

Серия «В яблочко!»

Б.А. МЕДВЕДЕВ

**Система
Норбекова:
Вид в профиль,
или
При попытке жить
наличие разума
приветствуется**

*Пособие для тех,
кто хочет быть здоров и успешен,
неизменно сохраняя
собственную голову*

Ростов-на-Дону

«Феникс»

2005

УДК 615.89
ББК 53.59
КТК 33
М42

Предупреждение:

Данная книга не является учебным пособием по медицине. При возникновении тех или иных вопросов о применении описанных в книге методов посоветуйтесь со своим лечащим врачом!

Медведев Б. А.

М42 Система Норбекова: вид в профиль, или При попытке жить наличие разума приветствуется / Б. А. Медведев. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 252, [3] с. : ил. — (В яблочко!).

ISBN 5-222-07207-X

ББК 53.59

Наделавшая много шуму «методика Норбекова» помогает далеко не всем. Если вы самостоятельны и свободолюбивы, то стоит больше доверять самому себе.

Предлагаемая книга является свободным продолжением книги «Анти-Норбеков, или Чем обезьяна лучше дурака?» и, как первая, представляет собой руководство к созданию собственного здоровья для тех, кому «методика Норбекова» не подходит.

В данной книге рассматриваются следующие, более высокие ступени освобождения собственного сознания и развития инструментов мышления, а также подробно излагаются разделы, только намеченные в предыдущем издании: методики дыхания и управления энергией и методики оздоровления зрения.

ISBN 5-222-07207-X

УДК 615.89

© Медведев Б. А., 2005

© Изд-во «Феникс»: оформление, 2005

Прелюдия

Есть один очень известный психологический эксперимент.

Ученые сажают крысу в сложный лабиринт и в определенном месте этого лабиринта, пускай в пятом тупичке от входа по левой стороне, кладут кусочек сыра. Крыса очень быстро приучается искать сыр в пятом тупичке. Шашь! — и поела.

Через некоторое время великое крысиное Божество в белом халате кладет сыр в другой тупичок. Крыса раз-другой сунется «по старой памяти» в пятый тупичок и отправляется искать сыр по лабиринту. После этого в пятый тупичок она заходит не чаще, чем во все остальные...

Запускаем человека в такой же лабиринт с целью найти из него выход и бросаем в пятом тупичке денежную купюру. Совсем немного — рублей пятьдесят или в эквиваленте... Один раз!

После этого **ПРИ КАЖДОМ ЗАХОЖДЕНИИ** в лабиринт человек идет сначала в пятый тупичок.

Разница между человеком и крысой в этом эксперименте только одна — человек будет забегать в пятый тупичок **БЕСКОНЕЧНО!**

Он **ПОВЕРИЛ** в пятый тупичок! Крысы **НИ ВО ЧТО НЕ ВЕРЯТ**, их интересует сыр. А человек начинает верить в пятый тупичок и **СЧИТАЕТ, ЧТО ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ В ПЯТЫЙ ТУПИЧОК, ЕСТЬ ТАМ СЫР ИЛИ НЕТ**. Человеку больше нужна его правота, чем сыр.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ВЕРА В НЕЗЫБЛЕМЫЕ ИСТИНЫ!

Еще одно: Человек без разума — глупее крысы...

Введение

Никто не может уличить учителя в ошибке, пока не познакомится с другими учениями.

Ибн Габироль

Работа над второй книгой, вплотную затрагивающей аспекты «анти-норбековской» тематики, для меня самого явилась некоторой неожиданностью. Когда писалась первая книга, мне казалось, что сказано все, что можно сказать по этому поводу. В ней разбирались причины того, почему система Норбекова не подходит абсолютно всем, почему на отборочных сеансах и в начале семинаров инструктора СОЗНАТЕЛЬНО отсеивают до 30% пришедших слушателей, а для некоторых из «отсеянных» избыточное усердие на пути «постижения Норбекова» может быть даже опасным для здоровья — как психического, так и физического. В качестве примера того, что «путь Норбекова» не есть единственно возможный и абсолютно безукоризненный, приводились основы авторской системы, которой в течение многих лет пользуюсь я сам и мои ученики. Дальше углубляться в исследование особенностей «норбековской методики» не было нужды — как бы ни изменялась и развивалась эта система, причина «отсеивания» на семинарах людей, к которым обращался я, лежит в фундаментальных принципах системы — и изменить это в рамках «норбековской системы» невозможно. А значит — вопрос закрыт.

Однако за время, прошедшее между написанием первой книги и сегодняшним днем, произошло достаточно много событий.

Одно из них было очень приятным — чуть более чем за полгода продажи книги я получил по-

рядка 300 личных писем — с благодарностями, просьбами уточнить и разъяснить отдельные моменты описанных методов и упражнений, с пожеланиями узнать о других аспектах применения системы и следующих шагах. Вот это и явилось основным и главным побудительным поводом сесть за работу.

Кроме того, в Интернете «инициативой масс» возник сайт «Анти-Норбеков» (<http://antinorbekov.narod.ru>), обширный форум которого еще раз утвердил меня в мысли, что «не все ладно в датском королевстве». А то, что на форум сайта «Анти-Норбеков» обратил внимание сам (!) Мирзакарим Санакулович, снизошел до общения с критиками и даже поблагодарил за то, что авторы сайта и форума обратили его внимание на некоторые ошибки в работе «Института самовосстановления...», свидетельствует о том, что МСН (как его сокращенно именуют в форумах восторженные последователи*) серьезно отнесся к объему аудитории, которая по сути своей «антинорбековская».

Результатом «учтенных ошибок» явилась значительно активизировавшаяся работа «Института самовосстановления человека» с Интернет-ресурсами. И в этой активизировавшейся работе выявилась грустная и предсказуемая черта — высказывания участников Интернет-беседы становятся все более и более агрессивными и все более жирно прочерчивается черта между «своими» (норбековскими) и «чужими» (осмеливающимися быть несогласными).

* Кстати, в этой форумной переписке прослеживается одна постоянная и смешная опечатка (ну просто «оговорка по Фрейду») — раз за разом вместо МСН выскакивает МНС (Министерство по налогам и сборам). Ситуация, невольно наводящая на ироничные размышления...

А агрессивность по отношению к «чужим» и четко очерченная граница «свои — чужие» у группы, объединенной общими интересами, являются печальными, но очевидными признаками нарождающегося сектантства. Не хочу даже предполагать, что это сознательно проложенный Мирзакаримом Санакуловичем курс. Вряд ли его Наставник и наставники, к опыту и мысли которых он при необходимости апеллирует в качестве неопровержимого «конечного довода», могли поставить ему подобную задачу — хотя кто знает?

Надеюсь, что все это происходит из-за «внутренней инерции» созданной им разветвленной сети представительств — известно, что все больше и чаще практические семинары ведут даже не прямые ученики М. С. Норбекова*, а инструктора третьей и четвертой «генерации», которые в совершенно закономерном порядке вольно или невольно приносят в атмосферу семинаров и свои личностные особенности, и свой уровень видения человеческих и медицинских проблем, и груз своего предшествующего опыта и знаний. Как следствие, результат семинаров зачастую оказывается далек от ожидаемого. Быть может, в споре с другим видением общих проблем кто-то из них сможет более беспристрастно взглянуть на собственные действия?

Кроме того, мне понравилась возможность на вопросы своих учеников отвечать: «Это написано в книге. Посмотри внимательнее раздел...». Мне это так понравилось, что каждый раз, когда объяснения

* А о нем самом можно и не говорить — он предпочитает «гастролировать» в странах, где лекции и семинары оплачиваются не в рублевом эквиваленте. К примеру, стоимость посещения его лекции в США летом 2004 года стоила порядка 40\$. Лекции — не семинара!

касались ступеней и этапов, не вошедших в предыдущую книгу, меня посещала крамольная мысль о том, как удобно было бы напрячься и описать следующие этапы системы.

Когда все перечисленное сошлось вместе, пришла пора писать вторую книгу...

* * *

Начиная работу над этой книгой, я набросал общий план разделов и обратился к одному из своих учеников, находящемуся как раз на подобном уровне развития, с просьбой посмотреть, учел ли я все трудности прохождения данного этапа — ведь его ощущение проблем, которые он пытался разрешить совсем недавно, гораздо свежее моего, и многое, что я считал бы маловажным или несущественным, для него могло составлять суть преодолеваемых трудностей. Беря у меня материалы, он задал неожиданный вопрос: «Это что — «Анти-Норбеков-2»?». Я попытался ему объяснить, что книга не направлена «против Норбекова», а пишется совсем для другого: показать альтернативный путь сохранения здоровья — в первую очередь для тех, кому «методика Норбекова» не подходит, по причинам, выше названным.

В результате у нас получился очень интересный разговор, краткое содержание которого сводилась к неожиданной теме — СУТИ И РОЛИ ФЕНОМЕНА «АНТИ». Мне пришлось признать свою ошибку — я думал, что суть и идея книги «Анти-Норбеков, или Чем обезьяна лучше дурака» были четко определены. Оказывается — недостаточно четко. Придется пройти этот путь снова — и снова возникает потребность в «зигзагах».

111111111111 Zigzag 1

Кое-что о феномене «анти», или Слоновий хвост

Недостаток ума не следует
объяснять недостатком памяти.
Гельвеций

...Трагедия дурака не в глупости, а в притязании на ум. Легче признать в себе недостаток совести, чем недостаток ума: для осознания недостатка ума нужен его избыток.

Собаке хватает ума, чтобы радоваться существованию человека. Вера есть высший ум низшей природы. Этим умом высший с низшим не сравнивается, но соединяется и получает закваску развития.

Владимир Леви

Как только человек определяет для себя какую-то позицию в этом мире, он тут же приобретает себе антиподов — представителей позиции противоположной. Это стало настолько привычным, что мы готовы рассматривать подобную ситуацию почти как закон природы, какой-то безусловный инстинкт, заставляющий не только сбиваться в стада, но и создавать стадную философию, стадную этику и даже стадную науку. И все, что в эти рамки не попадает, моментально и АВТОМАТИЧЕСКИ приобретает отрицательную окраску. Так уж привык человек мыслить: если есть белое, то черное ему противоположно, если есть горячее, то должно быть холодное и так далее.

Вот он, «феномен «анти» в привычном его виде: то, что наше — то хорошо, то, что «не наше», «анти» — то, натурально, ОЧЕНЬ ПЛОХО!

Отсюда и суть примитивно понимаемого феномена «анти»: если есть собственная точка зрения — то любая другая правильной быть не может. Или, как выразился герой одной старой советской комедии: «На этот вопрос есть две точки зрения — моя и дурацкая!»

Стоит человеку во что-то ПОВЕРИТЬ, как тут же появляются те, кто эту веру имеет наглость не разделять. А подобное неуважение нуждается в силовом искоренении. И начинается...

Строится глубоко эшелонированная оборона, роются окопы в полный профиль, работает разведка и контрразведка, разрабатываются планы обороны, нападения, упреждающего нападения, контр-нападения и «превентивного удара возмездия». Ряды линий обороны все больше и больше отделяют своих от чужих, вот уже с «той стороны» даже не доносятся голоса... И хорошо, что не доносятся. Не нужны нам их «неправильные книги», «неправильные мысли»*. Уже непонятно, то ли мы в защите, то ли сами себе выстроили тюрьму...

И только обнаружение подобных же грозных и недвусмысленных приготовлений «на другой стороне» заставляет прислушаться к чужой позиции. И обычно это называется «разумным подходом» — ну не насмешка ли?! Где тут разум?! Обычный страх перед чужой силой...

А на самом деле смысл феномена «анти» совсем в другом: не существует НИ ОДНОЙ точки зрения, которая бы

* Примером может быть критика моей книги на «норбековских» форумах: «Полистал предисловие и понял — неправильная книга. Все в ней ерунда». Ни один из этих критиков книгу до конца ДАЖЕ НЕ ДОЛИСТАЛ. Откуда знаю? А в конце книги был мой адрес — и я не получил НИ ОДНОГО «РУГАТЕЛЬНОГО» ПИСЬМА. Вывод: не читали и не дочитали... На форумах же возмущались «святотатством» — надо ж, на кого покусились! — а вовсе не смыслом и содержанием.

ПОЛНОСТЬЮ описывала любое явление, и всегда будет уместна точка зрения «анти», дающая более полное и объемное суждение о происходящем. Отсюда получается выход на другое понимание антитез: из пары «белое — черное» при другом уровне восприятия вытекают «белые — красные» с «зелеными» посередине. А с точки зрения художника вообще мрак: ни просто белого, ни просто черного цвета в природе не существует...

Другое дело, когда человек не ВЕРИТ, а ЗНАЕТ — в этом случае появляется вероятность, что будут рассмотрены и другие варианты. В этом случае все уже упирается в возможность сознания «объять противоположности». И у феномена «анти» появляется как минимум четыре возможных варианта:

- Позитивный вариант феномена — предложение альтернативного пути или метода.
- Негативный вариант феномена — критика отдельных составляющих метода и выведение его общей несообразности.
- Деструктивный вариант феномена — отрицание самого права на существование рассматриваемой точки зрения или метода.
- Развивающий вариант феномена — это указание иной оценки метода или явления с точки зрения более общих (более «высоких») закономерностей и обобщений, изменяющих масштаб рассматриваемого явления и позволяющих более объективно и достоверно предсказать пути дальнейшего развития рассматриваемого явления.

А в общем случае — это все поводы не забегать в тупичок №5...

Существует старая индийская притча, повествующая о том, как некий магараджа содержал при дворе четырех слепых мудрецов. Однажды магараджа решил узнать, кто из его мудрецов самый мудрый и на чьи советы он может полностью положиться. Для этого приказал он привести во двор слона и потребовал, чтобы слепцы описали ему, что же стоит перед ними.

Слепые мудрецы приблизились к слону и стали ощупывать его. Но одному достался хобот, другому — нога, третий нащупал ухо, а четвертый хвост. Наконец магараджа не выдержал и потребовал, чтоб они представили ему отчет. Тогда тот, которому достался хобот, сказал: «Слон — это громадная гибкая змея!». Другой, который ощупывал ногу, сказал, что слон подобен колоннам дворца. Третий, наткнувшийся на ухо, сказал что слон — это громадное опахало. А четвертый, которому достался хвост, и вовсе сказал, что слон — это тоненький кожаный шнурок, торчащий из стены.

История умалчивает, кто из этой четверки первым ударил оппонента клюкой — но через минуту драка была в полном разгаре: каждый пытался вколотить в других свое мнение. Говорят, что магараджа долго смеялся, но в конце концов пожалел несчастных слепцов и не казнил их, потому что каждый из них смог произнести хотя бы часть истины. Даже это, к сожалению, дано немногим... Магараджа был поистине мудр.

К сожалению, радость этой притчи равна ее популярности. Можно только радоваться, что за каждым мудрецом не стояло толпы учеников, готовых ринуться в бой, чтобы отстаивать силой мнение своего Учителя. История стара, но мы год за годом можем видеть, как вновь и вновь находят желающие подержаться за слоновий хвост.

* * *

P.S. Уже когда эта книга была готова к верстке, пришли новости. Одна из них из Интернета — возник еще один сайт, пытающийся разобраться в работе «Института самовосстановления человека» — основной целью открытия страницы автор называет попытку заполнить вакуум с критическим анализом системы Норбекова (<http://www.anti-noract.narod.ru>) — значит, это все-таки кому-то нужно. Второе известие пришло непосредственно из «Института самовосстановления»: известный препода-

Система Норбекова: вид в профиль

ватель института, одна из тех, кто «стоял у истоков», покинула эти стройные ряды. Ушедшей полетели вслед обидные приказы и комментарии, причем все это вылилось в публичные разбирательства. Что это: тенденция или случайность? В случае с Л. Фотиевой все было еще легко объяснить личными причинами. Что сейчас? Невольно напрашивается аналогия характера исторического, но достаточно произвольная: когда большевики укрепились у власти, они начали потихоньку избавляться от тех, кто стоял у истоков революционного движения. Возглавил этот процесс, а затем и партию и в результате — страну И. В. Сталин. Что особенно интересно в этой аналогии — что генеральным директором «Института самовосстановления...» является человек с грузинской фамилией. Это точно совпадение...



А что, это логично: ныне «Норбеков» устойчивый товарный бренд — возникает нужда в менеджерах и финансистах, а не в учениках и исследователях. Теперь они начинают мешать, пусть все еще по привычке пишут Учитель с большой буквы* ...

* <http://www.realistika.com>

Предисловие

Несколько слов о вещах серьезных

Философия — самая точная из наук.
Аристотель

Здоровье — величина переменная.
Если бы все медицинские средства на самом деле и по природе своей были действенными, а все медицинские теории верны, разве легче переносили бы мы утрату природного здоровья и жизненных сил? Анчар здоровое дерево во всех своих частях, и все же это анчар.

Шри Ауробиндо

В первую очередь надо сказать, что писана эта книга о человеческом ЗДОРОВЬЕ. Физическом и психическом здоровье реальных людей, живущих активной и плодотворной жизнью в реальном мире во всем его материальном многообразии. А значит, и здоровье физического тела стоит во главе угла нашего разговора. Для тех, кто не читал первой книги «Анти-Норбеков», необходимо пояснить, что заявленная тематика «анти» исходит из позитивного варианта феномена (см. выше) с постепенным выходом (по мере «расширения» сознания) на вариант развивающий — во всяком случае для тех, кто этого хочет.

Сама по себе тематика книги значительно выходит за рамки оздоровительной работы Мирзакарима Санакуловича Норбекова и его учеников — «система Норбекова» рассматривается здесь как наиболее успешный и хорошо замаскированный вариант систем

контроля сознания, **ТОТАЛЬНОЕ** размножение которых как раз и характерно для нынешнего этапа развития цивилизации, характеризующегося одним словом — **ГЛОБАЛИЗАЦИЯ**. А глобальное общество нуждается в личности глобально стандартизированной, т. е. максимально управляемой и легко взаимозаменяемой. «Спрос» на личности независимые и самостоятельно мыслящие значительно ниже.

Но вернемся к основам здоровья отдельного конкретного человека, отрешившись от глобальных проблем.

Все основные условия поставленной нами задачи — сохранения здоровья и творческого долголетия — лежат на уровне привычного нам и хорошо видимого физического мира. Все основные методы и способы решения этой задачи также находятся здесь (не апеллируя ни к астральным, ни к любым другим мирам) и опираются на опыт, полученный не эзотерическим путем от неведомых руководителей и наставников, а на вполне доступные, понятные и **ДОКАЗАВШИЕ СВОЮ ПРАВОТУ** научные источники. Кроме того, все эти положения проверены многолетним опытом практического использования.

И все эти задачи и знания в первую очередь касаются нашего физического тела, **ДЕЙСТВУЮЩЕГО** в мире и подчиняющегося физическим законам. Именно **ДЕЙСТВИЯ** являются единственным данным нам способом проявления Воли и Творчества. А если мы не проявляем ни того, ни другого — то кто сказал, что мы действительно живем? Это логично с любой точки зрения: хоть с позиции отъявленных материалистов-атеистов, для которых ничего, кроме наблюдаемого мира, в принципе не существует, хоть с позиции любых «энергетических» и эзотерических «учений» — человек является в мир (выби-

рай по вкусу: по воле Творца, по «законам сгущения тонких и эфирных тел» и т. д.) с главной задачей — в результате **СВОБОДНО И ОСОЗНАННО СОВЕРШЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЮ СУДЬБУ** — дальше опять «по вкусу»: в единственной жизни атеистов, в Царстве Небесном, в цепочке перерождений, на витке эволюции перед переходом в энергетическую форму и т. д.

Именно для **ДЕЙСТВИЙ В МАТЕРИАЛЬНОМ МИРЕ**, которые могут иметь как материальные, так и духовные результаты — но только в таком порядке — сначала материальное свершение, затем значение, но никак не наоборот. На этом уровне, кстати, лежит основное возражение представителям большинства манипулятивных «биоэнергетических» сект и школ: где успешность действий в реальном мире ваших учеников и адептов? Они здоровее, умнее, более уважаемы, добры и духовны, чем окружающие люди, или поголовно по-деловому удачливы*? Если да — то честь вам и хвала! А коли нет — так чего нет, того и нет — *лохотрон обыкновенный, дремучая российская разновидность*.

Достоверно доказано, что здоровье нашего физического тела зависит от комплекса причин чисто физических, разные проявления которых колеблются вокруг двух «осей» — Питания и Движения* и одной причины «более тонкой» — от состояния Сознания.

* При этом сразу возникает желание уточнить — подлинная «деловая удачливость» строится за пределами «сетевого маркетинга» торговли вымышленными сектантскими истинами.

** Сюда относятся и собственно питание и очищение организма (как процесс противоположный), и дыхание как питание кислородом, физические упражнения как средство поддержания физической формы, дыхательные упражнения как средство саморегуляции, методики самомассажа и т. д.

Тесно увязанные между собой, эти факторы образуют «три оси здоровья», и здоровье человека движется в пространстве, определенном этими осями координат. Просто необходимо, чтобы у читателей зримо возник этот образ: важно понимать, что наше здоровье полностью определяется «перемещением» по этим осям координат. Этот не совсем обычный подход ко ВСЕМ проявлениям личности в реальном мире требует некоторых пояснений.

Лет двадцать тому назад Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала определение человеческого здоровья, которое с тех пор стало хрестоматийным. Согласно мнению экспертов ВОЗ, *здоровье — это состояние общего физического, психического и социального благополучия*. Получается, что согласно мнению Всемирной организации здравоохранения, здоровье является величиной мнимой и практически недостижимой. А как жить с мыслью о недостижимости собственного здоровья? Совершенно неконструктивная позиция!

Более того, подобное определение здоровья, если уж подниматься до философских обобщений, буквально идеализирует это состояние, превращает его в нечто застывшее и неизменное — а это не совсем верно. Как вам всем, вероятно, известно, человек — существо живое и достаточное подвижное. Да и живет человек в условиях постоянно меняющегося мира. Поэтому представлять человеческое здоровье некой гранитной незыблемой глыбой — не очень удачное сравнение.

В последние годы стало складываться другое представление о здоровье — как о достаточном уровне приспособительных способностей, позволяющих человеку благополучно существовать в изменяющих-

ся условиях окружающей среды. Такой взгляд на здоровье придает ему большую динамику и делает здоровье величиной не абсолютной, а относительной.

Поясню это на примере: горожанин может уступать горцу по приспособительным (адаптивным) способностям легких и сердечно-сосудистой системы, но быть более приспособленным к напряженному ритму города и его психическим нагрузкам. В результате в своей среде, при небольшой физической нагрузке, горожанин оказывается ДОСТАТОЧНО здоровым человеком, чтобы вести активную и полноценную жизнь, но уровень развития его адаптивных систем может оказаться недостаточным, чтобы вести подобную же активную жизнь в условиях высокогорья и высокой физической нагрузки. С другой стороны, горец, привыкший к более спокойному ритму жизни и менее агрессивным социальным отношениям, может дать психологический срыв в условиях города, который, несомненно, отразится на состоянии его физического здоровья.

Другими словами — пока справляемся со своими делами, то здоровы, и слава Богу! Однако попытка провести эту параллель в сторону психического здоровья — *психически здоровы, пока находимся в ладу с собой и окружающим миром* — вызывает к жизни следующий зигзаг. С психическими (а правильнее будет по-старому — *душевными*) нормами все совсем не так просто.

11111111111111 Zigzag 2

Кто по какую сторону двери, или Частота + Норма vs. Личности

Продолжительность минуты сильно меняется в зависимости от того, по какую сторону двери в туалет вы находитесь.

Закон Мерфи

Психлечебница — это место, где больные общераспространенными видами сумасшествия держат больных с более редкими формами.

Граф Л. Н. Толстой

Великий русский классик Лев Николаевич Толстой всегда отличался обостренной наблюдательностью. И сформулировал суть проблемы совершенно правильно, к тому же честно не исключив из «общераспространенных» и самого себя.

Определение нормы психического здоровья относится к числу самых сложных вопросов современной психологии. Что считать нормой — наиболее часто встречающийся вариант сочетания личностных человеческих качеств (Ното vulgaris) или некую идеализированную личность, в оптимальном соотношении сочетающую сбалансированные личностные качества (т. е. Ното sapiens ultra)? Другими словами, что «нормальнее» — то, что чаще встречается, или то, что должно быть? Ведь за пределы нормы интеллектуального развития человека в равной степени выходят и слабоумие, и гениальность. Точно так же отклонением от некоторой интуитивно понимаемой душевной нормы могут считаться и одержимость, и блаженство.

Часто наиболее ярким критерием нормальности психологи и психиатры почитают приспособленность*, т. е. успешное существование в определенном обществе. Но на этом пути лежат очень серьезные подводные камни.

Не надо быть психиатром, чтобы понять, что человек, с интересом и вниманием наблюдающий за тем, как пытаются и казнят людей, имеет серьезные душевные проблемы. Но еще относительно недавно (в историческом плане, естественно) люди по выходным дням собирались на главных площадях городов, чтобы с интересом пронаблюдать самое интересное шоу недели — публичную казнь. Нормально? И деток с собой приводили, и места занимали с вечера — чтоб было лучше видно и слышно? Абсолютно нормальные, с точки зрения соседей, люди. И не надо стандартной отговорки на тему, что, дескать, общество было большим. Мы не об обществе, а о каждом конкретном человеке...

В больших цифрах оно все очень удобно смазывается и расплывается.

Да и вообще приспособленность — понятие очень сложное. Потому что можно приспособленность видеть в том, что ты — точно такой же, как все. Но можно видеть ее и в обратном, то есть в том, что у тебя достаточно личного, объективного суждения, чтобы противостоять всем — но не просто лягаться вправо и влево, а мыслить, выносить суждение и соответственно действовать. Между этими двумя крайностями есть масса оттенков, но так или иначе нормальность всегда определяется той или иной формой приспособленности, и это очень относительное определение. Например, на основании такого определения можно сказать, что целый ряд великих людей и святых были ненормальны; в конечном же итоге они-то и были нормальны, а мы — нет.

Известное неуважение к так называемым «критериям нормальности» родилось вовсе не сегодня — его высказывали еще старые авторы. Так, французский психиатр

* Приспособленность на высокоученном жаргоне именуется «успешной психо-социальной адаптацией».

Кюльер говорил, что «в тот самый день, когда больше не будет полунормальных людей, цивилизованный мир погибнет, погибнет не от избытка мудрости, а от избытка посредственности». А по ироничному замечанию итальянского психиатра Чезаре Ломброзо, «нормальный человек — это человек, обладающий хорошим аппетитом, порядочный работник, эгоист, рутинер, терпеливый, уважающий всякую власть, животное». Точнее, пожалуй, и не скажешь...

Понятно, что при таком количестве противоречий существует и другое понимание психической нормы, но это понимание обычно реализуется в рамках религиозных устремлений или духовных учений — в этом случае критерий психической нормальности выводится не от уровня часто встречающейся посредственности, а от Идеала. Подобное возможно только в случае различения понятий «человек» и «личность». Тогда последнее можно рассматривать как инструмент, орган, орудие человеческой сущности.

В этом случае «нормальность» или «ненормальность» личности будет зависеть от того, как служит она человеку, способствует ли ее позиция, конкретная структура (сочетание личностных качеств) и направленность побудительных мотивов (действий) приобщению к родовой человеческой сущности или, напротив, разобщает с этой сущностью, запутывает и усложняет связи с ней.

Таким образом, понятие нормы приобретает иное направление и вектор развития: не к статистике, адаптации и т. п., а к представлению о человеческой сущности, к образу человека как Человека! Другими словами, проблема нормального развития личности ставится в зависимость от проблемы нормального развития человека. Последнее, в самом общем виде, понимается как такое развитие, которое ведет к обретению человеческой сущности, к ответственности понятию «человек». Отсюда, соответственно, когда речь идет о развитии человека, тогда личность — это специфический инструмент, орудие этого развития. И как инструмент оценивается в зависимости от того, как служит своему назначению, спо-

собствует или нет приобщению человека к его сущности. Поэтому человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, быть деятельным, руководствоваться осознанными мотивами, достигать успехов, избегать неудач и т. п.) и одновременно — личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться суррогатами и т. п.). Кстати, если говорить о тенденциях современного общества, то надо признать, что для все большего количества людей становится характерным именно этот диагноз: психически здоров, но личностно болен.

Если же взглянуть на интересный стык психологии и религиозного мышления, то можно заметить что большинство психических патологий является не чем иным, как запущенной формой тех или иных греховных страстей (гордости, тщеславия, самомнения, сребролюбия, блуда, уныния и т. д.), отбрасывающих человека за грань общепринятых понятий о благоразумии и правильной самооценке. За давностью лет «10 заповедей» никто не отменял — у них нет срока годности. И никакая демократия не отменит — сколько бы ни выносилось постановлений: хорошее и плохое, Добро и Зло — не предмет для голосования. Вот такой вот парадокс...

А теперь давайте подумаем: куда — в сторону общепринятой нормы или в сторону развития здоровой Личности — ведут те или другие курсы психотренинга (и норбековские в том числе). Я не предлагаю готовых выводов — мыслящие люди делают выводы сами.



* * *

Из всего вышесказанного о физическом здоровье следует, что сам человек — это тоже не некое застывшее явление, а подвижная (читай — динамичная) биологическая система, непрерывно обменивающаяся с окружающей средой материей, энергией и информацией. Обмен энергией идет в обе стороны — человек потребляет энергию в виде тепла, света и химической энергии пищевых соединений и отдает эту энергию — в основном в виде телесной деятельности. Также идет двухсторонний обмен информацией — человек усваивает информацию из окружающего мира, осмысляет ее и при этом сам является источником информации — как результата своей деятельности, мыслей и поступков. Про материю можно даже не говорить — желание перекусить навещает каждого из нас каждый божий день. Ну, и наоборот, естественно, тоже...

Из этого всего вытекает, что:

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО СОСТОЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБМЕНА ЧЕЛОВЕКА МАТЕРИЕЙ, ЭНЕРГИЕЙ И ИНФОРМАЦИЕЙ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ.

Вот из этого определения также следует значительное количество далеко не явных следствий.

Во-первых, обмен энергией и информацией с окружающей средой должен быть **ВЗАИМНЫМ**, т. е. подразумевает постоянную активность.

Во-вторых, становится ясной абсурдность позиции «накопления энергии» — человек не кувшин и не термос. Отношения человека с энергией окружающего мира скорее можно сравнить с другим обра-

зом — с трубой: чем больше в нее втекает, тем больше и вытекает. Чем больше человек отдает миру — тем больше ему и дастся. Причем эти следствия имеют свойство проявляться как на уровне жизнедеятельности физического тела, так и в области психики — на уровне эмоциональных и социальных отношений. Просто не всегда эти закономерности бросаются в глаза.

Из этого же определения выводится и представление о «трех осях здоровья»: точка неустойчивого равновесия системы под названием «**ЧЕЛОВЕК**» свободно перемещается взад-вперед по трем «осям координат», как свободно перемещается в трехмерном пространстве центр тяжести человеческого тела. И движется «точка здоровья» не между «*длинной-шириной-высотой*», а по осям координат, которые называются **СОЗНАНИЕ, ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ**.

Ведь действительно, благополучное существования человека в изменяющейся окружающей среде определяют состояние сознания (получение и обработка информации), состояния питания (т. е. получение и усвоение энергии в разном виде) и состояние двигательной системы (реализация полученной информации и энергии в целенаправленных движениях). При этом состояние сознания обладает наиболее важным значением — именно оно представляет собой то зеркало, в котором отражается окружающий мир, и к образу, возникающему подобным образом, должно приспособиться наше тело и наш разум. Это и называется — «адаптация». Именно из этого образа закономерно следуют «команды» организму, и если зеркало мутное и кривое — то и приспособление к миру, отразившемуся так «неудачно», будет, по меньшей мере, неудачным. Да и разум

из подобной информации может сделать странные выводы, которые мы потом воплотим сами же в необъяснимые эмоциональные реакции и нелогичные поступки, над происхождением которых потом и будем безуспешно ломать голову.

Это теоретическое вступление может показаться скучноватым моим читателям, но оно важно — с этой точки зрения становится понятным, что для сохранения собственного здоровья нельзя отрывать одно от другого: питание от движения, образ жизни — от спорта, работоспособность — от мобилизации сознания и настроения.

Три оси здоровья

Представленные дальше конкретные методики представляют описание дальнейшего развития знаний о СИСТЕМЕ СОХРАНЕНИЯ И СОЗИДАНИЯ ЗДОРОВЬЯ, которая носит авторское название «Три оси здоровья». Первый уровень был описан в книге «Анти-Норбеков, или Чем обезьяна лучше дурака» и был посвящен основным навыкам формирования СВОБОДНОГО СОЗНАНИЯ и непредвзятого мышления, освобождению от умственных паразитов и умственной зависимости, азам саморегуляции, а также работе по другим осям здоровья — методикам очистки организма, базовым развивающим и оздоровительным двигательным комплексам, комплексам самомассажа. В этой книге мы продолжим рассматривать все происходящее с человеком по тем же трем осям — ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, СОЗНАНИЕ.

По оси «Сознание» движение может происходить в любую сторону: как в сторону усложнения инструментов познания, так и в сторону деградации

и одичания — все тот же вопрос свободного выбора. Это движение, соответственно, может вести к приобретению новых знаний и нового уровня представлений о мире и своем месте в нем, а могут вести к абсолютно бессмысленному существованию, делающему человека рабом привычек и обстоятельств. Мы на этой оси будем продолжать рассматривать два типа процессов:

1. Восприятие и осознание окружающего мира;
2. Восприятие и осознание собственного тела.

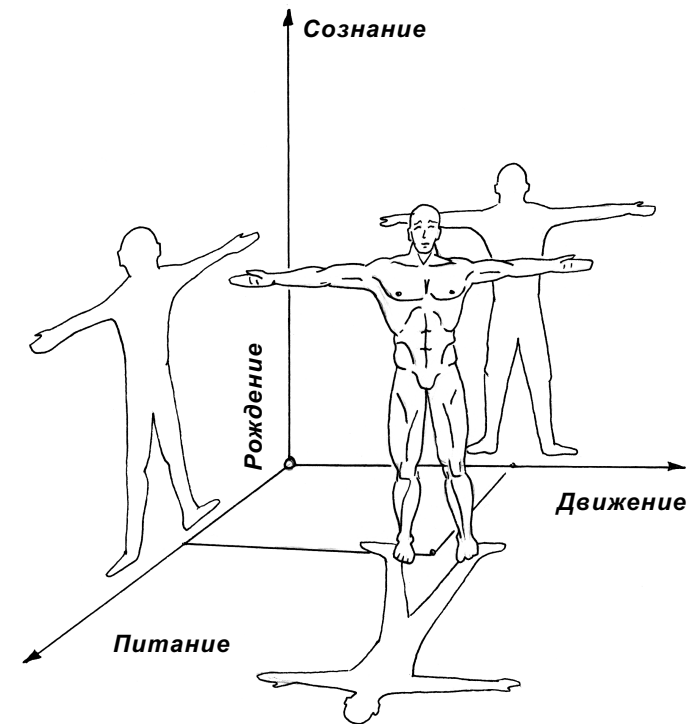


Рис. 1. Три оси здоровья

На втором уровне знакомства с системой мы будем совершенствовать навыки свободного мышления и приобретать дополнительные инструменты взаимодействия с реальностью. Этим вопросам посвящена первая часть книги.

По оси «Движение» человек может приобретать или терять способность не только к собственно движению (физической культуре, спорту и профессиональной деятельности), но и вообще возможности выразить себя в физической активности: танце, физическом взаимодействии, сексе, преодолении природных катаклизмов и препятствий, в творческой деятельности, невозможной без физических усилий (живопись, скульптура и т. д.). В рамках данной книги мы будем рассматривать движение по этой оси в организме энергии, приносимой дыханием. Из этих навыков будет выводиться и методика работы со зрением.

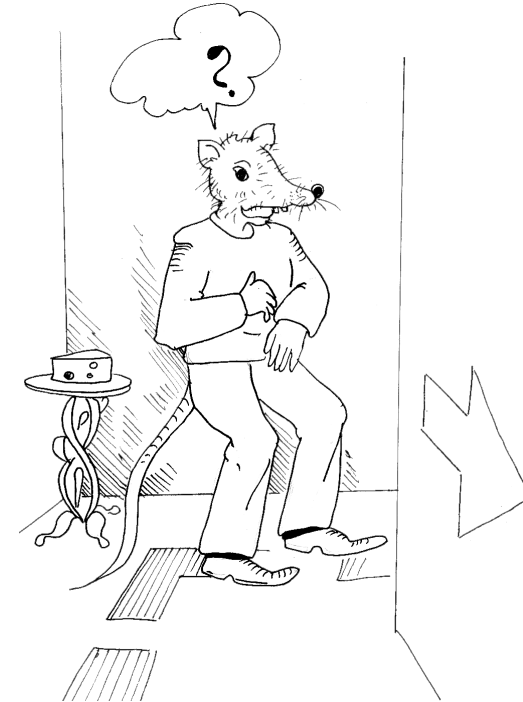
Ось «Питание» в этой книге получает несколько необычное значение — по ней мы рассматриваем процессы получения энергии при дыхании.

Для того чтобы человек мог полноценно жить и быть «проявленным» в этом мире, ему необходимо «проявлять себя» по всем трем осям: фигура между двух осей будет плоской, как бумажный силуэт. И человек должен предпринимать для этого сознательные созидательные усилия.

Все, что дается без труда, — как сыр в мышеловке, платить за который придется очень неожиданно, но обязательно. Самая популярная наживка в мышеловке — это мысль о том, что мы приходим в этот мир для радости.

Мы приходим в этот мир для Созидания, и все радости — это закономерные результаты наших усилий. Все остальное — иллюзия, ведущая в ловушку.

Самая страшная расплата для попавших в мышеловку не смерть (все мы там будем!), а потеря свободы и нивелирование, растворение, смывание личности. Страшнее этого нет ничего — даже гибель близкого человека приносит нам меньшую боль, чем зримый и ясный процесс уничтожения его личности: неважно, в результате болезни или его собственного свободного (или не совсем*) выбора это происходит.



* Под «свободным» выбором автор понимает ЛЮБЫЕ ОСОЗНАВАЕМЫЕ виды зависимости (причем когда осознание риска и опасности развития зависимости происходит ранее, чем сама зависимость формируется), под «несвободным» — развитие заболеваний, травм, чужое деструктивное внедрение в сознание. Хотя о свободе и несвободе мы еще обязательно поговорим...

Часть 1

И Все же человек обязан думать!

... Как нас учили? Чтобы не болеть,
Нам надобно себя преодолеть.
СЕБЯ?!.. вот-вот, привычная нелепость.
Как можно?
Осадить себя как крепость?
А КТО внутри останется?...

Владимир Леви, «Наемный бог»

Свято место пусто не бывает, и в то время, когда наш разум и наше сознание странствуют невесть где в поисках неведомо чего, тело остается как та крепость — без головы. А так как у нас и без того «тело не ладит с организмом», как писал М. М. Жванецкий, то такой разброд в голове неизбежно порождает всякие ненужные поползновения у тела. Поэтому мы в этой книге опять начинаем работу в том же порядке — от головы к телу. В этой части мы вновь рассмотрим основные моменты работы с собственным сознанием (этому посвящена первая глава), приобретем несколько дополнительных инструментов взаимодействия с реальностью (вторая глава) и рассмотрим варианты работы с «не совсем реальностью», т. е. с измененными состояниями сознания. По ходу дела вам придется с несколько неожиданной стороны взглянуть на некоторые привычные явления, но для тех, кто уже читал первую книгу, это вовсе не в новинку, а те, кто только знакомится с системой управления сознанием, ко второй главе будут уже к этому готовы.

Глава 1.

Гон, мочало, начнем сначала, или *Repetitio est mater studiorum**

Одним и тем же мозгом
и мыслить и верить?

Станислав Ежи Лец

Не без оснований предполагаю, что будет немалое количество читателей, которые сразу начнут читать эту книгу, не интересуясь первой. Для них специально написана эта глава — это краткое повторение первых ступеней системы управления сознанием. Без понимания этих основ и без владения этими навыками все последующие практические действия фактически невыполнимы. Те же, кто достаточно давно читал первую книгу и не пользуется этими навыками постоянно, тоже может перечитать эту главу — в ней учтены многие пожелания читателей. Внимательные читатели легко заметят разницу — я тоже учусь передавать знания вместе с вами. Ничто не стоит на месте.

Итак, приступим!

В основу любой хорошей системы, которая отдается в «руки пользователя» без постоянного руководства наставника, должен быть заложен совершенный алгоритм или последовательность действий. Эта последовательность действий должна АБСОЛЮТНО гарантировать, что применение системы управления собственным сознанием не нанесет вреда.

В этом случае алгоритм системы можно сравнить с теми способами, которые предлагались для

* Повторенье — мать ученья (лат).

сборки кубика Рубика (помните такую головоломку?). Подобные универсальные алгоритмы игнорировали информацию о том, в каком начальном положении находятся его грани. При правильном выполнении последовательности действий этот алгоритм за весьма ограниченное количество шагов приводил к решению головоломки. Для каждого из этапов оздоровления сознания есть своя последовательность действий

На первом уровне усвоения системы управления сознанием рассматриваются ступени, которые условно названы «Протираем зеркало» (восстановление объективного восприятия картины мира) и «Узнаем первообраз» (уяснение собственных мотивов и желаний, восстановление образа собственного здоровья). Как подтвердила предыдущая книга, эти этапы удалось изложить в достаточно ясных алгоритмах. Удобство и недостаток этих алгоритмов в том, что следовать им надо буквально и переход к следующему шагу без совершенно БЕЗУСЛОВНО-ГО усвоения предыдущего невозможен.

Все как в кубике Рубика — «повернуть строго определенную грань точно на 90° и именно по часовой стрелке». Поворот на 89° или 91° уже заблокируют следующее движение. А ошибки и повторы нам не нужны — мы работаем с собственным сознанием, и ошибки будут отбрасывать нас далеко назад — вовсе не на один предыдущий шаг. Обозначенная классиком марксизма-ленинизма позиция «Шаг вперед — два шага назад» будет точно объяснять происходящее.

В том, что вы прочтете дальше, есть еще одна ПРИНЦИПАЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ, значительно отличающая предлагаемую технику от системы

Норбекова. Эта разница неискушенному человеку не бросается в глаза, но это **ОЧЕНЬ ВАЖНО!**

ВСЕ ПОСЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ ВЫ БУДЕТЕ СОВЕРШАТЬ САМИ, РУКОВОДСТВУЯСЬ ТОЛЬКО СОБСТВЕННОЙ ВОЛЕЙ.

Понимание этого очень важно. Несмотря на то, что «система Норбекова» популяризируется и распространяется «Институтом самовосстановления человека», приставка «само-» имеет здесь в основном рекламный смысл.

Прежде чем мы двинемся дальше, есть необходимость разъяснить это подробно.

Использование собственных ресурсов организма для восстановления собственного здоровья вроде бы позволяет назвать это «самостоятельным» процессом. Однако интересный нюанс русского языка состоит в том, что «самостоятельный» подразумевает и «выполняемый самим [человеком]», и «выполняемый по собственной воле». Вот тут-то и кроется подвох.

Сам Норбеков и его инструктора для «запуска» «самостоятельных» процессов восстановления прикладывают собственную волю и силу ведомой ими группы (на семинаре) для того, чтобы ЗАСТАВИТЬ человека сделать «первый шаг на пути к здоровью». Руководствуясь сознательным или неосознанным согласием личности на такое приложение к ней ЧУЖОЙ воли, они буквально собственной силой пытаются «запустить» эти процессы. А оздоровление, запущенное чужой волей, является ли самостоятельным?

Если предыдущий абзац не вызывает у вас неприятия, значит вы на семинарах «системы Норбекова» полностью получите эффект, обещанный в рекламных плакатах. Если же вы внутренне «ощети-

нились», читая это, то все последующее написано именно для вас.

И это не единственная сторона проблематичности оздоровления «а ля Норбеков». Другая сторона проблемы не столь очевидна, но об этом чуть дальше.

Проблема этичности вторжения в чужую личность впервые возникла, когда в медицинскую практику активно внедрялся гипноз. Дискуссия о том, полезен или опасен гипноз, применяемый в лечебных целях, давно перешла в мягкую и хроническую форму: «Этично ли применение гипноза без согласия пациента?». За этими формулировками кроется еще одна маленькая ложь.

Хирург, спрашивающий согласия пациента на хирургическую операцию, четко представляет себе, что он будет делать и какой эффект это принесет. В подавляющем большинстве случаев хирург информирует потенциального пациента и о существующих операционных рисках и возможных негативных последствиях. Пациент принимает решение о согласии на операцию пусть и под давлением внешних обстоятельств, но хотя бы руководствуясь полной информацией. Его выбор относительно свободен и он принимает на себя ответственность за этот этап жизни — т. е. сознательно идет на риск хирургической операции. Надо сказать, что принцип «Абсолютно Свободного Выбора» является такой же идеалистической фикцией, как «Справедливость» или «Равенство». Ничего этого не существует в реальности, однако это идеалы, к которым стоит стремиться. Кроме того, хирург подвергается риску уголовной ответственности за ненадлежащее исполнение своих профессиональных обязанностей.

Когда же пациент подвергается гипнозу, НИКОТО не может точно сказать, какие силы в его сознании освободит подавление собственной воли. А именно в этом состоит сущность гипноза — замещение собственной воли личности волей гипнотизера.

Точно так же никто не может гарантировать, что вторжение чужой воли в сознание будет совершено в интересах пациента — хотя намерения могут быть самые добрые. Это же относится и к более «поверхностному» использованию чужой воли — без вхождения в гипнотическое состояние: различного рода трансы активно используются и ловкими цыганками, и более профессиональными аферистами.

Хочу закрыть эту тему словами безусловного для меня авторитета в этой области, прекрасного врача и писателя Владимира Леви: *«Врачебный гипноз есть пси-хирургия, да, психологическая хирургия. Если хирург телесный должен исчерпывающе знать анатомию и физиологию — строение и биодинамику организма, то пси-хирург обязан как в своих пяти пальцах разбираться в строении души и ее жизни во времени, психодинамике. Это трудно и это главное*».*

Другая же сторона проблематичности подобного «пути к здоровью» состоит в том, что полного оздоровления при подобном «запуске» НИКОГДА не происходит. Процесс «выхода» из болезни не похож на то, как катится с горы снежный ком. Совсем наоборот — это больше похоже на знаменитый труд Сизифа: перестань прикладывать усилия, и все покатится назад. И если у человека на выходе с семинара не хватает Воли на собственное продолжение оздоровления (а ее чаще всего и не хватает, и хватать не может — не зря же понадобился «за-

* В. Л. Леви, «Наемный бог». М.: Торобоан, 2004.

Система Норбекова: вид в профиль

пуск» с использованием всей мощи групповой взаимной внушаемости*), то временное облегчение в своем состоянии он вполне обоснованно относит на успех групповой работы, а последующее ухудшение состояния воспринимает как необходимость посетить следующий семинар. Прием, который на языке торговцев наркотиками именуется «подсадка»: после бесплатной «пробы» человек очень быстро становится «постоянным клиентом». Так и с болезнью: людям дают осознать болезнь, затем выводят на краткий период облегчения, потом показывают, что могут облегчать их страдания (но при этом не позволяют никому **ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ**), и за это люди будут готовы **ДЕЛАТЬ ВСЕ!**

Если человек хочет быть здоров, если человек хочет двигаться к каким-то результатам, то путь от первого до последнего шага **ОН ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО** и **СВОБОДНО** — т. е. под влиянием собственного решения и собственной воли. Причем как самостоятельно принять решение о необходимости подобных действий, так же самостоятельно овладеть знаниями**, необходимыми для совершения этого шага, и столь же самостоятельно этот путь пройти. Тогда каждое его достижение будет его собственным, **СВОБОДНЫМ** и **ЗАКОНОМЕРНЫМ**, т. е. соответствующим законам развития. При этом надо еще определиться, что же это значит — **СВОБОДНО...**

* Более того — обычно собственной воли не хватает даже для того, что **НАЧАТЬ** бороться за свое здоровье.

** А знания бывают «заученные» и «усвоенные» — и разница между ними принципиальная. Первые присутствуют в памяти, вторые одним своим фактом существования «приподнимают» Личность на другой уровень — профессиональный, социальный, духовный.

111111111111111111 **Зигзаг 3**

Если правда вызывает улыбку или слезы, наверняка это действительно правда.

Неизвестный автор

Воистину, есть ложь, наглая ложь — и статистика. Но не будем, друзья, забывать о психологии!

*А. и Б. Стругацкие,
«Жук в муравейнике»*

Уже в который раз убеждаемся, что самые сложные вопросы — это вопросы о самых простых предметах. Но без фундамента не бывает прочных строений, а сложные понятия опираются на самые простые. И сейчас нас занесет в такие дебри...

А начать нам придется с ответа на вопрос: «Что такое счастье и свобода?»

Чего больше всего хочется автору, так это чтоб вы набрались смелости и самоуверенности порассуждать об этом самостоятельно. Главное, не пытаться находить ответы от «отрицания». Это, чаще всего, путь тупиковый. Всегда не обязательно, что нечто, противоположное ощущению несчастья, окажется счастьем. Это может быть, к примеру, состояние беспамятства. Не зря инфантильные дамочки частенько избирают этот способ ухода от проблем...

А еще очень счастливы бывают олигофрены и кретины: они обычно всех любят и внутри у них все чистенько и ровненько, только бедненько очень. А главное, их не пугает ни мир, ни завтрашний день... Чем не счастье?!

Но пусть вопрос о счастье станет «домашним заданием» — а как же быть со свободой?

Крылатая фраза, что «свобода человека заканчивается там, где начинается свобода других» ничего не говорит о природе того, что начинается и что заканчивается. Но интуиция подсказывает: в городской сутолоке это что-то должно заканчиваться очень близко.

Попытка вывести понимание собственной свободы через «разум» потребует осмысления и других непростых понятий.

Попытаемся взглянуть на понятие свободы как на фундаментальное и ключевое понятие качеств Личности и ее самореализации. Потому как стремление к Свободе есть стремление именно врожденное. Отсутствие этого стремления ставит под вопрос саму перспективу самореализации Личности. А самореализация это и есть явленность Личности в этом мире в соответствии с собственными склонностями. Личность, не стремящаяся к реализации самой себя, любимой, Личностью уже быть не может — в лучшем случае персоной... С другой стороны, современное общество вовсе не стимулирует формирование Личностей: глобальную цивилизацию вполне устраивают стандартные персоны, послушные овцы гражданского стада. Честно говоря, по этому поводу брюзжат философы последние лет 400, но по пути оболванивания своих современников цивилизация в последние десятилетия делала просто семимильные шаги.

Чтобы хотя бы просто стронуться с «мертвой точки» в разрешении этой проблемы, необходимо определить основные аспекты человеческой свободы, так, как это определяют философы (психологи в этом плане, как настоящие профессионалы, о сути говорить избегают — в основном о частностях). Итак:

- Онтологическая (изначальная, врожденная) свобода — открытость человеческого существа ко многим возможным формам бытия. Человеческие инстинкты бедны и слабы, человек должен сам решать, как ему поступить, оценивая ситуацию и выбирая одну из возможностей, действуя сознательно, целенаправленно на основе Разума и Воли. Если же человек постоянно идет «на поводу» только телесных желаний, то чем он отличается от животного? Только большей вредоносностью и опасностью... («Некто дал имя собственному члену — он не хотел, чтоб его действиями руководил незнакомец» — старая шутка. Так и тянет спросить: «Ну что, полегчало?»).

- Психологическая свобода, которая рассматривается как свобода от принуждения (негативная свобода) и собственная свободная воля — свобода и способность хотеть и принимать решения (позитивная свобода). Этот вид свободы — неотъемлемая способность человека и основа человеческого достоинства.

- Практическая нравственная свобода — не присутствует в человеке изначально, а достигается воспитанием и самоконтролем. Это способность контролировать свои склонности, желания и мотивации, достигая свободы в отношении своих потребностей.

В истории психологии и философии понятие свободы присутствовало в совершенно различных контекстах.

Например, Фома Аквинский говорил о том, что при каждом нашем шаге, в каждое мгновение нашей жизни речь идет о том, чтобы в нас победило свободное решение нашей воли, чтобы мы не поддались слепым влечениям наших страстей. Это фундаментальное положение, так как утверждение в человеке свободы воли подчеркивает отличие человека от животных, открывает для человека сферу свободы. Чем более акты нашей воли находятся в соответствии с интеллектуальным познанием, тем в большей степени воля следует этому познанию и тем она свободнее.

Чем больше наша воля определяется нашим интеллектом, тем более мы являемся свободными. Эта свобода есть антитеза капризности и самодовольства, она основывается на непрерывном воспитании воли в направлении гармонии воли и интеллекта*.

Здесь важно не только утверждение свободы человека, но и идея воспитания и развития, определяемая свободой и увеличивающая эту свободу.

Для русского религиозного философа Н. Бердяева свобода является исходной и определяющей частью человеческого существования, она — изначальное достояние че-

* Под интеллектом понимается не только практический разум, но и способность рассуждать, разум в своем наивысшем развитии.

ловека. Трагизм состоит в том, что свобода — это и сущность, и обязанность человека, постоянный выбор между добром и злом, определяющий личность человека. Огромная масса людей совсем не любит свободы и не ищет ее*.

Современные философы так глубоко не копают. Божественная искра и самореализация их не привлекают. Их интересует в основном рассмотрение психологической свободы человека. Причем «несвободы» больше, чем собственно свободы. В частности, рассматривают различные виды несвободы, точнее, ограничений, накладываемых на свободу человека неконструктивным развитием личности. В сфере общения это:

- презрение к людям или, как противоположный полюс, — «комплекс неполноценности»;
- «комплекс независимости» — человек испытывает ущербность, когда чувствует себя обязанным кому-либо. Еще одно проявление комплекса независимости — желание до всего дойти самому.

В сфере человеческих контактов — это зависимость от представления о собственной личности, складывающегося у людей привычной сферы общения, боязнь пока-

* Психологи, особенно «околорелигиозного» толка, часто подчеркивают, что комплекс зависимости как ложная система отношений человека с людьми, окружением и самим собой, отказ человека от свободы в отношениях, от восприятия себя как самостоятельного существа является одним из основных препятствий не только в личностном, но и в духовном развитии.

Можно говорить, что любая зависимость — *алкогольная, наркотическая, оценочная, мировоззренческая* — имеет духовную природу, основывается на духовном несовершенстве. Виды личностной несвободы, зависимости описываются разными авторами различным образом, но единодушно рассматриваются как препятствия к самореализации, а в плане духовного развития — как предпосылка развития ложных форм духовности. Это еще одна ловушка для людей...

Говорить о ложных формах духовности и трудно, и необходимо. Но это, как говорится, тоже — совсем другая история...

заться отсталым, несовременным или подстройка под ожидания «группы» — коллектива общения.

В сфере формирования мнений и убеждений — это склонность попадать под чужое влияние и склонность к соглашательству из ложно понятого чувства миролюбия, зависимость от общественного мнения: либо консерватизм, как убежище от меняющегося мира, либо приверженность различным предрассудкам.

Отмечаются также несвобода, являющаяся результатом неизглаженных обид, или, говоря на шершавом языке психологических терминов, неинтегрированных психологических травм, и несвобода слабоволия — беспорядочная зависимость от инстинктов и привычек, а также несвобода, замешанная на неуважении к самому себе — робость. Ибо не может понимать, что значит уважение, и уважать других человек, не умеющий уважать сам себя.

Вообще, зависимость большинства современных людей от чего-либо является почти правилом. Если самый известный вариант зависимости наркомания, то легко и не впадая в преувеличение можно сказать, что современное общество — общество тотальной наркотизации. О какой внутренней свободе может мечтать человек, сидящий на игле, если он к тому же даже НЕ ОСОЗНАЕТ наличие этой самой «подсадки». Но это другая грустная история...

* * *

На каждом этапе развития организм (а личность неотрывно связана с физическим телом — т. е. с организмом) характеризуется определенной нормой хаоса (энтропией). Чем выше организация организма (и личности) — тем более упорядочена его структура, его деятельность. Между куском угля и алмазом только одна принципиальная разница — алмаз имеет четкую кристаллическую структуру. Если развитие тела отстает от скорости роста сознания или

духовного роста, то такое нарушение естественных пропорций неизбежно вызовет болезненный срыв — и он обычно происходит.

Законы развития требуют, чтобы переход с одного на другой уровень сознания, с одного на другой уровень здоровья происходили последовательно и закономерно. Прыжки через ступени ВСЕГДА заканчиваются чувствительным ударом по носу. В этом отношении прекрасный пример правильного подхода подает учение йоги — в ее классическом виде «Восьмеричного пути», а не нынешних кастрированных вариантов*, преподаваемых в фитнес-классах. Классическая йога применяла Хатха-йогу и Пранаяму — два раздела, предназначенных для обуздания и укрепления физического тела, в самом начале воспитания адепта. Сначала развивалось и укреплялось физическое тело и этим закладывался фундамент для дальнейшей работы Сознания и Духа. В этом случае дальнейшие переходы сознания со ступени на ступень духовного развития происходят уже на надежной основе развитого тела, готового к подобной работе. И сознание развивается неотрывно от тела. Как там ведет себя сознание без тела, или «чистый дух», — еще ни один к нам не вернулся из «лучших миров» рассказать об этом.

Закономерно, что сам процесс перехода — приспособления к более сложной духовной работе, к более искусной и насыщенной физической деятельности, более ответственной социальной роли — наиболее неустойчив, подвержен срывам именно в момент перестройки. Именно в это время многие

* Потому как исключение из религиозной системы *основополагающей религиозной идеи* иначе как кастрацией назвать нельзя.

«срываются», машут на все рукой, возвращаются на прежний, более низкий, уровень. Очень часто это происходит из-за того, что процесс перехода малоприятен, зачастую — болезнен, и сам по себе может быть похож на болезнь. Но это не заболевание, разрушающее организм, а процесс, его больше упорядочивающий. Пережить его необходимо. После перехода на новый уровень организм перестает мириться с существованием многих «неурядиц» в здоровье, которые по своему бессилию на более низком уровне адаптационных возможностей он, так сказать, учитывал, но не имел сил устранить. Это может приводить к обострению многих хронических процессов, которые давным-давно не напоминали о себе. Можно сказать, что, поднявшись на другой уровень здоровья, окрепший организм извлекает тлеющий огонек болезни из-под пепла, чтобы окончательно победить.

Здесь опять же хочется привести примеры из другого распространенного учения — из Агни-йоги. Агни-йога пишет об *огненных болезнях*, которыми страдают Учителя — когда достигнутые ими ступени развития Сознания и Духа предъявляют требования, которые превосходят пределы возможностей существующего физического тела. Такие болезни сопровождаются судорогами, воспалениями по ходу нервных ходов и акупунктурных меридианов, болями, которые возникают без видимой причины и затихают без последствий. Такую боль не снимет ни одно лекарство.

Случай же, когда человека по этому пути предлагают провести «чужой волей», похож на ситуацию, когда один просит научить его водить машину, а другой отвечает: «Запросто. Пусти меня за руль, я поручю, а дальше ты и сам сможешь». Может быть. Но вероятнее всего — не сможет...

А сделать чужой волей с организмом можно очень многое. Еще в XIX веке гипнотизеры демонстрировали, как внушением можно было вызвать ожог, изменить ритм сердцебиения и т. д. Воздействовать можно на любые функции организма. Под влиянием гипноза вызывались даже *стигматы* — на местах, соответствующих травмам распятого Христа, у подопытных раскрывались и начинали кровоточить настоящие раны. Которые, кстати, так же моментально закрывались.

Двадцатый век помножил эти способы на телевидение с его аудиторией и начал массово сводить шрамы. Перед экраном, с которого вещал Кашпировский, сажали даже шелудивых собачек, не говоря уже о демонстрации собственного геморроя. И все искренне считали, что этих чудес добиваются сами — ведь Анатолий Михайлович их же не трогал, а шрамы и рубцы исчезали. Что, кстати, породило феноменальное количество анекдотов. При этом эффект гораздо сильнее реализовывался именно в группах — когда каждый, кого «зацепил» Кашпировский, тут же индуцировал окружающих, в разы и разы увеличивая силу внушения.

На семинарах Норбекова тоже «рассасываются» рубцы и шрамы и обрюзгшие толстячки вспоминают, как в двадцатилетнем возрасте они занимались штангой, и гордо показывают соседям по залу вздувшиеся бугры мышц. Правда, стоит выйти из зала, и бугры мышц вновь тонут в сале. Исчезнувшие однажды шрамы, правда, вновь не появляются, но вот свести остальные — не удастся: никуда они не деваются, хоть ты тресни. «Да, — говорят руководители семинара, — теперь вы видите, над чем надо работать. Надо добавить еще больше веры. Приходите на следующий семинар».

Видите, правда? Работайте...

Вера в чудо — это неизбежное качество людей. Разновидностью этой веры является уверенность в том, что существует Некто, кто знает все ответы на все вопросы: мудрец, гуру, учитель. И руководителю семинара надо только дать повод, и он мгновенно приобретает ауру чудотворца, которая светится нашей верой в чудо. И обычный человек начинает ходить на семинар за семинаром, чтобы слушать истины своего наставника. Он больше не хочет думать сам. У него есть Учитель — вот пусть Учитель и думает. Возникает «пристрастие к семинарам», которое ничуть не слабее пристрастия к наркотикам.

Разновидность наркотической интоксикации — «семинарская». И зависимость такая же, как от наркотика, — абсолютная.

Ступень первая. «Протираем зеркало»

Само сознание есть древо бодхи,
А тело есть светлое зеркало с подставкой.
Светлое зеркало изначально чисто,
Где же на нем будет грязь и пыль?

*Сутра Помоста,
Шестого Патриарха Чань-буддизма*

Для начала хочется сказать несколько слов о том, почему эта ступень получила такое название. А для этого — короткий зигзаг в теорию. Современная психология и психиатрия процесс знакомства человека с окружающей действительностью («отражения» действительности) рассматривают как совокупность последовательных и относительно самостоятельных ступеней (этапов) — *ощущения, восприятия и представле-*

ния. Причем каждый из этих этапов делает для нас информацию более «удобоваримой», но и каждый из этапов может вносить свои ошибки в «отражение». Отсюда совокупность стекла, рамы и отражающего слоя (ощущения, восприятия и представления) нуждается периодически в том, чтобы с нее «стряхивали» пыль. Эта ступень предназначена для удаления пыли и нахождения (если имеется) кривизны «зеркала». Надо же знать, на кого пенять, коли рожа крива...

Ощущение — первая ступень познавательной деятельности человека — отражение свойств предметов объективного мира, как внешней среды, так и собственного организма. Они возникают в результате воздействия предметов внешнего мира на органы чувств. На основе ощущений формируется процесс восприятия.

Восприятие — психический процесс, одна из стадий познавательной деятельности, приводящая к созданию образа объекта на основе анализа и синтеза отдельных его качеств, выделения (!) при этом существенных признаков предмета или явления и отвлечений от несущественных и неактуальных. К расстройствам восприятия относятся иллюзии.

Представление — наглядный образ предмета или явления, возникающий на основе припоминания или же воображения, на основе имевших место ощущений и восприятия. В познавательной деятельности представление занимает положение, промежуточное между восприятием и абстрактно-логическим мышлением (разумом в просторечье). В связи с тем, что представления воскрешают прошлый опыт в памяти или воображении, различают представление памяти и представление воображения. А расстройства представления проявляются галлюцинациями — это

такое состояние, когда представление пытается собой подменить реальность. Что чревато...

Дальше все проще.

Человеческий организм и человеческое сознание обладают способностью к самовосстановлению, так же, как дерево обладает способностью к росту. Но сколько нам приходилось видеть деревьев, засохших из-за недостатка света или искривленных по причине препятствий, встретившихся на пути их роста. Прежде чем поощрять росток тянуться к солнцу, надо убрать препятствия.

Тело и сознание развивается не само по себе — на основании опыта, полученного во взаимодействии с окружающим миром. Не всегда это взаимодействие осознанно — тело частенько умудряется «решать свои проблемы» в обход сознания. Но когда мы пытаемся планировать свою деятельность — без объективной информации не обойтись. Любая помеха, мешающая воспринимать мир близко к его реальному облику, грозит нарушить планы.

В первую очередь большинство из этих помех и преград мешают нам объективно и ясно воспринимать мир вокруг нас и выносить суждения о нем на основании собственного опыта и собственного мнения. Другими словами, зеркало нашего сознания оказывается заросшим пылью и паутиной неверных, «подброшенных» нам представлений и стереотипов, а зачастую еще и искривленным из-за нашей зависимости от мнений ложных учений и авторитетов, чьи слова мы принимаем на веру «автоматически», без малейшего критического осмысления. Это и есть те препятствия, которые мешают видеть НАМ окружающий НАС мир и строить СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ. Большинство из этих препятствий в нас

самих — препятствия к развитию сознания, так же как оскорбления и лекарства, действуют только тогда, когда мы их принимаем. Поэтому эта ступень системы развития сознания и называется «Протираем зеркало». По большому счету это даже не ступень — это приступка: прежде чем начать уборку, надо дать доступ свету.

Чем и займемся. Для начала давайте с этими препятствиями знакомиться — чтобы попроситься. Пока не уберем этот мусор из головы, так и не узнаем, есть ли у нашего ростка достаточно силы, чтобы подняться повыше к солнцу.

Реально таких помех не так уж много:

- *Отсутствие умения связно мыслить и доводить свои мысли до конца.*

- *Отсутствие умения остановки «внутреннего диалога» и установления «внутренней тишины». Отсюда неумение быть «наедине с собой» и, как следствие, неумение «слушать» собственный организм.*

- *Отсутствие умения распознавать «умственных паразитов» и избавляться от них.*

- *Отсутствие умения распознавать среди возникающих желаний собственные и «брошенные», а среди собственных желаний — гедонические и витальные.*

- *А главное — мы не умеем жить ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС!*

Чтобы избавиться от помех, нам нужно восполнить наш арсенал общения с миром недостающими способностями. Это займет некоторое время — но пусть вас это не беспокоит. Пока вы будете подчинять себе самую неподатливую субстанцию — собственное сознание, у вас будет чем заняться. Тело тоже потребует вашего внимания.

Думать — это тяжкий труд!

Его надо правильно организовать...

Думать мы привыкаем достаточно рано. И по мере возможности пытаемся пользоваться этой способностью — кто постоянно, кто время от времени. Мы начинаем считать способность мыслить такой же неотъемлемой своей чертой, как половую принадлежность. Поэтому каждый взрослый человек с возмущением воспринимает предложение научить его мыслить. А зря!

Если нас сознательно и последовательно учат не писаться в штаны, не совать пальцы в розетку и правильно рисовать буквы родного алфавита, то это вовсе не значит, что нас учат мыслить.

Привычку складывать отдельные слова в длинные более-менее осмысленные цепочки мы формируем сами у себя самостоятельно. И никто эту «домашнюю заготовку» проверить не может.

На некотором этапе, обычно на уроках родного языка и литературы, мы знакомимся с правилами того, как нам нужно **ВЫРАЖАТЬ** мысли, чтобы быть понятыми. И опять это внешнее проявление совершенно не соответствует процессу осмысления жизни, который мы ведем сами с собой в процессе внутреннего диалога. Причем замечаем мы это или нет — мы все равно постоянно ведем беседу с собой. Именно это и называется внутренним диалогом. Именно диалогом: потому что мы не вещаем в пространство, мы сами к себе обращаемся и сами себе отвечаем. Причем и та часть, которая спрашивает, является нами, и та часть, которая отвечает — тоже. Как только мы перестаем одну из этих частей считать самим собой — пора к психиатру, потому что появятся некие «голоса» и «приказы», кото-

рые начнут управлять нашей жизнью. Именно от подобных галлюцинаций страдает большинство больных шизофренией.

Другие уроки жизни приносят в наше сознание некие правила логики — обычно чем выше формальный образовательный уровень, тем в большем количестве и более полной форме. Но опять это НИКАК не отражается на процессах нашего «повседневного» мышления, нашего внутреннего диалога.

Подавляющее большинство людей не умеет управлять своими «скачущими» мыслями, не способно опираться на свободно возникающие ассоциации, не может остановить «внутренний диалог».

Опираясь на известные законы логики, мы просто обязаны придти к выводу, что МЫСЛИТЬ мы не умеем. Мы пользуемся с большим или меньшим успехом этим процессом, как дикарь использует течение реки, чтобы сплавлять бревна, а УПРАВЛЯТЬ им — не умеем. Будем учиться.

Вводная информация. Некое событие происходит во внешнем мире и отражается в зеркале нашего внимания. Это образ. Как только мы осознаем этот образ, появляется мысль, выраженная словами. Эта мысль всегда беднее образа, потому что втиснута в клетку слов. Но ею удобнее оперировать нашему сознанию, она легче поддается логическим операциям, она раскладывается на отдельные символы — слова. Законченная мысль завершается или действием, или сформированным новым образом, который и откладывается в памяти. Так выглядит нормальный и естественный процесс.

Но сколько из мыслей, что возникают у нас в голове в течение дня, проходят до конца закономерный путь своего развития: от образа через озвученную

мысль снова в образ? Понаблюдайте за собой и удивитесь, как мало мыслей «додумываются» до конца.

Даже дурная мысль или осознанное в словах недостойное желание, оборванные нашим сознательным усилием, лучше, чем благая мысль, не доведенная до конца, потому что они завершены! Наш мозг мечется между оборванными ассоциациями, не в силах найти в этих обрывках то, что действительно важно, то, из чего он может исходить, сознательно строя свое дальнейшее будущее. *Уберите мусор из головы!*

Можно, конечно, еще поговорить и о нейрофизиологических процессах, происходящих в нашем мозге. Из-за большого количества очагов возбуждения (незавершенных мыслей) нервной системе становится затруднительно образовывать новые устойчивые нейрональные цепочки, которые лежат в основе устойчивых навыков и воспоминаний, быстро истощаются энергетические запасы отдельных нейронов, которые не беспредельны и требуют периодического пополнения, и так далее. Но в эту тему можно углубиться до полной скуки и развития глубокого снотворного эффекта. Не будем, остановимся на этом.

Работа. Работа над искоренением этой помехи здоровью состоит в контроле над свободным потоком мыслей. И не надо ловить меня на противоречии: контроль над свободным потоком мыслей возможен без ограничения свободы этого потока. Выполняется эта работа в несколько этапов.

1 этап.

Осознание свободного потока мыслей

Найти в себе поток свободно текущих мыслей гораздо легче в состоянии покоя или вынужденного бездействия — например, во время поездки в транспорте. Разум не может молчать и начинает бессис-

темно отображать все свободно «всплывающие» мысли. Не вмешивайтесь в этот процесс, не старайтесь пресечь это движение. Пусть себе льются разные мысли. Раз они есть, значит, мы еще живы.

Задача этого этапа — осознать и прочувствовать (т. е. почувствовать это не словесными образами, а в виде физического ощущения) свободное движение этого потока. Научиться просто взирать на него, не вмешиваясь и не руководя. В этом любовании должна присутствовать даже некоторая гордость — ваш разум в состоянии породить такие, в общем-то, симпатичные мысли в таком количестве...

2 этап.

Создание «внутреннего контролера»

Этот этап начинается после того, как вы научитесь в любое удобное (читай — свободное) время вызывать свободно льющийся поток мыслей и просто взирать на него. В свободно льющемся потоке мыслей на этом этапе вы учитесь находить мысли, которые прерываются «на полдороге», незавершенные, незрелые, недодуманные до конца. Все еще никак не вторгаемся в этот процесс.

Задача этого этапа — научиться на уровне физического ощущения чувствовать несовершенство незаконченных мыслей. Незаконченная мысль должна вызвать такие же ощущения, как скрип ножа по стеклу, фальшивая нота, подвернутая нога, вкус гнили и безвкусно наряженная женщина!

Примечание. Кстати, на этом этапе мы параллельно учимся и умению выявлять среди собственных мыслей «подкидышей» — рожденных не нашим сознанием, а пришедших из окружающего мира. Не все «брошенные» нам мысли несут вред — если б не было неких общих идей и устремлений, мы бы раз за разом изобретали велосипед. Но есть мысли, роль

которых можно сравнить только с «тройным кокаином» — их влияние схоже с наркотиком, который преследует цель подчинить себе нашу личность. Мысли-кукушата в общем потоке сознания будут отличаться угловатой завершенной формой — как грязные весенние льдины, плывущие по чистой воде. Так же, как и льдинки, подобные мысли будут стремиться смешаться с общим течением потока сознания и раствориться в нем. Они будут вызвать холодное и безжизненное ощущение — как искусственные цветы, которые выглядят почти как настоящие, но прикоснувшись рука вместо нежного биения жизни находит только ощущение безжизненного холодного пластика. Подобные мысли и являются «умственными паразитами», или веревочками*, за которые нас пытаются дергать манипуляторы всех мастей — от «торговых агентов» до правительства. Избавимся от них — избавимся от большей части чужих проблем, которые пытаются сделать нашими. Но об избавлении — чуть дальше. У нас еще нет необходимого инструмента — этот «инструмент» нам даст умение узнавать собственные желания**.

* Кстати, многие «психотехнологи» не удаляют, а пытаются «перевязать» эти «веревочки» на себя. Более того, «искусство политтехнологий» как раз и состоит в умении *массового* «перехвата» этих веревочек.

** Мысль, даже чужая, сама по себе безвредна — пока она не выражается в побуждении к действию (опять действию!). Побуждение к действию ощущается нами как мотив или желание. Научившись отличать собственные желания от «подсаженных», мы начинаем совершенно по-другому реализовывать свою деятельность. Желание, опознанное как «чужое», неизбежно приведет к мысли или идее, его породившей. Чужая мысль или «внутренний паразит», опознанные как чужие, уже не могут причинить вреда — они просто лягут в «копилку опыта», чтобы мы больше не наступали на эти грабли.

3 этап.**Замена «внутреннего контролера»
на «внутреннего садовника»**

Научившись моментально выявлять мысль, готовую «потеряться» незаконченной, начинаем обретать умение доводить ее до конца. Если придерживаться цепочки образов, облегчающих нам постижение этого умения, то заменяем «внутреннего контролера», который замечал незавершенные мысли, на «внутреннего садовника», который незавершенные мысли рассматривает как «нераспустившиеся» и «доращивает» их до стадии «плодов». Логически завершенная мысль должна исчерпывать цепочку ассоциаций и «уходить» безболезненной, не вызывая желания вернуться к ней и мусолить ее раз за разом. Здесь, как и в предыдущем этапе, не задействованы какие-то изоцированные техники или умения. Достижение результата обеспечивается только практикой, которая формирует навык и привычку. «Чтоб научиться плавать — надо плавать!»* Задача этого этапа — научиться доводить мысли до их логического завершения. Это позволяет успокоить сознание, освободить внимание, захваченное внутренними проблемами, для явлений реальной жизни, вырваться из замкнутого круга одних и тех же проблем и двинуться вперед.

Вы будете удивлены, в сколь многих областях вашей жизни начнет благотворно проявляться это обретенное вами умение. Но со здоровьем мы еще не начали работать, мы еще готовимся к этому, мы еще протираем «зеркало».

* Мао Цзе-дун.

Итог

Достижением, позволяющим считать навык освоенным, определяем свободное и ненапряженное «додумывание» мыслей до конца во время периодов вынужденного безделья — дороги, ожидания, стояния в очереди. Но, даже достигнув этого уровня, продолжаем заниматься этим каждый день — пока не привыкнем к этому окончательно.

Эй, голова, давай-ка помолчим!

Слова нужны, чтобы поймать мысль:
когда мысль поймана, про слова забывают;
Как бы мне найти человека,
забывшего про слова, — и поговорить с ним!

Чжуан-цзы

С того момента, как мы впервые осознали наличие своего внутреннего мира, мы почти постоянно общаемся словами, разговариваем сами с собой. Конечно, всегда приятно поговорить с умным человеком, но разве это не смешно?

И все было бы хорошо, если бы мы, развивая свою способность описывать словами окружающий мир, одновременно и теми же темпами утрачивали способность мир ощущать в образах — а следовательно, **ПЕРЕЖИВАТЬ** происходящее, а не описывать свою жизнь, оставаясь всего лишь ее свидетелями.

Словами мы выражаем отношение к происходящему, в словах ищем выход из создавшейся ситуации, выражаем собственные чувства. Мы блуждаем и барахтаемся в словах. Но это еще полбеды.

Загляните внимательно в собственное сознание. Посмотрите взглядом «контролера» (еще не забыли, как это делается?) на свободный поток мыслей.

Вы постоянно сами к себе обращаетесь; сами себе отвечаете, недослушав вопросов; переспрашиваете, недослушав до конца ответов. Идет постоянная сумбурная беседа. И за этой беседой мы сами не слышим, что хочет сказать нам окружающий мир.

Чтобы прислушиваться к собственному телу, которое является посредником между нашим сознанием и окружающим миром, и к этому большому и чудесному Миру, надо немного тишины. Скажите своему сознанию: «Давай-ка помолчим!». Надо остановить внутренний диалог!

Для остановки внутреннего диалога нужно приложить немало усилий. Мы ведь с детства привыкли постоянно трепаться. «Забалтывать» любую фразу, любое открытие, любое чувство до полной противоположности. Слова такие хитрые штуки — дашь им волю, и вот, пожалуйста, завели в дебри. Стоишь как дурак и не знаешь, чего делать-то дальше. Страшно стало. А как только стало страшно — слова разбежались. Значит, можно и без них? Можно.

Убрав, пусть на короткое время, словесный гул из сознания, мы усиливаем восприятие слабых ощущений. Именно с состояния «внутренней тишины» начинаются все более-менее серьезные «инструментальные» методики — медитация, создание образа здоровья, работа с больным органом или участком тела, энергетическая локация окружающего пространства. Все методики, опирающиеся на тонкочувственное восприятие или на работу с образами, в своем результате очень зависят от «степени» тишины — чем чище сознание, тем более «чистая» работа становится возможной*.

Работа. Работа над искоренением этой помехи здоровью (а также по приобретению очень важного инструмента дальнейшей работы) состоит в остановке «внутреннего диалога» и установлении «внутренней тишины». Успешность этой работы определяется по простейшим признакам:

- Свободное и произвольное вхождение в состояние «внутренней тишины».
- Свободное удержание состояния «внутренней тишины» в продолжительности не менее 10 минут.

Прерывание состояния «внутренней тишины» либо собственным решением («Хватит!»), либо под влиянием внешних причин (зуд в ухе и затекшие ноги — это не внешние причины: это провокации вашего собственного тела).

Работа по прекращению «внутреннего диалога» и установлению «внутренней тишины» с трудом раскладывается на отдельные четко очерченные этапы. Это больше похоже на то, как курильщик, приняв решение, постепенно избавляется от сигарет. Но все равно, для пущей четкости изложения, я буду ступени этой работы называть этапами.

1 этап.

Включение «внутреннего контролера»

Этот этап работы мы уже проходили. Включаем внутреннего контролера и рассматриваем поток

* Тонкочувственное восприятие отличается от *экстрасенсорного* тем, что опирается на информацию, поступающую по существующим чувствительным (сенсорным) каналом. Экстрасенсорная информация, соответственно, поступает без участия известных нам органов чувств. Одним из наиболее удобных инструментов тонкочувственного восприятия является рука, которая позволяет получать значительный объем информации о полевых образованиях и т. п. Просто эти «сигналы» значительно «тоньше» (слабее) обычных осязательных ощущений.

мыслей. Надо думать, что незавершенных мыслей в этом потоке уже нет: теперь мы ищем здесь другое. Настраиваем «контролера» на мысли, которые обращаем сами к себе, и мысли, которыми сами себе отвечаем. Нашли?

На несколько дней удовлетворяемся этим достижением. Есть много способных людей, которые моментально добиваются нужного результата и, закономерно гордые своим достижением, бросаются дальше. Не стоит! Мало один раз получить нужный эффект, надо добиться того, чтобы, например, «включение контролера» стало устойчивой привычкой. А для этого его надо включить десятки раз. Один раз ничего не решает.

Если собрать вместе девять беременных, они все равно за месяц не родят!

2 этап.

Превращаем диалог в монолог

Работающий «контролер» отлавливает мысли, начинающиеся с обращения, и «запрещает» продолжать разговор. Диалог должен превратиться в цепочку мыслей, высказываемых от одного лица. И это лицо должно зваться «Я». Контролер внимательно следит, чтобы не было обращений и ответов.

Еще на несколько дней удовлетворяемся этим достижением.

На этом этапе вы, вероятнее всего, первый раз столкнетесь с дракой в собственной голове. Не искрененные еще «мозговые паразиты» начинают нашептывать: «Брось! Ну, кто ты такой? Ты что, умнее всех? Надо слушать умных людей! Нельзя быть таким самоуверенным!». А вы-то думали, что хоть в собственном сознании можете быть свободны...

Или вам не нужна свобода?

Этот бой придется принять и выиграть. Или принимать его до тех пор, пока победа не будет окончательной. И не обольщайтесь — это будет совсем не спортивный поединок. Это война, а не Олимпийские игры.

Признаком окончательной победы на этом этапе будет полное искоренение страха и неуверенности, которые сначала возникали при мысли «Я по этому поводу думаю...». Вы перестали бояться быть хозяином собственных мыслей и вам начало это нравится.

Сразу скажу, после победы мыслей может стать значительно меньше, чем было раньше. Да и те, что останутся, могут не понравиться. Не бойтесь. Просто вы избавились от незваных гостей и остались наедине со своими родными.

Не было б чужих, а со своими определимся.

3 этап.

Установление «внутренней тишины»

Пожалуй, это самый сложный этап во всей системе управления сознанием. Наш болтливый разум никак не может смириться, что ему «затыкают рот». Тут он готов на любые «обходные маневры», лишь бы добиться своего. В этом главная трудность.

Поэтому надо идти последовательными шагами.

Шаг первый

Сначала учимся прислушиваться — когда слушаем, некогда говорить. Слушаем дыхание — получаем радость от звука, который рождает воздух, входящий в легкие и легко выходящий из них, от того непередаваемого ощущения, с которым воздух щекочет небо и гортань, от «сытости» дыхания. В этот момент ни одного слова не должно просочиться в сознание, ни малейшей попытки проанализировать

происходящее, ни малейшей попытки это происходящее описать.

Эти старания удержать слова, сначала на границе сознания, а затем — за границей сознания, постепенно приобретают ощущение физического усилия. Это усилие надо запомнить.

Повторять этот шаг надо не менее 5 дней по 4–5 раз в день, пусть по 1–2 минуте. Каждый раз проверять образ физического усилия и закреплять его в памяти.

Примечание. Начинаящие часто путают ощущение «усилия удержания тишины» с напряжением мышц лица. Каждая наша мысль сопровождается соответствующим умным выражением лица. Чем сильнее мы стараемся «думать» эту мысль, тем сильнее напрягаются мышцы, «делающие лицо». Если возникает такая помеха, то надо сразу перейти к третьему этапу следующего раздела «Искусство быть наедине с собой» и освоить «улыбку Будды». И только после этого возвращаться к установлению внутренней тишины.

Шаг второй

Так как привычку дышать мы приобрели достаточно давно, сосредоточиться на ней было относительно просто. Смотреть внимательно на окружающий мир мы привыкли гораздо в меньшей степени, и для удержания на этом процессе нашего бессловесного внимания требуется гораздо больше усилий.

Для освоения второго шага найдите природный вид или привлекательный пейзаж. Конечно, лучше осваивать это где-нибудь на природе, любуясь видом заснеженных гор или неспешных рек — но присутствие такой своевременной возможности на этом этапе большая редкость. На дальнейших этапах ос-

воения системы управления сознанием таких «совпадений» станет больше — вы вплотную подойдете к управлению судьбой.

На этом шаге очень важно настроение выбранной вами картины. Она должна быть спокойной, может быть — величественной, но никак не угнетающей, грустной, темной, бунтующей. Если вы почувствовали, что выбранный вами рисунок несет такое настроение — то замените его. И можете мимоходом похвалить себя — вы научились не анализировать настроение художественного произведения, а чувствовать его!

По этой же причине не стоит выбирать на этом этапе для созерцания картины с религиозным сюжетом или уж тем более различного рода религиозные или мистические символы. Подобные изображения несут в себе громадный объем ассоциаций, которые будут наваливаться на вас помимо осознаваемых каналов получения информации. Время настраивающих символов и образов еще придет. Сейчас же это можно сравнить с попыткой научить первым навыкам плавания сразу в бурном холодном потоке или дать первые навыки вождения, используя в качестве учебного автомобиля болид «Формулы 1».

Итак, выбрав пейзаж или картину, вы в спокойной позе усаживаетесь перед ними и начинаете созерцать. Вы просто смотрите на открывающийся перед вами вид и просто наслаждаетесь им, впитываете его в себя, растворяетесь в нем сами.

Это ощущение должно быть похоже на рассвет после ночи кошмаров, на непередаваемый вкус воды в пересохшем горле, поцелуй после разлуки, умопомрачительный оргазм, когда от всего окружаю-

щего мира остается только два тела — разных и единых. И НИ ОДНОЙ МЫСЛИ!

Сразу отсекаете попытки описывать увиденное самому себе и попытки анализировать или домысливать видимое. Просто созерцаете без всяких мыслей.

Достаточным результатом, позволяющим считать этот этап полностью усвоенным, надо считать спокойное созерцание в течение 5 минут три дня подряд утром и вечером.

Примечание. Достижение «внутренней тишины» надо осваивать не как упражнение, а как овладение новым инструментом — причем нужным и часто используемым.

Предаваясь созерцанию, попробуйте запомнить состояние, в котором находится в этот момент ваш разум. Причем не давайте себе «команду» на запоминание, а «вживайтесь» в это состояние, как вы укладываетесь в удобную позу для сна. Это состояние созерцания должно стать таким же привычным, как любимая поза, в которой вы засыпаете.

Первое путешествие вглубь себя

Медитация — это искусство быть наедине с собой.

Ошо

Медитация (от лат. *meditatio* — размышление) — умственный процесс, направленный на приведение психики в состояние углубленности и сосредоточенности и сопровождаемый расслабленностью, снижением эмоциональной реактивности, отрешенностью от внешних объектов. При этом очень важно, чтобы этот напряженный процесс происходил в состоянии некоторой умственной приподнятости и некоторой отрешенности от собственного тела и собственных ситуаций — как бы взглядом на себя со стороны. Для большинства людей, ранее не сталкивавшихся с этим вариантом умственной работы, медитация представляется некоторым пассивным состоянием, таким отдыхом. На самом деле это достаточно тяжелый труд.

Медитация присутствует в большинстве распространенных и забытых религиозных практик — в индийской и буддийской йоге, в «алхимии бессмертия» даосов, в православном «умном делании» («Логос-медитация» или «Иисусова молитва»), в «экзерциях» («духовных упражнениях») иезуитов, в учении о «пути» мусульман-суфиев и в некоторых школах современного психоанализа, ставящих целью интеграцию личности. Разные методики медитации различаются набором «технических приемов» и последовательностью ступеней достижения уравновешенности ума и устойчивости психики.

Так как мы не сосредоточиваем свою умственную работу на религиозных вопросах (выбор или отказ от религиозности дело проявления свободы воли каждого человека), то вправе выбирать те технические приемы из известного нам арсенала, которые будут наиболее эффективны.

На этапе «Протираем зеркало» мы используем медитативную работу для погружения во «внутреннюю тишину» и более внимательного «слушания» своего тела и своих желаний. На этапе «Узнаем образ» этот навык мы применим для формирования умения создавать образы — многофункциональные ключи настроя тела и сознания. Чтобы сразу создать ясное представление обо всех сторонах этого процесса, разрывать всю информацию на разные разделы не будем.

1 этап. Выбор позы

Для нас медитация — это самая первая попытка полного подчинения тела сознанию. Мы будем стараться заставить тело замолчать, чтобы в тишине услышать тихий голос собственного «Я». Телу просто придется побыть пассивным участником этой беседы. Да и медитация, которую мы будем для этого использовать, тоже называется пассивной — потому что тело в этот момент пребывает в полной неподвижности*. Это самая простая и легкая разновидность умственной работы.

Так как тело в момент умственной работы должно пребывать в неподвижности, очень важным является выбор позы для этого самого тела — чем удобнее будет поза, тем меньше шансов, что тело не вовремя напомнит о себе. Поэтому поза для медитации должна удовлетворять некоторым принципам:

- во-первых, быть удобной;
- во-вторых, быть устойчивой;
- в-третьих, максимально снимать напряжение с мышц тела.

Поклонники психотехнологий, пришедших с Запада, предлагают для этого разнообразные сидячие позиции — от позиции «кучера» до сидения в разного рода эргономичных креслах.

* В противоположность пассивной медитации, выполняемой в неподвижности, существует еще *динамическая медитация* — когда тело выполняет некую работу, а сознание в это время абсолютно отстранено от этой деятельности и совершенно уравновешенно. Примерами подобной деятельности может быть и просто ходьба, и более сложные формы. Например, исполнение комплексов тай-цзи-цюань, ката в карате, тао-лу в у-шу. Поклонники *дзэна* считают, что видом динамической медитации может быть *любой* вид деятельности, выполняемый с *полной погруженностью* в процесс.

Поза «кучера» предельно проста: сидим на устойчивом ровном основании, голени вертикальны, колени слегка раздвинуты, локти упираются в колени, голова свешивается. Несмотря на то что поза кучера достаточно удобна, устойчива и вполне обеспечивает расслабление мышц тела, у нее есть несколько недостатков — при глубоком расслаблении голова начинает «кивать» и падать, взгляд направлен вниз, а осанка формирует некое состояние подчиненности (положение «нахохленных» плеч) и обреченности («висящая» голова). Это важно и с энергетической точки зрения!

И если на стадии обучения расслаблению тела с этими недостатками еще как-то можно мириться — и использовать эту позицию для занятий во время отдыха или в дороге (хотя толчки транспорта и окружающая обстановка не дадут достичь глубокого расслабления — но для первых экспериментов сойдет), то на стадии формирования образа и настроя это категорически не годится!

Использование современных эргономичных (обычно офисных) кресел возможно и эффективно в тех случаях, когда они обеспечивают устойчивую опору голове в положении «горделивой» ее осанки. Кресла, не дающие опоры голове (без подголовников) не годятся даже для первых учебных опытов.

Поклонники традиционных восточных методов, под влиянием того, что медитация стала «модной» с подачи «восточных учителей», рассматривают обычно две позиции: в позе «лотоса» или сидя на коленях и пятках (*дза-дзэн*). Обе эти позиции обеспечивают хорошую, «позитивную» осанку, формирующую уверенный и лидерский настрой даже одним только положением тела. Однако и та и другая позиции трудны для начинающих.

Мало кто из обычных людей может пробыть в «позе лотоса» минут 10–15, не страдая от неприятных ощущений в неестественно вывернутых ногах. Во всех остальных отношениях эта позиция полностью удовлетворяет основным требованиям. Сможете достичь в ней расслабления, не сводит ноги — пожалуйста, используйте «лотос»!

В «лотосе» сидим ровно, голова слегка приподнята, взгляд направлен горизонтально (потом мы прикроем глаза), макушка и копчик расположены на одной вертикальной линии, позвоночник выпрямлен, поясница «подтянута», руки расслаблены и сложены перед центром тяжести тела (который расположен в животе чуть ниже пупка) в лодочку (левая ладонь лежит на правой, большие пальцы рук слегка соприкасаются кончиками с усилием, достаточным для удержания листа бумаги*).

«Сейдза», или поза для дза-дзэна (сидячей медитации), отличается от «лотоса» только положением ног — в этой позиции мы «сидим на пятках». Голова, взгляд, руки позвоночник — все совпадает с «лотосом» до мелочей.

У этой позиции есть свой недостаток — с неприятки быстро «затекают» стопы, особенно неприятные ощущения испытывает подъем, на который приходится тяжесть тела. Могут страдать и колени, особенно если выбрано жесткое основание или грубое покрытие. Я лично обычно пользуюсь этой позой — но я к ней давно привык и безо всякого напряжения нахожусь в ней минут 30 и больше. Если же я планирую более длительное «путешествие вглубь себя», то выбираю другую позицию.

* Именно левая в ладони правой с соприкасающимися большими пальцами — это важно!

Многими достоинствами обладают позиции лежа: «навзничь» и «ничком».

Лежа навзничь (на спине), под голову подкладываем маленькую подушечку или (а это даже лучше!) валик* под шею. Руки выпрямлены и лежат рядом с телом ладонями вниз. Ноги слегка раздвинуты (чтобы пятки не соприкасались) и пальцы отклонены кнаружи. Глаза закрыты.

Единственный недостаток этой позы — можно моментально провалиться в сон. И если вы приняли эту позу для того, чтобы отдохнуть, это еще не страшно! Но если для того, чтобы произвести определенную умственную работу, то сон здесь, как говорится, «ни к селу, ни к городу»!

Позиция «лежа ничком» очень удобна, и я, честно говоря, сам очень часто использую ее.

Лежим ничком, голова опирается на лоб (не на подбородок и уж точно не на нос!), ноги слегка разведены и не соприкасаются, пальцы могут быть повернуты и внутрь и наружу — как удобнее. Руки сложены под грудью — левая ладонь лежит на груди на уровне линии, соединяющей соски (женщинам с «цветущей женственностью» лучше ориентироваться не на собственные соски, а на промежуток между четвер-

* Идеальным валиком является деревянная чурка цилиндрической формы, плотно обмотанная несколькими слоями (3–5) махрового полотенца. Сорт древесины тоже имеет значение: для людей с яркими воспалительными явлениями в позвоночнике рекомендуется дерево-акцептор — «оттягивающее» на себя энергию воспаления (осина, береза), для людей с атрофическими явлениями и вообще с низкой энергетикой организма больше подойдет дерево-донатор — отдающее организму энергию (дуб, бук, вяз, плодовые породы). Диаметр валика в сборе должен равняться расстоянию от верхнего края трапециевидной мышцы (надплечья) до мочки уха.

тым и пятым ребром), правая ладонь — на тыле левой кисти. Пальцы выпрямлены и расслаблены.

Для некоторых эта позиция может оказаться неудобной — кому-то будет просто неудобно, кому-то — тяжело дышать. Справедливости ради надо добавить, что возможность заснуть лежа ничком меньше, чем лежа на спине, но достаточно велика. Если вы в любой позиции сразу проваливаетесь в сон, не огорчайтесь. Это лишь признак того, что вы устали или находитесь в состоянии перенапряжения и любой перерыв организм воспринимает как разрешение заняться тем, в чем он больше всего нуждается — восстановлением сил. Сон — самая естественная и самая эффективная процедура восстановления организма. Раз вы «провалились» в сон, это значит, что процесс расслабления достиг цели, давление стресса ушло и организм воспользовался возникшей паузой для отдыха. Не надо понукать себя — найдите возможность действительно отдохнуть, вы на пороге переутомления.

Теперь поэкспериментируйте и найдите для себя позицию. Если вы раньше не использовали никаких технологий работы с собственным сознанием и у вас нет опыта в этом деле, попробуйте сначала одну из позиций лежа — с них все же проще начинать.

2 этап. Подчинение тела

Власть, прежде всего, должна быть разумной.
Я имею право требовать послушания,
потому что веления мои разумны.

*Антуан де Сент-Экзюпери,
«Маленький Принц»*

Приучение тела подчиняться волевым приказам разума надо начинать с простейшего действия —

подчинения мышц команде на расслабление. При всей простоте этого приказа он не так уж безусловен в исполнении — мышцы привыкли находиться в напряжении «вне поля нашего внимания», бессознательно поддерживая позу тела или совершая простейшие движения — ходьбу, почесывания и тп. Они так сразу не откажутся от «привычки к независимости» и не подчинятся сознанию добровольно. Придется приложить усилия.

Шаг 1. Руки

Руки — самый привычный инструмент общения с реальностью. Поэтому мышцы рук будут самыми послушными из мышц тела. С них и начнем.

Усаживаемся в удобное положение, прикрываем глаза, сосредоточиваемся на руках. С максимальным усилием сжимаем кулаки и тут же «сбрасываем» усилие. Запоминаем ощущение расслабившихся мышц рук. Повторяем и проверяем точность запомненного ощущения. Открываем глаза.

Снова закрываем глаза и пытаемся добиться расслабления рук без предыдущего напряжения. Добившись этого ощущения, снова открываем глаза. При неудаче — снова сжимаем-расжимаем кулаки до полного успеха.

Снова прикрываем глаза и, добившись расслабления кистей рук, постепенно поднимаемся выше — к предплечьям, плечам, шее. Работаем над этим шагом до достижения полного успеха — безусловного расслабления по команде разума мышц рук и шеи.

Шаг 2. Ноги

Ноги менее управляемы, чем руки, но как второй шаг это дается достаточно легко — достижимо легко. Проще всего будет с этим справиться тем, кто постоянно сидит за рулем — сам процесс вожде-

ния учит достаточно четко контролировать напряжение мышц стопы и голени.

Идем по тому же пути, что и при подчинении мышц рук — сначала стопы, потом — голени и бедра. Причем может сложиться ситуация, когда легко удастся расслабить мышцы передней поверхности бедра, мышцы задней и внутренней поверхностей остаются напряженными. Над этим просто придется поработать чуть тщательнее.

Двигаться дальше только после совершенно полного освоения этого шага.

Шаг 3. Мышцы спины и груди

Работу с мышцами спины и груди проще начинать с грудных мышц — они наиболее привычны к управлению из этой группы. Аналогично расслабляем мышцы спины.

Шаг 4. Мышцы живота

Мышцы живота плохо подчиняются приказу на расслабление, причем у мужчин хуже, чем у женщин. Это связано с большим участием мышц брюшного пресса в дыхании у мужчин — женщины обычно дышат грудью. Для того чтобы расслабить в этом случае мышцы живота, надо наладить легкое и ритмичное дыхание. В этом ритмичном движении расслабить мышцы будет легче.

Шаг 5. Объединение

Теперь надо «свести» все эти действия вместе. Попробуйте расслабление «вливать» в мышцы тела: от кистей до плеч, от стоп до бедер, и полностью наполнить тело. Стремиться надо к тому, чтобы достигать этого эффекта за 4–5 вдохов-выдохов (дыхательных циклов). В этом случае внимание не рассеивается и не истощается, а дальнейшая запланированная работа выполняется легче.

3 этап. «Улыбка Будды»

Если мышцы рук — самые послушные мышцы, то мышцы лица — самые подвижные. Любое мимолетное изменение настроения, любая мысль вызывают изменения на лице. Даже у человека с очень неподвижным лицом оно находится в постоянном движении. А нам, для того чтобы погрузиться внутрь себя, нужно полностью отвлечься от движений тела. Для того чтобы максимально расслабить мышцы лица, применим «Улыбку Будды».

Не помню, кто из Нобелевских лауреатов произнес самую короткую нобелевскую речь: «Для того, чтобы нахмуриться, надо напрячь 54 мышцы. Для того чтобы улыбнуться — всего 2. Уважаемые коллеги, будьте экономны — улыбайтесь!».

И действительно, максимально расслабленные мышцы лица складывают то его выражение, которое называется «улыбка Будды»: глаза прикрыты, но не зажмурены, лоб расслаблен, рот прикрыт, но зубы лишь слегка касаются друг друга, язык кончиком упирается в верхнее небо сразу за передними зубами, уголки рта слегка приподняты, образуя легкую загадочную полуулыбку. Отсюда и название — «улыбка Будды».

Только не надо это репетировать перед зеркалом — осваивать расслабление мышц лица нужно, опираясь именно на ощущение расслабления.

4 этап. Собственно медитация

В том виде, как мы это рассматриваем, собственно медитация — это отключение всех сигналов, проходящих к сознанию от тела и через тело — т. е. всей информации из окружающего мира. Отрешившись от этой информации, мы погружаемся в себя.

Но это вовсе не самоцель — это всего лишь средство, инструмент. В этой глубине «личного космоса» мы будем проводить работу, которая потом и будет определять успешность наших взаимоотношений с окружающим миром.

В такой временной изоляции нет ничего страшного. Никого не удивляет, что часы собирают на заводах в стерильных цехах, а на японских линиях по сборке микроэлектроники работники одеты и стерилизованы тщательнее, чем хирурги на операции. Когда мы производим работу в своем сознании, ее тоже желательно изолировать от внешних помех. Именно этой цели служит медитация.

Технически медитация выглядит как цепочка уже известных шагов:

- принятие позы (мы ее уже выбирали);
- расслабление (подчинение) тела;
- улыбка Будды;
- установление «внутренней тишины»;
- «отключение» от внешнего мира.

Первые четыре шага нам уже хорошо знакомы. Труднее с отключением сигналов, поступающих от тела и через тело. Само по себе этой действие достаточно сложное и требующее сравнительно высокого навыка управления собственным сознанием. Однако опыт показывает, что люди, последовательно прошедшие все предыдущие подготовительные этапы, уже владеют достаточной «дисциплиной сознания» и легко совершают это действие. Трудности начинаются дальше — они преодолимы, надо просто быть к ним готовыми. «Кто предупрежден — тот вооружен».

Когда мы погружаемся во «внутреннюю тишину» и перестаем воспринимать окружающий мир, мозг приходит в панику. Такой «дефицит информа-

ции» для него совершенно непривычен, нов, а потому — страшен. С момента формирования мозга, еще задолго до нашего рождения, он ловит и откладывает в памяти малейшие сигналы окружающего мира. И вдруг — ничего! Естественно, первое, что вы ощутите во «внутренней тишине» при таком настрое, будут беспокойство и страх. Не бояться!

В происходящем нет ничего страшного. Теперь, когда вы знаете, что происходит, вы перешагнете через начинающуюся панику, как через лист скотканной бумаги.

Теперь все нормально — вы получили важный инструмент дальнейшей работы. Осталось только закрепить навык вхождения в это состояние. На это понадобится от 4–5 до 10–12 дней — в зависимости от того, насколько надежно вы освоили предыдущие шаги.

5 этап. Работа в медитативном состоянии

Чаще всего мы будем использовать медитацию для трех видов работы — для получения ответов (опираясь на механизм «внутреннего эха» — работа на получение интуитивных ответов возможна, но не рекомендуется ни на стадии «Протираем зеркало», ни на стадии «Узнаем образ»), для распознавания желаний (опираясь на тот же механизм «внутреннего эха» — об этом в «Индикаторе желаний») и для формирования образов.

Работа с образами

Работа с образами необходима как универсальный ключ созидания собственного облика и собственного здоровья, как одна из составляющих этого облика. Созданный полноценный образ имеет регулирующее и созидающее влияние на все грани

нашей личности и функционирования нашего организма — даже на те, о существовании которых мы не задумываемся или не догадываемся. Вот поэтому работу с образом мы совершаем в «стерильном цеху» — в состоянии медитации и «внутренней тишины».

Итак, мы вошли в состояние медитации и создали «внутреннюю тишину». Теперь начинаем формировать образ тем же способом, как художник пишет картину — от общих контуров к мелким деталям. Эта работа подразумевает внутреннюю позицию, которую мы легко занимаем во сне — мы видим себя со стороны и в то же время четко знаем, что это — мы. Образ должен быть не столько максимально насыщенным деталями, сколько быть «полнокровным». Это значит, что нет нужды формировать («выписывать») каждый штрих в представленном пейзаже. Просто образ, как любое полноценное воспоминание, должен иметь — **ФОРМУ, ЦВЕТ, ЗВУК, ПЛОТНОСТЬ, ВЕС, ВКУС И ЗАПАХ.**

Созданный образ надо отпустить*. Для меня этот процесс выглядит так, будто я удаляюсь от пространства, где существует созданный мною образ, так, как ныряльщика выталкивает вода. С каждым сантиметром отдаления от созданного образа все большей реальностью, осязаемостью, наливается мое тело. После завершения медитации я из нее буквально вынырываю. Мои ученики описывают собственные индивидуальные ощущения несколько по-другому, но суть остается одна — на момент «расставания», когда мы отпускаем образ, мы ощущаем и себя и созданный образ **ОДИНАКОВО РЕАЛЬНО.**

* Отпустить — а ни в коем случае не стереть и не бросить!

Не надо думать, что образ может быть свободным порождением вашей фантазии. Образ — это в первую очередь символ, а символ имеет ровно то значение, которое мы в него вкладываем. А «вкладываем» и «осознаем» — совершенно разные вещи! Образ, как любой «сильный» инструмент — вещь обоюдоострая и настолько же опасная, сколь и полезная.

Образы лежат в фундаменте, самой основе нашей психики. Это та «подземная» часть, на которой строится здание нашей Личности. Причем образы эти бывают двух типов — индивидуальные, полученные нами в результате личного жизненного опыта, и обобщенные, являющиеся достаточно общими для всего человечества и отпечатанные, по-видимому, где-то на уровне «генетической памяти». Причем степень общности этих образов может различаться — например, образ «солнца», как дарующий жизнь и свет, будет всеобщим. Столь же всеобщий образ матери. А вот «простор» и «свобода» для наследников разных культур может выглядеть по-разному: для одних это лес, для других — степь, для третьих — морской простор. Карл Юнг назвал подобные общие образы «архетипами», Станислав Гроф — «системами конденсированного опыта», Р. Ассаджиоли — «символами». Названия не важны — какими бы методами ни извлекали исследователи эти образы из подсознания своих пациентов, сами они почти тождественно совпадали.

Теперь вы понимаете, что работа с образами — это работа с самыми сложными слоями психики, и здесь надо быть очень осторожными. Первая заповедь врача: «Не навреди!» Первая заповедь умного — не навреди сам себе.

Чтобы отваживаться на «эксперименты» с образами самостоятельно, надо или досконально себя знать (а тогда уже не нужны эксперименты), или быть безнадежно самонадеянным (а это уже чревато последствиями).

Некоторые осмеливаются на подобные эксперименты и, бывает даже, решают какие-то внутренние проблемы. Рассказывая потом об этой ситуации (которую можно было почти всегда решить меньшей кровью и меньшими усилиями), такие пациенты настолько часто повторяют одну фразу, что у меня уже неоднократно появлялось желание сложить все записи о подобных случаях в одну папку и озаглавить ее: «Дуракам везет». Жизнь, правда, убеждает, что умным везет чаще — они просто меньше болтают. На то они и умные.

Все сказанное вовсе не значит, что нужно бояться любого действия. Надо просто стараться максимально полно взвесить его последствия. Не боятся только дураки и дети — потому что не знают, чего надо бояться. Все остальные просто справляются (или не справляются) со своим страхом. От этого — и результаты.

Поэтому для начальной работы предлагается всего четыре образа, которые формируют достаточно полный набор «на все случаи жизни». Эти образы, за исключением «Короля-Солнца», относятся к наиболее общим «символам», тождественным для представителей всех тех культур, с которыми мне доводилось встречаться в практике, — отсюда и их универсальность.

Образ 1. Путник, идущий навстречу восходящему солнцу

Это утренний, мобилизующий, определяющий образ. Он настраивает на созидание — здоровья, настроения, судьбы, на творческое созидание. Только не забывайте: путник — это вы и есть!

Для моделирования образа важны еще несколько второстепенных деталей. Дорога, по которой вы идете, должна быть ровной и надежной — без рытвин, ям, грязи и мусора. Не должно быть мусора и на обочине. По сторонам дороги — либо поля, либо сады, — но обязательно цветущие, зеленеющие, плодоносящие. Вообще, все в образе должно быть чистым и цветущим. Нельзя пускать в образ никаких признаков мусора, запустения, ветхости.

Используется этот образ или с утра, накануне трудного и сложного дня, либо в момент отдыха, передышки. Работать с этим образом каждый день не стоит — чтобы не замусоливать. Вообще, ни один образ не применяется постоянно — только ситуационно.

Образ 2. Возделанные поля с поднимающейся зеленой порослью

Это направляющий, развивающий образ. Он настраивает на восстановление, развитие, выбор правильных решений и путей. Может использоваться и утром и перед сном — обладает способностью вызывать процессы восстановления сил и развития способностей.

Все, что касалось искоренения малейших признаков упадка в предыдущем образе, относится и сюда.

Образ 3. Чистая текущая вода

Это вечерний, успокаивающий, очищающий образ. Вода уносит прочь все невзгоды, и на ночь нам остаются только чистые россыпи приобретенного

знания и опыта, уже отмытые от эмоций и усталости. Главное, чтобы вода была чистой — это может быть небольшой водопад, ручей, озеро с голубой водой. Очень важно, чтобы вы чувствовали себя «совпадающим по размеру» с образом. Если это река, то не должно возникать чувства приниженности и подавленности ее размерами. Вид текущей воды должен вызывать ощущение умиротворения и покоя.

Образ 4. «Король-Солнце»

Образ «Король-Солнце» — это образ рабочий и побеждающий. Формируется он достаточно просто: при взгляде на себя со стороны надо увидеть, как все тело начинает светиться. Не гореть, не испускать лучи, а именно светиться ярким золотистым светом. Не красным, не оранжевым, а именно — золотым. В случае, если не удастся достичь золотого цвета (а такое бывает достаточно часто), свет может быть белым или желтым.

Этот образ я использую в случае, когда предстоят тяжелые деловые переговоры, трудный день, когда придется общаться с большим количеством людей, зачастую настроенных негативно, а еще хуже — с безразлично настроенными чиновниками.

Этот образ хорошо «выжигает» то, что называют «порчей» и «сглазом», рвет каналы, по которым тянут энергию вампиры. Этот образ хорошо очищает после общения с корыстными, ограниченными, злыми и невежественными людьми. После еще хорошо выкупаться или принять душ — смыть «копоть».

Однако злоупотреблять работой с этим образом тоже не стоит — «распалившись», можно поджарить тех, кто в прямом и переносном смысле «сидит» на вашей шее — а это обычно люди близкие.

Работать с этим образом лучше утром или в первой половине дня — в противном случае можно прогнать сон.

Итог

Предвижу возникновение вопросов о том, почему в этом наборе нет ни «контратакующих», ни хотя бы «защитных» образов.

В этом нет никакой необходимости. Избавление от «подсаженных желаний» и обретение «собственного курса» автоматически обрезает веревочки, которые делали из вас марионетку, и переводит из разряда участников кукольного спектакля в зрители. Это на сцене кукловод может натравить упря-вампир на невинную жертву. Зрители же просто видят этот спектакль, но не участвуют в нем.

Умным сказанного будет довольно.

Индикатор желаний

У нас нашлось бы очень мало страстных желаний, если бы мы точно знали, чего мы хотим.

Ф. Ларошфуко

Невозможно быть постоянно здоровым — непременно возникнут обстоятельства, которые будут негативно воздействовать на наше здоровье, и надо будет прилагать усилия — сознанию или телу (а лучше — вместе), — чтобы вернуть состояние здоровья к норме. Только постоянно осознанное стремление к здоровью будет его сохранять.

Но жизнь — это не только усилия по сохранению здоровья. Есть у нас в жизни стремления, цели, обязательства и желания.

Мы постоянно к чему-то стремимся. Нет, конечно же, есть определенные люди, которые никуда не стремятся, но вряд ли их заинтересует эта книга. К чему же стремимся мы?

Самый частый ответ — к счастью. А что такое счастье?

А вот тут-то начинается путаница: действительно, самые сложные вопросы — это самые простые.

Чаще всего происходит тотальная подмена понятий — само счастье путается со стремлением к нему. Но «счастье» — это личное, внутреннее, субъективное состояние. А стремление к нему — это действие. Одно уж точно не равно другому.

В результате большинство современных людей подменяет понятие счастья удовольствием. Они ищут удовольствия, а думают, что ищут счастья. Но весь секрет в том, что счастье противоположно удовольствию. Оно всегда внутри. Да, счастье неразрывно связано с желанием — только связь здесь обратная: чем больше обретаем желаний, тем дальше оказываемся от счастья.

В результате современный человек превращается в уникальную машину по производству и утилизации желаний. Желания рождаются каждую секунду и каждую минуту: уж если удовлетворение желаний становится целью в жизни, то зачем же мелочиться? Никому не приходит в голову, что желания можно ограничивать — «раз я этого хочу, значит, это мне обязательно надо, я без этого не могу». Хочется — совсем не значит надо и, уж тем более, не могу.

Но желание желанию рознь. Есть желания, без которых наша жизнь может просто-напросто прекратиться — это витальные или жизненные желания. Отказать себе в необходимости есть и пить

нельзя — можно преждевременно прервать свой жизненный путь. Однако, простите, сексуальное желание уже может быть взято под контроль — отсутствие сексуальной жизни, конечно, вредно для здоровья и здорово нервирует, но от этого еще никто не умирал. Напротив, пища, тепло и крыша над головой, несомненно, потребности витальные, и желание получить это — тоже.

Желание секса, желание других чувственных ощущений — это есть желания удовольствий, т. е. гедонистические. Жить без удовольствий нельзя — иначе мрачно и безрадостно протекает жизнь. Но и делать только удовольствия единственной целью жизни как-то мелко.

Этот вопрос каждый решает для себя, только надо набраться мужества четко задать самому себе вопрос и ясно сформулировать ответ: «Для чего живем — чтобы сделать что-то в этой жизни или что-то от этой жизни взять*?» Это ключевой вопрос — от него проистекают должны все остальные действия в жизни**. Любое совмещение возможно только частично — как и исполнение вытекающих из этой позиции желаний. Любая позиция, в принципе, вызывает уважение — если только это последовательная позиция, а не колебания ... «цветка в проруби».

Но желания подразумевают действия. Не хочется действовать, чтобы удовлетворять чужие желания в ущерб самому себе. Вот тут и возникает проблема с «кукушатами».

* Или, если уж не бегать от классиков, то знаменитая формулировка Э. Фромма: «Быть или иметь?».

**Да они и проистекают, просто мы не всегда отдаем себе в этом отчет.

Нельзя раз и навсегда решить, что нам хочется. Каждый день, каждая жизненная ситуация предлагают нам определиться — «Чего нам действительно хочется?» или «Действительно ли мы хотим этого?». Получение точного и своевременного ответа на этот вопрос является, без преувеличения, ключом к счастливой жизни и продуктивной деятельности. Понятно, решение, найденное нами сегодня, может отличаться от того, которое казалось нам правильным вчера. Желания не могут быть неизменными, т. к. абсолютно неподвижным может быть только труп. Однако определение в каждой конкретной ситуации направления действий избавляет от самой большой проблемы человеческого бытия — проблемы выбора. А это очень большой вес, снятый с плеч. Полностью же избавиться от груза жизни можно только единственным способом — перестав жить. Этот выбор нас не устраивает.

Умение сделать выбор и уверенность в собственном правильном выборе в сумме с умением жить здесь и сейчас (а это тема следующего раздела) создают практически счастливого человека:

- легко совершающего выбор — без метаний, терзаний и душевной боли;
- выбирающего настоящие цели своих желаний и стремлений;
- умеющего учиться на ошибках, а не сокрушаться о них.

А разве не к счастью мы стремимся всю свою жизнь? Главное, не заблудиться бы на этой дороге, не погнаться бы ненужными желаниями, за болотными манящими огоньками...

Есть главная причина, по которой мы разбираем «индикатор желаний» на самой первой ступени работы с сознанием:

НИКТО И НИЧТО НЕ НАНОСИТ ТАКОГО ВРЕДА НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ, КАК УСТРЕМЛЕННОСТЬ ЗА ЖЕЛАНИЯМИ, «НАВЯЗАННЫМИ» ИЗВНЕ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ПОДАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ИЛИ «ЗАТУШЕВЫВАНИЕ» ИХ.

Умение определить те желания, устремления и потребности, которые «рвутся наружу», которые составляют основные черты нашей Индивидуальности, отделить их от простой жажды удовольствий — это уже даже не половина физического здоровья. Это — половина Судьбы!

Конечно, «Индикатор желаний» не даст вам точного рецепта повседневной жизни, но в тех ситуациях, когда требуется совершить выбор, этот способ даст намного более точный результат, чем подбрасывание монетки или гадание по картам. Причем это будет своевременный ответ.

К этой методике не стоит прибегать каждый день — вряд ли вы постоянно стоите перед ситуацией мучительного выбора. А вот в любых случаях выбора принципиального — обязательно!

Работа с «внутренним эхом»

Работа с «внутренним эхом» строится по очень простой схеме — выбираем позу для медитации и проводим полностью всю процедуру подготовки к медитации: поза, расслабление, внутренняя тишина. В состоянии внутренней тишины обретаем пол-

ную отстраненность от существующих проблем и жизненных ситуаций.

Удерживаем состояние внутренней тишины некоторое время — 15–30 секунд — и задаем себе вопрос, четко проговаривая его про себя и сопровождая образным представлением события или объекта, о котором спрашиваем.

Вновь устанавливаем состояние внутренней тишины и ждем первого отклика, пришедшего из глубины нашего сознания. Слово, фраза или образ, пришедшие в «поле зрения» сознания первыми, и будут ответом.

При всей своей простоте метод надежный, не дающий никогда сбоев.

Можно даже, при некотором навыке, получить ответ на расплывчатый вопрос «Чего я сейчас хочу?». Причем бывали случаи, когда этот ответ оказывался очень неожиданным — но всегда верным.

Предупреждение:

Вопрос желательно продумать заранее — он должен быть простым и не допускать никакого двойственного толкования ответа.

Например, вопрос типа «хочу ли я поступать в институт» допускает три ответа — «не хочу», «хочу» и «хочу, но не в этот». Вариант «хочу в этот, но боюсь» является ответом на следующий вопрос, который еще не задан.

Не надо пытаться добиться от внутреннего эха заранее навязанных ответов, подтверждающих ваши выкладки или соображения. Сделайте это один раз — и вы уже с трудом будете доверять остальным полученным ответам.

И еще одно — не надо пытаться получить ответы на вопросы, не связанные с вашими собственными

желаниями. Методика работы с внутренним эхом для получения интуитивных ответов внешне очень похожа, но требует специального и довольно сложного внутреннего «настроя», о котором надо говорить отдельно, подробно и индивидуально.

Работа со «списком желаний»

Работа со «списком желаний» — первая наша работа на уровне тонкочувственного восприятия. Поэтому она требует подготовки рук и наработки умения чувствовать слабые сигналы. Полностью передать умения на уровне тонкочувственного восприятия возможно только при непосредственном обучении, поэтому этот раздел будет отображать только «грубую схему» процесса.

Этап 1. Подготовка рук

Подготовка рук к процессу тонкочувственного восприятия достаточно проста и внешне напоминает работу с астральными энергетическими образованиями.

Сначала легко «разомнем» пальцы, ладони и запястья, разогреем их, потрем друг об друга.

Затем начинаем сближать сложенные чашечкой ладони, пытаюсь найти ощущение возникающего между ними «энергетического шара». Пружинистыми движениями сближаем руки, затем разводим их в стороны. На этом этапе ярче всего проявляется та тонкая разница между усилиями, которые мы прилагали, чтобы «сжать» шар, и тем облегчением, когда «шар» «оттолкнул» руки. Повторяем это упражнение несколько раз. Стараемся ощутить не только упругость шара, но и структуру его поверхности, шероховатость, температуру (которые вы можете сами задавать).

«Перекиньте» шар с ладони на ладонь, почувствуйте его вес. Отпустите. Повторите снова.

Эти упражнения не стоит продолжать более чем 7–10 минут, чтобы не впасть в иллюзию, не начать себя обманывать придуманными образами.

Проверить появление тонкочувственного восприятия можно буквально у любого предмета мебели: энергетические потоки, огибая материальные предметы, образуют завихрения. Любое пересечение двух плоскостей будет на углу создавать поток, отходящий от угла и оказывающий давление на чувствующую руку.

Проверить себя очень просто: надо войти в состояние «внутренней тишины» и с закрытыми глазами искать энергетические потоки ладонью. Если, открыв глаза, вы находите свою ладонь точно зависшей над углом — вы поймали нужное ощущение. Если произошла ошибка, значит, вы погнались за вами же придуманным образом и вам надо работать дальше.

Людей, абсолютно не способных к тонкочувственному восприятию, нет, хотя способности у всех, конечно же, разные.

Этап 2. Подготовка «списка»

Следующий этап — это правильная подготовка «списка желаний». В обычный список, написанный обычной ручкой на обыкновенном листе бумаги, надо внести те желания, к удовлетворению которых вы планируете в ближайшее время приложить реальные усилия. Однако все размышления не помогают вам решить, что из этих действий должно быть первоочередным, что может потерпеть, а от чего вообще стоит отказаться, т. к. это желание несвоевременное

и попытка добиться его исполнения в этой ситуации может повлечь серьезные негативные последствия. Случалось вам сталкиваться с такими жизненными проблемами? Если вы хоть чуть-чуть пытались отвечать за собственную жизнь, то наверняка.

Итак, составляем список в том порядке, как он пришел в голову, и записываем его — не ставя номера, но начиная каждое «желание» с новой строки. Место между строками тоже лучше оставлять побольше — особенно если чувствительность руки велика и только начинает развиваться.

Этап 3. Собственно работа

Собственно работа очень проста внешне — и невероятно сложна, если рассказывать о вовлеченных в нее механизмах. Опирается работа на два ключевых вопроса*:

«Что из написанного важнее всего?»

или

«От чего надо отказаться?»

Дальше все просто — состояние «внутренней тишины», формулировка вопроса, его удержание и скольжение руки вдоль списка (не касаясь листа и уж точно не глядя на него) — сверху вниз или снизу вверх — все равно. На нужном вопросе рука если и не остановится сама, то почувствует значимое препятствие. Это и будет ответом.

Кому-то это может показаться вариантом гадания вслепую, но на самом деле это очень «зрячий» способ поиска ответов — и один из простейших способов интуитивного решения вопросов. Все данные, необходимые для нахождения решения, уже присутствовали в вашей голове.

* Или—или.

Здесь и сейчас

Non curatur, qui curat.*

Не описанным остался еще один принцип мышления, столь же важный, как умение доводить мысли до конца, но, к сожалению, не реализуемый конкретным упражнением. Это принцип, который надо научиться выделять в своем мышлении и строго ему следовать.

ЖИТЬ НАДО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

Несмотря на то что эти слова кажутся сами собой разумеющимися, мы очень часто отступаем от этого принципа и в своих мыслях, и в своих поступках. «Жить здесь и сейчас» вовсе не означает не помнить прошлого или не думать о будущем. «Жить здесь и сейчас» означает, что именно сейчас происходящий момент и есть жизнь, и ничего важнее этого момента нет. То, что было, уже произошло; то, что будет, еще не настало. То, что мы делаем сейчас — это и есть самое важное, и может случиться так, что ничего больше уже и не будет.

«Жить здесь и сейчас» означает извлекать уроки из прошлого и, раскаявшись в сделанных ошибках, жить дальше, чтобы их не повторять. Проливая слезы и раз за разом огорчаясь из-за уже произошедшего мы живем не здесь — мы живем в прошлом, а жизнь проходит сейчас.

Готовясь к тому, что когда-нибудь случится, и дожидаясь этого события год за годом — замужества, окончания института, написания диссертации,

* Не вылечивается тот, кто имеет заботы (лат.).

покупки машины или квартиры — мы вообще не живем. Мы ждем поставленного себе срока, как будто именно тогда начнется жизнь.

А сейчас это что?

«Жить здесь и сейчас» не значит отказываться от прошлого или перечеркивать будущее. Мы запоминаем ошибки, чтобы их не повторять, и готовимся в поездку, чтобы увидеть новые страны. Это мы делаем, будучи **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС!**

Научимся ловить в своих мыслях эти ошибки — жить станет значительно легче.

Заключение к ступени 1

Ступень «Протираем зеркало» — это еще даже не работа с сознанием. Это удаление из сознания помех, принесенных разными способами — но в первую очередь «умственными паразитами». Заключается эта работа прежде всего в формировании навыков самоконтроля и «вычлениении» из собственной психической деятельности чужеродных конструкций. Это работа, которую **ОБЯЗАТЕЛЬНО** надо проделать!

Многие недооценивают опасность этих навязанных оценок и стереотипов поведения. Меня всегда удивляла такая «снисходительность», что ли, к присутствию в поле сознания буквальных паразитов. Более того, приходилось даже сталкиваться с ситуацией, что люди так же благодушно и безразлично относятся к существованию паразитов в собственном теле. Не понимаю этого и никогда не пойму — сама мысль о подобном вызывает инстинктивный протест. Это даже не спокойствие раба — это обреченность пищи. Человек звучало гордо и звучать будет так же!

Ступень вторая. «Узнаем первообраз»*

Я предпочитаю разговаривать с детьми — есть, по крайней мере, надежда, что из них выйдут разумные существа, — тогда как те, которые считают себя таковыми... увы!

Серен Кьеркегор

Если на ступени «Протираем зеркало» мы обретаем инструменты контроля своего сознания и умение сохранять свободу собственного разума, то на ступени «Узнаем первообраз» арсенал средств несколько меньше. На этой ступени мы приобретаем всего два инструмента работы со своим сознанием и своим телом — но это уже созидающие инструменты, а не «умственный dust», которым мы гоняли паразитов. Это процедура «Утренней инвентаризации» и инструмент фокусировки воли «Добрый взгляд». Вдобавок к этим инструментам прилагается процедура формирования настроения, которая нас научит радоваться. Это значительно важнее, чем просто получать удовольствие.

Но сначала — несколько слов о «первообразе».

Любое живое существо, имеющее нервную систему, рождается с некоторым набором врожденных инстинктов и рефлексов: инстинктом самосохране-

* Использованное в первой книге слово «образ» вызывало неясные ассоциации: «Чей образ? Какой образ?». Теперь, я думаю, будет совершенно ясно, что речь идет о том первообразе, том «скелете личности», который мы получаем вместе с жизнью и с первым своим вздохом, с первым своим криком начинаем изменять по-своему, все больше и больше удаляясь от первоначального «замысла». В этом движении мы кое-что приобретаем, но и многое теряем.

ния, инстинктом любознательности, инстинктом родовой общности. Это та почва, на которой потом вырастает все остальное разнообразие жизненного опыта. И сознание, если мы говорим о человеческом существе. Вот этот самый «первообраз», этот потенциал развития в чистом виде мы и должны научиться узнавать в себе. На этом уровне своего развития наш организм обходился без руководящей роли сознания и взнуздывающей роли эмоций. Вот этот уровень саморегуляции (только уже на уровне зрелой, а не детской нервной системы) нам и надо вернуть.

Добрый взгляд

Если на первой ступени мы учились удалять из «поля внимания» наиболее сильные помехи нашему здоровью (и физическому, и психическому), то на второй ступени нам надо научиться суживать и концентрировать внимание на конкретных объектах. В рамках второй ступени управления сознанием мы должны научиться рассматривать внимательно собственное тело — изнутри и снаружи, пользуясь внутренним взглядом. Но когда мы смотрим глазами, мы просто воспринимаем зрительную информацию. Когда же мы смотрим внутренним взглядом на свое тело, мы его видим, поглаживаем и подбадриваем. При необходимости — укрепляем и мобилизуем. Этот взгляд — «добрый».

Осваивать добрый взгляд довольно просто.

1 этап. «Смешинки» под кожей

Начинаем с фокусировки внимания — с наведения взгляда на цель. Для этого расслабляемся и переходим в состояние «внутренней тишины». Из этого состояния ищем ощущения, идущие от указательного пальца правой руки (для левшей — от левой).

Итак, нашли палец. Сосредоточились на поверхности, на которой лежит палец, отпустили это ощущение. Снова — нашли, сосредоточились, почувствовали, как палец наливается теплом. Отпустили.

Нашли, сосредоточились, согрели и добавили еще одно ощущение — почувствуйте, как в вашем горячем и «внимательном» пальце под кожей «играет» смешное ощущение — как в бокале играет пузырьками шампанское. Почувствуйте эти пузырьки «смешинками» под кожей указательного пальца. Отпустите. Если на этом этапе не удастся достичь ощущения «пузырьков» и «смешинок», то советую — выпейте шампанского. Покатайте его, холодненькое, по языку, пусть пузырьки поколют язык. Получите от этого удовольствие. А назавтра попробуйте еще раз найти пузырьки под кожей — маленькие, шаловливые и смешные.

Повторите это снова.

Теперь усложняем задание: одновременно работаем с указательными пальцами обеих рук. Доходим до стадии «смешинок» под кожей. Отпускаем. Если этого состояния удалось достичь за одно занятие продолжительностью около 10 минут, то это очень хорошо. Обычно же этот результат достигается за два, а то и за три занятия. А вы помните — навык надо сделать абсолютно устойчивым и повторяемым.

2 этап. Внутренний прожектор

Научившись брать под контроль указательные пальцы рук, следующим этапом ставим себе умение взять под контроль все тело. Действуем так же, как мы учились расслаблению: сначала руки, потом ноги, потом грудь и спина, потом живот. Эта работа, по-хорошему, недели на две, может быть —

дней на 10. Ведь все должно быть освоено досконально, до стадии «смешинок под кожей» по всему телу. Но заметьте — речь все время идет о коже и мышцах. Работа с внутренними органами — дело следующего этапа.

3 этап. Сам себе рентген

Теперь, научившись брать под контроль все тело, надо взять под контроль внутренние органы. Это сложная задача, которая требует и некоторого знания анатомии.

Сам процесс «технологически» протекает так же, как и на предыдущем этапе. Единственное предупреждение — не берите под контроль сердце!

Естественно доводим освоение этапа до стадии свободного владения.

4 этап. Работа добрым взглядом

Работа добрым взглядом может быть «скоромощной» и «профилактической». Работа в режиме «скорой помощи» проводится добрым взглядом по местам боли или травмы — «заглаживая» больное место или больной орган так же, как гладила в детстве мать. Имейте в виду — именно «заглаживая», а не выдавливая или удаляя. «Добрый взгляд» прикасается к боли (а речь чаще всего идет именно о боли), сначала просто узнавая ее: место, размер, цвет, вкус, температуру, характер. Затем в боли надо раствориться, оказаться в ней, признать ее. Не бороться! Она только будет питаться вашим напряжением и вашим сопротивлением.

Погладили и узнали боль — переключили внимание в другую часть тела, через несколько секунд вернулись — узнали боль ЗАНОВО, снова убрали внимание. Уже при этом прикосновении вы с удивлением почувствуете, что она как будто стала мень-

ше и легче. Такую работу «маятником» туда-сюда повторяем в течение нескольких минут. Не боремся — принимаем происходящий процесс, и он ослабевает. Это вовсе не капитуляция — это признание того факта, что в вашем теле была боль. Ничего больше из этого факта не следует — ни жалости, ни снисхождения.

Работа «профилактическая» состоит в периодическом пристальном и внимательном изучении мест тела и органов, где либо когда-то гнездилась болезнь или которые являются известным «слабым местом».

Кстати, работа со шрамами и рубцами проводится точно так же.

Утренняя инвентаризация

Процедура утренней инвентаризации проста до неприличия — утром, сразу после того как вы открыли глаза и до того как встали и направились в туалет, проводите «добрым взглядом» от пяток до макушки, чувствуя как тело заливают волна тепла и шипучих «смешинков». Окунувшись в эту энергичную волну, улыбаемся и встаем с постели. Повторять рекомендуется каждое (!) утро.

Утренняя инвентаризация хороша тем, что «обращает внимание» наших регуляторных систем на все тело, на весь организм — даже на те уголки, куда внимание само по себе, может, и не докатилось бы, пока оттуда не пришел бы сигнал тревоги в виде боли.

Очень простое профилактическое средство, но действует безотказно. А времени занимает — меньше минуты.

Учимся радоваться

Представим парк культуры и отдыха. Выходной день, на центральной аллее женщина продает воздушные шарик. К ней подходит мужчина и задает естественный вопрос: «Почем шарик?»

- Не продаются!
- Почему?
- Бракованные!
- Что, линяют?
- Нет, не линяют.
- Сдуваются?
- Нет, не сдуваются.
- Так почему «бракованные»?
- НЕ РАДУЮТ!!!

Все, о чем мы говорили раньше, можно обесценить враз — если не радоваться жизни. Жизнь без радости — это тяжелое и нудное ожидание конца.

Но нельзя ждать, что кто-то придет и нас обрадует. Никто нам ничего не должен, никто не придет, чтобы специально порадовать.

Вспомните свое детство. В детстве нам не надо было особых причин, чтобы улыбаться и смеяться. Все было здорово, все радовало — возможность бегать, возможность прыгать, возможность пить чистую холодную воду, солнце, разбудившее ранним утром, первый снежок, упавший на нос...

Почему мы перестали радоваться? Несolidно? Что-то мешает?

А мешает избыток удовольствий. Простые радости как-то «не цепляют», а радости «правильные» требуют таких сил для их достижения, что на то, чтобы радоваться, их просто не остается. Потому что опять спутали «радость» и «удовольствие»! Да что ж это нас тянет на удовольствие, когда забыли о радости?

Как же научиться радоваться вновь? Да-да, милые мои, вы так накрепко это забыли, что этому надо учиться заново!

Этапы расписывать не буду — сами догадаетесь.

Начинать надо с самого простого, самого что ни на есть витального желания. Вы о чем подумали?

Нет-нет, облегчение мочевого пузыря тоже может подарить радость, но мы начнем с другого. Можно даже сказать, совершенно противоположного процесса.

Лучше всего начинать учиться радости — с жажды. А точнее, со вкуса обыкновенной, чистой, прохладной воды. Итак, планомерно доводим себя до потребности попить воды.

Почувствовали жажду? Теперь займемся мазохизмом. Берем бутылку чистой питьевой воды и ставим ее в прохладное место. Только, пожалуйста, не в холодильник — нам будет нужна не ледяная вода, которая ломит зубы, а вкусная прохладная вода. Подготовили бутылочку? Поставили остывать?

А теперь забудьте о ней часа на два. О любой другой жидкости, соответственно, тоже. Пить уже хочется не на шутку? Отлично...

А теперь вспомните, когда вы последний раз настоящему испытывали жажду. Наверняка это было очень давно. Ну что, довели себя до состояния, когда готовы выпить ведро?

Теперь аккуратно откупориваем заранее приготовленную бутылочку, наливаем из нее в прозрачный стакан ровно 100 граммов чистой, прохладной, такой желанной воды. Ставим стакан перед зеркалом, аккуратно завинчиваем бутылочку и ставим ее обратно, в прохладное место.

И вот только теперь делаем первый глоток. Маленький такой глоток и не глотаем воду сразу, а легонечко погоняем ее во рту. Вкусно?

А теперь гляньте на себя в зеркало. Вы же улыбаетесь. А настроение как — хорошо? Теперь запомните это состояние. Это было состояние радости — вы радовались глотку воды. Можно залпом проглотить бутылку «Спрайта» и получить удовольствие — а можно сделать глоток воды и порадоваться. Совершенно разные ощущения.

Запомните это состояние. Его можно моделировать так же, как образ и «смешинки» под кожей.

И это обязательная утренняя гигиеническая процедура — проснуться, посмотреть на себя «добрым взглядом», провести «утреннюю инвентаризацию», ОБРАДОВАТЬСЯ! Раз вы проснулись — значит, вы живы! Разве можно придумать более веский повод для радости?

Ищите в себе ребенка — без всяких «можно — нельзя», «надо — не надо», без всяких следов воспитания. Вспоминайте желание двигаться, жажду узнавать новое, неумное любопытство. Вспоминайте его радость. Становитесь этим радующимся ребенком.

Если вы этой процедурой замените одну сигарету в день — вам станет гораздо интереснее жить. Если «восстановлением радости» вы заполните все время, которое отводили на курение, — вы проживете жизнь долго и счастливо!

Дополнительные инструменты первого уровня

В свое время мне очень понравилось определение того, чем профессионалы отличаются от любителей: наличием нужных и надежных инструментов для каждой операции. Но оставаться «любителем» в обращении с собственным мозгом и собственным организмом мне кажется несколько, мягко скажем, неправильным. Поэтому давайте расширим арсенал наших навыков и выйдем за рамки универсальных психогигиенических инструментов, которые мы осваивали на первом уровне. Рассмотрим два из них. Во-первых, методику «ухода в сон», откуда следует несколько базирующихся на ней техник (быстрого отдыха, мобилизации памяти, постановки творческой задачи) и становится уже ясно видна методика работы в измененных состояниях сознания (ИСС): фактически — второй уровень системы управления сознанием. Во-вторых, рассмотрим методику «животворящего дыхания», т. е. искусного употребления «живого» и «мертвого» дыхания (по аналогии с живой и мертвой водой русских сказок), стоящую на зыбкой и чуть заметной границе между собственно «психотехниками» и дыхательными техниками, которым посвящена вторая часть книги.

Вообще, ситуация немного парадоксальная: если в первой главе и на первом уровне работы с системой управления сознанием мы учились в первую очередь «выявлять и удалять», то «дополнительные инструменты» требуют выработки совершенно иных навыков: необходимо научиться принимать, «впи-

тывать» и усваивать. Навыки самоконтроля, выработанные на первом уровне, будут страховать от ошибки. Но самое главное, чего требует от вас следующий шаг, — это личностного роста.

Не надо думать, что механическое усвоение описанных навыков автоматически сделает вас личностью, перешедшей на следующий уровень развития. Если вы так считаете, то вы все еще держитесь за слоновий хвост. Знание приемов и ударов еще не делает из человека бойца — он просто знает приемы. Боец — это человек, который умеет побеждать: за счет характера, воли, умения видеть реальность и знания приемов. Причем именно в таком порядке.

Жизнь нас тоже постоянно испытывает на прочность — и знание даже азов управления собой может помочь. Помочь, но не решить проблему, как заклинание, чудо или принятая таблетка. Чудес не бывает, магия действует по законам, которые строже, чем физические, а действие таблетки закончится через два часа. Проблемы решать надо САМОМУ. Личность растет, усваивая знания и уроки, а технические приемы — всего лишь технические приемы. Старая студенческая примета — экзамен легко сдается, если под подушку на ночь положить учебники и конспекты — действует только тогда, когда эти материалы по мере складывания под подушку прочитываются.

Уход в сон

Техника «ухода в сон» проста и сложна одновременно. С одной стороны, технически в ней нет ничего сложного. С другой стороны она опирается на отработанный до автоматизма навык управления мыслями и достижения «внутренней тишины», т. е.

требует полного освоения техник первого уровня системы управления сознанием.

Положение тела: в отличие от медитации, когда мы выбираем позу с точки зрения «дисциплины сознания», при уходе в сон нам нужна позиция максимального комфорта. Что бы ни измышляли себе мои пациенты о собственной силе и собственном «несгибаемом» характере, чаще всего позиция максимального комфорта — это различные варианты «позы эмбриона»: на боку, с поджатыми к животу коленями. Руки либо прижаты к груди, либо по-детски подложены под щеку. Главное, чтобы поза была удобна, было тепло, оставался свободный доступ воздуха (а то некоторые любят накрываться с головой) и были прикрыты (пусть лоскутком ткани) поясница и стопы. Дыхание свободное и комфортное. Мысли долой!

Работа: расслабляемся и вызываем «внутреннюю тишину». Сначала переводим внимание с потока мыслей на волны дыхания: как теплый прибой, они раскачивают согревшееся и расслабленное тело. Дальше внимание столь же свободно соскальзывает на удовольствие от уютного и теплого положения тела (все элементы первого уровня — внутренняя тишина, умение радоваться) и начинает расслабленно качаться на волнах внимания. Продолжаем углублять расслабление, уже не тела (тело уже максимально расслаблено), а непосредственно сознания. На определенном этапе это расслабление переходит в чувство соскальзывания и падения. (Не зря говорят «провалиться в сон».)

Единая сложность, которая здесь возникает, — это бессознательное напряжение тела в момент «падения». Вот ненапряженному переживанию

этого момента нам и надо научиться. Чтобы «поймать» это состояние, придется потратить некоторое время — у ощущений могут быть свои индивидуальные особенности. Но общая основа остается: на фоне максимального расслабления — ощущения провала или соскальзывания. Еще раз повторяю: все, что нужно, — это расслабленно отдалиться этому состоянию и соскользнуть. Навык появляется не сразу, но когда он выработан...

Появляется невероятно удобный инструмент интенсификации жизни — умение моментально и быстро отключиться, чтобы набраться сил — это настоящий «джокер» во многих жизненных ситуациях.

Быстрый отдых

Инструмент «быстрый отдых» строится на основе «ухода в сон». Все просто: максимально расслабленная и удобная поза, ритмичное дыхание, расслабление и медленное «продвижение» к уходу в сон. На самом пороге соскальзывания в темноту сна задерживаемся и начинаем работать с лучезарным потоком энергии, наполняющим тело.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ В ЭТОТ МОМЕНТ НЕ НАПРЯГАТЬСЯ И НЕ ФОРСИРОВАТЬ ДЫХАНИЕ!!!

Итак, дыхание ровное и ритмичное, каждый вдох приносит частичку энергии Солнца — желтую, теплую и ласковую. Эта энергия сначала заполняет все структуры Чаши (см. далее в главе 3). Затем, переполнив Чашу, начинает заполнять этим лучезарным и веселым потоком все тело, поднимается от стоп, заполняет тело и напоследок начинает мощным потоком бить из позвоночника через затылочное отверстие внутрь черепа. Этот поток смывает засох-

шую и застарелую корку, которая покрывает мозги, растворяет и уносит ее. Мозг становится свежим, «сочным», ясным...

Когда очистится вся поверхность мозга, на этом ощущении ясности делаем резкий глубокий выдох, открываем глаз и резко встаем. Пауза закончилась, пора за работу!

Подобная работа занимает от 5–7 до 30–40 минут — в зависимости от усталости и выработки навыка. Освежает, как хороший сон продолжительностью несколько часов.

Концентрация сил

Инструмент «концентрация сил» используется для «собираения и напряжения ресурсов» перед решающими событиями и также строится на основе «ухода в сон» с добавкой «быстрого отдыха». Все тоже достаточно просто — как кататься на велосипеде. Сначала полностью выполняем всю методику быстрого отдыха. На вершине состояния ясности начинаем так же спокойно отпускать энергию из организма и к концу полного опустошения тела имеем расслабленное тело, полностью «промытое» энергией, тихо и спокойно сопящее на диване. Углубляем расслабление до порога «соскальзывания» и уходим в сон.

Утром вы будете готовы к битве!

И здесь, и в предыдущем методическом приеме, и в других инструментах данного раздела основным качеством является умение сохранить расслабление до глубины полного слияния с окружающим пространством в тот момент, когда Сознание выполняет громадную и напряженную ра-

боту по подготовке тела. Но весь секрет успеха именно в этом расслаблении тела и абсолютно ненапряженном дыхании!

Постановка творческой задачи

Тот, кто хоть раз пробовал решить некую задачу, требующую необычного и нетривиального подхода, тот легко и быстро согласится со мной, что творческая задача — это самое серьезное испытание разума на жизненном пути. Тот же, кто, прочитав название этого раздела, соберется пролистнуть его со словами «ко мне это не относится!», будет не прав дважды. В первый раз потому, что место творчеству ДОЛЖНО БЫТЬ в жизни каждого человека, а во второй раз потому, что очень многие повседневные задачи тоже можно решать творчески. Это касается любой деятельности: от банального ремонтного рукоделия до руководящей работы. О «чисто» творческой работе — художники, писатели и т. д. даже и не говорю. Тот же, кто отказывается от творчества в своей повседневной жизни, совершает насилие над своей Личностью или демонстрирует ущерб, уже где-то и когда-то нанесенный этой самой Личности. И здесь вновь становится необходим следующий зигзаг....



111111111111 Зигзаг 4

Предназначение Человека - созидание

Высшая цель человеческого бытия — окончательное преодоление хаоса Мира посредством его природного и духовного преображения.

В. С. Соловьев

Давайте определимся со следующей посылкой: действия человека против собственного предназначения если и не преступление, то, во всяком случае, не лучший вариант выбора личной судьбы. С этой же позиции любой отказ от проявления творчества является отказом от предназначения если не конкретного человека, то человечества в целом как биологического вида.

Судите сами: если исходить из понятия энтропии как меры хаоса (беспорядка) мира, окружающего нас, то любые действия по наведению порядка являются действиями против энтропии, и именно в этом направлении мир РАЗВИВАЕТСЯ! Появление жизни явилось крупным шагом по пути упорядочения Мира — живые системы имеют значительно более высокую «меру порядка» за счет своей сложности. Когда Жизнь породила Разум, то порядок совершил буквально прыжок вперед. Действия Разума по пути «увеличения порядка» (а значит, собственного развития) лежат только на пути Творчества (т. е. создания более сложных систем-сущностей). А главное проявление Творчества человека — созидание самого себя, собственной Личности, причем, естественно, — во взаимоотношениях с окружающим Миром.

Правда, не надо забывать, что человека на этом Пути, кроме громадного количества труда и трудностей самого процесса развития и созидания, поджидает множество со-

блазнов и масса ловушек. Одни из самых коварных — те, которые выставляются под маской духовности и религиозности. Говорить об этом примерно так же «приятно», как о детской порнографии, но говорить надо.

Необходимо это делать потому, что процесс развития и самореализации, обретения себя в этом мире никогда не проходит гладко, без проблем и кризисов. И если мы уже говорили о том, что учения духовности стали нынче товаром, то продается этот товар не на цивилизованном рынке, а на диком самостийном базаре. Поэтому всучить могут все что угодно, любую туфту. А представить себе некий орган, который занимался бы, извините, «сертификацией» духовных услуг, я просто не в состоянии. Все, кто ни берется за эти проблемы, заходит в такие дебри... «Религии правой руки», «религии левой руки», «представители темных сил», «представители светлых сил» — специалист голову сломит. Хотя мне кажется, в этих «духовных игрищах» ориентир найти все же можно: есть направление на свободное развитие Личности, ее творчество и самореализацию (не в ущерб другим) — все нормально. Есть принижение, зомбирование, обкрадывание и присвоение права решать за Личность — это плохо. Но это мое личное мнение. Поэтому будьте готовы к любому мошенничеству. Кстати, предложений по «развитию духовности» масса — значительно больше, чем предложений по развитию интеллектуальных способностей или памяти: эти процессы можно оценить объективно, в отличие от духовности.

Говорить о ложных формах духовности и религиозности необходимо хотя бы для того, чтобы предостеречь. Ложные формы «духовных учений», как ложные грибы, могут нанести немало вреда, привести к опасным для Личности и для психического здоровья и даже для жизни последствиям. При этом надо говорить как минимум о двух «типах» опасности — истекающей от «продуктов-подделок» и от «продуктов с нарушением процессов хранения и распространения», каковыми являются:

- участие в деятельности деструктивных общественных объединений, организаций, центров, академий, «сект» и «культов»;

- соприкосновение с «ядовитыми побегами» внутри традиционных религиозных учений.

Если говорить о первых, то это в первую очередь широко расплодившиеся «новые религии», среди которых известны как наиболее опасные, наиболее многочисленные и небезопасные для личности: церковь сайентологии (дианетики), свидетелей Иеговы, Белое братство (Юсмалиане), Церковь Единения (муниты), Аум Сенрике, тантрическая Йога, секта Виссариона, Церковь Последнего Завета и т. п. Но подобным же воздействием на человека обладают и многие «технократические» объединения: достаточно побывать на собраниях наиболее агрессивных организаций MLM — «Гербалайф», «Владимир Довгань», — это «просто песня» по неприкрытой демонстрации методов обработки своих членов. Очень «интересно» в последнее время, после трагедии Беслана, «прорисовался» Грабовой. Есть и другие организации, совсем, казалось бы, не религиозного и даже не духовного «толка» — занимающиеся биокомпьютерами, энергоинформационным обменом, Агни-Йогой и т. д. Дело-то не в названии, а в используемых методах...

Отнесение той или иной организации к деструктивным иногда достаточно произвольно, например многие православные издания относят к деструктивным различные протестантские церкви. Поэтому давайте не будем играть в слова, а посмотрим на признаки традиционных религий, достаточно зарекомендовавших себя в истории человечества, и признаки культов — во всяком случае, наиболее яркие из них.

| ПРИЗНАКИ РЕЛИГИИ | ПРИЗНАКИ КУЛЬТА |
|--|--|
| Уважают автономию индивида | Подавляют самостоятельность, формируют зависимость |
| Стараются помочь индивидам удовлетворить свои духовные потребности | Эксплуатируют духовные потребности |
| Терпимо относятся к вопросам и независимому критическому мышлению | Нетерпимы к вопросам, пресекают независимое, критическое мышление |
| Способствуют психической и духовной интеграции личности | Расщепляют сознание на «хорошее культовое Я» и «плохое прошлое Я» |
| Бережно относятся к личности | Лишают права на личностное самоопределение |
| Уважительно реагируют на внешнюю критику | Угрожают критикам физической или юридической расправой |
| Культивируют семью | Часто рассматривают семью как врага |
| Поощряют человека серьезно подумать, прежде чем дать обязательство о присоединении | Форсируют получение согласия, не обеспечивая достаточной информацией |

Подытоживая, в целом можно сказать, что религии свято почитают автономию и творческую самобытность Личности, видя в этом основу подобия человека Богу, культы же рассматривают человека как инструмент для получения выгоды. Но дело то в том, что и религии не без «паршивых овец»!

Проблема наличия «ложной духовности» в первую очередь «внутри» христианства (все же оно к нам ближе — хотя начал выявляться и «левый» ислам) вообще в принципе умалчивается или, так скажем, широкой массе потребителей данных знаний неизвестна. Специалисты же в этой области выражаются весьма определенно: «можно выделить следующие ложные формы христианской

религиозности: фанатизм, эклектизм, компульсивная набожность, обрядоверие, некритический поиск.*

Фанатизм. Основан на страхе и недоверии к Творению, а также и к себе. Ничто для фанатика не убедительно, кроме его собственных религиозных установок. Всякая свобода для него представляется опасной, а любое религиозное творчество, поиск кажется сомнительным, никакие религиозные дискуссии для него недопустимы.

Эклектизм — наиболее распространенный тип ложной религиозности в России, в частности в связи с тем, что большинство верующих христиан не получили какого-либо религиозного образования. Чаще всего это попытка создания собственной религии без явных моральных ограничений и требований, а также попытки сочетания несочетаемых элементов, например христианства и буддизма. А отсюда до болота теософии — один шаг.

Компульсивная набожность. Это поведение, основанное на переживаниях сильного и неконструктивного страха перед Богом, от Которого человек «откупается» различными религиозными действиями. Если какое-либо из этих действий не удастся совершить, даже по значимой причине, человек впадает в беспокойство и склонен любые случившиеся с ним или другими людьми неприятности (реальные или воображаемые) рассматривать как «Божье наказание».

Обрядоверие. Это поведение, до некоторой степени основанное на магическом мировоззрении. В разнородном по форме магическом мировоззрении общим является то, что целью контакта с некими силами оказывается не связь с ними, а некоторый практический результат — здоровье, обретение силы, влияния на кого-то или что-то и т. п.

* От «компульсивность» (*compulsio*; лат. *compello, compulsus* — принуждать) — форма поведения, обусловленная болезнью, особенностями склада личности или сложившейся ситуацией, при которой действия, поступки возникают в связи с непреодолимыми влечениями, побуждениями и совершаются насильственно, хотя и осознаются как неправильные.

По-русски говоря, «ты — мне, я — тебе». В христианстве такое мировоззрение приводит к преувеличенной вере в обряды, когда осуществление их становится более значимо, чем живая связь с Богом, и более значимо, чем становление собственной личности.

Некритический поиск. При этой форме религиозности человек не может остановиться в своем поиске. Такие люди постоянно участвуют в каких-либо семинарах, посещают самые различные, в том числе эзотерические, группы. Чаще всего, вечный поиск — это некая психологическая игра, в том смысле, который вкладывал в это понятие Э. Берн. Психологической выгодой здесь является откладывание «на потом» до завершения религиозного образования какой-либо работы над собой, решения своих психологических и духовных проблем.

«Ущерб человеку наносят все отношения с Богом, которые подменяют благоговение страхом, веру — магией, а любовь — утратой своего Я.*

* * *

Но вернемся к собственно процессу постановки творческой задачи.

Тот, кому судьба подарила хорошую естественнонаучную подготовку, несомненно, знает, что 90% успеха в решении задачи — это правильно поставленное или правильно прочитанное условие. Тем, кто задачи не решал, придется здесь поверить мне на слово.

Инструмент «постановка творческой задачи» опирается все на ту же методику «ухода в сон», а точнее — на умение некоторое время балансировать на тонкой кромке между сном и явью. Эта «зона сумрака» является единственным естественным измененным состоянием сознания и позволяет производить тончайшие настройки, которые в ясном сознании требуют усилий, сравнимых с ударом кувалдой.

* Мюллер Й., «Бог — Он иной». М., 1998.

Собственно исполнение приема требует меньше времени, чем объяснение его сути. Ложимся, готовимся ко сну, «соскальзываем» на границу сна и начинаем работать.

Инструмент «постановка творческой задачи» подразумевает два варианта — в первом случае мы «раскрываем» перед собой условие и позволяем сознанию «свободно» — т. е. на очень «длинном поводе» — побродить по цепочке свободно рождающихся ассоциаций. Из этой прогулки может и не вырасти готовое решение — тогда мы «подбираем поводок», возвращая сознание к сути решаемой проблемы, «закрываем условие», устанавливая «внутреннюю тишину», и соскальзываем в сон.

Дальше ваши собственные механизмы памяти и ассоциаций все сделают сами. Правда, не могу обещать, что вы спокойно проспите до утра — вполне возможно, что среди ночи вас разбудит внезапно родившееся решение. Вставайте и записывайте! Вы, конечно, не выспитесь в эту ночь, но оно того стоит! Поленитесь, понадеетесь на то, что решение не забудется — виноваты сами. Интуиция (а мы призывали именно ее) дама еще более манерная и капризная, чем Вдохновение. Предложенное ею решение может и не дожидаться утра...

Второй вариант методики работает в случае, если вам известен конечный результат, а вам надо либо повторить путь его создания, либо найти путь альтернативный. В этом случае вместо «раскрытия условия» мы ставим перед собой конечный результат и пытаемся «прокрутить его назад», как видеопленку.

Дальше все, как и в первом варианте. Главное, если найденное решение потревожит ваш безмятежный сон, не поленитесь подняться и зафиксировать это решение.

Эффективная память

Инструмент «эффективная память» строится на давно и широко известной физиологической закономерности. В кратком изложении это звучит примерно следующим образом.

Чтобы образовался «яркий след» в кратковременной памяти, нервная система в момент образования этого следа должна находиться в состоянии возбуждения. Чтобы «яркий след» кратковременной памяти превратился в крепкий отпечаток в памяти долговременной, он должен пройти через период «быстрого сна». Закономерность всем известная, но редко используемая.

Инструмент «эффективная память» предлагается в первую очередь школьникам и студентам, а также тем, кому по роду деятельности необходимо запоминание большого объема материала. Этот же прием используется, когда нужно произвести анализ большого материала, который с трудом умещается в «оперативной памяти» нашего мозга.

Стимулировать эффективную память можно двумя способами — один из них грубее, второй изощреннее, но суть одна.

Как известно, лучше всего приводит нервную систему в состояние активации и возбуждения выброс в кровь адреналина. В свою очередь, выброс адреналина в кровь происходит всегда (!), когда стрессорным фактором запускаются адаптационные механизмы нашего организма. Это факт, известный любому физиологу и каждому студенту-медику. Но врачи тоже люди и, заканчивая институт, они, выходя в «самостоятельную жизнь», отбрасывают большую часть теоретических знаний «за ненадобностью».

Система Норбекова: вид в профиль

Опишем два доступных способа вызвать у себя повышение уровня адреналина.

Самый простой из них — ледяной душ. Взбодрив таким образом нервную систему, можно садиться заниматься. Но надо помнить, что примерно через 40–45 минут уровень адреналина в крови начнет понижаться и степень активации нервной системы будет падать. Поэтому через 45 минут делаем паузу продолжительностью 5–7–10 минут, во время которой проводится процедура «быстрого отдыха». Потом снова голову под холодный душ — и вперед. Через три таких цикла организму понадобится более серьезный отдых — продолжительностью не менее 1,5 часов.

За это время, в случае правильного использования «ухода в сон», лихорадочно потребленная информация успеет разместиться в «ячейках» долговременной памяти. Кроме этого, успеют восстановить свой «ресурсный потенциал» клетки надпочечников, которые тоже устают непрерывно вырабатывать адреналин. Даже 18 часов непрерывной работы в таком РИТМЕ (ключевое слово!) не будут казаться сверхнагрузкой и смогут спасти сессию. Кроме того, надо помнить, что функция запоминания, как и большинство интеллектуальных функций, поддается процессу тренировки и раз за разом действует все эффективней.

11111111111111111111 **Зигзаг 5**

Неожиданный...

В одном очень-очень далеком гарнизоне, где есть единственный телевизор — в квартире командира, полуграмотный дебиловатый прапорщик читает бойцам политинформацию на тему «Вести науки». Недоучившийся студент пытается выставить на посмешище туповатого служаку и с выражением неподдельного интереса задает вопрос.

— Товарищ прапорщик, а ничего не слышно о новых доказательствах теории единства пространства-времени?

— Единство времени и пространства? Так это ж просто. Ты, ты, ты и ты — берете лопаты и копаете траншею глубиной в полный рост. ОТ ЗАБОРА И ДО ОБЕДА!

Единство времени и пространства существует и проявляется в повседневной жизни несколько неожиданно — РИТМОМ.

Если тонкая ткань нашего Сознания это единственное, что отделяет Бытие от Небытия, то мы скользим на этой ткани, как на парашюте между Землей и Небом. Именно скользим — и нельзя это делать ни медленнее, ни быстрее. Брошенный лист бумаги падает так, как он падает, — чтобы изменить эту скорость, надо его скомкать. Так и мы движемся по этой жизни — порхая в потоке времени, и не стоим комкать свое Сознание — ткань его тонкая и нежная. У этого скольжения есть свой ритм — единственно возможный и естественный. Это касается всего, что происходит в нашей жизни. И почувствовать этот ритм вполне возможно — надо только прислушаться к внутреннему ощущению. Чтобы найти это «правильное» ощущение, надо вспомнить хотя бы один удачный эпизод в своей жизни, когда все двигалось как по волшебству, все решалось в «одно касание». Это

значит, что в тот момент ваши действия попадали в ритм вашей жизни. Вспомните эти ощущения и ищите их в каждом своем дне: вы почувствуете, когда надо ускориться, а когда — замедлиться.

А когда мы выпадаем из своего времени, то у скомканного листа сознания остается только один путь — во тьму Небытия...

* * *

Второй способ «взбудоражить организм» сложнее и изощреннее.

Самую сильную стимуляцию адаптационных систем организма дает не физический стресс, а психологическая нагрузка. И лучше всего вызывает резкое повышение уровня адреналина — СТРАХ! Средство сильнодействующее, и обращаться с ним надо с осторожностью!

Требуется только высокий уровень эмоционального контроля. Методика работы беспредельно проста — садимся за стол и в течение 1–2 минут «взвинчиваем» себя до грани истерики. Главное, не ставить перед собой НИКАКИХ ОБРАЗОВ, вызывающих страх, и уж тем более не ассоциировать этот страх с изучаемым предметом! Вам не нужно воплощение страха — вам нужно переживание и ощущение страха. Через 1 минуту тело покроется потом и быстрее забьется сердечко. Все в порядке — дурные мысли прочь и можно заниматься. Ритм должен сохраняться тот же: после первого и второго рабочего цикла продолжительностью 45 минут «быстрый отдых» продолжительностью около 10 минут, после третьего цикла — уход в сон. И так далее до момента экзамена. Перед экзаменом необходим полноценный отдых продолжительностью не менее 8 часов: с вечера выполняем «концентрацию сил» и с утра готовы к бою!

Два обязательных условия успеха: ритмичная монотонная работа (без всяких посторонних ярких впечатлений — видео, музыки, литературных образов) и промежутки сна достаточной длительности, чтобы успела пройти хотя бы одна фаза быстрого сна.

Кстати, эту закономерность прекрасно знают тренеры экстремальных видов спорта — особенно парашютисты. Если у спортсмена в воздухе случилась какая-то внештатная ситуация, надо любыми силами поднять его снова в воздух и заставить повторить прыжок — чтобы успешный прыжок «закрыл собой» сбой. Если же не сделать этого, позволить спортсмену уехать домой и «проспать» со случившимся стрессом, то страх ситуации «впечатается» накрепко и придется приложить очень серьезные усилия, чтобы впоследствии «стереть» этот след.

Животворящее дыхание

«Животворящее дыхание» — прием, состоящий из двух равно важных компонентов: «дыхания живого» и «дыхания мертвого». Помните, как в сказке: «Принес Серый Волк воды живой и воды мертвой. Вспрыснул мертвой водой раны Ивана-царевича, они и затянулись. Вспрыснул живой водой — встал Иван-царевич цел и невредим...». Работает этот прием против различных болей — в основном сосудистого, воспалительного и неясного происхождения. Для начала необходимо уяснить, какой характер носит боль — избытка энергии или недостатка. Боль избытка энергии — горячая, пекущая, пульсирующая, острая, образ ее всех оттенков красного цвета и горячий. Боль недостатка энергии — тянущая, «жующая», ноющая, тупая, давящая и распирающая, образ

ее всех оттенков синего, серого и черного цветов, холодный, зачастую слизистый и скользкий.

Боли избытка энергии лечатся последовательным применением «мертвого» и «живого» дыхания. Боли недостатка энергии могут лечиться и только «живым» дыханием, и их сочетанием.

Дыхание мертвое

Поза: исходное положение любое. На этапе изучения — лучше сидя с прямой спиной, руки лежат на столе перед собой, голова прямо, глаза полуприкрыты, тело максимально расслаблено. При использовании для борьбы с головными болями, болями в кишечнике и сердце — лучше лежа.

Работа: расслабляемся и берем под контроль сознания процесс дыхания полностью. Осознаем ритм, глубину и наполненность легких во время каждого вдоха. Постепенно уменьшаем усилием воли глубину и частоту дыхания — до самого низкого уровня вентиляции легких, который только можем выносить. Дышим только самыми верхушками легких — будто затаились. Живот, грудная клетка, плечи — неподвижны. Воздух слегка-слегка освежает легкие...

Выдерживаем в таком режиме максимально возможное время. Осознаваемое желание вдохнуть поглубже пресекаем усилием воли, неосознанные мышечные порывы к глубокому «судорожному», всхлипывающему вдоху или зевоте оставляем без насилия — этим способом организм сам регулирует минимально необходимое количество кислорода.

Зафиксировав данное волевое усилие, вызываем образ энергетического опустошения организма — зримо видим, как мы добровольно отдаем энергию в

окружающий мир, ничего не оставляя для себя. На этом фоне очаги «избыточной» боли прорисуются яркими очагами, которые будут бледнеть по мере того, как организм будет переходить на все более и более низкий уровень энергетического обмена. Превращение этих очагов в черные пятна «пепелищ» будет командой к прекращению мертвого дыхания.

Однако:

Применять «мертвое дыхание» более 3-х минут в начале его использования и более 10-ти минут в режиме привычного использования **НЕЛЬЗЯ!**

Применять «мертвое дыхание» можно только в случае борьбы с хроническими и хорошо знакомыми болевыми синдромами, причину и характер которых вы знаете давно и хорошо. В случае появления новых ощущений **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!**

Энергетические состояния организма и «уровни здоровья» чаще всего сравниваются с «квантовыми уровнями» — т. е. они изменяются не плавно, а через какую-то «ступеньку» значений. При этом переход как на уровень вверх, так и на уровень вниз вызывает болезненные ощущения. Но в одном случае это действительно болезнь («вниз»), а в другом — болезненный этап адаптации («вверх»). Движение вниз суживает диапазон возможностей, движение вверх — расширяет.

В рамках этих представлений «мертвое дыхание», несомненно, представляет собой переход вниз. Это вынужденное действие, необходимое для того,

чтобы дефицит энергии погасил «пылающие очаги» боли.

Это может быть **ТОЛЬКО ВРЕМЕННОЙ МЕРОЙ**, за которой **НЕМЕДЛЕННО** должна последовать компенсация утраченного энергетического уровня. Этой цели служит «живое дыхание».

Во всех других случаях «вниз-терапия» имеет очень серьезные побочные эффекты. К примеру, вариантом «вниз-терапии» будет уход от депрессии через алкоголь или наркотики. В таком случае выход из этого состояния возможен только либо через повторное переживание депрессии, либо через безостановочное движение к деградации.

Дыхание живое

«Живое дыхание» строится на принципах «доброе взгляда» и «лучезарного потока энергии», описанного в разделе «быстрый отдых».

Использование живого дыхания просто до гениальности. Вызвав ощущение наполненности потока дыхания энергией, ею, как теплым компрессом, либо «заглаживаем» холодные места, либо, как теплой влажной тряпкой, «затираем» следы «пепелищ», оставшихся после применения «мертвого дыхания». Никаких ограничений по применению «живого дыхания» нет. Но:

Лечить «живым дыханием» состояния «избытка энергии» **НЕЛЬЗЯ!**

Кроме того, надо добавить, что все состояния «плюс-ткани», т. е. разрастания мозолей, шелушения кожи, утолщения и набухания (но не отека), не говоря уже о всяческих растущих образованиях (опухолях в том числе) — это **ВСЕ СОСТОЯНИЯ ИЗБЫТКА ЭНЕРГИИ.**

Использование типов дыхания

Использование типов дыхания достаточно просто и уже видно из написанного ранее: при состояниях избытка — сначала «мертвое» до образа «пепелища» на месте очага боли, затем «живое» — до восстановления жизни в этой области. При состояниях недостатка, например при ноющей зубной боли, действия могут быть сложнее. В начальном периоде — это «тлеющая боль» недостатка. При приложении к ней «живого дыхания» этот очаг может воспалиться по-настоящему и вызвать уже «горячую» боль, которую придется попользовать дыханием «мертвым», а потом — снова «живым» до полного исцеления. Но с зубами лучше идти к врачу — залечить их полностью невозможно...

Один мой знакомый с успехом использует «мертвое дыхание» в понедельник поутру для борьбы с похмельной головной болью. «Живым» он прикасается к этой зоне только к вечеру.

Все мы люди, все мы человеки...

* * *

Приводя в этом разделе примеры возникновения различных болезненных состояний и борьбы с ними, я невольно ловил себя на мысли, что гораздо чаще приходят на ум примеры, связанные с негативным внешним воздействием, чем с собственным неправильным развитием тех или иных функций организма или психики. Может, это погрешность моей медицинской практики, но, так или иначе, — возник еще один зигзаг...

11111111111111 Зигзаг 6

Опыт как вариант прививки от глупости, или Зачем дохлой дворянке витамины?

Занятная наука зоопсихология, она же — этология, она же «Элементарные начала натуральной психологии». Занятные выводы она делает. Особенно по поводу того, что у нас (людей) гораздо больше общего с животным миром этой планеты, чем гордому существу по имени «человек» хотелось бы признавать.

Выяснилось, что все наши теплокровные «родственники» на этой планете, ведущие общественный (т. е. стадный) образ жизни, все то свободное время, пока не зажаты в тиски двух могучих инстинктов — выживания и продолжения рода — всю передают общественной жизни. И в любом стаде эта общественная жизнь сводится к играм по всеобщим универсальным правилам: агрессия, доминирование, иерархия. Агрессия для доминирования, доминирование для сохранения или изменения места в иерархии. В эти же игры играет и человек, в то свободное время, когда его жизнь не руководствуется разумом. Не работает разум — ведем себя как зверушки, — и даже наличие речи не меняет ситуации. Мои высококультурные читатели тоже ведут себя так же — это непреложный закон природы, и только Разум выводит из этой цепочки.

*В каждом культурненьком юноше
И каждой миленькой лапушке
Точно где-то запряжаны
Гены хвостатой прабабушки...*

Причем наши обезьяньи предки гораздо большие воришки и попрошайки, чем хищники. И, кстати, сексуальное предложение в обмен на еду или защиту практикуется почти во всех обезьяньих сообществах. Но это так, к слову пришлось...

Суть же дела совсем в ином: чем менее разумно ведет себя человек, тем более он предсказуем и управляем. И потому находится масса желающих потоптаться на наших мозгах, чтобы встать во главе неразумного стада. Причем, что интересно, гораздо чаще это стремление порождено той же неразумной игрой в иерархию, чем разумной мотивацией. И каких только способов не выдумано, чтобы Разум перестал принимать участие в повседневной жизни, чтобы его голос захлебнулся в реве желаний и свисте эмоций! И если не может сам человек породить такого количества желаний, чтоб заглушить голос собственного Разума, значит, надо ему эти желания внушить, привить, посадить, а не то он (тьфу-тьфу!) еще самостоятельно мыслить начнет. Ни в коем случае! Надо, чтоб желаниями был руководим и от желаний зависим. Иначе это не лояльный гражданин: не потребитель, не электорат, не паства — Личность сама по себе. А это непорядок — Личностью руководить нельзя, с Личностью договариваться надо, Личность имеет наглость собственное мнение иметь...

Ни в коем случае! Чтобы человек был управляем, он должен быть зависим. Чтобы он был зависим, он должен быть руководим желаниями. Это универсальное уравнение власти, которое испокон веку успешно решают в свою пользу вожди, гуру, шаманы, гипнотизеры, доминирующие самцы — короче, все те, кто норовит стать козлом перед стадом баранов*. Универсальная формула власти еще имеет и словесное выражение: «Я знаю, чего ты хочешь — Я ЗНАЮ, КАК ТЕБЕ БУДЕТ ЛУЧШЕ!»

* Не хочу вкладывать в этот образ никакого оскорбительного смысла. Просто это частый животноводческий прием — на бойню стадо овец (чтоб не боялись идти в загон) ведет живущий при бойне козел. Он проходит загон насквозь, в отличие от остального стада...



И пока человек не начнет жить собственным Разумом, он будет жить в стаде. Разум и стремление к духовной свободе есть единственные отличия человека от животного. Поэтому животному живется не счастливее, но проще — оно просто не задумывается, как ему живется. Нам хуже — потому что мы периодически все-таки пытаемся думать...

Казалось бы, какая связь между разумностью, свободой и здоровьем? НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ! Те узы — зависимости, — которые держат в тисках разум, ВСЕГДА вредно отражаются на здоровье.

Для начала давайте определимся, что же такое зависимость — кто, от чего и как зависит.

Люди по-разному относятся к жизненным трудностям. Одни руководствуются принципом «что нас не убило, то сделало крепче», другие по поводу и без повода нуждаются в «психологических костылях», которые помогли бы им

смириться с этим невыносимым миром. Чаще всего такими «зонтиками от действительности» становятся химические вещества: алкоголь, наркотики и психотропные препараты широко известны, никотин и кофеин меньше муссируются, а их вред лучше «замаскирован». Простота решения проблем именно таким способом очень быстро становится прочной привычкой. Так формируется зависимость. Это еще не болезнь, но за полшага...

Конечно, отвлечение необходимо любому человеку, но в случае зависимости оно становится стилем жизни и человек оказывается в ловушке. Самое опасное в том, что аналогичные психологические механизмы лежат в основе переедания и других человеческих слабостей.

Психологи и психиатры формально определяют болезненную зависимость от чего-либо или кого-либо (да-да!) как расстройство, отклонение от нормы, которому соответствуют характерные признаки:

- огромное количество времени, уделяемого объекту зависимости;
- использование его чаще, чем обычно принято;
- стремление (либо многократные и безуспешные попытки) сократить общение с ним;
- отказ ради него от исполнения социальных, семейных и профессиональных обязанностей;
- жалобы на замкнутость и уход в себя при отказе от контактов с объектом зависимости.

А если короче — тот, кто себя не контролирует, уже болен.

Но самая большая беда в том, что в зависимом человеке живут, не пересекаясь, две личности. Одна все правильно понимает и рассуждает на логическом уровне, другая существует в перпендикулярной, эмоциональной, плоскости и мыслит «по желанию». Именно она, «вторая личность», всегда найдет оправдание зависимому поведению и проигнорирует последствия, могущие быть весьма опасными. Включаются и механизмы самозащиты, самооправдания (а «желающая личность», «умственный волк» —

большой мастер логических построений, он всегда находит себе оправдание и объяснение своего поведения и при этом охотно соглашается со здоровыми увещаниями, продолжая поступать по-своему).

Во время реализации зависимостей возникают кратковременные, но сильные эмоции, сопровождающиеся чувством «истинности жизни». Так, ребяташки, собравшиеся, чтобы «покурить «травку», могут испытывать чувство глубокого единения, дружелюбности, глубокого постижения мира. Однако «на выходе» это ощущение развевается быстрее, чем сигаретный дым.

Но это те зависимости, опасность которых понимается хотя бы на логическом уровне. Но ведь существуют пути, опасность которых даже не осознается. Имеет место громадное количество зависимостей: наркотическая (включая токсикоманию), алкогольная, табачная, теперь уже «привычные» компьютерные, игровые (включая и компьютерные игры), зависимости от мобильных телефонов и SMS, трудовые зависимости, а также и весьма экзотические пищевые, любовные и сексуальные (что, как вы понимаете, не одно и то же), зависимости от людей, предметов и событий и многие-многие другие.

Зависимое поведение ВСЕГДА связано с желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания. Объекты зависимостей (а субъектом их всегда является поработанная Личность) можно грубо подразделить на следующие типы:

- 1) психоактивные вещества (алкоголь, наркотики и т.д.);
- 2) активность, включенность в процесс (хобби, игра, работа и т.д.);
- 3) люди, другие предметы и явления окружающей действительности, вызывающие различные эмоциональные состояния.

Уход от реальности всегда сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. Посадив человека на «эмоциональный крючок», им очень легко управлять. Эмоции являются ключевым компонентом зависимости. Чело-

век фактически зависит не от объекта, а от эмоций. И, как ни парадоксально, в первую очередь важна не направленность эмоции (положительная или отрицательная), а ее интенсивность. Чем сильнее эмоция, тем сильнее зависимость.

Давайте просто перечислим возможные варианты.

Алкогольная зависимость. Самое обидное, что алкоголь не изменяет, а «кристаллизует» текущее состояние: если вам грустно, то употребление алкоголя не поднимет ваше настроение, а наоборот, его еще больше ухудшит.

Наркотическая зависимость. Тут без комментариев — и так понятно...

Токсикомания. Тоже вопросов вызывать не должно...

Лекарственная зависимость. Вовсе не редкость — потребность в приеме лекарств для того, чтобы избежать развития состояния дискомфорта, возникающего при прекращении их приема.

Табакочурение. Без комментариев...

Игровые зависимости. К этому виду зависимостей относятся зависимость от казино, карт, игровых автоматов, других азартных игр, сюда же и компьютерные игры.

Трудоголизм. Трудоголизм, в отличие от многих видов других зависимостей, является социально-одобряемой зависимостью. Но на самом деле трудоголик — это личность с определенными психологическими проблемами. Очень часто трудоголизм — страх перед постоянным напряжением в личной жизни, результат не сложившихся (или утраченных) отношений с детьми, разочарование в близком человеке. Работа становится своего рода заслоном, психологической защитой, щитом, отражающим отрицательные эмоции.

Телевизионная зависимость. Отключите электричество в жилом квартале, и получите такую массовую «ломку»...

Компьютерная зависимость. О компьютерной зависимости заговорили совсем недавно, и очень многие науч-

Система Норбекова: вид в профиль

ные деятели в штывки воспринимают версии о ее существовании. Но, тем не менее...

Сексуальные зависимости. Тут все довольно сложно: и порнозависимость, и эротомания, и просто повышенная сексуальная потребность. Но и это существует...

Пищевые зависимости. К этому виду зависимостей относятся такие психические расстройства, как булимия (переедание) и анорексия (добровольный отказ от пищи). Пищевая зависимость — это не только переедание и голодание, но и зависимость от вкуса: от вкуса кофе, шоколада, сливок и т. д.

Другие зависимости. На самом деле, если посмотреть вокруг, то можно встретить умопомрачительное количество зависимостей. Как вам, например, избегающая зависимость? Суть ее сводится к тому, что человек, постоянно стремящийся не попасть в какую-либо зависимость, сам начинает зависеть от своего поведения. Экзотично?

Как видите, зависимости бывают самые разные и ничем святым не брезгующие... Например, самая популярная джига на наших мозгах проходит под навязчивый рефрен «Я люблю... (далее по желанию следует что угодно — имя, название, действие)!». И ведь действует!

А вы сможете определить разницу между Любовью и прячущейся под ее маской зависимостью?

Вот вам подсказка — гляньте на собственную жизнь... и попробуйте сами развести по сторонам: мухи отдельно, котлеты — отдельно...

| ЗАВИСИМОСТЬ | ЛЮБОВЬ |
|--|--|
| Препятствует индивидуальному росту | Помогает обоим развиваться; вдвоем быстрее и лучше |
| Дает, чтобы получить что-то взамен | Дает и принимает исключительно из любви |
| Играет в игры с другим | Служит свободному выражению собственных желаний и потребностей |
| Не знает истинной близости | Способствует доверительным и близким отношениям с партнером |
| Диктует страх перед расставанием | Живет настоящим и открыта для будущего |
| Не знает границ, всепоглощающая | При единстве с любимым не исключает единства с собой |
| Препятствует истинному развитию | Уважает индивидуальность ближнего и способствует развитию партнера так же, как своего собственного |
| Страшится перемен и держится за то, что есть | Открыта для любых перемен |
| Нацелена на то, чтобы изменить другого | Принимает ближнего таким, какой есть, не желая изменить его |
| Характеризуется способностью и готовностью связывать себя обязательствами | Против любой формы зависимости |
| Ищет внешних решений | Основывается на самосознании |
| Предполагает постоянное самоутверждение за счет партнера и оценку им самого себя ставит в зависимость от чужого мнения | Учитывает возможности и особенности ближнего |
| Требует безусловной любви | Свободна от требований и благодарно принимает то, что есть |
| Даже при короткой разлуке заставляет испытывать постоянный страх перед потерей ближнего и одиночеством | Зиждется на доверии к ближнему и осознанном наслаждении |
| Не позволяет чувствовать себя полноценным без ближнего | Питает сама себя и помогает ближнему обрести самого себя |
| Тяготее к близким отношениям, но боится уязвленного самолюбия | Открыта для близких отношений, не боится никаких уязвлений |
| Побуждает к постоянному контролю над действиями ближнего | Ценит другого таким, какой он есть, и укрепляет его независимость |

Краткое заключение

Многие читают книги, подобные этой, не с целью решения каких-то частных вопросов своей жизни или приобретения дополнительных инструментов познания, самосовершенствования и здоровья, а с целью определения «генеральной линии» своей жизни. Это еще один вариант ожидания чуда: не надо инструмент возвеличивать или обожествлять. В уже упомянутых библейских «10 заповедях» сказано: «*Не сотвори себе кумира!*» (т. е. идола). Поэтому Человеку, который хочет быть таким, можно выбирать один единственный путь — Путь духовного становления. И хочу закрыть эту тему словами современного самобытного мыслителя В. П. Гоча:

«Многие путают выбор Пути с возможностью освоения какой-либо методики. Это большая ошибка. Приобретение знаний, освоение методики может не стать движением по Пути, если вы поставили освоение методики главной целью. Любой метод, знания — помощь при движении по пути, но требуются условия соблюдения своего Пути. Путь человека — сочетание земного и небесного в себе».

Китайцы говорят — *в неповрежденной ладони можно носить и яд*. Человек, осознающий и ценящий «ось» своей Личности и собственную Свободу, может заниматься чем угодно и приобретать какие угодно знания. Главное, чтоб в результате *он не был принужден обманом или силой к жертве этой самой собственной Свободой...*

Часть 2.

Жить и дышать - это, В принципе, одно и то же...

Ничего нельзя придумать.
Все, что ты придумываешь,
либо было придумано до тебя,
либо происходит на самом деле.
*А. и Б. Стругацкие,
«Хромая судьба»*

Таково уж распространенное свойство человеческой природы — не обращать никакого внимания на предметы и явления близкие и привычные, как бы они ни были важны. В этом смысле отношение людей к собственному дыханию выступает почти абсолютным доказательством высказанного тезиса. Наш жизненный путь начинается с первого вдоха и длится до тех пор, пока мы в состоянии сделать еще один, и еще один, и еще...

А мы на процесс собственного дыхания не обращаем внимания вообще. Разве что стараемся его немного освежить и то только потому, что реклама настаивает. И если уж какой-нибудь «гуру» заставит нас прислушаться к собственному дыханию, то мы тут же поражаемся — как же это мы раньше не замечали, насколько мы неправильно дышали до сих пор! Как та сороконожка, которую спросили, в каком порядке она переставляет ноги, а она в ответ разучилась ходить.

Но ведь благополучно дышали самостоятельно от рождения, до момента, когда открыли эту книгу. Справлялись как-то?

В целом дыхательная гимнастика — дело очень хорошее и почти всем нужное. Но средство это очень специфическое и рискованное — как любое по-настоящему действенное и эффективное средство. Я не буду описывать все возможные процессы, которые происходят и могут произойти при нарушениях дыхания и бездумном экспериментировании. Тут, как и везде, нужна голова. И здравый смысл.

В обычных условиях организм человека сам достаточно успешно регулирует все процессы жизнедеятельности. Так нас создала Природа. Поэтому для каждого отдельно взятого организма нет «правильного» или «неправильного» дыхания. Каждый человек дышит не так, как хочет — не потому, что это «правильно» или «неправильно», а потому что ТАК СЕЙЧАС нужно его организму, потому что ТАК его организму выгоднее обеспечить свое существование.

Может быть, и неправильно дышать через рот, но как быть, если «настиг» насморк? Или плывешь с аквалангом? Дышать-то хочется все равно!

Каждый дышит так, как нужно его организму в зависимости от состояния этого организма. Здоровый на все 100% человек и дышит правильно на все 100%. И когда спит, и когда пашет. И тогда, когда дыхание само собой замирает или очень характерным способом учащается.

Но астматик, не вылечив своей основной болячки, «правильно» дышать не может — мешает спазм дыхательных путей. Беременные женщины «правильно» дышать тоже не могут — ребенок «под сердцем» не дает диафрагме двигаться свободно. Они дышат так, как МОЖЕТ их организм.

Специальной дыхательной гимнастикой обычно хотят заниматься люди, у которых проблемы со здо-

ровьем. И не только физическим. Психо-эмоциональные проблемы с помощью дыхательных гимнастик решать тоже можно — особенно опираясь на здравый смысл. Только понятно, что если проблемы — то и со здравым смыслом в этот момент не очень хорошо...

Поэтому до начала занятий ЛЮБЫМИ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ в составе ЛЮБЫХ СИСТЕМ или ТРЕНИНГОВ нужно как следует определить, что нужно именно вам и что может предложить специалист, к которому вы обращаетесь.

Прежде чем вы продолжите чтение, необходимо четко определить несколько пунктов:

- Дыхание, будучи одним из важнейших процессов жизнеобеспечения, тем не менее, не является единственным и протекает не где-то в виртуальном пространстве, а в нашем собственном теле в тесной взаимосвязи с другими, не менее важными процессами.
- Дыхание — процесс многоуровневый, который включает в себя не только вдыхание и выдыхание воздуха, но и продуктов газообмена, выхлопа транспорта и т. д.

• Дыхание в первую очередь обеспечивает энергетические процессы. А энергетические процессы зависят в основном от двигательной активности. Поэтому лучшая дыхательная гимнастика — это аэробные упражнения. Но не клубно-танцевальные, а на природе, на свежем воздухе. Это полезно взрослым и детям, больным и здоровым. А если к такой аэробике еще и специальные дыхательные упражнения подключить, и суставную гимнастику, и атлетику...

Чем и займемся...

У дыхательных упражнений, которые будем описывать в этой части, есть два фундаментальных тезиса:

Система Норбекова: вид в профиль

• *Представление о всеобщей жизненной силе или энергии, пронизывающей и определяющей все на свете** — хотя бы в форме управляющего образа.

• *Представление о том, что потоки энергии и эффекты, ею производимые, могут управляться сознанием.*

* Надо сказать, что данное понятие (или образ) отслеживается практически во всех более или менее развитых культурах с доисторических времен. «Прана» Индии и Тибета, древнегреческая «Пневма», славянский «Дух», «Ки» японских традиций — все это с той или иной степенью полноты синонимы китайской «Ци». Но одни лишь китайцы смогли придать этим знаниям вид стройной системы, объясняющей практически все феномены «тонкого» и «физического» плана существования, равно пригодной для устной и письменной передачи следующим поколениям. Поэтому в основе описываемой системы лежат методики, технически близкие к китайским техникам Цигун и опирающиеся на представления о циркуляции в организме жизненной энергии. Существование ее не доказано, но ведь не доказано и обратное?

Глава 3.

В старославянском слово «живот» и означало «жизнь»

Нельзя сказать, что описываемая методика претендует на большую оригинальность — в основе ее лежит то же самое ритмичное брюшное дыхание, на котором базируются и Йога, и классический Цигун, и немалое количество других, менее известных, способов. Различия будут видны чуть дальше — по ходу пояснений.

Знакомиться с методикой мы будем по очень простому плану: сначала осваиваем собственно брюшное дыхание, затем свободно овладеваем обеими его модификациями — прямым и обратным брюшным дыханием, а только затем начинаем работать собственно с образами энергии. В конце этой части будет указано значение этой методики в «Трех осях здоровья».

Для начала надо сказать, что все приведенные далее упражнения выполняются при вдохе через нос (и никак иначе), выдох может варьироваться. Дыхание «налаживается» постепенно, шаг за шагом увеличивается продолжительность занятий. Ограничивают переход на брюшное дыхание две чисто физиологические причины — должны восстановиться форму (а чаще — заново развиться) мышцы, участвующие в процессе дыхания, и организм должен решить, куда ему девать ту чертову уйму энергии, которую он раньше недополучал. И то и другое — процессы довольно длительные.

Сразу скажу, что в тех случаях, когда нос «заложен» и нормальное дыхание через нос невозможно, следует прибегать к промыванию носовых ходов

слабосоленой водой — методика, пришедшая из классической Йоги. Промывание необходимо делать непосредственно перед занятием, использовать для этой цели можно маленькую спринцовку, а еще лучше использованный одноразовый шприц емкостью 10 мл. Соль лучше брать не поваренную, а морскую — продается в любой аптеке. Ароматизированные соли не годятся НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ!

Освоение брюшного дыхания

Начнем с того, что брюшное дыхание не есть нечто искусственное и ненормальное. Напротив, это прямое возвращение к природе. Здоровый взрослый дикарь и здоровый ребенок цивилизованных народов дышат именно так, но цивилизованный человек, привыкая к ненормальному складу жизни, ненормальной одежде и пр., теряет нормальное дыхание.

Традиционно считается, что этим способом изначально дышит большинство мужчин (в то время как большинство женщин используют преимущественно верхнее «грудное» дыхание). Как и большинство прописных истин, в действительности это утверждение ничем не подтверждается — без малого 15 лет работы в спортивном зале заставляют меня утверждать, что нормального брюшного дыхания у жителей крупных городов практически не встречается — от 5 до 70 лет. Практически всегда дыхание приходится «ставить». Может быть, в селах? Не знаю...

В Йоге подобный тип дыхания еще называют «полным дыханием»: потому, что *он полностью включает все отделы легких.*

Теперь, прежде чем приступить собственно к освоению техники, осталось несколько коротких замечаний.

Во-первых, на стадии освоения техники и подготовки мышц и организма нет никакой нужды дышать так целый день — достаточно двух 10–15-минутных периодов в день. Плюс всяческие «нештатные ситуации», когда телу требуется дополнительное тепло — ситуации простуды, переутомления, готовности к решительным действиям — т. е. тогда, когда организму срочно понадобился дополнительный заряд тепловой или грубой физической энергии. Время, когда можно переходить к более «продвинутым стадиям», вы почувствуете сами — станет легко дышать эти 10–15 минут, дыхание в заданном ритме перестанет быть работой и станет приносить удовольствие.

Во-вторых, некоторые, особенно пожилые или ослабленные болезнями люди, опасаются использовать подобное дыхание из-за появляющейся на первых порах слабости и головокружения. Чаще всего это происходит от избытка усердия. «Полное дыхание» вовсе не обозначает максимального наполнения воздухом легких при каждом вдыхании. Нужно вдыхать оптимальное количество воздуха, но распределять это большое или малое количество правильно по всему объему легких.

А теперь собственно о «технике» дыхания...

Техника брюшного дыхания

Станьте или сядьте прямо. Втягивая воздух через ноздри, делайте медленный и спокойный вдох, наполняя воздухом в первую очередь нижнюю часть легких. Это достигается движением диафрагмы,

которая, мягко опускаясь вниз, заставляет выдвинуться вперед переднюю брюшную стенку. Когда живот выдвинется вперед, продолжите вдох, раздвигая и поднимая ребра и увеличивая тем самым объем грудной клетки. Когда и этот объем движения будет исчерпан, наполните воздухом верхнюю часть легких, раздвигая плечи и напрягая ключицы. На этом этапе воздух уже достаточно наполнил легкие. Но, чтобы он проник до «самых до окраин», надо, задержав дыхание, слегка подтянуть живот (особенно его нижнюю часть). Это позволит дополнительно раздуть легкие и тренирует упругие свойства альвеол.

На первый взгляд кажется, что при вдохе чередуются 4 последовательных движения: движение диафрагмы вниз и выдвигание брюшной стенки, раздвигание ребер, напряжение (подъем) ключиц и втягивание живота — раздувание легких. На самом деле это не так. Надо стремиться к тому, чтобы «волна вдоха» двигалась непрерывно, не разбиваясь на отдельные фазы, плавно — так, как и движется волна. Надо избегать «толчков» во вдохе и выдохе. Продолжительность вдоха у здорового человека на этапе освоения техники должна продолжаться 2–4 удара пульса.

Несколько мгновений задержки дыхания (те же 2–4 удара пульса) — и, не опуская диафрагмы, производим такой же медленный плавный беззвучный выдох.

Вот и вся премудрость!

Но это только первый этап, на котором вы вырабатываете правильную последовательность включения в дыхание дыхательных мышц. Дальше этот навык будет развиваться и углубляться.

Целью развития и углубления навыка дыхания на первых этапах будет формирование «равных фаз» дыхания 1 : 1 : 1 : 1, т. е. равной продолжительности вдоха, выдоха и задержек между ними. Далее идет постепенное урежение дыхания, снижение его частоты до 8–10 раз в минуту.

При этом надо добиться того, чтобы этот ритм дыхания не вызывал ни желания судорожно «хлебнуть» воздуха, ни ощущения типа «щас лопну!». Это регулируется выбором оптимального объема вдоха, который надо найти для себя опытным путем.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

При наличии хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем (гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт, различные виды дыхательной недостаточности и т. д.) использование брюшного дыхания (а также ЛЮБЫХ других дыхательных упражнений) необходимо проводить **ТОЛЬКО** под наблюдением грамотного инструктора и прибегать к методу дыхательных упражнений рекомендуется **ТОЛЬКО** после консультации у врача!

Типы брюшного дыхания

Основных типов всего два — «прямое» и «обратное». Основные они потому, что, вольно или невольно чередуясь, используются нами в повседневной жизни, причем каждое при соответствующих обстоятельствах.

В «прямом» дыхании вдох происходит естественным образом за счет расслабления и выпячивания нижней части живота. При этом диафрагма опус-

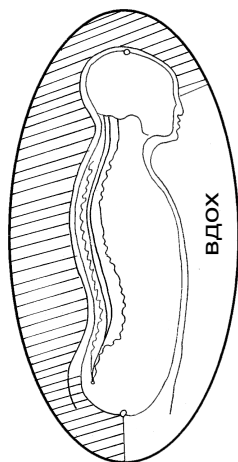


Рис. 2. **Прямой
дыхательный
цикл**

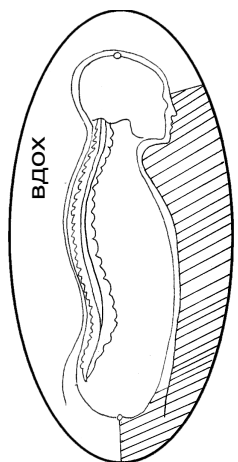


Рис. 3.
**Обратный
дыхательный
цикл**

кается, ребра слегка (именно слегка) расходятся и воздух целиком заполняет легкие. Выдох следует обратным порядком — живот напрягается и подтягивается, диафрагма поднимается, межреберные мышцы сокращаются, и выдыхаемый воздух изгоняется прочь. Это естественный, природный рисунок дыхания, и именно так дышат животные, дикари и младенцы. Тот, кто хочет заняться «с нуля», не имея предварительной подготовки, должен освоить данную методику как наиболее простую, способствующую достижению глубоких уровней расслабления и концентрации без опасности наделать себе проблем.

В «обратном» дыхании движения живота противоположны естественным, поэтому метод часто называют парадоксальным. На самом деле такая техника естественна ничуть не менее предыдущей, просто в обычной жизни она словно бы скрыта от глаз и применяется изредка, машинально, когда мы заняты работой, требующей суровых усилий: выталкиванием застрявшего автомобиля или поднятием тяжестей. При вдохе низ живота слегка напрягается и подтягивается вверх и к себе, а диафрагма при этом, напротив, опускается вниз, позволяя воздуху наполнить легкие.

На выдохе низ живота расслабленно расширяется, а диафрагма поднимается, выдавливая воздух. Такой метод позволяет чудесным образом высвободить огромные физические ресурсы, что мы неосознанно и делаем, когда ворочаем громоздкие предметы.

Но это пока всего лишь мышечная работа по перекачиванию воздуха. Нам же нужно к осмысленной работе мышц (диафрагмы, брюшного пресса, межреберных) добавить работу сознания. Эта работа на первых этапах (сразу после того как будет освоена без ошибок чисто мышечная работа) состоит в создании образа движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха в организме. Но так как мы знаем, что вдыхаем и выдыхаем легкими, то «избыток знаний» в данном случае будет затруднять правильное представление. Поэтому мы создаем образ ДВИЖЕНИЯ ЭНЕРГИИ, приносимой воздухом. Существует эта энергия или нет — никто не знает, но обе точки зрения имеют массу сторонников. Поэтому не цепляйтесь в своих изысканиях за природу этой энергии — рассматривайте ее всего лишь как образ. Независимо от того, существует Чебурашка или нет, мы с умилением смотрим добрый мультфильм. Так и здесь — представить движение энергии, приносимой воздухом, очень легко. Надо просто «лучом внимания» сопроводить движение этой энергии по определенной «орбите», и такое ритмичное «поглаживание» вниманием даст очень серьезные результаты.

Об образе энергии надо сказать всего несколько слов. Это прозрачный ясный, кристально чистый поток, теплого голубого цвета, приятный и уютный, вызывающий чувство доверия и покоя — как мягкая морская волна, качающая тело в ленивом ритме пляжного прибора.

Мы будем использовать «прямой однодыхательный цикл» и «обратный однодыхательный цикл». «Однодыхательные» они потому, что весь оборот энергии в организме происходит за один дыхательный цикл (вдох-выдох).

«Прямой однодыхательный цикл» начинается с ощущения давления воздуха в носовых ходах. Дальше разум направляет образ потока энергии от носа через низ живота в промежность к точке, расположенной на середине расстояния между мошонкой (задней спайкой половых губ) и анусом*, далее на выдохе — вдоль позвоночника обратно к носу — цикл завершен. Обязательно надо помнить, что между фазами нет отчетливой границы, как это может показаться при взгляде на рисунки. И после вдоха, и после выдоха обязательно есть маленькая, но явная пауза, во время которой ничего не происходит. Это не задержка дыхания, а крохотный промежуток «неделания», не принадлежащий ни той, ни другой стороне, словно вдох и выдох перемешались в нем, потеряв свои характерные качества.

Схематически «обратный однодыхательный цикл» совершенно совпадает с прямым, лишь фазы вдоха и выдоха меняются местами.

Методика предполагает использование прямого и обратного дыхания в одинаковой степени, но пробовать «обратное» дыхание следует не раньше, чем освоено «прямое». Тут нужно оговориться: естественность «прямого» цикла отнюдь не подразумевает, что каждый из нас владеет им с рождения. К сожалению, большинство из нас дышат не животом, а привычно используют смесь брюшного и грудного дыхания, когда диафрагма опускается лишь

* Точка «хуэй-инь» по классической китайской номенклатуре (см. Приложение 3).

чуть-чуть и так же слегка раздвигаются ребра. При этом легкие не вентилируются полностью, а о сколько-нибудь интенсивной циркуляции энергии и говорить не приходится. Только когда живот осознанно и ритмично работает подобно насосу, создаются благоприятные условия для действия «орбиты».

А теперь надо оговорить один крайне важный аспект, без которого любые занятия дыхательными методиками, какими бы усердными и длительными они ни были, будут безрезультатны. Речь идет о «работе» промежности и ануса, состоящей в координации легкого напряжения и расслабления мышц промежности в соответствии с фазами дыхательного цикла и работой мышц. Принцип элементарен — когда живот расширяется, мышцы промежности расслабляются, а когда живот втягивается, анус также слегка «приподнимается». Важным условием является легкость такой «работы», при которой имеет место скорее образ напряжения и расслабления, чем активные физические действия. Все происходит на грани «то ли есть, то ли нет», поскольку грубые мышечные сокращения могут осложнить вашу практику — да и объем движений в этой области значительным быть не может. Соответственно, «прямое» дыхание предполагает расслабление ануса на вдохе, а подтягивание на выдохе. В «обратном» цикле — втягивание на вдохе и расслабление на выдохе. Замена одного способа другим на любой фазе не представляет затруднений, но лишь тогда, когда оба освоены одинаково хорошо. Это возможно потому, что при правильном исполнении приоритет отдается именно втягиванию промежности, а отнюдь не качанию воздуха животом. Глубинная суть различий не в порядке или форме движения брюшной стенки и диафрагмы, а в том, когда делать «поджатие» промежности.

Этот момент настолько важен, что без него практика лишается всякого смысла. Активизация промежности позволяет в короткий срок реально почувствовать многие энергетические феномены, а также закрывает дорогу большой группе заболеваний области малого таза, связанных с застоями крови.

Накопление энергии

Создав образ циркулирующей в нас энергии, мы очень быстро и всегда неожиданно ловим себя на странном ощущении: наше собственное чувствование собственных внутренностей начинает сильно различаться в присутствии энергии и при ее отсутствии. Особенно это касается ощущений внизу живота — состояния «живот «пустой» и «живот «наполненный» трудно передаются словами, но очень четко ощущаются. У мужчин подобное ощущение впервые рождается в глубине живота, примерно на уровне верхнего края лонной кости. Многие из занимающихся мужчин сравнивают это с ощущением, возникающим в первые секунды сексуального возбуждения (далее это ощущение наполненности сменяется более «острыми» переживаниями). Женщины подобными сравнениями со мной не делились.

Нам в идеале нужно достижение состояния наполненности энергией всего живота и всей грудной клетки. Но путь к этому состоянию не близкий...

Сначала нужно наполнить самый низ живота, а уж потом «поднимать» энергию выше и выше. При чем образ «поднимать» здесь не совсем точен — ее надо поднимать, не вытягивая за уши, как провинившегося шалуна, а так, как поднимается уровень воды при доливании воды в сосуд или как «прет» через края выпестованное пасхальное тесто.

Чтобы иметь возможность чувствовать энергию, а уж тем более что-либо с нею делать, для начала было бы неплохо скопить ее в более или менее ощутимом количестве. К счастью, энергия имеет свойство сама собой стремиться туда, куда направлено внимание, что позволяет путем сосредоточения на нижней части живота (той самой точке на уровне верхнего края лонной кости (лонного сочленения) — дальше мы будем называть ее «Основание») рано или поздно скопить хороший ее запас*.

Кроме всего прочего, низ живота сосуд весьма ненадежный и пополнять энергию в нем надо ежедневно. Занятия от случая к случаю, пусть даже регулярные, мало что дадут — только ежедневная работа.

Концентрировать внимание на точке Основания (ниже живота) можно лежа, сидя и стоя. Самый коварный вариант — лежа, поскольку качественное расслабление частенько погружает человека в сон. Наверное, именно поэтому такой метод рекомендуется больным и ослабленным людям.

А вот накопление энергии в положении стоя — это уже базовая ступень любой системы.

Теперь немного о системе и системах...

* Правда, в первоисточнике данной методики, в классическом Цигуне, есть один нюанс, на который стыдливо закрывают глаза многие руководства: накопление энергии (Ци) находится в обратной зависимости от половой активности (дело касается только мужчин), и любой сброс эякулята есть катастрофическая потеря энергии. При этом любые «половые излишества» при отсутствии эякуляции не возбраняются — отсюда даосские техники продления полового акта. Женщина теряет энергию во время менструации и беременности, не теряя ее в половом акте. Но эти выводы исходят из положения классической китайской медицины о конечном запасе жизненной сущности. Большинство современных «энергетических» теорий придерживается мнения о возможности (хотя бы частичной) ее возобновления.

11111111111111 Зигзаг 7

Хочешь запутаться окончательно - ознакомься с теорией процесса

Хотите разучиться пользоваться привычной бытовой техникой — внимательно изучите прилагаемую инструкцию. Еще лучше патентное описание. Запутаетесь окончательно!

И я вас сейчас немного попутая...

Наиболее известны и популярны два взгляда на «энергетическое строение организма» — индийская система чакр, реализованная в Йоге и Аюрведе, и китайская система дантяней («топок», «обогревателей» и т. д.), реализованная в Цигуне, боевых искусствах и теории классической китайской медицины. Есть еще тибетская система, которая по сути своей является «гибридной» и признает наличие и тех и других образований, пытаясь объединить их в «единую энергосистему» организма (Чубайса на них не было!). Как и любой другой гибрид, тибетский подход страдает недостатками обеих изначальных моделей — и индийской, и китайской. Причем заметьте — речь идет не о конкретных МАТЕРИАЛЬНЫХ структурах, на-



своей является «гибридной» и признает наличие и тех и других образований, пытаясь объединить их в «единую энергосистему» организма (Чубайса на них не было!). Как и любой другой гибрид, тибетский подход страдает недостатками обеих изначальных моделей — и индийской, и китайской. Причем заметьте — речь идет не о конкретных МАТЕРИАЛЬНЫХ структурах, на-

капливающих или проводящих энергию организма, а о МОДЕЛЯХ этого самого энергетического строения. И это на самом деле так — никто эту энергию «за хвост» не держал, в глаза не видел и достоверно не регистрировал. Мы, по косвенным признакам, обоснованно подозреваем, что что-то такое есть, но что именно — нам остается только гадать.

Рассмотрим сначала индийскую традицию — возможно, как более древнюю. Дальше мы поймем, что индийская традиция тоже «многослойна».

Слово «чакра» означает «колесо, кольцо». Чакры, в соответствии с традиционными представлениями, это центры концентрации и излучения энергии, локализуясь по ходу позвоночного столба. В соответствии с теорией Йоги два основных вида энергии насыщают тело — солнечная идет через Пингала-нади, лунная — через Ида-нади. Эти потоки энергии пересекаются в чакрах, жизненных центрах, расположенных вдоль Сушумны — нади огня*.

* Слово *нади* происходит от «над» — «пустой стебель, звук, вибрация, резонанс». Нади — это трубки, протоки, каналы, через которые тело снабжается жизненной силой. Это понятие никак не совпадает с «материальными носителями» — артериями, венами, капиллярами, бронхиолами и т. п. В «Шива Самхита» указывается, что в организме 350 тыс. нади, из которых 14 наиболее важны, а 3 самые важнейшие: *Сушумна*, *Ида* и *Пингала*. Сушумна проходит вдоль центра позвоночного столба и заканчивается «Тысячелепестковым лотосом» (чакрой Сахасрара) у макушки головы. Ида и Пингала проходят по сторонам Сушумны. Для краткости ограничимся лишь информацией о том, что Ида начинается в левой ноздре, а Пингала — в правой. Оттуда прана по ним идет к темени, и затем спускается по позвоночнику. Эти два канала часто пересекаются между собой, проходя через основные чакры. Каждая из ноздрей играет определенную роль, и они не взаимозаменяемы. Йога помогает нади нормально функционировать: благодаря ей все каналы очищаются, тело становится невосприимчивым к болезням, ум острым, и йогин начинает познавать свой организм.

Пробужденная путем специальных йогических приемов, Кундалини* восходит вверх от центра к центру, «растворяя» их в себе. Тем самым человек «освобождается от цепей явленного мира» и обретает свою подлинную природу.

Имеется 7 главных чакр:

- **Муладхара** — седлищная чакра, расположена в основании позвоночника: осознание этой чакры дает чувство укорененности и общности. Кроме того, имеет отношение к усвоению пищи и удалению отработанных веществ, укрепляет жизненную энергию (в смысле деятельности и энергичности), повышает сексуальную энергию.

- **Свадхистхана** — священная чакра, расположена над половыми органами; осознание и подчинение этой чакры увеличивают способность к социальным контактам. Кроме того, при ее активизации человек становится здоро-

* В учении йогов *Кундалини* — это первородная космическая энергия, достигающая человеку при рождении. «Пробуждение Кундалини» для йогина означает пробуждение внутренних сил и божественной природы. «Кундала» означает «виток, кольцо». Символом или медитативным образом этой скрытой энергии является спящая змея, свернутая в 3,5 оборота, ее хвост находится во рту, повернутом вниз. Змея лежит у основания Сушумны, там где Сушумна начинается из чакры Муладхары, которая проецируется на середину расстояния между половыми органами и анусом. Энергия, проходящая через Иду, Пингалу и Сушумну, называется бинду — «точка, не имеющая размера». Она движется через «каналы» (нади) Луны (Ида), Солнца (Пингала) и Огня (Сушумна). Посредством упражнений йоги рот свернутой змеиной энергии поворачивается кверху, поднимается и достигает чакры Сахасрары. Когда созидательная энергия Кундалини просыпается, Ида и Пингала сливаются с Сушумной. В соответствии с тантрическим учением задача именно дыхательного раздела Йоги (Пранаямы) пробудить дремлющую силу шакти, называемую Кундалини, и поднять ее по Сушумне к головному мозгу. После прохождения всех чакр эта энергия сливается с тысячелепестковым лотосом (Сахасрарой). Это аллегорический путь получения громадной энергии в результате йогической практики.

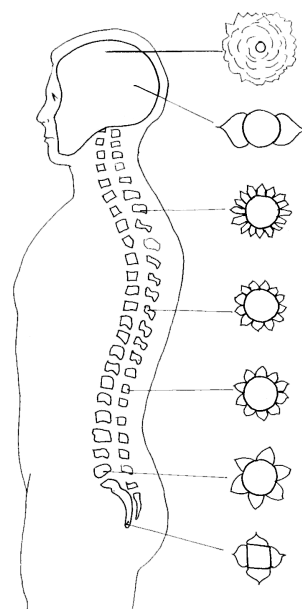


Рис. 4. Чакры

вым, болезни исчезают, усталость проходит, человек становится доброжелательным.

- **Манипура** — пупочная чакра, расположена в области солнечного сплетения: ее энергетика формирует побуждение к мирскому, чувство цели и направления. Воздействует на дыхательную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, эндокринную, выделительную и половую системы.

- **Анахата** — сердечная чакра, расположенная в середине груди; восхождение к ее энергетике пробуждает любовь и сострадание ко всему существу. На уровне физического тела укрепляет сердце, развивает мышление, подавляет чувственные удовольствия и побуждает следовать по духовному пути.

- **Вишудха** — горловая чакра, расположена в области щитовидной железы; подчинение этой чакры дарит способность к общению и творчеству, а также пробуждает волю.

- **Аджна** — межбровная чакра; восхождение к ее энергетике дарует непосредственное знание, видения, сны, прозрение и вдохновение.

- **Сахасрара** (санскр. — тысячелепестковый лотос) — макушечная чакра, размещается над (!) макушкой; ее подчинение свидетельствует о полном раскрытии, самореализации, просветлении.

Физиология не знает чакр и не может знать их. Чакры не являются анатомическими образованиями — отсюда так много разногласий о точной и конкретной локализации чакр. Это требует отдельного пояснения и вовсе не уходит нас от темы остального разговора. Чакры являются

«краеугольным камнем» этой системы, и без них не разоб- раться в сути.

Можно указать три основных подхода к описанию чакр:

- йогический;
- оккультный (теософский);
- современный «биоэнергетический».

Между этими подходами существует весьма серьезная разница, и единственное, что роднит их — это общность терминологии. Однако ведь уже был в истории период, когда алхимия и научная химия изъяснялись на одном языке.

Йогическая традиция основывалась на результатах многочисленных наблюдений собственного «внутреннего пространства» и внутренних исследований «схемы тела». Эта традиция устно передавалась от Учителя к ученику, и ее результаты наиболее полно изложены в текстах индуистского тантризма. Эта традиция вкратце сводилась к следующему — в месте, соответствующем по нашим представлениям спинному мозгу, расположен ряд «центров», правящих как телом, так и миром. В процессе восхождения Кундалини эти центры растворяются в ней и другого значения не имеют. Поэтому «проблема чакр» не рассматривается здесь самостоятельно и упоминается исключительно в контексте подъема Кундалини; многовековой же ПРОЦЕСС исследования чакр, позволивший разработать данную методику, выносится за скобки как не имеющий более практического значения для дела Освобождения. Йогинам более нет нужды «исследовать» чакры: они «пользуются» ими, подобно тому как мы пользуемся различными бытовыми приборами, зачастую не имея ни малейшего представления об их устройстве — нам достаточно знать, для чего они предназначены и как действуют.

Теория чакр получила свое второе рождение в рамках теософической традиции, которая ввела в ее сферу весь багаж представлений о человеке, накопленных к концу XIX века европейской наукой и оккультизмом. Не имея возможности полноценно воспользоваться методиками подъе-

ма Кундалини, тезисно и неясно изложенных в тантрических текстах, теософы, как истинные европейцы, задались вопросом: что такое чакры? Они занялись именно «исследованием» чакр и сделали в этом направлении три важных открытия:

- чакры активны не только в процессе подъема Кундалини, но и в нашем повседневном опыте;
- в «повседневном опыте» чакры переживаются в передней части брюшной и грудной полости, а не в области спинного мозга, как о том единогласно свидетельствуют тантрические тексты;
- обнаруживается связь между функциями чакр и «энергетикой организма» (его психофизиологическим тонусом), поэтому чакры можно определить как «центры поглощения космической эфирной энергии».

С другой стороны, общий уровень теософского теоретического мышления несет на себе печать своего времени и с точки зрения современного развития научных знаний о человеке совершенно недостаточен. К тому же теософы придавали своим интерпретациям внутреннего опыта статус «экстрасенсорных откровений», «экспериментальное подтверждение» которых принципиально возможно только в случае предварительного принятия их на веру. Основным «родимым пятном», доставшимся исследователям в наследство от теософской традиции, является повсеместно распространенное вульгарное представление о чакрах как о некоторых пространственно-локализованных образованиях, действительно в той или иной форме присутствующих в человеческом теле — или «грубом» физическом, или «тонком» энергетическом.

«Авторитетом теософской традиции обусловлена и своеобразная «методологическая летаргия», в результате которой большинство исследователей, стремящихся к выявлению специфических функций отдельных центров, т. е. «элементов» системы Чакр, попросту постулирует существование этой «системы» как нечто само собой ра-

зумеющееся, — по всей видимости, совершенно не отдавая себе отчета в том, что они занимаются анализом ПРЕДПОЛАГАЕМЫХ структур с НЕОПРЕДЕЛЕННОЙ функцией, т. е. анализом «того, не знаю чего»*.

Биоэнергетическая концепция еще более разнородна и зачастую еще более поверхностна, чем теософская. Вполне возможно, что это связано с деградацией ценности научного опыта и склонностью к спекуляциям, которые были немыслимы для ученых XIX века — даже для теософов. Биоэнергетическая традиция склонна зауживать внимание на отдельных аспектах использования и изучения чакр и в результате абсолютизировать этот отдельный аспект. Как только ни определяли чакры: и как «точки для сосредоточения», и как «завихрения на поверхности эфирного тела», а на темном языке современного «биоэнергетического фольклора» они определяются не более содержательным термином «энергетические центры». Каждый, кто в результате того или иного собственного опыта имел дело с «энергетическими центрами», знает, что термин этот — не более чем условное обозначение, позволяющее, с одной стороны, избегать тревожной неопределенности данной формы психического опыта, а с другой — сообщать об опыте такого рода другим «имеющим уши».

Чакры представляют собой нерасчленимые ЦЕЛОСТНОСТИ, сущность которых не сводима к сумме составляющих их частей**. Разнообразие частных описаний объясняется тем, что Чакры, как факт психологического опыта, не

* «#20». Принципиальные вопросы общей теории Чакр и тантрическая концепция тела. — Автор известен в советской йогической литературе под псевдонимом «#20» по таким работам, как «Хатха-Йога — нейтрализация тела» — 1977, 1980 гг., «Принципы современной психической самозащиты» — 1980 г., «Тантрическая традиция: истоки и принципы» — 1980 г., «Блеск и нищета магов» — 1980 г., «Эволюция сознания в документах» — 1981 г. и др.

** Там же.

существуют вне процесса этого психологического опыта, а следовательно, материально нефиксируемы и объективно необнаружимы. Однако как «инструмент психического опыта» они представляют субъективную ценность, позволяя «взять под контроль» те или иные проявления психической или физиологической деятельности тела. Учитывая же тот факт, что любая целостная деятельность организма осуществляется только при избирательной интеграции многих частных механизмов, мы можем утверждать, что физическим коррелятом СИСТЕМЫ ЧАКР является ВСЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО, а не какие-то отдельные органы или системы органов. Таким образом, к чакрам неприменимы понятия жесткой локализации. С различными чакрами соотносятся различные «сегменты» тела и, соответственно, все анатомические органы и физиологические функции, связанные с этими «сегментами». Отсутствием четкой анатомической привязки объясняются и многочисленные расхождения в вопросе о четкой пространственной локализации Чакр.

Китайская (дальневосточная) модель не менее мудрена.

Согласно этой модели, корнями жизни являются «Три Сокровища» (сань бао), или «Три Начала» (сань юань), или «Три Основы» (сань бинь). Это, соответственно: Шэнь («дух»), Цзин («семья») и Ци («энергия»). «Даосская алхимия» ставила своей целью не менее как преобразование Ци в Шэнь и обретение посредством этого полного бессмертия. Грубо говоря, седобородые отшельники трудились над созданием своего эфемерного двойника, в коего они могли

* Даосская алхимия — направление даосской йоги (Йоги, культивировавшейся в среде даосов — религиозных отшельников, последователей даосизма), ориентированное на достижение бессмертия в физическом теле. Даосское «алхимическое делание» по символичности и зашифрованности текстов вполне соотносится с алхимией европейского Средневековья. Кстати, наполнившая наш рынок низкопробная переводная литература подарила нам еще и «Таоизм» — русскоязычную кальку с английского названия того же даосизма.

бы переселиться в здоровом уме и твердой памяти, навсегда сбросив тяжкую плоть. Насколько они преуспели, наука достоверно не знает, но, пожалуй, нет в мире другой мифологии, настолько насыщенной чудотворными и шаловливыми седебородыми старцами, как китайская. Это, наверное, неспроста...

Нас гораздо больше интересует ситуация с Ци и Цзин, поскольку в практике мы имеем дело именно с ними. Многие современные исследователи, правда, придерживаются мнения, что при работе с Ци и Цзин неизбежно и автоматически «вращивается» также и Дух, однако большинство «старых» авторитетов не разделяют представление об этом «автоматизме» духовного роста. Для части же популяризаторов, особенно коммерчески американизированного толка, вопрос о «вращивании Духа», сиречь «духовности», вообще стоит вне поля внимания. «Дух» для них — это та специя, без которой «книжные гамбургеры в стиле ориент» и так достаточно успешно продаются. Вопрос этот вовсе не праздный, т. к. большинство людей, осознанно приходящих к практикам подобного рода, ждут чудес: силы, здоровья, духа или просто ЧУДЕС...

Но вернемся к основам теории.

Слово «Цзин» имеет очень много неоднозначных, иногда противоположных значений, становясь даже разными частями речи. Применительно к нашей беседе следует рассматривать «прежде небесную» Цзин как некую изначальную сущность, воплотившуюся в конкретном предмете и являющуюся истинной природой данного предмета. Опираясь на привычные нам предметы и сравнения, можно сказать, что Цзин подобно «батарейке», которая при рождении вкладывается в тело. Чем долговечнее и мощнее изделие, тем долговечнее, бодрее и здоровее существо. Цзин передается от родителей по наследству, но никакие внешние признаки не могут служить показателем или критерием будущности ребенка — слишком много факторов влияет на сам процесс передачи, да и материнский организм — не цифровой ксерокс. Не существует способов повлиять на исходный запас Цзин, и самое большее,

что в наших силах, — это разумная ее трата и, по возможности, экономия. Бывает и так, что индивид с малым ресурсом Цзин ведет активный образ жизни, утомляя родственников своей долговечностью. Но это лишь означает, что ему достался превосходный организм с высоким КПД использования топлива, и последнее расходуется очень эффективно и медленно. Если такое счастье не даровано природой, его можно приобрести усердными тренировками и здоровым бытом. Мы не можем восполнить наш «бензобак», но способны наловчиться сжигать его с чувством, толком и расстановкой. Именно поэтому существует мнение, будто исходный потенциал не слишком заметно влияет на продолжительность жизни. На самом деле это верно — при условии ежедневной, постоянной и правильной практики цигун, а кто с чистой совестью вправе сказать о себе такое?

Фокус в том, что Цзин расходуется по ходу жизни, но в процессе сна доля его, израсходованная днем, частично восполняется — при условии полноценного отдыха, достаточного питания, здорового дыхания и уравновешенного организма. И это «частично» может выглядеть как «почти полностью». Отсюда такое внимание китайцев как к самому процессу отдыха, так и к «фэн-шуй» места — это тоже влияет на восстановление Цзин.

Разумеется, картина гораздо сложнее, но на примитивном уровне выглядит именно так. Просто справедливости нет, и каждому из нас достается не равной мерой.

Собственно «внутренней энергией» считается Ци, пребывающая в двух основных ипостасях:

1. Юань Ци («изначальная» Ци), которая образуется непосредственно из Юань Цзин в почках, перемещается в нижний даньтянь («нижний котел») и там скапливается, ожидая своего применения и постепенно смешиваясь с «посленебесной» Ци, стекающей из верхнего даньтяня. Иногда ее называют «прежде небесной» Ци (Сяньтянь Ци), так как еще не родившийся (не видевший неба) ребенок обладает лишь ею.

2. Хоутянь Ци («посленебесная» Ци) образуется из Хоутянь Цзин, приходящей к нам с пищей и вдыхаемым воздухом. Юань Ци считается более тонкой и по своей сути является энергией Воды, способной успокаивать и охлаждать горячую и жесткую Посленебесную Ци, энергию Огня. Одной из стратегических задач практики цигун является изменение структуры Ци в пределах нашего тела, когда из Хоутянь Ци она должна трансформироваться в Юань Ци. Это важно, поскольку избыток Хоутянь Ци вызывает перегрев органов и смятение духа. Вторая же, чистая, свежая и прохладная, несет с собою мир и долголетие.

Энергия пропитывает наше тело не так, как вода сочится сквозь пористую губку, а шествует по достаточно хорошо известным траекториям. Традиционно наиболее заинтересованными в использовании этих каналов выступали иглотерапевты, и в их сочинениях эта теория и изложена лучше всего. Так же традиционно система каналов, переключений между ними и мест накопления энергии носит название «системы цзин-ло». Свойства и топография составных частей системы «цзин-ло» изучены давно-давно, и под названием «меридианы» они вошли в западную науку и медицину приблизительно в XIX столетии, уже имея за плечами многотысячелетнюю историю. Пусть это и не совсем относится к теме нашей книги, но будет небезынтересно узнать, что в полном виде (!) это учение изложено в тексте памятника традиционной китайской культуры «Хуан-ди нэй-цзин», или «Трактат Желтого Императора о внутреннем». Этот трактат представляет собой самый древний, сохранившийся на настоящий момент, классический труд по вопросам китайской медицины. Традиционная китайская историография относит время правления Хуан-Ди к XVI веку до н.э (!!!) — другими словами, на сегодняшний день эти знания как минимум в два раза старше Библии.

Основы этого учения сводятся к тому, что существует 14 постоянных («классических») меридианов. Каждый меридиан имеет свое название и связан с тем или иным

органом или группой родственных органов; помимо постоянных, существует 8 «временных» меридианов, именуемых также «чудесными сосудами», но не в смысле артерий или вен, а в смысле «резервуаров». Они активизируются или проявляются лишь в случае нарушений баланса Ци в постоянных меридианах, выполняя функцию перераспределения энергии, ликвидации избытков и восполнения недостатка. Это автоматический регулятор, поддерживающий гармонию и порядок.

Постоянные Инь-меридианы:

- легких
- селезенки и поджелудочной железы
- сердца
- почек
- перикарда
- печени
- переднесрединный

Постоянные Ян-меридианы:

- толстой кишки
- желудка
- тонкой кишки
- мочевого пузыря
- желчного пузыря
- трех «обогревателей»
- заднесрединный

«Чудесные сосуды»:

- ду-май
- жэнь-май
- дай-май
- ян-цзяо-май
- инь-цзяо-май
- ян-вэй-май
- инь-вэй-май
- чжун-май

Знание меридианов полезно, но совсем не обязательно, за исключением некоторых. Это: «переднесрединный», «заднесрединный» и «опоясывающий» каналы. Два пер-

вых образуют так называемый «малый небесный круг» циркуляции энергии, а третий, наиважнейший из «чудесных сосудов», играет (в числе многих иных функций) роль «перемычки» для перенаправления потока энергии, например из ног в руки.

Очень часто переднесрединный меридиан именуют «каналом зачатия» (жень-май), а заднесрединный — «управляющим каналом» (ду-май), однако это не вполне точно. Действительно, орбиты классических переднесрединного и заднесрединного меридианов полностью совпадают с «чудесными сосудами» жень-май и ду-май, так что принципиальной ошибки здесь нет. Просто последние имеют некоторые ответвления, но это сфера интересов уже медицины. Именно поэтому в практике цигун принято отождествлять понятия, говоря о переднесрединном меридиане как о «жень-май», а о заднесрединном — как о «ду-май», отражая, таким образом, их двойственную природу.

Помимо каналов говорят также о «киноварных полях», или «даньтянях», являющихся накопителями и центрами сосредоточения определенных типов энергии, которая в них поступает, хранится, смешивается с другими своими разновидностями, сгущается и так далее. В этом отношении важно понимать, что даньтянь составляет собой функциональное объединение органов, причем органы эти выполняют функции, не совсем совпадающие с нашим традиционным европейским представлением.

Классический вариант предусматривает пять областей даньтянь:

- голова с центром в точке инь-тан* (между бровями),
- грудь с центром в точке тань-чжун (между грудными мышцами),
- поясница с центром в точке мин-мэнь,
- живот с центром в точке ци-хай (чуть ниже пупка),

* Здесь и далее — точная локализация упомянутых в тексте акупунктурных точек указана в Приложении 3 в конце книги.

- малый таз с центром в точке хуэй-инь (в промежности).

Однако даосская традиция выделяет лишь три даньтяня:

- верхний (Шан даньтянь) — голова,
- средний (Чжун даньтянь) — грудь,
- нижний (Ся даньтянь) — живот.

Верхний даньтянь локализуется вокруг гипофиза, который является частью так называемого «Хрустального дворца», расположенного в центре черепа и включающего шишковидную железу, таламус и гипоталамус. Он связан с каналом ду-май через точку инь-тан, именуемую также «третьим глазом». Верхний даньтянь есть обиталище духа Шэнь — истинной сущности человека. Клетки мозга, а особенно желез, образующих «Хрустальный дворец», обладают колоссальной емкостью, а потому способны поглощать громадные порции энергии, во много раз превышающие содержимое остальных даньтяней. Будучи энергетизированы в достаточной степени, они порождают разнообразные феномены Духа — от жизнерадостности и творческих взлетов до активации экстраординарных способностей, но — только в случае «питания» верхнего даньтяня чистой Юань Ци. Если вместо нее в голову проникнет грубая Хоутянь Ци, тогда будут спутанность бьющих ключом дурных мыслей (плюс сила к их воплощению), излишняя возбудимость, склонность к мучительным видениям и тому подобные сюрпризы.

Средний даньтянь — это одновременно место хранения «последнебесной» Ци (Хоутянь Ци) и «плавильная печь», в которой образуется Шэнь. Большинство даосских систем выстраивают свои техники так, чтобы «охлаждать» средний даньтянь и его Хоутянь Ци, всячески избегая пользоваться последней в чистом виде. К счастью, она не резервируется здесь навсегда, а постепенно «стекает» в нижний даньтянь и смешивается там с «преждебесной» Ци (Юань Ци).

Нижний даньтянь наиболее известен «в миру» даже тем, кто никогда не слышал о двух остальных. Например, японские боевые искусства знают его как «тандэн» и придают осознанию этого феномена важное значение. Многие направления Будо вообще немыслимы без практики «тандэна» и «точки» (айкидо, дзю-дзюцу). Умение «держат живот» определяет, насколько вы устойчивы как в физическом, так и в эмоциональном плане, а концентрация на нижнем даньтяне не грозит нам (в отличие от многих иных видов концентрации) почти никакими сюрпризами. Сосредоточиваясь или, как принято говорить, медитируя на нижнем даньтяне, мы создаем благоприятные условия для накопления в нем энергии, а хороший запас Ци является залогом здоровья и активной длительной жизни.

Крайне важно правильно понимать физическую суть меридианов и даньтяней. Это отнюдь не явные материальные образования, а что-то вроде линий и зон пространства со специфическими свойствами по отношению к тонким видам энергии. Скорее они похожи на силовые линии некоего энергетического поля.

Появившиеся в 60-е годы работы корейского ученого Ким Бон Хана о системе «кенрак», которая объявлялась «материальным носителем Ци», впоследствии ни одним исследователем не подтвердились и были признаны мистификацией. Однако в низкопробной «биоэнергетической» литературе система «кенрак» продолжает жить и здравствовать. Но это та сфера, где принимаются только удобные доводы...

Если опираться на некую модель из области привычных представлений, то систему «цзин-ло» проще всего сравнить с системой оросительных каналов, где меридианы и есть собственно каналы, даньтяни — пруды и озера, а акупунктурные точки, расположенные на меридианах, — некие шлюзы и клапаны, регулирующие ток воды. Модель несколько упрощенная, но вполне наглядная.

Мы уже говорили, что целью китайской «дыхательной гимнастики» Цигун является направление Ци силой

разума. Но направление не «абы как»: если Ци прочувствована и накоплена, ее следует направить циркулировать по «орбите».

Различают **малую и большую «небесные» («космические») орбиты**.

Большая предполагает равномерную и беспрепятственную циркуляцию по всем каналам, без каких-либо затворов и «пробок». Реально у абсолютного большинства людей такая циркуляция, разумеется, происходит (иначе перед нами труп), но далеко не так гармонично, как могла бы, и уж точно не так хорошо, как хотелось...

Болезни выступают зримыми проявлениями энергетических нарушений, и восточная медицина, в отличие от западной, в первую очередь направляет усилия на нормализацию тока Ци при помощи иглол, трав, прижиганий, прессыры и т. д.

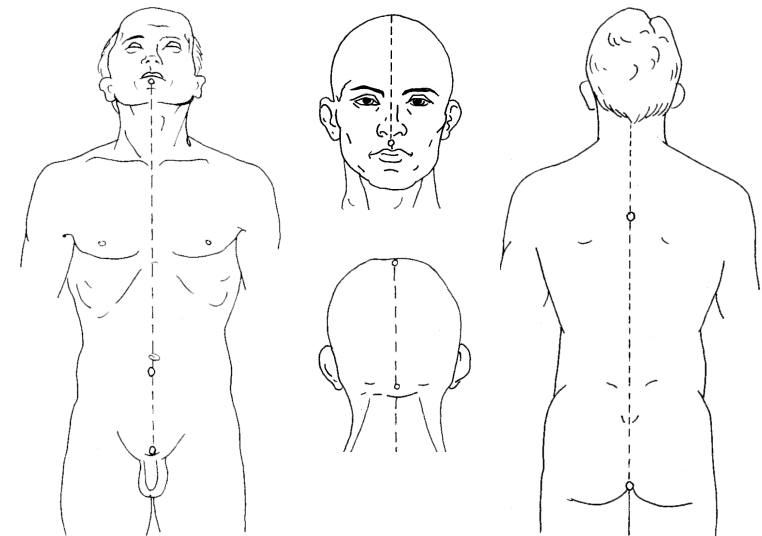


Рис. 5. Малая «микрокосмическая» орбита

К сожалению, реализация циркуляции по «большой орбите» требует многолетнего вдумчивого труда и, прямо скажем, доступна лишь единицам, посвящающим этому благородному труду многие часы своей жизни ежедневно. Нас такое трудолюбие может удивлять, но это точно не наш путь...

Однако вполне осуществимо достичь «малой циркуляции» по кольцу, образованному меридианами ду-май и жень-май.

Ду-май объединяет и контролирует все Ян-каналы (точка чан-цян является их общим «сборным пунктом»), а жень-май — все Инь-каналы через точку хуэй-инь. Существуют внутренние и наружные ходы меридианов. Обычно на схемах (в том числе и здесь) показан внешний, мышечно-сухожильный путь.

Для меридиана ду-май он начинается точкой чан-цян, расположенной в промежности между анусом и копчиком, проходит по центру спины, далее по средней линии головы, через лоб и нос, заканчиваясь в середине уздечки верхней губы. На восходящем участке канала находятся пресловутые «три заставы» («ворота», «узкие места»), которые должен преодолеть каждый, кто пытается осуществить «малую циркуляцию». Это точки чан-цян, лин-тай (между лопаток) и фэн-фу.

Внешний ход жень-май начинается точкой хуэй-инь, расположенной между анусом и наружными половыми органами, как раз посередине. Иногда ее справедливо именуют «воротами жизни и смерти». Далее он поднимается по центральной линии живота, груди, шеи и заканчивается на подбородке, откуда два ответвления устремляются к глазам. Внутренний ход также начинается с точки хуэй-инь и идет через малый таз, брюшную и грудную полости к горлу и гортани.

Сами по себе, естественным образом, верхние части меридианов ду-май и жень-май не соединяются. Чтобы замкнуть «орбиту», следует прикоснуться кончиком языка к небу позади верхних зубов — так рекомендуется поступать непрерывно во время практики всех видов «внутренней» рабо-

ты, за исключением особых случаев (например, при выдохе через рот контакт автоматически разрывается).

Внизу ду-май и жень-май замыкаются между точками чан-цян и хуэй-инь, на уровне их внутренних ходов. Это «короткое замыкание» происходит именно в тот момент, когда выполняется «поджимание» или «подтягивание» ануса и промежности (об этом мы говорили, когда обсуждали техники собственно дыхания).

Третий важный меридиан, о котором следует помнить и знать, — «чудесный сосуд» дай-май, опоясывающий тело на уровне пупка. Он так и называется: «опоясывающий», или «сосуд пояса». Здесь показаны различные варианты его изображения, происходящие от разницы траекторий внутренних и внешних ходов. Но подобные тонкости могут интересовать только практикующих иглотерапевтов, нам же достаточно представлять его наподобие пояса, через который возможен переход энергии по горизонтали, скажем — из нижнего даньтяня к спине, затем вверх и в руку. Подвижки Ци в канале дай-май активизируются всевозможными скручивающими, вращательными движениями корпуса и поясницы, подкрепленными усилием сознания.

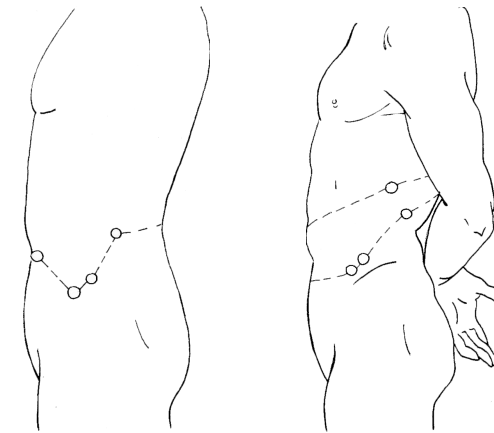


Рис. 6. «Опоясывающий» меридиан

Система Норбекова: вид в профиль

Однако даже по «малой микрокосмической * орбите» выполняются различные циркуляции, отличающиеся направлением и траекторией движения энергии и соотношения ее с типами дыхания.

Выделяют три типа функционирования «малой орбиты». Это: «**путь Воды**», «**путь Огня**» и «**путь Ветра**».

Путь Воды, при котором Ци поднимается внутри позвоночника и попадает прямо в мозг, является одним из высших достижений в практике Цигун. Энергия движется в так называемом «пронизывающем канале» чун-май, причем это не какая-нибудь, а чистая «прежде небесная» Юань Ци, имеющая природу Воды, откуда и название. Накопленная в нижнем даньтяне Юань Ци опускается в самую «вершину» копчика (соответствующую точке чан-цян), откуда следует вверх внутри позвоночного столба. У каждого обычного человека обязательно наблюдается хотя бы небольшая циркуляция по «водному пути», питающая мозг, так как в противном случае тот погибнет. Однако сознательная, постоянная и обильная проводка Ци этой дорогой доступна лишь истинным корифеям. Если поток энергии хорош и силен, он сам собой разделяется на два русла: часть течет «путем Воды», а другая — «путем Огня», по меридиану ду-май. Чаще всего такой «прорыв» происходит ночью, во время сна. Этим же путем циркулирует смесь, образовавшаяся в нижнем даньтяне из Юань Ци и Хоутянь Ци.

Путь Огня — естественный маршрут следования Ци. Именно он подразумевается, когда говорят о «малой небесной орбите». При этом энергия (смесь прежде небесной и послен небесной Ци) опускается вдоль живота по меридиану жень-май, а поднимается вдоль спины меридианом ду-май. Поскольку любая Ци подобна воде, мы не в состоянии толкать ее, а можем лишь «подтягивать» к нужному месту при помощи мысли, координируя процесс с дыхательным ритмом.

* Микрокосм — это наше тело, в противоположность Макрокосму — телу Мироздания.

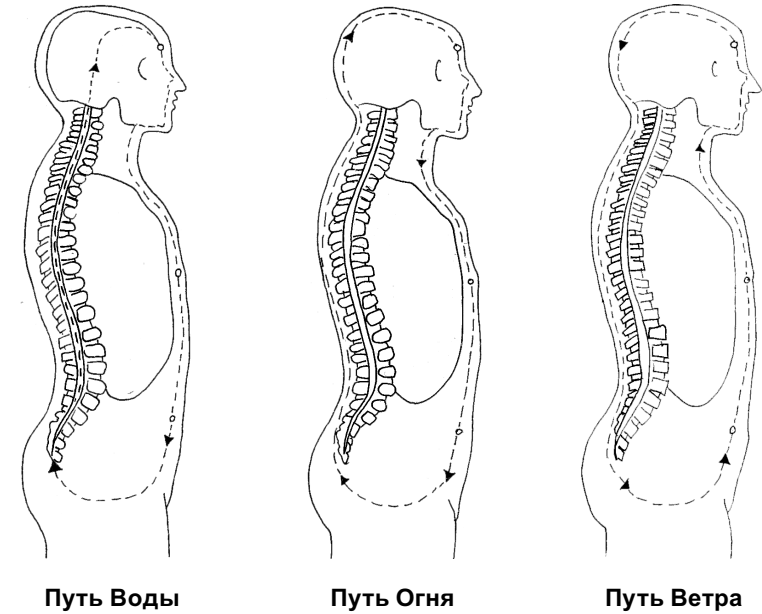


Рис. 7. Три «пути стихий» по «малой орбите»

Путь Ветра не является естественным направлением циркуляции, хотя опытные мастера используют его для решения определенных частных задач. Энергия при этом движется в обратную сторону, опускаясь по спине и поднимаясь вдоль живота. Даже в самом названии заключен конфликт, поскольку Ветер задувает Огонь и гонит вспять Воду. К сожалению, ряд пособий дает рекомендации «пути Ветра», хотя знающие свое дело авторы не могут не догадываться, чем это грозит неискушенным ученикам. Заниматься этим «просто так» не стоит. Активизировать Ветер позволительно, например:

- для ослабления скорости естественной циркуляции, если энергия стала слишком Ян, бурной и горячей (из-за болезни, волнения, скверной пищи, «семи огорчений»), так как ее распространение по остальным каналам может «перегреть» органы и будоражить разум;

- для «охлаждения» грубой Хоутянь Ци до того, как она опустится в нижний даньтянь и смешается с Юань Ци. Имеющая природу Воды, холодная «прежде небесная» Ци направляется вверх, к среднему даньтяню, охлаждая и разбавляя горячую «после небесную» Ци. Уровень самой Юань Ци в нижнем даньтяне при этом повышается, что является одной из стратегических задач практики цигун;
- для челночного перемещения Ци вверх и вниз между обеими даньтянями с целью уравнивания стихий Огня и Воды и уплотнения Ци в сгусток, именуемый «Чудесной пилюлей» — но это уже очень (!) продвинутые стадии даосской алхимии бессмертия.

Как вы видите, все весьма и весьма непросто...

* * *

Автор имеет определенный личный опыт Йоги и Пранямы в частности. Кроме того, постоянно используя в своей профессиональной деятельности акупунктурные методики классической китайской медицины и практикуя в течение многих лет боевые искусства и практики Цигун, не имеет оснований сомневаться в действенности этих методов. НО!!!

ЙОГА И ЦИГУН РОЖДЕНЫ В СИСТЕМАХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ОБРАЗОВ,* АБСОЛЮТНО ЧУЖДЫХ ОБРАЗАМ ЕВРОПЕЙСКОЙ И СЛАВЯНСКОЙ ЦИВИЛИЗАЦИЙ.

И поэтому, как следствие, имеют при освоении методики очень длинный «холостой» период: когда вся ведущаяся работа идет «вхолостую». Нет, это время не пропадает даром — за этот период формируется суррогат образных представлений, кото-

* «Коллективного бессознательного» по К. Юнгу или «эгрегоров» — как более частных человеческих общностей.

рые у китайца, японца или индийца существуют с детства. В конце концов эти представления вырабатываются, образы, как «привитые» ростки, «приживаются» и методики худо-бедно начинают работать. Но именно худо-бедно, потому что суррогат всегда хуже натурального продукта.

Именно эти особенности использования очень уважаемых мною лично традиционных знаний, а также представление о даньтянях и чакрах только как о психических ОБРАЗАХ центров концентрации энергии (читай — внимания, т. к. энергии мы в глаза не видели) заставили автора использовать новую систему представлений, основанную на образах более близких к европейским и славянским культурообразующим традициям.

Это «система Чаши». Она ускоряет обучение и дает правильное представление о последовательности мысленного «проведения энергии». Позвольте представить...

Система «Чаши»

Система Чаши достаточно проста. Она раскладывается на постепенное формирование и образное наполнение (не только на уровне словесного и зрительного образа, но и на уровне физических ощущений) следующих последовательных и объемных «энергетических центров»:

- «Основание», включает в себя все энергетические ощущения, которые формируются в объеме (!) от промежности до верхнего края лонной кости. Это энергетические ощущения грубой материальной и сексуальной энергии. Умение использовать эти образы может вернуть мужчинам их пошатнувшееся мужское самоуважение, а женщинам — остроту сексуаль-

ных переживаний не только эмоционального, а очень даже физического плана. В более широком смысле этот комплекс энергетических представлений характерен для воплощения символа влияния материи на сознание. Отсутствие энергии на этом уровне — это полное отсутствие энергии роста и развития в организме. Пока здесь нет ничего, «чашу» ставить не на что. Это ОСНОВА всей энергетики организма.

• «Устой», является во многом зеркальным отражением «Основания». Это касается и объемных очертаний этого «энергетического центра», и «энергетического уровня», который характеризуется наполнением этого центра. Если мы говорим, что работа образами «Основания» символизирует давление Материи на Сознание, то работа с образами «Устой» характерна для использования Сознанием — Материи. Это и мобилизация собственного тела для выполнения физической работы, это и собственная ментальная и эмоциональная устойчивость, это общая устойчивость Личности, «самость».

Но есть и серьезные различия. «Основание» можно наполнить достаточно просто — буквально всего лишь осознав то, что «все мы — дети Земли», и напитавшись энергией, идущей от материального, от сущностного. Фактически — просто став босыми ногами на живую землю и почувствовав ее токи, питающие нас как ее детей. Входными воротами этой энергии Земли* будут стопы**.

* Осмысление этой концепции очень облегчает модель «Земля-Человек-Небо», где человек является проводником и тонкой энергии, «стекающей» с Небес на Землю, и более грубой энергии, поднимающейся от Земли к Небесам. И тот, и другой процесс протекают ОДНОВРЕМЕННО и ТОЛЬКО ПРИ АКТИВНОМ ТВОРЧЕСКОМ УЧАСТИИ самого человека.

** Входными воротами энергии Неба являются глаза, а творческие процессы Человека направляются через ладони.

С «Устоем» все не так просто. Его надо ВЫРАСТИТЬ из крохотного комочка энергии, сначала лежащего на плоскости «Основания», потом поднимающегося над этой плоскостью к середине расстояния между лонной костью и пупком и проецирующегося на точку ци-хай (см. Приложение 3). Окончательным результатом этого развития будет плотный, теплый, тяжелый и веселый энергетический шарик, вписанный в треугольник, образованный тремя точками на теле: пупком спереди и точками шэнь-шу (см. Приложение 3). К моменту окончательного формирования шарика из него практически самопроизвольно «вырастет» «Устой», имеющий те же осязательные характеристики: плотный, теплый, тяжелый и веселый (!).

• «Узел», является самым слабым и «уязвимым» местом тела. Соответствующий по своему расположению солнечному сплетению, он очень часто ощущается нами как вестник страха, тревоги или неуверенности. «Сосет под ложечкой» — это именно о нем. Но насколько слаб «Узел», ни на что не опирающийся, настолько же он прочен, если структуры, лежащие «ниже» его, закономерно и последовательно сформированы. Осознание и «приручение» Узла ложатся в основу всех техник саморегуляции всех функций организма. Если брать другие способности — это ключ к победе над страхами. Сильный, теплый, прочный «Узел», как Атлант, держит на себе «Чашу».

• «Чаша», ощущается образом заполнения всей грудной клетки образом светлой, чистой, бурлящей Энергии. Заполненная «Чаша» — это Любовь. Не страсть, ощущаемая на «Основании», а Любовь — хранящая, всеобъемлющая, Божественная. Эта любовь дарит единение со всем окружающим миром, но

приносит и ответственность за этот мир. Когда «Чаша» наполняется полностью, «подпирает под горло», тогда просыпается Воля и наступает время деяний!

* * *

Написав первый раз этот раздел, я перечитал его и уничтожил. Он показался мне излишне возвышенным и выпяренным. Я переписал его снова — система-то работает, надо ее излагать. И снова остался недоволен. В конце концов я понял — по-другому не получится. Как ни избегаю я «высокого стиля», но здесь он неизбежен. Примите этот раздел таким, какой он есть. Вернитесь к нему раз, два, через неделю, после первого успеха, после первой неудачи... Он все время будет звучать по-разному — потому что по-разному вы будете его читать. Все, что в нем сказано, такое, какое оно есть. Это все непросто: знания *полученные* и знания *усвоенные* — разные знания. Этот раздел читается только при наличии **УСВОЕННЫХ** знаний и **НОВЫХ** ощущений. Скажем, этап «Наполнения Чаши» приносит совершенно непередаваемое чувство общности с этим миром, осознание своей нужности в нем...

Это совершенно невозможно описать словами. Лучше всего эту ситуацию иллюстрирует случай, приключившийся с одним из представителей традиционных народностей Крайнего Севера:

Прожив всю жизнь в рамках традиционного уклада и традиционной пищи, состоящей из разных вариантов приготовления оленя, приправленного ягелем, он вдруг попадает в места более теплые и более цивилизованные. На первой же трапезе ему предлагают апельсин. Он пробует, и по его лицу разливается выражение неземного блаженства.

— Вам понравилось? — спрашивает переводчик.
— Это..! — лихорадочно ищет слова северянин, — Это..! Это как сексом заниматься!!!

* * *

Так вот, «Наполнение Чаши» — это **ЛУЧШЕ, ЧЕМ АПЕЛЬСИН!**

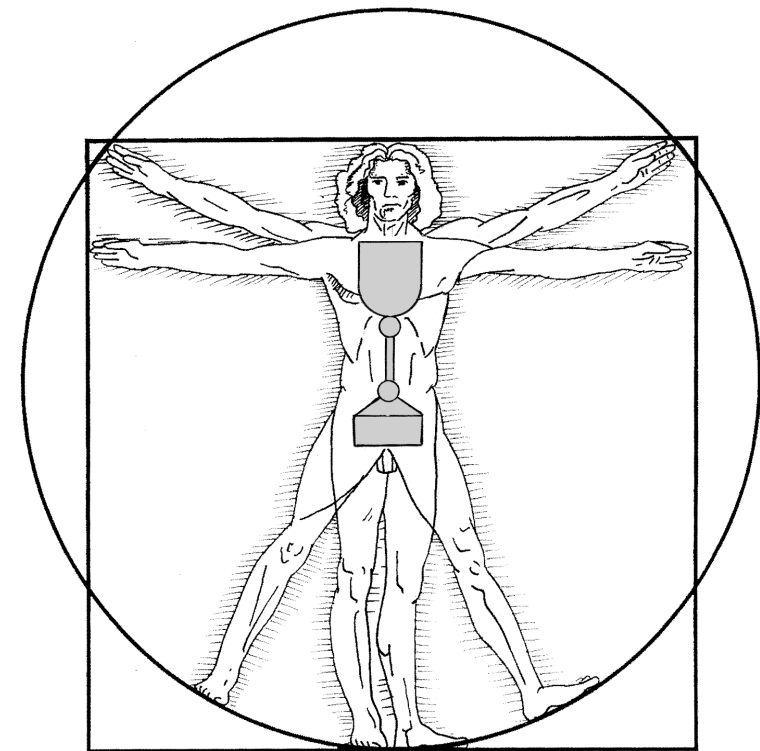


Рис. 8. «Чаша» человеческого тела

Формирование «Основания» и стояние «столбом»

«Формирование Основания», т. е. осознание и накопление энергии внизу живота (в «Основании»), можно выполнять лежа, сидя и стоя. Вариант «лежа» рекомендуется людям больным и ослабленным, вариант «сидя» хорош в плане оттачивания техники дыхания и ощущения «первых признаков» энергетических феноменов — поэтому с него рекомендуют начинать. Настоящая же работа с накоплением энергии начинается в положении стоя, так и называется — «стояние столбом» — и, в данном случае, практически полностью совпадает с одноименной техникой Цигуна.

Сидеть можно по-разному, скажем, на стуле, положив руки на колени и сохраняя прямизну (!) спины. Расслабление в данном случае не самоцель, а лишь важнейший из сопутствующих факторов, а согнутая спина воспрепятствует энергии свободно скользить по «орбите». Лучше всего применить испытанный веками способ сидения в «полулотосе» или «по-турецки», но обязательно на подушечке или свернутом одеяле, чтобы высота импровизированного «наседа» была порядка 7 см (каждый должен подобрать свой размер). Без такой подкладки трудно будет держать позвоночник вертикально. Руки свободно лежат на коленях либо чуть прижаты к низу живота. Комфортная расслабленность, глубокое медленное дыхание и легкая (!) привязка внимания к «Основанию» обеспечат медленное, но неуклонное накопление энергии. Сформированное «Основание» рано или поздно проявит себя ощущением тепла, тяжести или некоторого распирания.

Но здесь же существует нюанс — если запасы энергии в организме полностью истощены, то ощущение энергии быстрее придет в том случае, если стопы ощущают пол. В «полулотосе» стопы не контактируют с землей — и это серьезный «минус».

Стояние «столбом» возможно в трех вариантах, различающихся положением рук. Первый вариант, как и положение сидя, можно назвать условно «ознакомительным». Руки при нем расположены внизу живота, ноги «пружинисто» подогнуты, глаза чуть-чуть или полностью прикрыты.

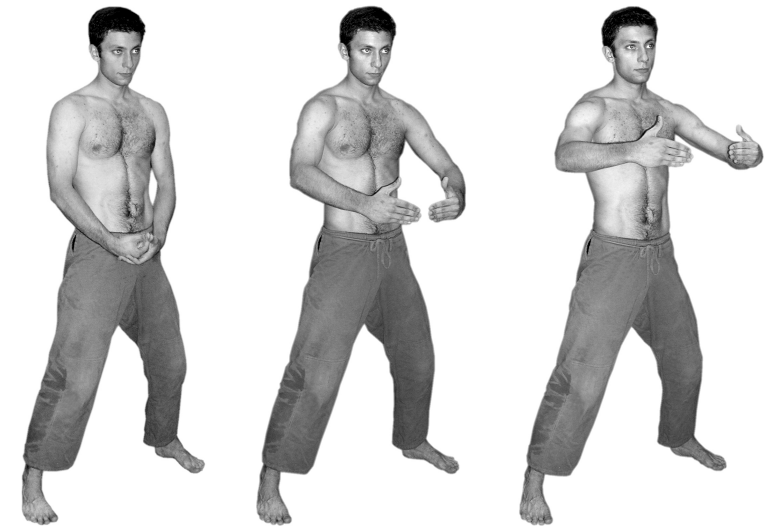


Фото 1. Три варианта «стояния столбом»

Два других способа формирования «Основания» сложнее, но и эффективнее. Параметры, которые нужно обязательно выдерживать, следующие: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, колени подогнуты, позвоночник прямой и вертикальный.

Теперь несколько замечаний. Практически все новички норовят держать ступни носками в стороны, и стоит немалых трудов приучить их следить за параллельностью. Вертикальность и прямизна позвоночника не есть одно и то же, так как многие склонны заваливаться назад или наклоняться вперед, умудряясь сохранять спину относительно прямой. В идеале должно возникать ощущение, будто вы «подвешены» за макушку, невесомо паря над грешной землей. Для этого достаточно слегка «поджать хвост», подав таз вперед, и сместить подбородок на себя и вверх, словно вы хотите подпереть темечком небесный свод. В результате этих действий выправятся два изгиба — поясничный и грудной, позвоночник выпрямится и току энергии ничего не будет мешать. Не нужно браво разворачивать плечи и грудь, наоборот — их лучше чуть-чуть вобрать, повесить, опустошить и так далее. Это то, что касается первого положения.

Варианты второй и третий представляют собой различное исполнение знаменитой цигуновской «позы трех кругов», признанной классики «стояния столбом». Руки, расслабленно протянутые вперед, словно охватывают некий круглый объем (бочку, бревно и т. д.). Круги повсюду: между кистями рук, между самими руками, между руками и телом, а все вместе центровано на «Основание», и в него же нацелены внимание и «внутренний взор». Фактически мы должны ощущать себя в пространстве Основанием, взирать на мир из Основания, думать Основанием и осознавать себя им же, но — на грани «то ли есть, то ли нет», так как концентрация необходимой глубины развивается только через «не-усилие».

Вместо того чтобы ломиться в дверь, следует долго и тихо прохаживаться вблизи нее, дожидаясь, когда она отворится сама собой. Энергию нельзя хватать, волооча за шиворот в то или иное место. Ум либо «останавливается» в данной точке, либо «проходит» через нее. В первом случае энергия концентрируется, во втором движется.

Сама же работа дыхания проста до неприличия: стоим неподвижно, дышим ровно, спокойно и естественно через нос, выполняя все требования, которые мы обсудили как необходимые, описывая «прямое» дыхание, и мысленно ведем энергию по «пути Воды».

Не рекомендуется скакать от формы к форме, меняя высоту удержания рук. Но допустимо и даже полезно начинать тренировку, положив руки на живот, чтобы затем вывести их вперед на тот или иной уровень. Относительно времени пребывания в «столбе» советы патриархов и личный опыт современников единогласны — не менее 5 минут, и это для начала. Результаты появятся только после выхода на ежедневные 20–30 минут, а настоящие корифеи проводили за этим приятным занятием по три часа.

Строго говоря, одного лишь стояния «столбом» в правильной позиции и ритмичного естественного дыхания с избытком хватает для решения многих задач энергетического толка, а если добавить к этому успешную умственную практику «малой орбиты», то этого вполне хватит, чтобы прожить долгую, здоровую и уравновешенную жизнь. Но нам всегда хочется чего-нибудь новенького.

Продвинутые дыхательные техники

Техника стояния «столбом» — это предел совершенства, но люди сами по себе несовершенны. Мало кто берется за дыхательные практики с целью сохранить то, что имеет — гораздо чаще ищут инструмент, отмычку, для достижения не имеющих качеств. И поэтому продвинутые техники уже имеют свои показания и противопоказания, а также специфические рекомендации по организации занятий. Эти рекомендации во многом совпадают с теми, что дает своим последователям Цигун. Автор практически никогда не рекомендует подобные методики людям старше среднего возраста (старше 45–50 лет — в зависимости от индивидуального уровня энергии). Итак...

Общие рекомендации

Это не правила или предписания, которых следует неукоснительно придерживаться, — это, скорее, «Правила техники безопасности», делающие выполняемые техники более безопасными для практикующего и более эффективными.

Противопоказания к занятиям

- Серьезные нарушения психики.
- Употребление наркотиков и психотропных средств, алкоголя.
- Для женщин — время беременности и кормления ребенка, во время менструаций занятия желательны или прекращать совсем или снижать их интенсивность.

Место занятий

Рекомендуется заниматься на улице в тихую погоду либо в хорошо проветриваемом помещении без сквозняков и без примесей каких-либо ароматов (любых — хоть лаков, красок, растворителей, хоть благовоний и духов...) или химических веществ. Не рекомендуется заниматься в помещении, стены или пол которого покрыты кафелем, а также линолеумом: его следует закрыть ковром. Любые деревянные поверхности допустимы и желательны. Не рекомендуется заниматься при включенных электроприборах, особенно компьютере. Также нежелательно смотреть телевизор, слушать радио или музыку, хорошо бы отключить средства связи — телефоны, пейджеры и т. д. Неплохо уменьшить громкость дверного звонка.

Домашних животных во время практики лучше держать в другом помещении: их реакция на ваши занятия может быть неадекватной.

Также не следует общаться с другими людьми во время практики. Все контакты должны быть прекращены на время занятий. Более того, внешнее вмешательство во время вашего сосредоточения на дыхании может иметь серьезные негативные последствия.

Одежда

В идеале практиковать лучше всего обнаженным. Однако в холодное время года это не вариант. Одежда, если вы ее используете, должна быть свободной и не должна стеснять вас. Желательно использование натуральных материалов, синтетика исключается полностью. Мужчинам рекомендуется снять нижнее белье, чтобы половые органы и особенно яички

были полностью свободны. Женщинам лучше снимать бюстгалтер, чтобы грудь находилась в свободном, не стесненном состоянии.

Прием пищи

Не рекомендуются крайности — занятия на голодный желудок или сразу после еды. Оптимум — через 30–60 минут после умеренного принятия *теплой* (!) пищи. Не следует курить, пить холодную воду, есть фрукты, мороженое до и после занятий. Любая охлажденная пища и жидкость забирают энергию у желудка и сводят на нет эффект от занятий.

Вопросы гигиены

Не рекомендуется принимать душ или ванну за час до и после занятий — соприкосновение со стихией Воды в это время может до нуля снизить их эффект. Не следует посещать туалет в течение часа после занятий, так как при расслаблении сфинктеров из тела уходит энергия. Однако начинать занятие рекомендуется со свободными кишечником и мочевым пузырем.

Режим занятий

Заниматься лучше вечером перед сном или утром. Не следует заниматься, если вы сильно устали, не выспались или понервничали. К занятиям нужно приступать только в спокойном состоянии духа.

«Прямое» дыхание

Прежде чем мы перейдем к конкретному описанию методик, необходимо сделать одно уточнение. Это уточнение касается последовательности этапов усвоения «внутренней работы»:

- движение тела;
- движение дыхания;
- движение сознания;
- движение энергии;
- отказ от контроля над каким-либо действием: слияние с происходящим и полное в него погружение — стадия достижимая очень и очень не скоро...

В этом же порядке будут излагаться и сами методики. Все три методики «прямого дыхания» (а точнее — три уровня одной методики) имеют одно и то же предназначение: лечебно-оздоровительное, укрепляющее, развивающее — в первую очередь их результатом является дисциплина сознания.

Каждый из уровней рекомендуется молодым здоровым людям в течение 30 дней по 30 минут ежедневно. У людей преклонного возраста время вхождения увеличивается втрое (90 дней), а время занятий уменьшается вдвое (15 минут). При любых отклонениях в состоянии здоровья — будьте предельно осторожны. О некоторых негативных последствиях практик и их предупреждении мы будем говорить в разделе «Предупреждение негативных последствий» в конце этой части.

Первый уровень

Первый и последующие уровни можно начинать практиковать только после окончательного формирования «Основания».

Движение тела:

Позиция сидя — мы ее уже описывали. Очень важно поддерживать плечи и грудную клетку в одном положении, ноги (стопы) обязательно должны находиться на полу или опоре.

Движение сознания:

Внимание концентрируется на нижней части живота — а точнее, на точке ци-хай на вашем

животе. Следует отметить, что ци-хай в большинстве случаев является наружной проекцией нашего центра тяжести. Это та стадия, когда на поверхности «Основания» появляется «зародыш» «Устоя».

Движение дыхания:

Вдох — производится животом, грудная клетка и плечи не поднимаются и не меняют своего положения. На вдохе живот расширяется, на выдохе — живот втягивается, подбирается. Вдох и выдох равны друг другу по продолжительности, между ними отсутствуют задержки. Дыхание осуществляется через нос. Рот прикрыт, зубы плотно сомкнуты, кончик языка прижат к верхней десне сразу за резцами.

Рекомендуется выполнять длинные вдох и выдох на счет 4 или 8 (4 счета вдох — 4 счета выдох или 8 счетов вдох — 8 счетов выдох). Средняя длительность вдоха или выдоха доходит до 15 секунд.

Такое дыхание часто сравнивают с морским прибоем. Волна накатывается и откатывается и снова набегаем — нет пауз и остановок. Вдох должен быть таким, чтобы после его окончания мы могли сделать еще один маленький вдох, а после выдоха еще один маленький выдох. Это поможет избежать излишнего перенапряжения живота при дыхании. Губы и зубы на вдохе и выдохе плотно сжаты*.

* В шаолиньской традиции Цигун допускается, чтобы зубы не смыкались, а губы приоткрывались при вдохе и закрывались на выдохе. Однако, учитывая даосские практики «железной рубашки», рекомендуется плотно смыкать зубы в процессе дыхания. Мантэк Чиа называет такое смыкание зубов «внутричерепным насосом». Считается, что в таком положении при дыхании кости черепа совершают микродвижения, в результате чего происходит изменение внутричерепного давления, а затем изменяется и давление внутри позвоночного столба — происходит увеличение тока спинномозговой жидкости в полости черепа.

В области копчика располагается «копчиковый насос», который **ОБЯЗАТЕЛЬНО** подключается на этом и более поздних этапах освоения дыхания — его мы уже описывали. Дыхание должно быть плавным и медленным. Следует избегать судорожных и резких дыхательных движений, на первых порах могут быть позывы к зевоте — им не надо мешать.

Не стоит сразу пытаться продышать все 30 минут. Рекомендуется начинать практику дыхания с 1 минуты и постепенно доводить до 10 минут. После достижения 10 минут переходим сразу к 30-минутному рубежу.

Второй уровень

В процесс дыхания относительно первого уровня добавляются новые компоненты:

1. Концентрация дыхания переносится с точки ци-хай на пупок.

2. На вдохе копчик тянется вниз и назад, на выдохе — вверх и вперед.

3. Создается ощущение, что при вдохе раздувается не только живот, но и вся область вокруг позвоночника в районе 1–2 поясничных позвонков.

4. На выдохе поджимается промежность и подтягиваются яички, а на вдохе промежность расслабляется, и яички свободно свисают. У женщин напрягаются мышцы промежности — ощущение, похожее на попытку сдержать из последних сил «малую нужду».

Третий уровень

В процесс дыхания относительно второго уровня добавляются новые компоненты:

1. *Концентрация внимания переносится с пупка на область формирования шара «Устоя».* Эта область определяется следующим образом: если

взять пупок и парные точки шэнь-шу и соединить их между собой, то мы получим некую треугольную область внутри брюшной полости. Если внутри этого треугольника «вписать» шар, это и будет «область формирования Шара».

2. *Добавляется движения позвоночника: на вдохе делается змеиное движение позвоночника, начиная с копчика.* Копчик тянется вниз и назад, одновременно идет прогиб в пояснице и ваш живот, надуваясь, движется вперед. Грудной отдел позвоночника тянется назад, шейный отдел идет вперед и вверх. Представьте себе гусеницу, ползущую по стеблю — вы должны совершить нечто подобное позвоночником. На вдохе вы растягиваете позвоночник и как бы вырастаете, а на выдохе вы сжимаетесь. При этом движении позвоночника должны иметь минимальную амплитуду — «то ли есть, то ли нет». Мы уже рассматривали этот принцип: вы должны больше представлять движение, чем его делать. Если движения позвоночника неправильны, то в процесс дыхания моментально включаются верхние отделы легких и грудная клетка. Если они неподвижны, то позвоночник изгибается правильно.

На вдохе воздух с шумом проникает в околоносовые пазухи, на выдохе он также с шумом выходит. При этом ваши носовые пазухи нагреваются. Можно усилить этот эффект путем представления о том, что на выдохе из вашего носа бьет мощная струя огня. Следует отметить, что дыхание при этом остается таким же медленным и плавным.

Прямой тип дыхания укрепляет легкие и увеличивает объем, улучшает выносливость. Это дыхание способствует увеличению физической силы.

«Обратное» дыхание

Дыхание «малого небесного цикла»

Предназначение этого типа дыхательной практики — лечебно-оздоровительное. Продолжительность практики примерно 90 дней по 30 минут ежедневно для молодых здоровых людей.

- Дыхание проводится через нос.
- Дыхание обратное: на вдохе живот, сфинктеры, промежность, позвоночник сжимаются, на выдохе — расширяются.
- Язык на вдохе поднимается к основанию центральных нижних резцов, на выдохе опускается вниз.
- Концентрация внимания ведет энергию следующим путем: вдох от пупка по средней линии живота идет вниз в промежность, к крестцу, затем по задней поверхности позвоночника поднимается в макушку, выдох из макушки по передней поверхности позвоночника опускается в пупок — т. е. по «пути Огня».

Данное дыхание укрепляет сердце, конечности и усиливает эффекты первого типа дыхания. В практике боевых искусств на уровне работы с этим дыханием приступают к упражнениям на укрепление конечностей. В лечебном применении этого дыхания самым частым его использованием является разработка суставов, потерявших подвижность, и работа «животворящим дыханием» с заболеваниями костей.

Дыхание «большого небесного цикла»

Практикуется в течение 180 дней по 30 минут ежедневно.

- Вдох через нос — выдох через рот.
- Дыхание по «обратному» типу.

• На вдохе кончик языка располагается у основания центральных верхних резцов. На выдохе язык располагается у основания центральных нижних резцов.

• Дыхание начинается от стоп (точки юн-цюань).

• Концентрация внимания ведет энергию следующим путем: на вдохе из юн-цюань поднимается по пяткам и задне-внутренней поверхности голени и бедер в промежность (в точку хуэй-инь). Затем в копчик, а оттуда по малой орбите «путем Огня» в макушку. Выдох по малой орбите через руки, сердце и легкие (в качестве дополнения) в пупок и затем в промежность и по передней поверхности ног в юн-цюань.

Используется в лечебных и боевых целях. С помощью метода разрушают твердые предметы: в ударную конечность проводится дыхание, а затем наносится удар.

В лечебных целях на этом этапе проводится работа в методиках бесконтактного массажа и самомассажа — подобным образом мы будем проводить «энергизацию ладоней» при работе со зрением.

«Регулирующее дыхание»

Применяется для установления равновесия в организме в течение 60 дней по 30 минут. Дыхание идет по обратному типу через нос, проводится по орбите «большого небесного цикла». В отличие от прямого дыхания более медленное.

«Горловое дыхание»

Практикуется в течение 90 дней по 30 минут ежедневно по типу «большого небесного цикла».

Добавляется следующий компонент: на вдохе надувается горло, на выдохе расслабляется. Очень полезно для горла и голосовых связок, повышает иммунитет. Укрепляет волю, способствует формированию воли к борьбе у абстинентов — людей, избавляющихся от наркотической зависимости.

«Дыхание младенца»

Проводится в течение 300 дней по 30 минут ежедневно. Дыхание идет по типу «макрокосмической орбиты» — его сравнивают с дыханием младенца в утробе матери. Дыхание «младенца» очень медленное и тихое. В идеале проводится один дыхательный цикл в минуту. Вы сами не должны слышать своего дыхания.

Специальные дыхательные техники

Продвинутые дыхательные техники и специальные дыхательные техники, описанные в этой главе, не являются последовательными этапами. Это, скорее, два параллельных ствола, развивающихся из одного корня. Точкой «разделения стволов» является техника Формирования «Основания». Отсюда «пути» расходятся. Техники, описанные в этой главе, могут быть выбраны теми, чьи интересы более ориентированы на внутренний мир. Это техники более изощренной саморегуляции и подчинения тела. Отсюда же лежит путь к расширению спектра способностей.

Тем же, чьи интересы лежат больше в сфере двигательной реализации, более логично избрать «продвинутые техники». Они выгодно продемонстрируют свою эффективность в случае, когда в течение длительного времени вы не можете преодолеть некий физический барьер: улучшить время на утренней пробежке, увеличить вес в тренажерном зале, повысить общую выносливость — увеличить продолжительность индивидуальной трудовой деятельности и т. д.

«Взрачивание Чаши»

Взрачивание Чаши — это процесс длительный и сложный. Направлен он в первую очередь на то, чтобы получить более совершенную общность тела и Сознания, причем так, чтобы Сознание в этой паре захватило безусловно лидирующую роль. Кроме того, эта работа имеет смысл, если человек после освобождения

Сознания собирается заниматься его развитием и расширением. В этом случае Взрачивание Чаши не заменяет работы Духа, но подготавливает тело к соответствию другим уровням Сознания.

Весь процесс «Взрачивания Чаши» происходит по тем же закономерностям и в той же позиции действия, как и «Формирование Основания». Самый лучший вариант — в положении «Стояния столбом». Причем при формировании «Основания» руки могут находиться в первой позиции (прижаты к животу, правая лежит на левой у мужчин и наоборот у женщин, точки центров ладоней проецируются друг на друга и на среднюю линию тела у верхнего края лонной кости), при работе с «Устоем» (оба этапа) и «Узлом» — во второй позиции (руки образуют круг, чуть-чуть не соприкасаясь пальцами на уровне середины расстояния между пупком и солнечным сплетением), а при работе с собственно Чашей — в третьей позиции (круг на уровне сосков у мужчин, или четвертого межреберья — это более надежный ориентир для женщин). Руки находятся в спокойном и расслабленном состоянии. Лучший способ показать телу это положение рук — зайти в воду до указанного уровня (середины живота или сосков) и дать расслабленным рукам всплыть в указанном положении. Выбор позиции определяется уровнем самого высокого центра, с которым вы собираетесь сейчас работать, т. к. каждый «сеанс» этой работы ВСЕГДА начинается с «Основания».

Дыхание на всех этапах этой работы — «прямое» со всеми нюансами работы промежности, живота и зубов. Глубина дыхания комфортная — примерно 2/3–3/4 от максимальной, частота дыхания — возможно более редкое в «коридоре комфортности».

**НИ ГЛУБИНА, НИ ЧАСТОТА, НИ СИЛА
ДЫХАНИЯ НЕ ДОЛЖНЫ ВЫЗЫВАТЬ
НИ МАЛЕЙШЕГО НАПРЯЖЕНИЯ!**

Дыхание должно приходиться и уходить вне «поля внимания» — как накатывается и откатывается морская волна: ритмично, естественно, без рывков, задержек и напряжения.

Кроме того, при этой работе остаются в силе ВСЕ предупреждения, рекомендации и ограничения, изложенные в предыдущей главе. А теперь перейдем непосредственно к «рабочим» вопросам.

Формирование «Устоя»

Техника формирования «Устоя», особенно первый этап, во многом совпадают с техниками 1–2–3 уровней «прямого» дыхания. Разница минимальна: упражнения выполняются стоя, а не сидя, и время выполнения определяется не «по часам», а по фактическому достижению данного состояния, после чего переходят сразу к следующему уровню первого этапа.

I этап (Формирование Шара)

Движение тела: стоим столбом, руки во второй позиции, глаза слегка прикрыты, «хвост» поджат.

Движение сознания: внимание сфокусировано на «Основании», которое заполнено энергией. Ощущение должно сообщать нам о полном наполнении низа живота (от промежности до верхнего края лонного сочленения). Когда мы начнем открывать «малую орбиту», она должна напоминать радуугу, обоими концами уходящую в море энергии «Основания».

Движение дыхания: начинаем дышать «прямым» дыханием, направляя энергию по малой орбите «путем Воды». После 7 или 14 кругов по «малой орбите», когда энергия «ныряет» в океан «Основания» и выныривает из него, на поверхности «Основания» зажигаем искорку. И с каждым кругом энергии начинаем эту искорку раздувать. Первым достигнутым результатом считаем увеличение плотного, теплого, мохнатого и веселого огненного шарика до размеров шарика для настольного тенниса. После этого уводим внимание снова в океан «Основания» и после 7 кругов прекращаем упражнение. Все «действие» не должно продолжаться более 10 минут. Работаем на этом уровне до тех пор, пока «мячик» не начнет уверенно формироваться за 14 «витков по орбите».

Следующий шаг: шарик зависает на уровне точки ци-хай. Точно так же доходим по надежного формирования «шарика» за цикл 14 витков через «Основание» — 14 витков через «мячик» — 7 витков через «Основание» — выход.

Следующий шаг: шарик вписывается в треугольник «пупок — точки шэнь-шу». Тот же режим витков (14–14–7), и первый этап формирования «Устоя» завершен.

II этап (Собственно формирование «Устоя»)

Второй этап формирования «Устоя» начинаем в положении «стояния столбом» с руками во второй позиции. Дыхание «прямое», медленное, комфортное. Проверяем «Основание», проверяем Шар в треугольнике за пупком — на все это 14 витков дыхания по малой орбите путем Воды.

На втором этапе огненный шар вызревает и переходит в другую стадию ощущений: он горячий, плотный (!), веселый и дружелюбный. Это не природный огонь — это ощущение натуральной, тонко выделанной кожи, нагретой на солнце.

Итак, 14 витков через «Основание», 14 витков через Шар и 21 виток на формирование собственно «Устоя». Он вырастает вниз из Шара, приобретая ту же плотность и надежность, и распространяется в стороны, плотно прилегая ко всей поверхности «Основания» — от одной подвздошной кости до другой. На этом этапе ощущения от «Основания» и сформированного «Устоя» сливаются воедино. Еще 7 витков через общий объем «Устоя» и «Основания» — и выход.

«Устой» сформирован — получена самоуправляющаяся общность органов брюшной полости. Взят под контроль взаимоотношения Материи и Сознания. Заложен фундамент дальнейшей работы.

Формирование «Узла»

Движение тела: стоим столбом, руки во второй позиции, глаза слегка прикрыты, «хвост» поджат, язык прижат кончиком к основанию верхних резцов.

Движение сознания: внимание сфокусировано на Основании, которое заполнено энергией.

Движение дыхания: начинаем дышать «прямым» дыханием, направляя энергию по малой орбите «путем Воды».

Работа: на 14 витков дыхания наполняем полностью «Основание». Если «Основание» заполнилось быстрее — все равно дышим «в него» 14 циклов. Затем, как единый с «Основанием» объем, наполняем энергией «Устой» — также на 14 циклов.

Затем на горизонтальной оси, проходящей через солнечное сплетение, «выращиваем» снова «огненный шарик» — так же, как начинали растить Шар. Этот процесс продолжаем 21 дыхательный цикл и уходим вниз через 14 циклов «Устоя» и 14 циклов «Основания».

Уход происходит через «ножку» толщиной в «Узел», которая связывает между собой «Узел» и Шар. Но ножка формируется только после того, как «Узел» станет полностью «созревать» за 21 цикл.

Формирование «Чаши»

Формирование «Чаши» — это тот этап, когда происходящее довольно легко описать в технических терминах и весьма сложно — в теоретических. Сам процесс познания человека «западной цивилизации» просто требует вместо вопроса «как?» задать вопрос «почему?». Получив ответ, подробно его разжевать, запутаться окончательно и ничему не научиться. Нам такого не надо — поэтому теории не будет.

Движение тела: стоим «столбом», руки в третьей позиции, лицо расслаблено («улыбка Будды»), язык за передними зубами, промежность поджата.

Движение сознания: внимание вначале сфокусировано на вдыхаемом воздухе — далее постепенно поднимается. Вся Чаша ощущается как единый объем.

Работа: на 14 витков дыхания наполняем «Основание», 14 витков — «Устой» и Шар, на 21 виток — «Узел». Затем начинаем строить стенки Чаши. Это ощущение определяется по всей внутренней поверхности грудной клетки. Стенки Чаши поднимаются до подключичных ямок. Процесс построения стенок Чаши продолжается не дольше 21 дыхательно-

го цикла. Независимо от результата, после 21 цикла уходим вниз: по 7 дыхательных циклов на каждую из нижележащих структур. В зависимости от развитости энергетики и чистоты организма процесс построения стенок чаши может занять от 14–15 дней до 2–3 месяцев. Торопить этот процесс не надо — необходимо получить четкое ощущение наполненности каждой из структур, на которых лежит тонкостенная Чаша. Все структуры должны быть полностью наполнены все то время, пока идет «строительство».

Сигналом к переходу на следующий этап является легкое и самопроизвольное наполнение энергией всех структур Чаши с первых же (3–5) циклов дыхания: вы только подумали о наполнении Чаши — а она уже тут как тут. На этом этапе Чаша сформирована и пора переходить к следующему виду работы — «Наполнению Чаши» и «Приручению окружающего пространства».

«Наполнение Чаши» и «Приручение окружающего пространства»

Наполнение Чаши

Наполнение Чаши происходит уже знакомым образом: стоим «столбом», промежность и язык в тех же положениях, руки в третьей позиции.

На 14 (а лучше 7) витков дыхания формируем Чашу — от «Основания» до собственно Чаши. Создается образ цельного, теплого, лучезарного сосуда. Утверждаем этот образ. Узнаете образ?

А теперь каждый вдох начинаем направлять непосредственно в объем Чаши, не опуская энергию в Основание, как мы делали на предыдущих этапах. Чаша заполняется до краев игристой, золотисто-светящейся, бурлящей и веселой энергией.

Независимо от того, удалось нам наполнить до краев Чашу или нет, через 21 виток дыхания резким выдохом с одновременным опусканием рук опустошаем Чашу и отпускаем ее цельный образ.

Если к 21 витку дыхания или ранее Чаша оказывается полна до краев (а это очень своеобразное ощущение, испытав которое один раз, спутать уже ни с чем невозможно), то выполняем «раскрытие»: на выдохе круговым движением перед собой разводим руки в стороны на уровень плеч ладонями к небу, и оставшееся до 21-го цикла количество витков выполняем, вдыхая энергию через нос, а выдыхая через ладони, обращенные к небу, «изливая свою любовь на весь окружающий мир» (простите за высокопарность!). Назовем это «излиянием энергии».

После 21 цикла уходим, сначала опустошая Чашу через ладони, а затем, за один дыхательный цикл, отпускаем образ Чаши.

Приручение окружающего пространства

Эта техника выполняется, исходя из образа наполненной Чаши.

Из начального положения («столба» и рук в третьей позиции) разворачиваем ладони вниз, как будто пытаемся «вдавить» в воду большой надувной шар, который мы держали между руками, и на выдохе опускаем ладони вниз (до уровня верхнего края «Основания»), плавным усилием все-таки вдавливая шар в воду. На вдохе делаем шаг вперед правой ногой, руками, через ладони которых истекает энергия, совершая круговое движение руками (ладони вниз), будто раздвигая ряску на поверхности лесного озера. На выдохе завершаем это движение и представляем левую ногу.

Система Норбекова: вид в профиль

На следующем вдохе разворачиваем ладони вверх и поднимаем руки ладонями вверх до верхнего края Чаши, на выдохе разводим их в стороны — приходим в положение «изливания энергии». Остаемся в этом положении 14 дыхательных циклов, пытаюсь насытить своей энергией окружающее пространство. Затем «уходим» тем же способом, как и при «наполнении Чаши».

Фаза 1. Опускание рук (фото 2а).

Фаза 2. Шаг правой ногой и «раздвигание ряски» (фото 2б).

Фаза 3. Разворот рук ладонями вверх (фото 2в).

Фаза 4. Изливание энергии (фото 2г).

Это очень интересная техника, позволяющая очистить окружающее пространство и «завязать взаимоотношения» с новым местом. К примеру, я так всегда «знакомлюсь» с гостиничным номером или новым местом лечебного приема.

Процедуру эту лучше делать без свидетелей — вы знакомитесь с энергией окружающего пространства, а оно знакомится с вами. Чужие взгляды могут только помешать.

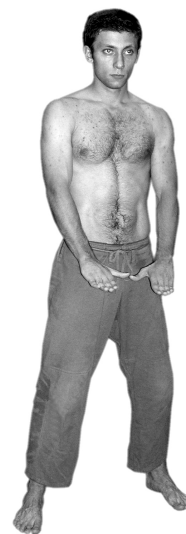


Фото 2а



Фото 2б



Фото 2в



Фото 2г

Предупреждение негативных последствий дыхательных техник

Как любое серьезное и действенное средство, дыхательные практики имеют свои побочные эффекты и методы их предупреждения.

Изложение их всех требует слишком много места. Назовем несколько основных правил, вплотную «прилежащих» к описанным нами методикам — и будем надеяться, что других затруднений не возникнет.

1. Разум должен быть свободен и расслаблен, даже в «умственном делании» нельзя прикладывать усилие. Например, у начинающего возникает чувство тепла в определенной части тела и он попытается направить это ощущение по «орбите» и мысленно это ярко «увидеть», «провести» энергию за счет «умственной силы». Энергия — не домашняя кошка, которую можно таскать за шиворот. В Цигуне подобная ошибка рассматривается как избыточное усилие, которое может вызвать расстройства, выражающиеся в судорогах мышц конечностей. Усилия быть не должно — ум должен находиться в расслабленном состоянии.

2. Необходимо контролировать органы чувств и не поддаваться возмущающим влияниям из внешней среды. В первую очередь это означает, что во время занятий необходимо устремлять внимание и взгляд «внутри себя», не обращая внимания на шум вокруг. Это непросто. Кроме этого, во время занятий, особенно при правильном эмоциональном со-

стоянии, могут возникать приятные звуки или благоухающие запахи — это тоже своеобразный соблазн, иллюзия, которой надо избегать, и в случае ее появления занятие необходимо прекратить, как бы ни были приятны ощущения. Возникновение же зловонных запахов — экскрементов, гниения, разложения и т. п. — причина НЕМЕДЛЕННО прервать практику!

3. Не допускать усталости. При появлении признаков усталости, особенно ослабления внимания, упражнения необходимо прекратить и сделать отдых. В повседневной жизни занимающийся также должен избегать чрезмерной усталости, остерегаться внутренних обид и поддерживать равновесие между работой и отдыхом, а более всего — избегать половых излишеств (как в сторону избыточной сексуальности, так и в сторону принципиального воздержания).

4. Не игнорировать факторы объективной реальности. Излишнее тепло и излишний холод, сквозняки и сырость — это неподходящие условия для занятий.

5. Для занятий следует выбирать спокойное место. Если вас кто-то позвал во время занятий, вы должны остаться спокойным и непринужденным и не должны отвечать. Конечно, не злитесь, иначе исказится ваше восприятие мира, что неминуемо нарушит течение потоков энергии.

6. При занятиях в положении сидя занимающийся должен ступнями твердо касаться земли, вместо того чтобы поддерживать их в полуподвешенном состоянии, независимо от того, сидит ли он на стуле или на краю кровати. В противном случае у него будут распухать ступни, может возникнуть

люмбаго или даже галлюцинации — ворота энергии на стопах (точки юн-цюань) должны обязательно (!) получать энергию от земли.

7. Если во время занятий усиленно выделяется слюна, проглотите ее тремя порциями и мысленно направьте в Основание. Ни в коем случае не сплевывайте или не сморкайтесь на землю!

Краткое заключение

В этой книге мы уже дважды касались процессов дыхания — сначала рассматривая животворящее дыхание в первой части, затем рассматривая собственно дыхательные (а если точнее — дыхательно-медитативные) упражнения во второй части, и на этих же знаниях будут базироваться работы со зрением в третьей части. Что же выбрать, спросите вы?

Если исходить из основной темы книги — сохранение и развитие здоровья, — то выбор должен строиться следующим образом:

- обязательное освоение обоих видов животворящего дыхания;
- обязательное освоение обоих видов брюшного дыхания;
- стояние «столбом» и формирование «Основания»;
- обязательное усвоение специальных дыхательных техник (работа с «системой Чаши»).

Без этого мы не сможем двигаться дальше.

Но в этом случае мы должны понимать, что неосвоенными остались «продвинутые дыхательные техники», которые для освоения требуют определенного (и достаточно высокого) уровня здоровья и достаточного запаса времени, но зато учат нас преду-

преждать многие заболевания просто устранением «заторов» циркуляции энергии. Причем надо сказать, что кроме «малой орбиты», с которой мы работали на этом уровне, и существующих на ней трех мест наиболее частых «остановок энергии» — *«трех застав»*, *«трех плотин»**, — существуют другие орбиты и другие «заторы». Навык работы с ними, который дает «продвинутая техника», нам понадобится дальше. Поэтому простой вывод — не пренебрегайте ничем.

Я не могу оценить уровень здоровья моих читателей — это возможно только индивидуально и только при непосредственном контакте. Я могу только посоветовать — если вы ощущаете себя относительно здоровым человеком, то освоение системы Чаши и «продвинутых орбитальных техник» должно идти параллельно. Если же вы находитесь в положении человека, свое здоровье благополучно угробившего и пытающегося вернуть утраченное, то ваш путь строится в другой последовательности — сначала «система Чаши» и переход на более высокий уровень здоровья — и только затем работа с «продвинутыми техниками». Работа же со «специальными орбитами» (за исключением работы с «орбитами» глаз) лежит за рамками данной книги.

* Это точки *чан-цян*, *лин-тай* (между лопаток) и *фэн-фу* (см. Приложение 3).

Часть 3. Откройтесь, очи мои ясные, или Как же ты красив, мир!

Раз уж в нашей стране самым большим специалистом по восстановлению зрения является не временно почивший академик Федоров, а ныне процветающий «академик» Норбеков, то ныне живущим надо воздавать по заслугам. Во избежание обвинений в пристрастности — только информация; выводы дело сугубо личное.

В виде информации я приведу два отрывка: один из книги уже упомянутого мною и очень уважаемого специалиста — Владимира Леви, где он рассказывает об одном из своих коллективных сеансов гипноза. Другой отрывок взят с сайта Леонида Некина (<http://nekin.narod.ru>) и повествует о его личном «походе за зрением» на курсы к уважаемому Мирзакариму Санакуловичу Норбекову. Отчет о походе датирован 28 апреля 2004 года, но сам «поход» состоялся несколько раньше. Итак...

«[...]В одном из московских вузов я должен был выступить перед большой аудиторией в роли Лектора-Психотерапевта. Хотел рассказать кое-что о внушении, о гипнозе, о самогипнозе, об аутотренинге...

Но я был еще малоопытен, рвался в воду, не зная броду, плохо знал уголовный кодекс и именно по этим причинам решил сопроводить лекцию демонстрацией гипнотического сеанса, то есть выступить в роли Гипнотизера.

Действительно, что за лекция без иллюстрации?..[...]

По одной из техник начинают, прочел я, с решительного предложения всем присутствующим поднять руки вверх и скрестить пальцы. Далее следует уверенно объявить, что скрещенные пальцы, пока идет счет, допустим, до двадцати, будут сжиматься все крепче, одеревенеют, потом сожмутся так сильно, что разжать невозможно...

Нужно и самому железно в это поверить, а после счета с ехидным торжеством предложить разжать пальцы и опустить руки... («Пытайтесь!.. Пытайтесь...»).

Некоторым удастся, а некоторым — не удастся. Так и останутся с поднятыми руками. Эти-то и есть самые внушаемые, с ними можно поладить... Ну что же, решил я, так и поступим, по этой технике. Дома порепетировал: громко считая, придавал голосу деревянное звучание...

Но я совершенно упустил из виду самое главное: к сеансу нужно готовить и аудиторию. Объявить, скажем, заранее победной афишей, что известный гипнотизер, телепат, экстрасенс, факир, йог, феномен, любимец Тагора, Владиндранат Левикананда будет превращать студентов в королей и богов, а преподавателей в лошадей и змей.

Дать объявление хотя бы по радиосети...

Говоря иначе: подготовить зал к принятию роли Гипнотизируемого, а себя соответственно ввести в поле ролевых ожиданий в качестве Гипнотизера.

Гипнотизировать я уже давно умел, а вот в ролевой психологии все еще ни шиша не смыслил. И когда со сцены вдруг объявил, что сейчас буду гипнотизировать, в зале начался шум, недоверчивый смех.

Я растерялся и рассердился. «Сейчас вы уснете так крепко, как никогда, — пообещал я. — Если хотите выспаться, прошу тишины».

Часть зала насторожилась. Другие продолжали бубнить, ржать, хихикать, двигать стульями. Кто-то издал до крайности неприличный звук, его поддержали. Сердце билось так, что казалось, его слышит тот, с заднего ряда...

... И вот кто-то из чего-то, что было когда-то мной, скрипучим голосом приказывает всем присутствующим поднять руки вверх и скрестить пальцы. Все повинуется.

Над залом лес поднятых рук. Гробовая тишина.

— Пять... Пальцы сжимаются... Девять... Сжимаются все сильнее... Вы не можете их разнять... Четырнадцать... Восемнадцать... Пальцы сжались... Как клещи! Никакая сила теперь не разожмет их!.. Двадцать! А ну-ка... Попробуйте разжать пальцы! Пытайтесь, пытайтесь...

... О, ужас! Вся аудитория, как один, разжимает пальцы и опускает руки. Все разом!.. Ничего не получилось. Ни одного внушаемого! Полный кошмар... Провал...

Секунды две или три (мне они показались вечностью) я стоял на сцене почти без сознания. Как мне потом сказал один недозагипнотизированный из первого ряда, — стоял с побелевшим лицом и выпученными глазами, из которых струилась гипнотическая энергия.

На лбу холодный пот. Но в чем дело... Почему никто не смеется?.. По-прежнему гробовая тишина.

Господи, что же дальше-то?.. Что я натворил?..

Вдруг замечаю: в первом ряду — двое парней с какими-то остекленевшими глазами.... Чуть подальше — девушка, странно покачивающаяся...

И тут меня осенило — болван! Они ничего не поняли! Они же не знают, как должен проходить сеанс! С пальцами не удалось, но они думают, что так надо! Они уже!.. Да, уже многие в транс... Продолжай же, несчастный!..

Судорожно сглотнув слюну, я исчез, а Владиндранат нудно досчитал до пятидесяти и к моменту окончания счета усыпил больше половины зала. Успех. Триумф.

Хороша была одна третьекурсница. Английская Королева, ловившая блох совместно с бородатым Голубым Догом, оставившим в зале свои очки ...»*

А теперь слово Леониду Некину.

«...побывал я на курсах у Норбекова во Дворце культуры в Текстильщиках (Москва). Много всяких «чудес» и «чудотворцев» перевидал я на своем веку, но эти курсы произвели на меня особенно ошеломляющее впечатление. Представьте себе: человек узбекской национальности выходит на сцену и на корявом русском языке (но с подлинно восточным красноречием) принимается открыто и нагло бросать отвратительнейшие оскорбления в зрительный зал. Его речь длится, ни много ни мало, четыре часа с небольшими перерывами. Но это — еще не чудо. Чудо заключается в том, как на оскорбления реагирует аудитория — несколько сот человек, в основном женщины пожилого возраста.

[...] Впрочем, одними только словесными поношениями дело не ограничивается. Время от времени доктор Норбеков дает приказ: «Встать! Руки вверх!» Ассистенты старательно обходят зрительный зал и убеждают, что все приняли особую позу

* В. Леви, «Наемный бог». М.: «Торбоан», 2004, стр. 114–116.

с вытянутыми вверх руками и повернутыми вниз большими пальцами.

[...] на следующий день к уже знакомым издаательствам добавилось кое-что новенькое.

— А теперь встаньте те, кто пришел сюда работать над зрением, — командует доктор Норбеков.

Поднимается примерно полсотни человек, и я среди них.

— Я сейчас буду считать до двадцати, — продолжает доктор Норбеков, — а вы за это время должны улучшить свое зрение. Как только вы почувствуете, что стали видеть лучше, сразу садитесь. На счет «двадцать» все должны уже сидеть!

Доктор Норбеков принимается считать. Народ один за другим садится. На счет «двадцать» остаюсь стоять один я.

— А ты почему не сел? — спрашивает доктор Норбеков.

— Потому что зрение у меня не улучшилось, — отвечаю я.

— Во! Посмотрите все на него! — торжествует доктор Норбеков. — О чем я вам говорил? Это как раз типичный умник, у кого в голове одна извилина.

[...] Если норбековскую методику работы с учениками законспектировать в несколько строчек, то получится примерно следующее:

— А ну, вы, дохлые очкарики, ослы безмозглые, быстренько начинайте себя любить, немедленно становитесь Человеками с большой буквы! И имейте в виду: если вы не будете себя любить, если не станете здоровыми по первому моему приказу, то я так над вами поиздеваюсь, так осрамлю, что вы пожалеете, что на свет родились.

[...] Это не что иное, как агрессивное массовое кодирование, побуждающее слушателей — не выз-

доравливать, нет! — но делать публичные заявления о том, что им якобы стало лучше. (Дьявольская разница!)

Норбеков не уникален. Культовых личностей, подобных ему, довольно много, и схемы работы у них могут быть разные. Если я решил привести в порядок свое здоровье, то мне следует быть начеку. Незаметно для себя я могу оказаться втянут в какую-нибудь секту, банду или просто сделаться добровольным рабом какого-нибудь фальшивого кумира. Одна из стандартных техник порабощения такова. Меня просят вспомнить что-то очень хорошее из своей жизни, например какой-нибудь эпизод, когда я был особенно счастлив. Или, как вариант, представить себе, какие замечательные времена настанут, когда я буду абсолютно здоров и все мои самые сокровенные мечты осуществятся. При этом я не должен ничего говорить, а только интенсивно переживать приходящие чувства. Психологи называют это вызовом ресурсного состояния. У Норбекова это называется «Октава». Подвох заключается в том, что я проделываю подобное «упражнение» в присутствии новоявленного «благодетеля», и его образ автоматически впечатывается в самые любимые, самые драгоценные уголки моей памяти. Отныне я уже не мыслю своего счастья отдельно от него. По этой причине, когда кто-то пытается разоблачить мошенника, именно одураченные им люди первыми яростно встают на его защиту. Разочарование в кумире равносильно тяжелому душевному кризису».

Ничего общего не находите?

А теперь давайте научимся самостоятельно работать с собственным зрением.

Позиции современной офтальмологии и альтернативные подходы

Ни в этой главе, ни в этой части книги в целом мы не будем подробно разбирать ни взглядов современной медицины на происхождение заболеваний глаз, ни всей глубины теоретических разработок альтернативных лечебных методик, но некоторые базовые положения нам все же придется рассмотреть.

Кроме того, мы весьма и весьма сузим тему нашего разговора — речь пойдет о том круге нарушений зрения, который очерчен термином «нарушения рефракции». К этой группе относятся наиболее известные и распространенные нарушения зрения — близорукость (миопия), дальнозоркость (гиперметропия), астигматизм и возрастная дальнозоркость (пресбиопия). Все остальные заболевания глаза (воспалительные, дистрофические, аллергические и прочие) остаются за рамками изложенной системы. Попытка приложения к этим случаям рассмотренных далее методов может вызвать ухудшение состояния и автором категорически не рекомендуется.

Строение глаза и работа зрения

Глаз является важнейшим из органов чувств. Большинство информации, приходящей из внешнего мира, мы получаем именно по этому каналу. С анатомической точки зрения глаз состоит из глазного яблока и вспомогательных органов глаза, расположенных в глазнице.

Глазное яблоко

Глазное яблоко имеет шаровидную форму, у него выделяют передний и задний полюсы. Передний полюс — это наиболее выступающая точка роговицы, задний полюс расположен чуть в сторону снаружи от места выхода зрительного нерва. Условная линия, соединяющая оба полюса, называется наружной осью глаза. Выделяют также внутреннюю, или зрительную, ось глаза, проходящую от роговицы через середину хрусталика до центральной ямки. Глазное яблоко состоит из трех оболочек: наружной фиброзной, средней сосудистой и внутренней сетчатой.

Наружная фиброзная оболочка подразделяется на белочную оболочку, или склеру, и прозрачную переднюю часть — роговицу. Склера образована плотной соединительной тканью, ее толщина составляет 0,3–0,6 мм. Через заднюю часть склеры из глазного яблока выходит зрительный нерв. В толще передней части склеры, у ее границы с роговицей, имеется круговой узкий канал — венозный синус склеры, в который оттекает жидкость из передней камеры глаза. Роговица является выпуклой и тонкой линзой, через которую свет проникает внутрь глаза. Толщина роговицы достигает 0,8–0,9 мм в ее центре и до 1,1 мм — у ее границы со склерой. В роговице очень много нервных окончаний, обеспечивающих высокую ее чувствительность, и нет кровеносных сосудов.

Сосудистая оболочка глазного яблока расположена под склерой, у нее выделяют три части: собственно сосудистую оболочку, ресничное тело и радужку. Собственно сосудистая оболочка состоит из сети кровеносных сосудов, небольшого количества

Система Норбекова: вид в профиль

соединительной ткани и пигментного слоя, который поглощает свет. Кпереди собственно сосудистая оболочка переходит в утолщенное ресничное тело кольцевидной формы.

В ресничном теле заложена ресничная мышца, сокращение которой через специальную связку (ресничный пояс) передается на хрусталик, и он меняет свою кривизну. Таким образом, ресничное тело участвует в аккомодации (приспособлении) глаза к видению предметов, расположенных на различном расстоянии. От ресничного тела по направлению к хрусталику отходят 70–75 ресничных отростков, переходящих в волокна ресничного пояса (цинновой связки), прикрепляющих мышцу к хрусталику. Ресничные отростки богаты кровеносными сосудами, которые продуцируют жидкость — водянистую влагу, поступающую в заднюю камеру глаза. Продолжением ресничного тела кпереди является радужка.

Радужка представляет собой круглый диск с отверстием в центре. Это и есть зрачок. Радужка расположена между роговицей спереди и хрусталиком сзади. В толще радужки имеется две мышцы, изменяющие диаметр зрачка с целью регуляции прохождения потока световых лучей. Вокруг зрачка расположены концентрические пучки мышечных волокон, которые образуют суживатель зрачка, и пучки, имеющие радиальное направление, образующие расширитель зрачка. Наличие в радужке большого количества пигментных клеток, содержащих пигмент меланин, обуславливает карий и черный цвет глаз, при малом содержании пигмента — голубой или зеленоватый.

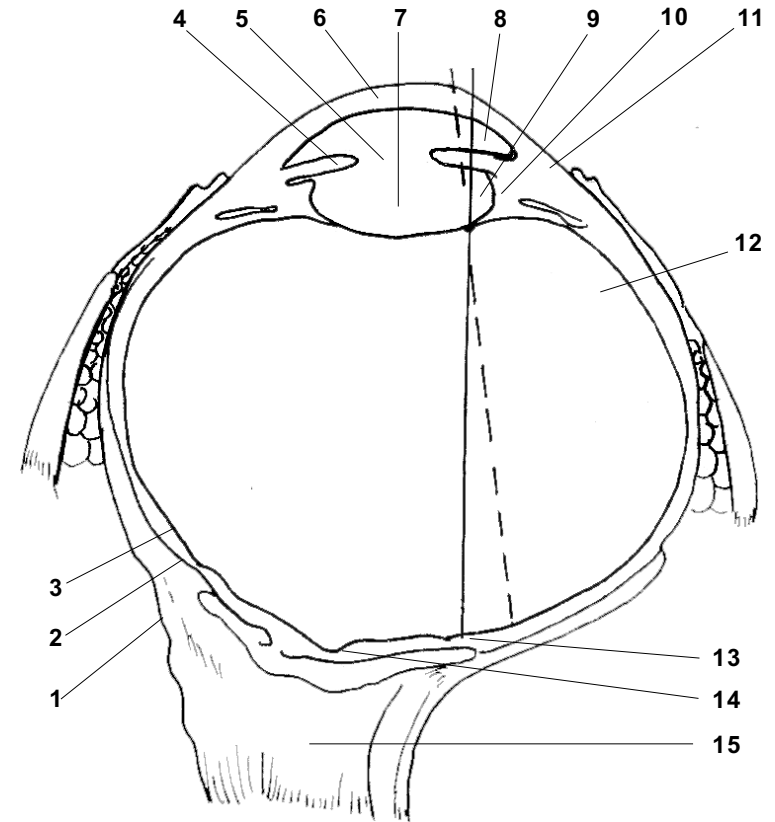


Рис. 9. **Строение глазного яблока**

Горизонтальный разрез:

1 — фиброзная оболочка (склера); 2 — собственно сосудистая оболочка; 3 — сетчатка; 4 — радужка; 5 — зрачок; 6 — роговица; 7 — хрусталик; 8 — передняя камера глазного яблока; 9 — задняя камера глазного яблока; 10 — ресничный пояс; 11 — ресничное тело; 12 — стекловидное тело; 13 — центральная ямка; 14 — диск зрительного нерва; 15 — зрительный нерв.

Сплошной линией показана наружная ось глаза, пунктирной — зрительная ось глаза

Самой внутренней оболочкой глаза является сетчатка, у которой выделяют две части — заднюю зрительную и переднюю, ресничную. Ресничная часть сетчатки покрывает сзади ресничное тело и не содержит светочувствительных клеток, задняя зрительная часть сетчатки содержит светочувствительные клетки — палочки и колбочки. Глубокий слой сетчатки, прилежащий к собственно сосудистой оболочке, образован пигментными клетками. Светочувствительные клетки сетчатки соединяются с ганглиозными клетками сетчатки. Аксоны ганглиозных клеток сходятся в задней части глазного яблока, где образуют толстый зрительный нерв, проходящий сквозь сосудистую и фиброзную оболочку и уходящий в черепной (костный) канал зрительного нерва. Место выхода из сетчатки аксонов ганглиозных клеток называют диском зрительного нерва (слепым пятном), в котором отсутствуют палочки и колбочки. В области диска в сетчатку входит ее центральная артерия. Чуть кнаружи от диска зрительного нерва (примерно на 4 мм) располагается желтое пятно с центральной ямкой, которая является местом наилучшего видения, так как здесь сосредоточено наибольшее количество светочувствительных клеток-колбочек.

Внутренние среды глазного яблока образованы хрусталиком, стекловидным телом и камерами.

Хрусталик представляет собой прозрачную двояковыпуклую линзу диаметром около 9 мм, имеющую переднюю и заднюю поверхности. Хрусталик покрыт прозрачной капсулой. Вещество хрусталика бесцветное, прозрачное, плотное, сосудов и нервов не содержит. К хрусталику прикрепляются волокна ресничного пояса (цинновой связки). При натя-

жении связки в момент расслабления ресничной мышцы хрусталик уплощается, устанавливается на видение дальних предметов. При расслаблении связок во время сокращения ресничной мышцы выпуклость хрусталика увеличивается, он устанавливается для видения на ближнее расстояние.

Стекловидное тело заполняет пространство между хрусталиком спереди и сетчаткой сзади. Оно представляет собой аморфное межклеточное вещество желеобразной консистенции. На передней поверхности стекловидного тела имеется ямка, к которой прилежит хрусталик.

Выделяют две камеры глазного яблока, — переднюю и заднюю. Передняя камера находится между роговицей спереди и передней поверхностью радужки сзади. Задняя камера расположена позади радужки и ограничена сзади хрусталиком. Обе эти камеры сообщаются между собой через зрачок. В камерах находится прозрачная жидкость — водянистая влага, которая вырабатывается капиллярами ресничных отростков и выделяется в заднюю камеру глаза. Из задней камеры через зрачок водянистая влага оттекает в переднюю камеру. Задняя камера сообщается с пространством между волокнами ресничной связки, отходящей к хрусталику от ресничных отростков ресничного тела. В углу передней камеры, образованном краем радужки и роговицы (радужно-роговичный угол), имеются узкие щели, через которые водянистая влага оттекает в венозный синус склеры, а из него — в вены глазного яблока. Благодаря оттоку водянистой влаги сохраняется равновесие между ее образованием и всасыванием, что и является условием поддержания внутриглазного давления.

Вспомогательные органы глаза

В глазнице имеется шесть поперечнополосатых глазодвигательных мышц: верхняя, нижняя, медиальная и латеральная прямые, верхняя и нижняя косые мышцы.

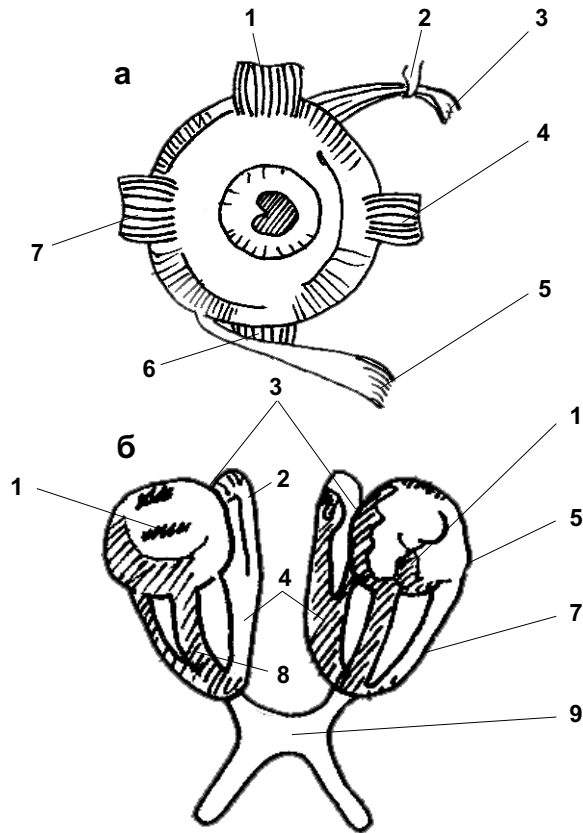


Рис. 10. Мышцы глазного яблока

Вид спереди (а); вид сверху (б):

1 — верхняя прямая мышца; 2 — блок; 3 — верхняя косая мышца; 4 — медиальная прямая мышца; 5 — нижняя косая мышца; 6 — нижняя прямая мышца; 7 — латеральная прямая мышца; 8 — зрительный нерв; 9 — перекрест зрительных нервов

Нижняя косая мышца начинается на нижней стенке глазницы возле отверстия носослезного канала, а остальные начинаются от общего сухожильного кольца в окружности зрительного канала. Все прямые мышцы прикрепляются к склере впереди экватора. Сухожилие верхней косой мышцы перекидывается через блок в верхне-внутреннем углу глазницы, поворачивается назад и прикрепляется к склере позади экватора. Нижняя косая мышца прикрепляется также позади экватора. Прямые мышцы поворачивают глаз. Благодаря содружественному действию глазодвигательных мышц движения обоих глазных яблок согласованы. Позади глазного яблока находится жировое тело, выполняющее буферную функцию для глаз.

Кроме этого, в состав вспомогательных органов глаза входят веки и слезный аппарат, строение которых для дальнейшего изложения нам не важно.

Процесс образования изображения

Свет, несущий информацию о окружающем мире, поступает через прозрачные среды глаза (роговицу, хрусталик, жидкое содержимое глазных камер) и попадает на сетчатку. На сетчатке свет воспринимается светочувствительными клетками, передается в мозг, где и происходит восприятие и узнавание образов, пришедших в сознание.

Чтобы предмет, существующий в окружающем мире, мог достаточно ясно быть опознан мозгом, изображение, возникающее на сетчатке, должно быть максимально четким. Для этого оптическая система глаза способна изменять свои свойства, как объектив фотоаппарата, способствуя тому, что на сетчатке четко отображаются близкие или далекие предме-

ты. Процессы, в результате которых глаз теряет способность образовывать четкие изображения близких или далеких предметов на сетчатке, называются аномалиями (нарушениями) рефракции (преломления). Они и являются предметом нашего разговора.

Происхождение нарушений рефракции с точки зрения медицины

Существуют две главные аномалии преломления лучей (рефракции) в глазу: близорукость, или миопия, и дальнозоркость, или гиперметропия. Остальные нарушения рефракции являются производными от этих нарушений. Эти аномалии обусловлены, как правило, либо недостаточной способностью преломляющих сред (в первую очередь хрусталика — а следственно, слабостью или спазмом ресничной мышцы, либо потерей упругости хрусталика), либо ненормальной длиной глазного яблока.

Близорукость: Если продольная ось глаза слишком длинная, то главный фокус будет находиться не на сетчатке, а перед ней, в стекловидном теле. В этом случае параллельные лучи сходятся в одну точку не на сетчатке, а где-то ближе нее, а на сетчатке вместо точки возникает круг светорассеяния. Такой глаз называется близоруким — миопическим. У близорукого дальняя точка ясного видения находится не в бесконечности, а на конечном (и довольно близком) расстоянии. Чтобы ясно видеть вдаль, близорукий должен поместить перед глазами вогнутые стекла, которые уменьшают преломляющую силу хрусталика и тем самым отодвинут сфокусированное изображение на сетчатку.

Дальнозоркость: Противоположностью близорукости является дальнозоркость — гиперметропия.

В дальнозорком глазу продольная ось глаза короткая, и поэтому параллельные лучи, идущие от далеких предметов, собираются сзади сетчатки, а на ней получается неясное, расплывчатое изображение предмета. Этот недостаток рефракции может быть компенсирован путем аккомодационного усилия, т. е. увеличения выпуклости хрусталика. Поэтому дальнозоркий человек напрягает аккомодационную мышцу, смотря не только вблизи, но и вдаль. У дальнозорких людей ближайшая точка ясного видения отстоит от глаза дальше, чем у лиц с нормальным зрением. Поэтому аккомодационные усилия при рассматривании близких предметов являются недостаточными. В результате для чтения дальнозоркие люди должны надевать двояковыпуклые очки, усиливающие преломление лучей.

Астигматизм: К аномалиям рефракции следует отнести также астигматизм, т. е. неодинаковое преломление лучей в разных направлениях (например, по горизонтальному и вертикальному меридиану). Все люди в небольшой степени являются астигматиками, поэтому астигматизм следует отнести к несовершенству строения глаза как оптического инструмента. Астигматизм обусловлен тем, что роговица не является строго сферической поверхностью: в различных направлениях она имеет разный радиус кривизны. При сильных степенях астигматизма эта поверхность приближается к цилиндрической, что дает искаженное изображение на сетчатке. Исправляется астигматизм помещением перед глазами специальных цилиндрических стекол. Если, например, роговая оболочка преломляет слабее в вертикальном направлении, то стекло должно преломлять в этом направлении сильнее.

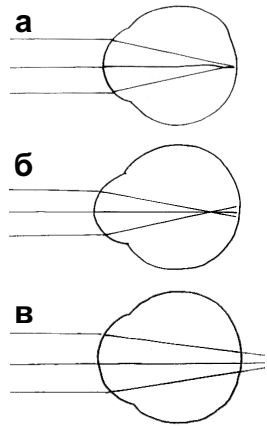


Рис. 11.

Схема рефракции:
в нормальном (а),
близоруким (б)
и дальнозорким (в)
глазу

Пресбиопия, или старческая дальнозоркость: С возрастом глазное яблоко уплощается, в результате чего возникает дальнозоркость. Этот процесс связан с общей потерей воды тканями тела и снижением эластичности глазных тканей.

Вот это вкратце взгляды современной медицины на наиболее распространенные нарушения зрения. К счастью, это не единственная существующая позиция....

Альтернативные взгляды на нарушения зрения

Глаз и зрение с позиций традиционной китайской медицины

В традиционной китайской медицине глаз рассматривается в тесной связи с другими внутренними органами и со всеми каналами и коллатеральями. В этом смысле он является своего рода уникальным органом, в котором сосредотачивается вся Ци организма человека, а функция зрения тесно связана и прямо зависит от функционирования всех органов и систем. В трактате «Чжэнь цзю да чэн» сказано: «Вся чистая Ци (цзин-ци) пяти цзан и шести фу органов поднимается вверх в глаза, поэтому в них поступает эссенция (цзин), эссенция позволяет глазам видеть. Кроме того,

вся Ци и кровь 12 главных каналов и 8 чудесных сосудов поднимается в глаза».

Исходя из этого, становится очевидным, что для правильного функционирования органа зрения необходима правильная работа всех органов и систем, и в отношении этого в «Су Вэнь» сказано: «Для того чтобы видеть, нужны три условия : во-первых, достаточное количество эссенции пяти Цзан и шести Фу-органов ; во-вторых, должны быть на своих местах [и в достаточном количестве] ин-ци (питательная ци), вэй-ци (защитная ци), дух (хунь), душа (по), кровь и Ци ; в-третьих, должна постоянно образовываться ци зрачка (шэнь-мин-ци)».

Вследствие таких тесных связей глаз чутко реагирует на изменения внутренних органов, равно как и заболевания глаз влияют на организм в целом. Поскольку Ци всех внутренних органов поднимается вверх и входит в глаза, то все они имеют предствительства в области глаза.

Сумма этих высказываний сводится к тому, что здоровье глаз зависит от общего уровня здоровья организма и гармоничности его работы. Кроме того, глаз является «воротами энергии» и любое нарушение зрения приводит к тому, что организм начинает либо испытывать дефицит энергии, либо получать энергию, не сбалансированную по своим составляющим.

Западный натуропатический подход (школа У. Бейтса)

Одной из величайших надежд той части человечества, что носит очки, было избавление от своих «оптических костылей». С давних пор медики искали способы легкого и быстрого излечения от таких нарушений зрения, как близорукость, дальность

зоркость, астигматизм, косоглазие и т. п. По мере прогрессивного развития цивилизации все большая часть населения стала испытывать потребность в очках. Несмотря на упорные поиски эффективных методов восстановления утраченного зрения, итоги их применения неутешительны. Ни один из методов по-прежнему не дает достаточно обнадеживающих результатов. По-прежнему основой «лечения» остается выписка рецепта на очки (линзы, хирургическое лечение). И совсем не случайно слово «лечение» здесь взято в кавычки. Не секрет, что никакие очки не дают человеку надежды на возврат к полноценному нормальному зрению. Очки лишь корректируют, но никак не излечивают недостатки зрения людей.

Однако существуют целые школы, которые признают недостатки современных методов лечения нарушений зрения. К примеру, широкую известность приобрела книга американского врача Уильяма Бэйтса «Лечение плохого зрения без помощи очков» (1920 г.), явившаяся итогом его более чем тридцатилетней исследовательской деятельности. Несмотря на то что офтальмология прошла к этому времени в своем развитии долгий путь, Бэйтсу удалось выявить множество новых фактов. Он обнаружил, что теоретические предположения классической медицины приходят в противоречие с практическими результатами исследований и клинических наблюдений. Возникли вопросы, ответить на которые ортодоксальная медицина оказалась не в силах. Среди этих вопросов следующие:

- почему, если чрезмерное количество работы на близком расстоянии должно приводить к развитию близорукости, среди людей, профессия которых да-

лека от большого объема зрительной работы вблизи (например, среди людей, занятых сельским трудом) близорукость встречается не столь уж редко;

- почему, если близорукость вызывается наследственными факторами, она весьма часто развивается у тех, чьи родители имеют прекрасное зрение: нередко можно встретить семьи, где у родителей дальнорукость, а у их детей — близорукость или же совершенно разные виды нарушений зрения — у одного ребенка косоглазие, у другого — астигматизм, у третьего — близорукость и т. д.

- чем объяснить, что глаза одного и того же человека могут иметь диаметрально противоположные виды нарушений зрения — один глаз у него может быть близоруким, а другой — дальноруким?

Таких вопросов, оставляемых классической медициной без ответа, можно задать очень много. Решив, что ортодоксальное учение офтальмологической науки развивается в неверном направлении, и пытаясь пролить свет на подобное трудное для понимания «поведение» глаз, Бэйтс выдвинул совершенно новую теорию функционирования глаза. Основные теоретические положения метода Бэйтса можно свести к весьма скупым постулатам:

Глаз осуществляет процесс АККОМОДАЦИИ не столько путем изменения кривизны хрусталика, сколько путем воздействия на форму глазного яблока внешними мышцами.

В качестве доказательств правильности своей теории Бэйтс выдвинул следующие бывшие известными ранее, а также впервые обнаруженные им самим факты:

- традиционный подход не мог объяснить, каким образом осуществлялась аккомодация в случаях, когда люди с удаленным из-за катаракты хрусталиком могли довольно хорошо читать и видеть удаленные объекты. Такие случаи описывались и в медицинской литературе. Очевидно, что аккомодация при этом осуществлялась способами, совершенно не связанными с хрусталиком;

- закапывание атропина в глаза примерно в 10% случаев не давало ожидаемых результатов. Как известно, атропинизация производится с целью добиться паралича цилиарной мышцы, которая, как предполагается традиционной медициной, отвечает за изменение формы хрусталика. Это делается для того, чтобы она не могла изменять форму хрусталика, лишая, таким образом, глаз возможности аккомодировать. Бэйтс утверждает, что практически в каждом десятом случае атропинизированный глаз по-прежнему сохранял способность аккомодировать. Очевидно было, что аккомодация в этих случаях осуществлялась не путем изменения кривизны хрусталика. В то же время эксперименты Бэйтса показали, что аккомодация полностью нарушалась при впрыскивании атропина глубоко в глазницу, так, чтобы атропин мог достичь наружных косых мышц глаза. То есть было ясно, что именно через воздействие этих мышц осуществлялся процесс аккомодации.

Проведенные Бэйтсом эксперименты позволили ему сделать два важных теоретических вывода, которые послужили основой для разработки новых методов лечения нарушений зрения.

1. Бэйтс пришел к выводу, что главной причиной ухудшения зрения является психическое напряжение. Каждому виду аномалии рефракции со-

ответствует свой собственный вид напряжения, которым она (аномалия) и вызывается. Это относится не только к аномалиям рефракции, но и к другим видам нарушения зрения — так называемому старческому зрению (пресбиопии), не относимой традиционной медициной к аномалиям рефракции, косоглазию и т. д.

2. Исходя из всего сказанного, очевидно, что целью лечения должно быть снятие напряжения, «безусильное» видение («смотрение без усилия»).

Систему Бэйтса, построенную на этих тезисах, «грубо» можно разделить на 3 части:

1. Общее (физическое) расслабление.
2. Психическое расслабление.
3. Дополнительные методы, способствующие улучшению зрения (дыхание, диета и пр.).

Точные границы между указанными частями, а также теми разделами, что входят в каждую часть, определить довольно трудно.

Необходимо отметить, что в настоящее время существуют некоторые «ответвления» от системы Бэйтса, использующие ряд его упражнений и рекомендаций, но существенно дополненные и выдвигающие свои собственные теории причин ухудшения зрения. К примеру, направление в нетрадиционных видах лечения нарушений зрения, вобравшее в себя некоторые элементы системы Бэйтса (прежде всего касающиеся связи психической деятельности со зрением) — это направления, использующие метод биологической обратной связи. В основе этой системы улучшения зрения лежит тренировка психики человека. Целью тренировки является стабилизация различных подсистем психофизической системы человека через механизмы обратной биологичес-

кой связи. Зрительное восприятие пространства и времени рассматриваются в качестве основного элемента мышления, а улучшение ввода зрительной информации, в свою очередь, способствует улучшению мыслительной деятельности. Тренировочные упражнения здесь имеют своей целью следующее:

1. Преодоление неправильных зрительных привычек и неправильных привычек, связанных с осанкой (позой) человека. Это может быть сделано путем демонстрации пациенту несоответствий между видимым и реальным миром.

2. Продвижение психофизической системы человека в желаемом направлении.

3. Развитие навыков правильной зрительной работы и формирование улучшенного зрительного контроля и контроля позы человека, необходимых для достижения этого.

Вторая и третьи задачи решаются путем улучшения чувствительности тела, его координации и равновесия. При этом также используются упражнения, направленные на расширение пространства, воспринимаемого глазами, упражнения на развитие подвижности глаз в ходе выполнения ими своих функций и т. д.

Таким образом, можно уверенно говорить о существовании направления, представители которой называют себя «новой школой функционалистов», в отличие от ортодоксальной школы «структуралистов», которую, исходя из сказанного, следует считать «старой школой». Ведущим направлением среди «функционалистов» в офтальмологии является «бэйтсизм», в основе которого лежит теория происхождения и методика лечения нарушений зрения американского врача У.Г.Бэйтса.

Йогический подход к нарушениям зрения

Популярная ныне в России книга Йога Раманантата «Упражнение йоги для глаз» представляет собой восхитительный вариант компромисса современной йоги с учением У.Бейтса. Ничем не обогатив его теорию, Йога в данном варианте предложила несколько более экзотичный набор двигательных упражнений и заменила выдвинутый У.Бейтсом термин «пальминг*» на восхитительного гибрида «оладонивание». Автор упомянутой книги сформулировал «Аксиомы глаз», которые вкратце излагают, по его словам, взгляды Йоги на нарушения зрения. В его изложении это звучит следующим образом:

- *Все, что полезно для тела, полезно и глазам.*
- *Упражнения для тела благотворно действуют и на глаза, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнений — им необходимы еще и свои собственные.*
- *Упражнения для глаз оказывают свое полное действие, то есть укрепляют и развивают зрение, лишь в том случае, если выполнять их систематически ежедневно и по несколько раз в течение дня. На восстановление здоровья, в том числе и здоровья глаз, нужно много времени, но кто хочет быть здоровым, тот находит время.*
- *Усталость глаз — одно из выражений общей усталости тела. Глаза, как и всякий орган, нуждаются в отдыхе: сама способность глаз к работе предполагает их отдых, а отдых для них — это расслабление психики, упражнения и сон. Глаза самовосстанавливаемы и самоисцелимы.*

* От английского «palm» — ладонь.

• *В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики. Идеальное зрение приобретает только расслаблением. Сделайте расслабление, ровное и радостное настроенное стилем и нормой своей жизни, если хотите вернуть себе здоровое зрение.*

• *Солнечный свет и видение черного поля закрытыми глазами — два могучих рычага в восстановлении и поддержании здорового зрения.*

• *Очки — выражение бессилия и беспомощности официальной офтальмологии. Они залог дальнейшего ухудшения вашего зрения. Поэтому если хотите снять очки, то снимите их. Помните, что вся разница между костылями и очками в том, что костыли уже больше не могут испортить походку, тогда как очки портят зрение непрерывно и неотвратно.*

• *Глаза — это не просто орган зрения и не только «зеркало души», но также орудие, с помощью которого мы можем управлять своим настроением, это тонкий регулятор душевного состояния. Контроль над своим взглядом — это контроль над своей психикой. Поэтому, управляя собственным взглядом, можно управлять не только собой, но и другими людьми.*

• *Красота глаз — это не следствие подкрашивания и наведения теней, но выражение душевной красоты и духовного богатства личности.*

Промежуточный итог

Все, что может дать современная альтернативная медицина в плане лечения нарушений рефракции (аккомодации), мы практически уже перечислили. Давайте подведем итог.

Традиционная восточная медицина предлагает следующие методики:

- массаж специфических точек;
- работа методиками перемещения энергии (Цигуна) по специальным орбитам;
- методики «пробуждения ладоней» и «наложения Ци», относящиеся к разделам дистанционного (энергетического) самомассажа;

Общие методики оздоровления организма:

Методология У. Бейтса и его учеников, а также вторящих им адептов йоги, предлагает:

- набор двигательных упражнений;
- соляризацию (смотрение на Солнце);
- пальминг;
- приемы психического и физического расслабления.

Мы не будем рассматривать эти приемы слишком подробно. Скажем лишь, что при разработке подходов для улучшения зрения в рамках системы «Три оси здоровья» были использованы все доступные источники, а сама «обкатка» метода длилась несколько лет. Естественно, что «велосипед не изобретался заново», но методика работы с образами энергии и упражнения на расслабление, уже изученные в рамках системы управления сознанием, явились «опорными пунктами» при разработке данной методики.

Практическая работа с собственным зрением

Работа со зрением в рамках системы «Три оси здоровья» строится из общей части, которая состоит из общих упражнений, включающих в себя пробуждение организма, работу с наложением ладоней, двигательные упражнения, улучшающие «форму» мышц глаза и степень их взаимной координации, и специальных упражнений, облегчающих взятие под контроль сознания глазные мышцы, и специфических «энергетических» орбит, расписанных для каждого из выделенных состояний зрения. Все энергетические орбиты и большинство других упражнений выполняются в положении стоя «столбом».

Общая часть

Любая работа со зрением начинается с общей части. Она включает в себя методики: «Пробуждение организма», методику с наложением ладоней, состоящую из двух частей — классического пальминга, предложенного и описанного У.Бейтсом, и «энергизации» ладоней, выводимой из «системы Чаши», несколько методических приемов для работы на расслабление и двигательные упражнения. Несмотря на длинное описание, все перечисленное занимает при исполнении считанные минуты.

Пробуждение организма

Глаза, уши, ладони и стопы — это ворота, через которые мы общаемся с окружающим миром. Пробуждение организма требуется при начале любой работы со здоровьем.

Пробуждение глаз

Кончиками пальцев слегка массируем закрытые глаза, слегка придавливая на глазные яблоки через прикрытые веки. Ощущения должны быть легкими и приятными. Не надо совершать подвиг — надо получить удовольствие. После этого разминания должно остаться странное ощущение — легкости и свежести глаз. Такое ощущение возникает в природе после небольшого летнего дождя или после слез радости, когда сами разглаживаются морщинки у глаз и кажутся «новыми» собственные глаза.

После этого накладываем 2, 3 и 4 пальцы рук на лоб (рис. 12), а большие пальцы ложатся на затылочные бугры (рис. 13). Размассируем лоб и скальп движениями вверх-вниз в течение 10–15 секунд или больше — до появления тепла и легкости.



Рис. 12



Рис. 13

Пробуждение ушей

Массируем пальцами мочки ушей (рис. 14) — правую и левую одновременно по 10–15 секунд или до «согревания» ушей. После этого размассируем теми же двумя пальцами козелок ушной раковины (рис. 15) — те же 10–15 секунд до ощущения перекатывания хряща под пальцами с обеих сторон одновременно.



Рис. 14

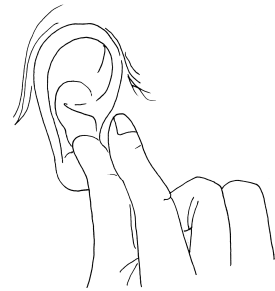


Рис. 15

Пробуждение рук

Сначала размассируем каждую фалангу каждого пальца поперечными движениями — сначала на левой руке, потом на правой (рис. 16).

После этого большим пальцем каждой руки размассируем точку в середине ладони: палец вибрирует и как бы вкручивается в эту точку по часовой стрелке (рис. 17). Сначала массируем точку на левой ладони, потом на правой.

Затем поворачиваем левую руку ладонью кнаружи на уровне середины грудины, накладываем на тыл левой кисти правую ладонь, а большой и средний пальцы ставим на складку запястья (рис. 18). Одновременно массируем точки, расположенные под этими пальцами, и сгибаем давлением правой руки левую кисть под прямым углом к предплечью. Делаем 9 пружинистых движений и меняем руки. Массируем точно так же правую кисть.

Пробуждение стоп

Каждый палец каждой стопы разминаем так же, как и на руках. Затем попеременно массируем точку на стопе — сначала слева, затем справа (рис. 19).

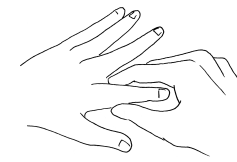


Рис. 16



Рис. 17

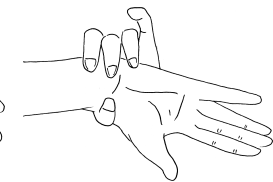


Рис. 18

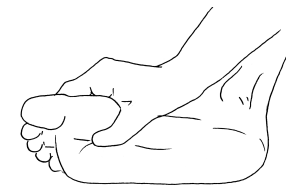


Рис. 19

Пробуждение почек

Последний этап пробуждения организма называется «Пробуждение почек». Согласно теории традиционной восточной медицины, почки являются «корнем жизни». Их надо тоже разбудить, и делается это достаточно просто. Сжимаем руки в кулаки и костяшками пальцев начинаем растирать вверх-вниз околопозвоночные зоны в области проекции почек. Растирать нужно именно тело, а не надетую на него одежду. Делаем 14–21 движение вверх-вниз — пока в растираемой области не появится ощущение тепла.

Работа с наложением ладоней

Пальминг

Технику пальминга предложил У. Бейтс. Хотя появлялись замечания, что эту технику он «подсмотрел» в восточных оздоровляющих системах, конечный результат оказался достаточно далеко от первоначальных «восточных разработок».

Пальминг в классическом варианте содержит два компонента — физический и психологический.

Физический компонент пальминга достаточно прост: мягко закройте глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складываются крест-

накрест, так, чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы рук скрестите на лбу. Ладони необходимо сложить чашеобразно, чтобы они не давили на глазные яблоки, иначе это вызовет напряжение глаз. Чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. Это должно удаваться свободно, без каких-либо помех. Помните: никакого напряжения в руках! Кисти рук должны быть расслаблены.

Теперь поверните лицо, не снимая рук с глаз, в сторону какого-нибудь яркого источника света — например, в сторону настольной лампы, люстры или солнца, если вы на улице. Глаза под ладонями должны быть открыты. Теперь вы сможете заметить, откуда пробивается свет под ладони. Исправьте недостатки в положении ладоней, сдвинув их друг относительно друга. Закройте глаза под ними. Убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях. Со временем, запомнив это оптимальное для вас положение рук, вы научитесь правильно делать пальминг и без использования источника света.

Психологический компонент пальминга несколько сложнее — освоив физическую сторону прерывания воздействия света на глаза, мы, по идее, должны увидеть абсолютную темноту. А вот и нет! Попробуйте и убедитесь сами — вместо темноты вы увидите цветные пятна, плавающие круги и т. п. Сущность психологического компонента пальминга как раз и состоит в достижении ощущения глубокой, беспросветной бархатной темноты в процессе пальминга. Все эти калейдоскопические проявления являются результатом психического напряжения и в реальности не существуют. Таким образом, вы сталкиваетесь с сохраняющимся возбуждением зрительных центров вашего мозга.

Практически все приступающие к исполнению этого «упражнения на представление черного поля» идут неверным путем, а именно путем попыток добиться черного поля перед глазами приложением усилия. Это совершенно неправильно. Черного поля не надо добиваться, оно само появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики. Особенно часто видение черного поля перед глазами затрудняется в условиях, когда человек болен, раздражен, испытывает какие-либо отрицательные эмоции, и т. д., т. е., когда его психика выведена из состояния равновесия.

Работа по исполнению пальминга строится следующим образом. Выполняем физический компонент пальминга и погружаемся в максимально более глубокое расслабление психики. Достигаем состояния «внутренней тишины» и ритмичного дыхания и ТЕРПЕЛИВО ЖДЕМ наступления темноты. Вот и все!

Как часто и как долго надо делать пальминг?

Пальминг надо делать:

- сеансами по 3–5 минут;
- как можно чаще, если у вас на это есть время;
- всякий раз, когда вы чувствуете, что ваши глаза утомились, напрягаются и т. д.;
- всякий раз, когда вы испытываете какое-либо чувство физического или психического дискомфорта. В этом проявляется универсальный расслабляющий и успокаивающий характер пальминга;
- перед сном (желательно). Это прекрасное упражнение, способствующее хорошему сну.

Энергизация ладоней

Работа тела: стоим «столбом». Тело максимально расслаблено, руки в первом положении, ла-

дони наложены одна на другую (правая на левую у мужчин и левая на правую у женщин), точки лао-гун проецируются друг на друга и на верхний край «Основания» по средней линии тела.

Работа дыхания: дыхание «прямое», ритмичное, комфортное по глубине и частоте.

Все последующие действия сводятся к последовательным этапам работы сознания и движений рук.

Пробуждение «Основания»

Руки в первом положении. Начинаем равномерно дышать, формируя (пробуждая) «Основание». Через 14 дыхательных циклов, при хорошо ощущаемом «наполнении» «Основания», переносим внимание на центры ладоней (точки лао-гун), ощущая, как энергия «Основания» начинает согревать и «заряжать» их. Все упражнение должно занимать 35 дыхательных циклов. По окончании упражнения свободно опускаем руки.

«Игра в шар»

Медленно поворачиваем кисти ладонями вперед, затем отводим их от себя примерно на 15 см и поворачиваем ладонями друг к другу. Очень медленно округляем ладони, словно удерживая ими «шар». На выдохе несколько сближаем округленные ладони, сосредоточиваясь на точках лао-гун в их центрах; на вдохе несколько разводим кисти, чуть расправляя ладони и сосредоточиваясь на области «Основания». Упражнение выполняется на 14 дыхательных циклов. Затем повторяем его еще 14 раз, изменив принцип согласования движений и дыхания на обратный: на выдохе раздвигаем ладони, сосредоточиваясь на «Основании», на вдохе — сближаем, сосредоточиваясь на точках лао-гун. Завершив упражнение, свободно опускаем руки.

«Открытие ворот»

Гармонично продолжая предыдущее упражнение, медленно поднимаем кисти к глазам, приближаем ладони к глазным яблокам на 15–20 см, смотрим на точки лао-гун.

Слегка сблизив кончики пальцев, мысленно «вытягиваем энергию» из зрачков, будто пытаюсь «распахнуть створки» ворот, петли которых приржавели. Усилие прикладывается на выдохе и длится 10–12 секунд. Затем очень медленно опускаем руки по сторонам туловища и, направив пальцы вниз, «щелкаем пальцами» и встряхиваем кистями, будто стряхивая с них «нездоровую энергию», которую мы вытянули. Очень медленно расслабляем кисти, направляя кончики пальцев вниз, и выполняем пять дыхательных циклов. Представляем себе, что с выдохом «собранная» пальцами из глаз «нездоровая энергия» удаляется через кончики пальцев. Выполняем упражнение в целом пять раз.

«Питание глаз»

Накладываем кисти на область пупка, в течение минуты сосредоточиваемся на области Шара. Затем потрем ладони друг о друга (нагреем их), сомкнем пальцы и наложим округленные ладони на области глаз на 1 минуту.

Избегайте прикосновения к глазам!

После этого снова выполняем «игру в шар». Затем сразу начинаем выполнять следующее упражнение.

«Подключение энергии»

Плавно разворачиваем ладони к себе и располагаем их так, чтобы точки лао-гун находились напротив глаз. Закрываем глаза. Медленно подносим ладони к глазам на 5–7 см. Мысленно направляем «внутреннюю энергию» из «Основания» в централь-

ную часть ладоней. Когда энергия ладоней и энергия глаз сольются друг с другом, в глазах может появиться ощущение жара или распирания. Выполняем упражнение в течение 2 минут.

«Отведение и подведение ладоней»

Медленно отводим ладони от глаз на 30 см, зафиксировав их в этом положении, а затем вновь медленно подводим к глазам на 5–7 см. При этом должно сохраняться единое ощущение энергии рук и глаз. Выполнив процедуру 14 раз, останавливаем руки на расстоянии 12–15 см от глаз.

«Вращение»

Сохраняя расстояние и единое ощущение энергии рук и глаз, начинаем выполнять медленные вращательные движения ладонями напротив глаз: сначала влево, затем — вправо. Выполняем по 21 вращательному движению в каждом направлении.

«Прижатие»

Накладываем ладонь правой руки на тыльную сторону левой и помещаем руки за голову, прижимаем центральную часть ладони к затылку кости в течение 1–2 минут. Убираем руки и медленно открываем глаза.

Работа на расслабление

Расслабление с работой

во «внутреннем пространстве»

Работа тела: расслабленно сидя на стуле, голову и туловище держим прямо, бедра горизонтальны, колени согнуты под прямым углом, стопы плотно стоят на полу (желательно — босые), параллельны, расставлены на ширину плеч. Глаза чуть прикрыты, на лице «улыбка Будды», руки свободно лежат на бедрах. Стопы плотно прижаты к полу.

Работа дыхания: «прямое», естественное.

«Постукивание зубами»

Легко и ритмично сжимаем зубы 21 раз. Это упражнение оказывает укрепляющее действие на зубы и десны, помогает погрузиться в состояние «покоя».

«Перемешивание моря»

Выполняем 21 круговое движение языком в полости рта сначала слева направо (начиная движение снизу вверх), затем 21 движение справа налево. После каждого цикла из 21 движения накопившуюся слюну сглатываем в три приема, мысленно опуская ее в область «Основания».

«Игра на небесном барабане»

Накладываем кисти ладонями на области ушей, пальцы на затылок. Указательные пальцы помещаем на средние. «Соскальзывающими» движениями указательных пальцев 21 раза легко постучим по затылку. Регулярное выполнение данного упражнения способствует устранению головокружений, «ряби в глазах», снижения прозрачности кристаллического тела глаза и других расстройств зрения.

Расслабление с «добрым взглядом»

1. Сначала сосредоточьтесь на расслаблении области глаз, потом переведите «добрый взгляд» на область носа, затем горла, груди, живота, бедер, голеней, верхней части стоп, пальцев ног, последовательно расслабляя их. Затем в течение одной-двух минут удерживайте фокус внимания в точках да-дунь (у ногтевого ложа большого пальца ноги с внешней стороны).

2. Сосредоточьтесь на расслаблении области бровей, далее переводите «внутренний взор» на области висков, боковые стороны лица и шеи, плечи, верхнюю часть рук, тыльные поверхности предплечий и кистей, пальцы рук, последовательно расслабляя их.

Затем в течение одной-двух минут удерживайте «добрый взгляд» на точках чжун-чун, расположенных на кончиках средних пальцев.

3. Сосредоточьтесь на расслаблении области глазного дна, далее ведите фокус внимания к затылку, по задней поверхности шеи, спины, поясницы, задней боковой поверхности ног, пяткам и нижним поверхностям стоп, мысленно расслабляя их. Затем в течение одной-двух минут удерживайте «добрый взгляд» на точках юн-цюань на стопах.

4. Закончив расслабление, в течение трех минут сосредоточивайтесь на «Основании».

5. Завершение упражнения: потрите ладони друг о друга, затем потрите ими лицо («сухое умывание»). Потом кончиками средних пальцев 10 раз потрите боковые стороны носа снизу вверх (от крыльев носа до точки инь-тан между бровями), затем 10 раз в обратном направлении (сверху вниз). Потом обеими руками 10 раз «причешите волосы» от впадин у внешних уголков глаз к затылку, при каждом движении нажимая большими пальцами на точки фэн-чи и далее проводя ими по шее вниз. Закончив упражнение, медленно открывайте глаза.

Двигательные упражнения

Двигательные упражнения выполняются в положении сидя или стоя. Дыхание ритмичное «прямое», темп и глубина — комфортные, без напряжения. Тело расслаблено. Особое внимание уделить расслаблению мышц лица — они не должны участвовать в движениях глаз, лицо постоянно сохраняет «улыбку Будды». Все упражнения, кроме специально оговоренных, начинаются с положения расслабленного взгляда «в пространство», направленного горизонтально прямо перед собой.

Первая группа упражнений — сосредоточение взгляда

Сосредоточение взгляда в точке инь-тан

Сведите глаза кверху и внутрь, сосредоточив взгляд в точке инь-тан. Не моргайте. Не поднимайте голову, держите ее прямо, мышцы лица, особенно вокруг глазниц, расслаблены. При появлении напряжения вновь вернитесь к взгляду «в пространство» и несколько раз моргните с усилием, будто протирая роговицу. Отдохните с расслабленными глазами 2–3 дыхательных цикла и вновь повторите упражнение.

Примечания. Первое время будет трудно задерживать взгляд между бровями более чем на 2–3 дыхательных цикла, но постепенно эта возможность будет нарастать. Прибавляя по 1–2 дыхательных цикла, доведите время исполнения упражнения до 35 дыхательных циклов (каждое из повторений).

Сосредоточение взгляда на кончике носа

Группа упражнений с движением глаз

1. Сведите глаза книзу и внутрь, сосредоточив взгляд на кончике носа. Смотрите не отрываясь, не напрягая глаза и мышцы лица и не моргая. Не опускайте голову вниз, держите ее прямо. При появлении усталости вернитесь в исходное положение и моргните несколько раз. Повторите упражнение.

Примечание. Первое время будет трудно задерживать взгляд более чем на 2–3 дыхательных цикла, но постепенно эта возможность будет нарастать — ориентируйтесь на появление слезы и легкой рези в глазах. Прибавляя по 1–2 дыхательных цикла, доведите время исполнения упражнения до 35 дыхательных циклов (каждое из повторений).

2. Не поворачивая головы, отведите глаза максимально влево. Задержитесь в этом положении.

При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

3. Не поворачивая головы, отведите глаза максимально вправо. Задержитесь в этом положении. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

4. Не поворачивая головы, поднимите глаза максимально вверх, направив взгляд к небу и не сводя его к точке между бровями. Смотрите не моргая. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

5. Опустите глаза как можно ниже, продолжая держать голову прямо. Взор не сводите к одной точке. Не моргайте. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

6. Не поворачивая головы, поверните глаза влево-вниз и посмотрите на левое плечо. При появлении усталости вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

7. То же самое на правое плечо — 3 раза.

8. Скосите глаза в левый верхний угол 2–3 раза.

9. Скосите глаза в правый верхний угол 2–3 раза.

Группа упражнений с движением головы

1. Устремив взгляд вдаль (или зафиксировав его на предмете, находящемся прямо перед вами), поворачиваем голову максимально влево, не сдвигая глаза. Выдерживаем до усталости и возвращаемся в исходное положение. Повторяем 3 раза.

2. Устремив взгляд вдаль (или зафиксировав его на предмете, находящемся прямо перед вами), поворачиваем голову максимально вправо, не сдвигая глаза. Выдерживаем до усталости и возвращаемся в исходное положение. Повторяем 3 раза.

3. Устремив взгляд вдаль (или зафиксировав его на предмете, находящемся прямо перед вами), поднимаем голову максимально вверх, не сдвигая глаза. Выдерживаем до усталости и возвращаемся в исходное положение. Повторяем 3 раза.

4. Устремив взгляд вдаль (или зафиксировав его на предмете, находящемся прямо перед вами), опускаем голову максимально вниз, упираясь подбородком в грудь и не сдвигая глаза (взгляд исподлобья). Выдерживаем до усталости и возвращаемся в исходное положение. Повторяем 3 раза.

5. Аналогично выполняем упражнение по три раза влево-вниз, вправо-вниз, влево-вверх, вправо-вверх.

Завершение упражнений на сосредоточение взгляда.

Завершаем эту группу упражнений интенсивным и расслабленным (т. е. быстрым и легким) морганием в течение примерно полуминуты, а затем выполняем упражнение из предыдущего раздела — «Перемешивание моря».

Вторая группа упражнений — вращение глазами

1. Из исходного положения описываем глазами, начиная с самой высокой точки, 7 кругов максимального радиуса по часовой стрелке. Движения должны быть плавными, без рывков. Голова все время неподвижна.

2. То же самое, но против часовой стрелки.

3. Теперь выполняем упражнение 1 и 2 при закрытых глазах. Веки закрыты, но не напряжены, давление на глазные яблоки отсутствует.

4. Аналогично с открытыми глазами описываем вертикальную восьмерку по и против часовой стрелки.

5. Аналогично с открытыми глазами описываем горизонтальную восьмерку по и против часовой стрелки.

6. Теперь выполняем упражнение 4 и 5 при закрытых глазах. Веки закрыты, но не напряжены, давление на глазные яблоки отсутствует.

И эту группу упражнений завершаем интенсивным и расслабленным (т. е. быстрым и легким) морганием в течение примерно полуминуты, а затем выполняем упражнение из предыдущего раздела — «Перемешивание моря».

Третья группа упражнений — «вблизи и вдали»

В этой группе объединены наиболее важные упражнения: те, которые укрепляют кольцевую мышцу, глазодвигательные мышцы, способствуют выработке навыка их согласованной работы при перемене фокусного расстояния (дистанции видения).

Данные упражнения надо выполнять и одновременно двумя глазами, и порознь. Работа эта сложная — вам надо «доразвить» мышцы и научить их слаженно работать.

Упражнения этой группы выполняются каждым глазом в отдельности, при этом неиспользуемый глаз прикрывается ладонью так, чтобы глазное яблоко не испытывало давления, но не закрывается.

1. Берем «цыганскую» иглу двумя пальцами за кончик и, держа ее вертикально, подносим ушко иглы максимально близко к глазу, но так, чтобы при этом сохранялось отчетливое различие деталей.

Разглядываем детали максимально внимательно в течение 3-х дыхательных циклов.

2. Теперь начинаем разрабатывать скорость и амплитуду работы глазных мышц (всех!). С этой целью, из положения разглядывания игольного ушка, максимально быстро переводим взгляд вдаль и так же быстро вновь фиксируем взгляд на игле. Выполняем это 7 раз. Отдыхаем.

3. Повторяем ту же последовательность действий со вторым глазом.

И эту группу упражнений завершаем интенсивным и расслабленным (т. е. быстрым и легким) морганием в течение примерно полуминуты, а затем выполняем упражнение «Перемешивание моря».

Специальная часть

Работа для профилактики нарушений зрения и снятия утомления

Специальные орбиты

1. «Узел» → яремная ямка → двумя потоками через точки тянь-жун → точки хэ-ляо → в точку инь-тан. Далее туда и обратно 7 раз в темпе один «шаг» на один дыхательный цикл (вдох-выдох).

2. «Узел» → точка лин-тай → точка фэн-фу → двумя потоками через точки фэн-чи по боковым поверхностям шеи, перед/над ушами обратно до точек фэн-чи → точка фэн-фу → точка лин-тай → «Узел». Туда и обратно 7 раз в темпе один «шаг» на один дыхательный цикл (вдох-выдох).

3. «Узел» → яремная ямка → двумя потоками через боковые поверхности шеи и через точки фэн-чи → двумя потоками по бокам головы (как венки) до точки инь-тан → яремная ямка → «Узел» и по кругу. 7 кругов с темпом при освоении один шаг на один дыхательный цикл, далее — круг на два дыхательных цикла (второй вдох в области точек фэн-чи).

Работа при близорукости***Специальные орбиты***

1. «Узел» → яремная ямка → точки тянь-жун → в точки хэ-ляо. Туда и обратно: 7 раз в темпе один шаг на один дыхательный цикл.

2. «Узел» → яремная ямка → точки тянь-жун → точки хэ-ляо → круг над/за ушами → в точки тянь-жун → яремная ямка → «Узел». Далее по кругу — 7 кругов с темпом один шаг на один дыхательный цикл.

3. «Узел» → яремная ямка → точки фэн-фу → двумя потоками в точки хэ-ляо. Туда и обратно: 7 раз в темпе один шаг на один дыхательный цикл.

Работа при дальнозоркости***Специальные орбиты***

1. «Основание» → «Узел» → точка инь-тан → «Основание» → «Узел» → двумя потоками симметрично в точку у-и → яремная ямка → двумя потоками по боковым поверхностям шеи, перед ушами в точки хэ-ляо → точка инь-тан → родничок → точка инь-тан → в точки хэ-ляо → через скулы, перед ушами → в яремную ямку → «Узел» → «Основание». Далее 7 кругов с темпом один шаг на один дыхательный цикл.

2. «Узел» → яремная ямка → точка чэн-цзянь (язык прижат к основанию верхних резцов) → через язык, гортань, небо до точки жэнь-чжун → точка инь-тан → родничок → точка инь-тан → в точки хэ-ляо → перед ушами через скулы до яремной ямки → «Узел». Далее по кругу 7 раз в темпе один шаг на один дыхательный цикл.

Работа при астигматизме***Специальные орбиты***

Подушечки больших пальцев ног (преимущественно зона опоры на пальцы) → точки юн-цюань → внутренняя поверхность свода стопы → внутренняя поверхность ног → промежность → левая почка и правая почка → печень → «Узел» → симметрично двумя потоками на точки у-и → через надплечья в точки фэн-чи → затылок → двумя потоками по бокам головы над бровями до точки инь-тан → «Узел» → точка лин-тай → копчик → тазобедренные суставы → наружная поверхность ног → через наружную лодыжку → по ребрам стоп до мизинцев → через все пальцы до подушечек больших пальцев. Далее по кругу 7 кругов с темпом один шаг на один дыхательный цикл.

Работа при возрастной дальнозоркости***Специальные орбиты***

1. «Узел» → яремная ямка → двумя потоками через точки тянь-жун → точки хэ-ляо → в точку инь-тан. Далее туда и обратно 7 раз в темпе один шаг на один дыхательный цикл (вдох-выдох).

2. «Основание» → «Узел» → точка инь-тан → «Основание» → «Узел» → двумя потоками симметрично в точку у-и → яремная ямка → двумя потоками по боковым поверхностям шеи, перед ушами в точки хэ-ляо → точка инь-тан → родничок → точка инь-тан → в точки хэ-ляо → перед ушами через скулы → в яремную ямку → «Узел» → «Основание». Далее 7 кругов с темпом один шаг на один дыхательный цикл.

Краткое заключение

По ходу третьей части книги мы выяснили, что зрение зависит от следующих факторов:

- общего состояния организма;
- состояния нервной системы (возбуждение, перевозбуждение и торможение зрительных зон мозга);
- состояния как кольцевой мышцы глаза, ответственной за изменение кривизны хрусталика, так и глазодвигательных мышц, которые могут изменять фокусное расстояние глаза, вытягивая или сплющивая глазное яблоко;
- достаточного поступления крови и «энергии» как непосредственно к глазам, так и к зрительным (затылочным) зонам мозга.

В связи с этим нам было необходимо:

- научиться тренировать мышцы глаз;
- обеспечить достаточное «ресурсное обеспечение» как собственно глаза, так и зрительных зон мозга;
- избавиться от общих нарушений в организме, провоцирующих снижение зрения.

Для достижения результата мы использовали описанные выше приемы, которые должны сочетаться между собой в соответствии со следующим планом:

1. Сеансы восстановления зрения должны проводиться 2 раза в день.

2. Утренние сеансы должны строиться по следующему плану:

- пробуждение организма;
- энергизация ладоней;
- двигательные упражнения;
- специальные орбиты.

3. Вечерние сеансы должны строиться по следующему плану:

- пальминг;
- энергизация ладоней;
- обе группы упражнений на расслабление;
- специальные орбиты.

Для достижения успеха необходимо **МАКСИМАЛЬНО СОКРАТИТЬ** время пребывания в очках и контактных линзах.

В заключение еще несколько слов об особенностях использования специальных орбит. Все специальные орбиты выполняются из положения стояния «столбом». Включение специальных орбит в структуру ежедневных занятий происходит по мере их разучивания, но надо стремиться к тому, чтобы в одно занятие выполнялись все (!) орбиты, указанные в разделе.

И еще одно.

**Необходимо верить в себя и свой организм.
Он даст все, что вы потребуете.
Главное, чтобы хватило сил ПОТРЕБОВАТЬ!**

Послесловие. FAQ*

Полученные мною письма содержали большое количество вопросов, но некоторые из них повторялись настолько часто, что запомнились накрепко. Были среди них и вопросы, которые касались аспектов, действительно недостаточно полно раскрытых в первой книге. В этом разделе помещены и те и другие.

1. Бывают ли случаи, когда система, предложенная Вами, не оказывает оздоравливающего действия?

Таких случаев не бывает. Обычно подобные вопросы возникают, когда человек ставит себе нереальные задачи и нереальные сроки или использует систему не в комплексе, а отдельными (выбранными по собственному усмотрению) компонентами. Приходит назначенное им самим себе время, поставленные задачи не решены, и человек говорит: «Система не действует!» В таком варианте она и не могла подействовать.

2. Что делать, если первый курс очисток (1 профилактическая чистка кишечника + 1 генеральная чистка кишечника) не вызвали никакого улучшения состояния — ни физического, ни психологического?

Крайне редко такое случается. В этом случае надо провести курс дегельминтизации** (простейшие — с использованием тертой сырой моркови и семян тыквы после 2–3 дней использования чеснока (по 1

* Frequently Asked Questions — часто задаваемые вопросы.

** Дегельминтизация — изгнание паразитов, обычно этот термин касается изгнания кишечных глистов.

зубку чеснока натошак крупно порезанного 5 дней), или более «жесткие» методы — с использованием пижмы, полыни, гвоздики и экстракта мужского папоротника — подробнее см. Приложение 1), после чего повторить курс очисток — и дело пойдет на лад.

3. Мне трудно заставить себя делать самому себе клизмы и тем более просить помощи в этом деле. Я молодой мужчина и меня смущает реакция моей жены.

Частая и понятная позиция — я не буду призывать вас перешагнуть через свою стыдливость и продемонстрировать жене свой зад с клизмой. Вполне возможно, что ваше представление о мужественности не допускает такой возможности.

Но ведь есть и другой вариант — совершенно не обязательно афишировать то, что вы чистите кишечник, и «kozyрять» героическим прохождением курса отчисток: поведите себя как мужчина, возьмите на себя ответственность за происходящее, встаньте раньше своих домочадцев и сделайте необходимые процедуры, не ставя никого в известность. Кто хочет — ищет возможность, кто не хочет — находит причину. Кишечник надо очистить **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

4. Можно ли заниматься сексом во время проведения курса очисток?

Сексом заниматься **НУЖНО!** Столько, сколько хочется, и тогда, когда хочется. Ограничение может быть только одно — отсутствие совместного желания партнера. В **ЛЮБОМ** возрасте главным признаком оздоровления организма является вос-

становление потребности в сексуальных отношениях. Естественно, заниматься сексом сразу после клизмы или приема слабительных не стоит — может случиться конфуз.

5. Есть ли специальные упражнения или методики для восстановления потенции?

Обычно они не нужны — при возобновлении нормальной работы организма эта функция восстанавливается одной из первых. Более того — именно восстановление этой функции часто бывает первым признаком нормально «запустившегося» процесса восстановления. Но бывают случаи, когда нужны и специальные методы — используются и специфические комплексы упражнений, и специфические орбиты, и т. п. Описание этих методов в печати — дело будущего.

6. Можно ли голодать и одновременно проводить чистку кишечника?

Первый курс голодания и *первый* курс очисток кишечника — всегда серьезный стресс для организма. Совмещать во времени два стрессорных фактора не стоит — но только в первый раз. В дальнейшем (при условии планомерных и регулярных действий) голодание и чистка кишечника будут взаимно усиливать благотворное действие друг друга.

7. Напишите более подробно о принципах питания в вашей системе.

Пишу наоборот — более четко, ясно и кратко:

1. НЕ ЖРАТЬ!
2. Едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть.

3. Радовать себя вкусной пищей **НУЖНО**, но лакомство — это то, что в горсти, а не то, что в тазике.

4. Избегать по возможности употребления полуфабрикатов, консервов, колбас и прочей «индустриальной» пищи. Больше зелени, фруктов, натуральных продуктов — и если это свиная отбивная, то это кусок мяса, а не «хлеб, отбитый у свиньи», если это каша — так это рис или гречка, а не «Быстров*».

5. Избегать одновременного употребления белков и углеводов — т. е. придерживаться базового принципа раздельного питания (см. Приложение 2).

6. В случае наличия заболеваний аллергического ряда или желудочно-кишечного тракта рекомендую переход на «экстремальное» питание по системе Кацузо Ниши.

8. Как вы относитесь к системам, recommending постоянную гидратацию организма?

Полностью поддерживаю эту позицию — организм должен постоянно иметь возможность «вымывать» шлаки. Для этого надо не так уж много жидкости — надо выпивать буквально по глотку чистой воды каждые 10–15 минут. Я писал об этом, описывая систему К. Ниши, но не указал собственного отношения к этому тезису.

9. Что является основным и самым важным компонентом Вашей системы?

Самостоятельная работа мозга.

* И пусть не обижаются на меня производители «Быстрова» — это их, а не моими стараниями «Быстров» стал именем нарицательным для крупяных полуфабрикатов.

10. Какой комплекс — малый или большой — лучше использовать постоянно?

После свободного освоения комплексов их лучше чередовать, но чаще всего после улучшения самочувствия появляется дополнительная потребность в движении, которая реализуется в любых других видах двигательной активности. Есть и развивающие типы гимнастических комплексов, но я думаю, что их описание — дело будущего.

11. Что делать, если не хватает сил заставить себя делать гимнастику?

Пересмотреть свой день и свою загрузку и не отчаиваться — начинать с очисток и работы над сознанием. Хуже, если устали не мышцы, а Воля — тогда надо искать внутренние резервы. Ищите! Они есть у всех. Кто хочет — ищет возможность, кто не хочет — находит причину.

* * *

Если у вас возникнет настоящая потребность в дополнительных разъяснениях или желание рассказать о своем опыте формирования здоровья, об использовании приведенных в этой книге методик, собственных наработках и т. д., можно связаться с автором по адресу: medvedev_b_a@mail.ru или написать в адрес редакции.

Некоторые не вошедшие в данную книгу вопросы подробно разбираются на сайте medvedev.h15.ru

Краткий курс

«бесприцельной» дегельминтизации

В последнее время ряд исследователей стали обращать внимание на роль кишечных паразитов в общем состоянии здоровья. Действительно, необходимо сказать, что на долгие годы эта проблема как-то выпала из поля внимания — врачи самонадеянно считали, что общее повышение уровня жизни само по себе разрешило эту проблему. Однако это совсем не так, и современные исследования показывают, что от 65 до 90% населения имеют различные степени заражения кишечными паразитами, причем чаще всего — несколькими различными видами. При этом невольными союзниками паразитов оказываются наши домашние любимцы — собаки, кошки, а особенно — грызуны (мыши, крысы, хомяки). Понятно, что при таких «незваных жильцах», истощающих организм и отравляющих его своими выделениями, достижение здоровья становится маловероятным.

Для того чтобы избежать этого крайне вредного давления на организм, разработан курс «бесприцельного» изгнания паразитов (дегельминтизации) из кишечника. Курс полностью построен на растительных препаратах и обеспечивает весьма высокую вероятность очистки кишечника от самых распространенных гельминтов.

Курс разбивается на три последовательных этапа. Этап первый должен произвести очистку кишечника от большинства круглых паразитов, этап второй производит очистку от круглых и ленточных паразитов. Это максимум, которого можно достичь в «домашних» условиях, без применения специальных методов диагностики и специфического медикаментозного лечения. Промежуток между этапами двое суток.

Этап 1. Пижма обыкновенная

Трава пижмы обыкновенной применяется 3 дня натошак, утром и вечером в горячем виде. Половину чайной ложки сухой травы заваривают стаканом крутого кипятка (но не кипящей воды!), через 15 минут (чтобы стакан не остыл, его можно чем-нибудь укутать) отцеживают и выпивают горячим. Настой делается каждый раз свежим.

Предупреждение!

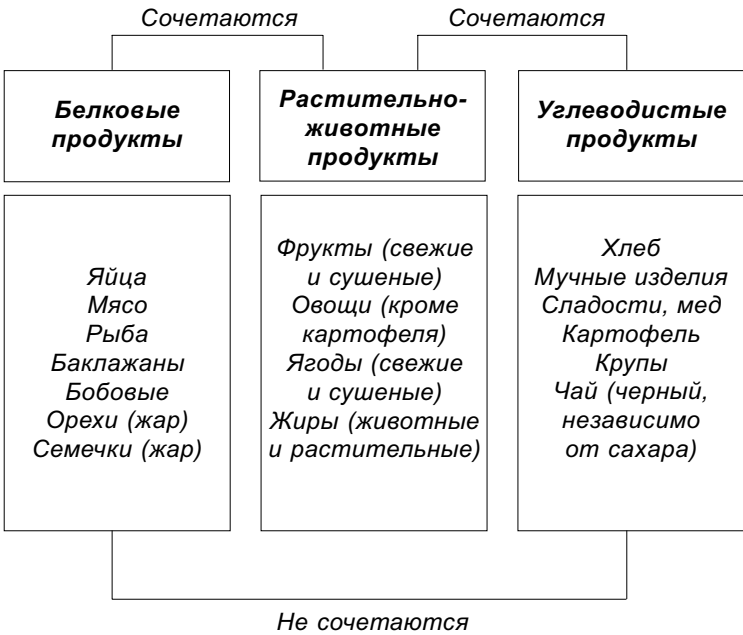
Пижма вызывает усиленное желчеотделение, поэтому больные с заболеваниями печени и желчевыводящих путей, а также с явлениями брадикардии (замедления сердечных сокращений) должны крайне внимательно относиться к своему состоянию, лучше — провести курс дегельминтизации специальными лекарственными препаратами. Превышение дозы пижмы может вызвать тошноту, рвоту, головокружение, понос. В этих случаях прием необходимо прекратить. Беременным женщинам противопоказано.

Этап 2. Тыква обыкновенная

Для изгнания кишечных паразитов на втором этапе применяется старое, испытанное средство — семена тыквы. Для этого высушенные, очищенные только от наружной шелухи семена (сохранить тонкую серовато-зеленоватую оболочку семени) в количестве 300 г (для взрослых) стирают в ступке, добавляя семена небольшими порциями в ступку. Затем к ним медленно доливают воды (по 10–15 капель), продолжая интенсивно растереть массу и размешивать семена с водой. Общее количество добавленной воды не должно превышать 50–60 мл. Для улучшения вкуса можно добавить столовую ложку меда.

Приготовленную кашичу принимают с утра натощак по 1 чайной ложке, вся доза должна быть принята в течение часа. Через 2 часа после приема дают раствор магнезии как солевое слабительное (30 г сухого вещества взрослым на 2/3 стакана воды, детям — доза меньше). Спустя 1 час после действия слабительного делают клизму чистой водой для очистки кишечника. Для взрослых доза тыквенных семян — 300 г, для детей 10–12 лет — 150 г, 5–7 лет — 100 г, 3–4 лет — 75 г, 2–3 лет — 30–50 г.

Схема допустимых и недопустимых сочетаний продуктов в один прием пищи



Приложение 3

Список и локализация точек акупунктуры, упомянутых в тексте

Да-дунь — в 2–3 мм от угла ногтевого ложа большого пальца ноги с внешней стороны.

Жэнь-чжун — прямо под носовой перегородкой, на границе верхней и средней трети вертикальной борозды верхней губы.

Инь-тан — на середине расстояния между внутренними концами бровей, строго над переносицей.

Лао-гуан — в середине ладони, между 3 и 4 пястными костями.

Лин-тай — по средней линии тела, между остистыми отростками 6 и 7 грудных позвонков.

Мин-мэнь — по средней линии тела, между остистыми отростками 2 и 3 поясничных позвонков.

Тань-чжун — по средней линии тела, на уровне 4 межреберья.

Тянь-жун — ниже основания мочки уха, в ямке между передним краем грудино-ключично-сосцевидной мышцы и углом нижней челюсти.

У-и — во втором межреберье, строго по сосковой линии.

Фэн-фу — по средней линии тела, между затылочной костью и первым шейным позвонком.

Фэн-чи — под затылочной костью, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы, где пальпируется углубление.

Хуэй-инь — на середине расстояния между наружными половыми органами и задним проходом.

Хэ-ляо — в центре височной ямки, кзади от места пульсации поверхностной височной артерии.

Ци-хай — по средней линии тела, на 3 поперечных размера сустава большого пальца ниже пупка.

Чжун-чун — в «пучке» среднего пальца, на расстоянии 3 мм от ногтя.

Чан-цянь — по средней линии тела, на середине расстояния между копчиком и задним проходом.

Чэн-цзянь — в центре подбородочно-губной складки.

Шэнь-шу — на $1\frac{1}{2}$ поперечных размера сустава большого пальца в сторону от средней линии на уровне промежутка между остистыми отростками 2 и 3 поясничных позвонков (на уровне точки *мин-мэнь*).

Юн-цюань — в центре подошвы, в ямке, между 2 и 3 плюсневидными костями, на $\frac{2}{5}$ расстояния от кончика 2 пальца стопы до заднего края пятки.

Использованная и рекомендованная литература

1. #20. Принципиальные вопросы общей теории Чакр и тантрическая концепция тела. 1980 (самиздат), <http://lib.web-malina.com>
2. Авдеев Д. А. Православная психиатрия. М., 1997.
3. Авдеев Д. А. Невярович В. К. Наука о душевном здоровье. М., 2001.
4. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Бейтс Уильям Г., Корбетт Маргарет Д. Как обрести хорошее зрение без очков. М.: А.В.К. — Тимошка, 2002.
6. Вильчинский А., Хорев В. Цигун и йога. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
7. Гоч В. П., Белов С. В. Работа в Причине. Тюмень: Истина, 2005.
8. Йог Раманантата. Упражнения йоги для глаз. М.: Фаир-Пресс, 2004.
9. Крабб Л. Внутренний мир. Новосибирск, 1997.
10. Кураев А. Сатанизм для интеллигенции. <http://www.kuraev.ru/books.html>
11. Леви В. Л. Наемный бог. М.: Торобоан, 2004.
12. Линь Хоушэн, Ло Пэйюй. Китайская гимнастика цигун: 300 вопросов и ответов. <http://seanat.narod.ru>
13. Любовь или зависимость?. <http://reshma.com.ru/alm.htm>
14. Медведев Б. А. Анти-Норбеков, или Чем обезьяна лучше дурака? Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
15. Медведев Б. А. Заболевания предстательной железы. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
16. Медведев Б. А. Здоровая спина за 10 минут в день. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
17. Медведев Б. А. Сколиоз и остеохондроз. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
18. Медведев Б. А. Похудение по группам крови. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

19. *Медведев Б. А.* Худеем с «Тяньши». Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
20. *Мо Вэньдань.* Комплекс «Раскрытие глаз» для улучшения зрения. Цигун и Жизнь, 1994, № 3.
21. *Мусил Я.* Основы биохимии патологических процессов. М., 1985.
22. *Мюллер Й.* Бог — Он иной. М., 1998.
23. *Норбеков М.* Опыт дурака, или Ключ к прозрению. М.: АСТ, 2002.
24. *Норбеков М., Фотина Л.* Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин. М.: Славянский дом книги, 2002.
25. *Пауэлл Дж.* Как устоять в любви. М., 1993.
26. *Рамзес А.* Цигун в буддийской и даосской традиции: <http://book.ariom.ru>
27. *У Сюйхуа.* Цигун для лечения близорукости. Цигун и Жизнь, 1991, № 2.
28. *Унур Х., Начатой В. Г.* Секреты китайской медицины. М., 1992.
29. *Царегородцев Г. И.* Философские и социально-гигиенические аспекты учения о здоровье. М.: Медицина, 1975.
30. *Черняева С. А.* Христианская самореализация личности: предмет и основные принципы // Психологические основы самореализации личности/ под ред. Рыбалко Е. Ф., Коростылевой Л. А. Вып. 4, СПб., 2000.

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Прелюдия | 3 |
| Введение | 4 |
| <i>Зигзаг 1</i> | 9 |
| Предисловие. Несколько слов о вещах серьезных | 13 |
| <i>Зигзаг 2</i> | 18 |
| Три оси здоровья | 24 |
| | |
| Часть 1. И все же человек обязан думать! | 28 |
| Глава 1. Гоп, мочало, начнем сначала, или Repetitio est mater studiorum | 29 |
| <i>Зигзаг 3</i> | 35 |
| Ступень первая. «Протираем зеркало» | 43 |
| Думать — это тяжкий труд! | |
| Его надо правильно организовать | 47 |
| Эй, голова, давай-ка помолчим! | 53 |
| Первое путешествие вглубь себя | 60 |
| Индикатор желаний | 77 |
| Работа с «внутренним эхом» | 81 |
| Работа со «списком желаний» | 83 |
| Здесь и сейчас | 86 |
| Ступень вторая. «Узнаем первообраз» | 88 |
| Добрый взгляд | 89 |
| Утренняя инвентаризация | 92 |
| Глава 2. Дополнительные инструменты | |
| первого уровня | 96 |
| Уход в сон | 97 |
| Быстрый отдых | 99 |
| Концентрация сил | 100 |
| Постановка творческой задачи | 101 |
| <i>Зигзаг 4</i> | 102 |
| Эффективная память | 109 |
| <i>Зигзаг 5</i> | 111 |
| Животворящее дыхание | 113 |
| Дыхание мертвое | 114 |
| Дыхание живое | 116 |
| Использование типов дыхания | 117 |
| <i>Зигзаг 6</i> | 118 |
| Часть 2. Жить и дышать — | |
| это, в принципе, одно и то же | 127 |
| Глава 3. В старославянском слово «живот» и означало «жизнь» | 131 |

| | |
|---|-----|
| Освоение брюшного дыхания | 132 |
| Техника брюшного дыхания | 133 |
| Типы брюшного дыхания | 135 |
| Накопление энергии | 140 |
| <i>Зигзаг 7</i> | 142 |
| Система «Чаша» | 163 |
| Формирование «Основания» и стояние «столбом» | 168 |
| Глава 4. Продвинутое дыхательные техники | 172 |
| Общие рекомендации | 172 |
| «Прямое» дыхание | 174 |
| «Обратное» дыхание | 179 |
| Глава 5. Специальные дыхательные техники | 182 |
| Глава 6. Предупреждение негативных последствий дыхательных техник | 192 |
| | |
| Часть 3. Откройтесь, очи мои ясные, или Как же ты красив, мир! | 196 |
| Глава 7. Позиции современной офтальмологии и альтернативные подходы | 202 |
| Строение глаза и работа зрения | 202 |
| Происхождение нарушений рефракции с точки зрения медицины | 210 |
| Альтернативные взгляды на нарушения зрения | 212 |
| Глава 8. Практическая работа с собственным зрением | 222 |
| Общая часть | 222 |
| Пробуждение организма | 222 |
| Работа с наложением ладоней | 225 |
| Работа на расслабление | 230 |
| Двигательные упражнения | 232 |
| Специальная часть | 237 |
| Послесловие | 242 |
| Приложение 1 | 247 |
| Приложение 2 | 249 |
| Приложение 3 | 250 |
| Использованная и рекомендованная литература | 252 |

Серия «В яблочко!»

Медведев Борис Аркадьевич

**Система Норбекова: вид в профиль,
или
При попытке жить
наличие разума приетствуется**

| | |
|-----------------|---------------------------|
| Отв. редактор: | <i>Оксана Морозова,</i> |
| Редактор | <i>Наталья Калиничева</i> |
| Техн. редактор: | <i>Галина Логвинова</i> |
| Корректор: | <i>Елена Саркисова</i> |
| Макет обложки: | <i>Инна Лойкова</i> |
| Комп. верстка: | <i>Валерий Хорев</i> |

Сдано в набор 20.06.2005
Подписано в печать 11.07.2005
Формат 84x108/32. Бумага офсетная №2
Печать высокая. Гарнитура SchoolBook.
Тираж 5000 экз. Заказ №_

**Издательство «ФЕНИКС»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80**