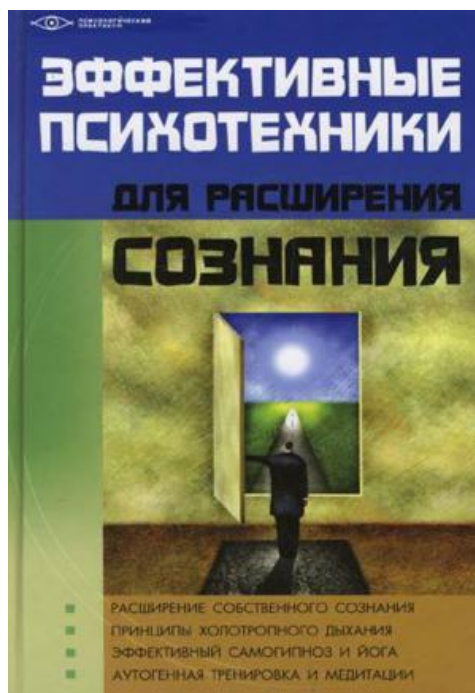


Михаил Бубличенко

Наиболее эффективные техники расширения сознания



Глава первая. Необходимые общие понятия

МОДЕЛИ СОЗНАНИЯ

Наукой достоверно установлен в высшей степени любопытный факт: сознание человека (при этом имеется в виду лишь совокупность физических, физиологических и психических измеримых характеристик) способно эффективно перерабатывать поток информации в сотни миллионов раз больший, нежели тот, который в принципе может поступить через все внешние органы чувств, вместе взятые.

Это имеет как минимум два логических следствия. Первое: активное сознание, будучи вынуждено оперировать с крайне узким информационным каналом, осуществляет массу работы по ее сортировке и отбору наиболее важного именно за счет недостаточного объема этой самой информации – как бы парадоксально это ни звучало. Более того, и второе следствие, при всей логичности, осознается с трудом: именно узость информационного канала создает избыточное наполнение подсознания всяким «хламом». И только в лучшем случае – просто ненужным, но зачастую просто вредным или опасным. Почему? Да потому что помимо той информации, которую подсознание способно получить из внешнего мира непосредственно, оно также вынуждено служить местом сброса для отсеянных сознанием в процессе отбора не слишком важных деталей.

Человек носит в себе совершенно колоссальное количество знаний, не имея о подавляющем большинстве из них ни малейшего понятия. О «скрытых в нас огромных возможностях» мы слышим постоянно – однако чаще всего присовокупляется такая их характеристика, как «неведомые» или «загадочные».

В начале нового тысячелетия человечество, наконец, в полной мере осознало, что помимо глобальной проблемы загрязнения окружающей среды, перед ним стоит еще одна, отнюдь не менее важная задача: установление внутренней гармонии с собственной душой. При этом она не сводится исключительно к осмыслению высшей ценности души и осознанию себя неповторимой индивидуальностью и личностью, четко обозначая это как приоритет. Важнейший момент заключается в том, чтобы научиться воспринимать себя, как нечто целостное, в полной мере соотноситься со своим духом, и высшими уровнями сознания. Без этой целостности не может быть речи ни о гармонии, ни о том, что с древнейших времен определялось призывом «познай себя!»

Нужно сказать, что человечество на протяжении всего своего существования пыталось решить этот извечный вопрос. В результате на сегодняшний день очевидным является факт, что существует две различные модели мира. Они являются порождением двух во многом взаимодополняющих, но очень противоречивых по сути видов человеческого сознания: хилотропного и холотропного.

- Хилотропное сознание (от греч. «hile» – материя и «trepein» – двигаться в определенном направлении). Это сознание, ориентированное на материю – в котором большинство из нас и пребывает в повседневной жизни. Именно оно порождает стандартные на сегодняшний день установки по отношению к действительности: восприятие мира – как состоящего из отдельных материальных элементов; времени – как линейного и необратимого процесса; пространства – как трехмерного; себя – как физического тела с определенными границами и строго установленными возможностями; событий – как порождений жесткой связи причины со следствием. При этом подразумевается, что: материя обладает плотностью; два объекта не могут занимать одно и то же место в пространстве; прошлые события необратимы; события будущие – недоступны непосредственному опыту; человек не может быть более чем в одном месте одновременно; индивид способен существовать только в одном измерении времени; целое больше части; одно и то же не может быть истинным и неистинным в одно и то же время.

Такой подход к действительности закономерно ведет к совершенно определенным последствиям, важнейшим из которых является практически полное отчуждение человека от собственного внутреннего мира. Подсознательное ощущение хаоса, хорошо знакомое современному человеку возникает от внутреннего разлада: любого рода «духовные ценности» не воспринимаются на деле обществом, как ценности реальные.

- Холотропное (от греч. «holos» – целое) сознание, напротив, предполагает восприятие себя как потенциально неограниченного поля сознания, имеющего доступ к любым аспектам реальности без помощи органов чувств. Опыт этого сознания представляет собой противоположность и альтернативу восприятию мира, как объекта строго физического, материального плана. То есть: плотность и дискретность материи – это иллюзия, порождаемая определенной «аранжировкой» событий в нашем сознании; время и сознание – абсолютно условны; в одно и то же время одно и то же пространство может занимать многими объектами; прошлое и будущее всегда доступны, и могут быть тем или иным способом привнесены в настоящий момент; человек способен воспринимать себя в одно и то же время в разных местах; возможно одновременно воспринимать

различные системы времени; можно быть одновременно и частью, и целым, истинным, и не истинным; форма бытия и пустота небытия взаимозаменяемы, и т. д.

В человеческой психике оба этих модуса сознания представлены изначально, причем зачастую они существуют в динамическом взаимодействии. Теперь не Средние века, и можно придерживаться самых разных взглядов, даже декларировать их – но и только. Потому что в официальной системе взглядов исключительно рациональное сознание отражает объективную реальность мира и потому является единственно нормальным. В связи с этим обычный человек и склонен расценивать большинство понятий, которыми оперирует холотропная модель, скорее как вид патологии. Вместе с тем человечеству с самых древних времен прекрасно известно о том огромном потенциале, который несет в себе Дух, все духовное. Налицо все то же противоречие.

Человек, подсознательно понимая всю сложность своего внутреннего мира, стремится его познать. Но «познавать» можно по-разному.

Техники, обеспечивающие доступ к иным формам самосознания и восприятия окружающего, столь же многообразны, как и сами «иные состояния сознания» – но далеко не все из них могут обеспечить человеку доступ к духовным ценностям. Например, сознание меняется при поступлении в организм химических веществ с определенными (психотропными) свойствами, при воздействии на головной мозг магнитного излучения, или раздражении его электрическим током, и т. д. Но качественное изменение сознания нельзя считать эквивалентом перехода его на новый, более высокий уровень. Использование суррогатных средств, якобы «расширяющих пределы сознания» не только бессмысленно, но и крайне опасно.

ВОЗМОЖНОСТЬ НАПРАВЛЕННОЙ РАБОТЫ С СОБСТВЕННОЙ ПСИХИКОЙ

Времена меняются, и многие люди сегодня пытаются освободиться от навязанных стереотипов мышления, испытывая (на сознательном или подсознательном уровне) глубокую потребность в обретении внутренней гармонии. Вместе с тем, официальная наука сегодня также декларирует многогранность и многомерность человеческой психики... но на деле, чаще всего, остается в узких пределах сложившегося понимания, потому как не приемлет новых критериев оценки. Тем не менее, определенный процесс налицо. Если прежде академическая наука вообще не допускала мысли о какой-то трактовке (или модели) процессов сознания кроме традиционно и общепризнанной, то теперь ни само наличие огромного скрытого потенциала человеческой психики, ни его ценность сомнению уже не подвергаются. Те состояния, при которых сознание человека может сужаться до пределов микромира или расширяться, охватывая весь макромир, в современной научной психологии получили название «особых состояний сознания», а ведь еще не так давно они могли бы расцениваться вполне однозначно как проявления болезни, патология.

Более того. На сегодняшний день считается общепризнанным тот факт, что есть лишь один верный путь к обретению внутренней целостности и постижению «гармонии души» – это целенаправленное и последовательное развитие в себе способности получать сознательный доступ к заветным «скрытым возможностям».

Одним из конкретных инструментов для такого развития является «особое состояние сознания», – которое, как оказалось, можно формировать произвольно с помощью

определенных методик. Был признан научно доказанным и тот факт, что наиболее эффективные из этих методик известны с незапамятных времен.

ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Психика человека, его активное сознание не подчиняются волевым приказам: они функционируют в «автономном режиме». Поэтому мы и не можем приказать своему мозгу «открытым текстом» – «Сделай то-то и то-то». Однако существует обходной путь, через который подобное воздействие становится возможным; при этом речь идет уже не о попытках тем или иным способом осуществлять контроль на подсознание (о чем достаточно подробно рассказывалось ранее), но о формировании такого особого состояния психики или модели функционирования мозга, которое позволяет оказывать на него целенаправленное влияние.

Одним из важнейших свойств особого состояния сознания является способность продуцировать пассивное воображение. Пассивное воображение можно образно характеризовать, как разновидность снов наяву. Оно в обычных условиях определяется внутренними факторами – подсознательными желаниями и стремлениями (тогда как воображение активное подчиняется воле и может контролироваться сознательно, даже если человек находится в особом состоянии сознания). Но именно роль пассивного воображения трудно переоценить.

Ведь мы нередко получаем важнейшую информацию в такой последовательности: сначала бессознательное постижение, и лишь затем – сознательное восприятие. Нередко такие знания представляются нам в форме воспоминаний – и это верно в том контексте, что информация уже имела и ранее, но осознание произошло лишь в данный момент.

В особом состоянии сознания мозг активно работает, мысли и чувства возбуждены, но сознание при этом перенаправлено с внешнего мира на внутренний. В результате поток внешних сигналов резко сужен, а доминирующее значение приобретают сигналы внутренние – идет процесс так называемого бессознательного мышления (иногда говорят о «включении внутреннего разума»). Отличительная особенность такого мышления в том, что оно оперирует исключительно визуальными и образно-чувственными категориями.

Понятно, что все это является предпосылкой для того, чтобы подсознание (то есть неосознаваемые либо не вполне осознаваемые области психики) могло взять на себя регуляторную функцию – как физиологических процессов, так и, отчасти, поведенческих реакций. Человек получает возможность воздействия (через вегетативную нервную систему) на такие физиологические параметры жизнедеятельности, как частота пульса и дыхания, уровень артериального давления, и т.д. Лучший пример – тот всеобъемлющий, поистине фантастический контроль над собственным телом, которого добиваются индийские йоги.

Таким образом, вполне объяснимо, что подавляющее большинство людей описывают особое состояние сознания, как нечто среднее между сном и явью, сознательным и бессознательным; как состояние, в котором разум неотличим от инстинкта, воля от безволия, а знание от интуиции. Конечно же, точно описать все это словами крайне трудно, да и не столь уж необходимо. Важно только уяснить, что особое состояние сознания по всей сути своей является состоянием промежуточным и не выключает полностью сознательный рассудок – но вместе с тем активизирует интуитивное и

чувственное мышление.

А это уже качественно новый уровень: творческая работа за пределами сознания значительно расширяет всю внутреннюю сферу личности, выявляя то, что прежде оставалось в тени. Такое расширение способно дать множество совершенно оригинальных идей, а также часто ведет к полному переосмыслению важнейших понятий. Известно немало случаев, когда после неоднократных погружений в особое состояние сознания люди отмечали значительное изменение собственного мировосприятия.

Кажется само собой разумеющимся, что, приобретая новые знания, человек тем самым изменяет свое сознание: скажем, в какой-то степени расширяет его. Но справедливо и обратное: изменяя сознание, человек меняет свои знания. Так, практически каждому из нас вполне по силам с помощью опыта, приобретенного в особом состоянии сознания, изменить многие субъективные модели восприятия – а ведь именно они в значительной части формируют наше поведение.

Но для извлечения того, что скрыто глубоко в подсознании, от Вас потребуется хорошо овладеть навыками образного (желательно с включением всех компонентов – осязания, слуха, цветовосприятия) мышления и визуализацией – потому что глубинных слоев можно достичь, лишь пробудив какие-то теперь забытые, но в свое время ярко эмоционально окрашенные воспоминания.

Мы подошли к вопросу о том, возможно ли для каждого из нас самостоятельно сформировать особое состояние сознания, и если да – то каким образом. Конкретные методики будут предложены ниже, как в данной главе, так и в последующих. Здесь же уместно пояснить важнейшую деталь нейрофизиологического механизма такого состояния, а именно – при его формировании сознание начинает работать за счет образования новых и перераспределения имевшихся ранее функциональных связей между отдельными образованиями головного мозга.

Такая перестройка становится возможной исключительно в том случае, когда на протяжении определенного периода времени все те функциональные связи, которыми характеризуется состояние привычной активности (бодрствования) постепенно слабеют и в конечном итоге практически разрываются – что ведет к относительной общей разобщенности определенных областей мозга, особенно коры больших полушарий.

Без нарушения привычных устойчивых связей и без предшествующего периода разобщенности не представляется возможным ни формирование новых связей, ни возникновение новых сочетаний уже имевшихся. Таким образом, и качественно иное – в данном случае особое – состояние сознания сформироваться не может.

Установлено, что и разобщение, и перестройка функциональных связей происходят в стадии релаксации, которая служит необходимым условием достаточного ограничения связей с внешней средой.

Таким образом, можно вывести первое условие формирования особого состояния сознания: это РЕЛАКСАЦИЯ. Вторым же обязательным условием следует считать КОНЦЕНТРАЦИЮ.

В режиме глубокой нервно-мышечной и (как следствие) определенной психической релаксации достаточно высокая концентрации внимания на каком-то внутреннем или внешнем объекте приводит к снижению активности коры левого полушария головного

мозга. После того, как доминирующее значение приобретает кора правого полушария, происходит смена типа мышления. Это и есть момент перехода мозга из одного функционального состояния в другое, в который происходит автоматическая смена алгоритма функционального взаимодействия его областей. Далее, после того, как образное и чувственное мышление полностью замещает привычное нам вербальное (словесное), что характерно при доминировании коры правого полушария.

Итог можно подвести следующим образом: глубокая релаксация с последующей концентрацией активного внимания на каком-либо объекте вкуче создают необходимые условия для формирования устойчивого особого состояния сознания.

РЕЛАКСАЦИЯ

Со времен зарождения человеческой цивилизации все без исключения величайшие философские и духовные доктрины неизменно провозглашали одной из главных целей нашего бытия заботу о развитии духовности, постижение скрытых сил разума, как единственное средство достичь гармонии и осознать через нее всю ту радость, которую несет в себе жизнь. Релаксация (в ее эзотерической трактовке) может в какой-то мере способствовать достижению таких целей – по той причине, что дает человеку возможность преодоления душевных конфликтов и дарит ему радость, то есть является одним из противовесов его страданиям, и, как следствие, одним из инструментов для постижения гармонии. Человек, научившийся произвольно входить в состояние глубокой релаксации, способен ощутить непередаваемое словами состояние некоторой отрешенности от окружающей реальности, глубокого душевного умиротворения и вместе с тем – физический комфорт, отдых, ярко осознаваемый как положительная эмоция.

В следующей главе Вы подробно ознакомитесь с медитацией, и увидите, что эта методика в полной мере включает в себя техники релаксации. Изначально все это относится к системам духовной практики с целью развития – но, вместе с тем, и современная научная медицина считает доказанным, что данная практика при условии регулярности занятий способствует значительному улучшению здоровья и даже увеличению продолжительности жизни.

Эзотерические, мистические, философские и альтернативные академической науке взгляды на природу и сущность релаксации будут подробно изложены при описании медитации – без этого не представляется возможным получить о ней достаточно полное представление. Здесь же мы осветим вкратце другой вопрос, а именно:

Что же представляет собой релаксация с точки зрения современной науки?

В современной научной психологии существует термин «нервно-мышечная релаксация». Он служит для определения такого состояния, которое характеризуется пониженной психофизиологической активностью – всего организма в целом, либо любой его системы или подсистемы.

Считается, что данное состояние достижимо для каждого человека при надлежащем выполнении им ряда упражнений, направленных на снижение сократительного напряжения скелетной (поперечно-полосатой) мускулатуры и, как следствие – общего уровня нервной активности. Упражнения строятся таким образом, чтобы включать как изотонические (одинаковые), так и изометрические (частичные) сокращения мышц.

Количество мышц человеческого тела превышает шесть сотен, и удельная доля мышечной массы огромна – в среднем, до 40 % общего веса тела. Мышечная ткань характеризуется высокой эластичностью, может сокращаться и растягиваться; кроме того, она обильно иннервирована и способна возбуждаться. Это крайне важно: как писал И.П. Павлов, «есть один очень важный и огромный орган физиологии, иннервация которого и пространственно, и во времени преобладает над всеми другими иннервационными приборами. Этот орган – скелетная мускулатура». Густо пронизанные нервными окончаниями, мышцы способны через них оказывать существенное влияние на психику. Роль гладкой мускулатуры (которая участвует в построении внутренних органов) также велика.

- Если тонус мышцы или мышечного слоя постоянно повышен на протяжении длительного времени, это может вести к нарушению функций внутренних органов и систем.

Биотоки, которые возникают в мышцах при их возбуждении, являются сильным раздражителем. При этом импульсы от напряженных мышц поступают по магистральным нервным стволам непосредственно в центральную нервную систему.

- Чем сильнее и продолжительнее мышечное напряжение, тем выше тонус коры головного мозга, а значит, и уровень нервно-психического напряжения.

Понизить его можно, регулируя основной раздражитель. Методы релаксации, снимая напряжение мышечной системы, дают возможность осуществлять подобную регуляцию. Расслабление мышц автоматически ведет за собой нервно-психическое (эмоциональное) расслабление. Физиологический смысл покоя – в гармонизации деятельности внутренних систем организма. Регуляция мышечного тонуса сопровождается одновременным снижением как физиологической, так и психической напряженности.

Отсюда становится понятным утверждение о том, что десять минут глубокой релаксации освежат Вас больше, чем несколько часов сна. В состоянии релаксации психические процессы практически не искажаются информацией от тех систем, которые ответственны за внешнее восприятие, что дает возможность более полного использования многих (в частности, ассоциативных) процессов в коре головного мозга.

И в заключение предлагаем ознакомиться с несколькими доказанными фактами, которые, думается, говорят сами за себя.

Физиологические изменения при релаксации, объективно измеряемые физически (приборами):

- уменьшается частота дыхательных движений;
- снижается артериальное давление;
- нормализуется пульс;
- уменьшается потоотделение;
- расслабляются скелетные мышцы, уменьшается приток крови к ним.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ РЕЛАКСАЦИИ

Приобретение навыков сознательной релаксации – процесс сложный, иногда довольно длительный. Произвольно полностью расслабить мышцы большинству людей совсем не

легко. Обычно обучение начинает резко прогрессировать лишь после того, как человек «улавливает» весь тот комплекс ощущений, который присущ релаксации, и воспоминание такого ощущения, сознательные попытки вызвать его снова становятся ключом к постижению техники.

Иногда на начальных стадиях требуется консультация специалиста либо занятия в группе. Но, так или иначе – умение расслабить мышечную систему, сознательно и произвольно регулировать мышечный тонус под силу каждому из нас.

В самом начале, только приступая к занятиям, возьмите себе за правило предварительно создать необходимый внутренний настрой: оставьте на время не только все свои проблемы и сложности, но и ожидания и предположения о том, каким будет результат. Чрезмерная озабоченность достижением конкретного результата по самой своей сути несовместима с понятием релаксации. Нужно спокойное отношение, и весь накопленный веками опыт показывает, что в этом случае необходимые начальные усилия очень быстро и незаметно переходят в привычку, а затем уже в потребность – потому что релаксация дарит Вам радость.

Кроме того, запомните один из основополагающих эзотерических принципов, который неизменно применяется при обучении релаксации практически всеми школами. Он гласит: «энергия следует за мыслью». Иными словами, Ваше тело должно быть полностью подчинено мысли, сознанию, ощущению, а не наоборот.

1

Сядьте в кресло, приняв комфортную для Вас позу, либо расположитесь лежа – на полу или кушетке, как Вам удобнее. Руки вытяните вдоль туловища, глаза закройте. Поднимите одну руку под углом 45 градусов и держите ее в этом положении столько, сколько сможете – чтобы достигнуть максимального утомления мышц. Когда почувствуете сильную усталость – положите эту руку и поднимите другую. Закончив с руками, сделайте все то же самое поочередно и с ногами.

Смысл в том, чтобы уловить, как можно более точно и ярко представить, а затем запомнить разницу в ощущениях при утомлении и последующем отдыхе. Контролируйте свои ощущения постоянно, прислушивайтесь к ним, запоминайте их.

2

Следующим шагом должно быть восприятие и запоминание той фазы расслабления, которая возникает в момент исчезновения значительной нагрузки. Для этого насколько можно напрягите все мышцы – ног, рук, туловища, и продержитесь как можно дольше в этом состоянии максимального мышечного напряжения. Желательно сохранять напряжение до тех пор, пока Вы не ощутите легкого дрожания напряженных мышц – как правило, рук или ног. Учитесь осознавать мышечное напряжение, а не просто и чувствовать его.

Особое внимание уделите тому моменту, когда Вы, наконец, расслабите мышцы. Эту

фазу расслабления необходимо запомнить – и на сознательном, и на чувственном уровне.

3

Мышцы лица.

Мимическая мускулатура играет огромную роль при обучении навыкам сознательной релаксации – даже в сравнении со всеми другими группами мышц. Это объясняется возникновением у каждого человека устойчивой обратной связи, механизм которой в сильно упрощенном виде можно описать следующим образом. Человек улыбается (расслабление) когда ему хорошо, спокойно, радостно, и хмурится (напряжение), когда испытывает страх или гнев, либо другие негативные эмоции.

(А).

Итак, сядьте удобно. Голову держите прямо, но не напрягая излишне шею; придайте лицу спокойное выражение – это уже значительно расслабит мышцы. Теперь высоко поднимите брови (следите за тем, чтобы не хмурить их и не запрокидывать рефлекторно голову назад), и через некоторое время резко снимите напряжение – мышцы полностью расслабятся. Повторите несколько раз.

Важный момент (как и при всяком упражнении на релаксацию) контроль дыхания. Нельзя ни задерживать дыхание, ни менять его ритм, который должен быть спокойным и размеренным.

(Б).

Закройте глаза и плотно сожмите веки (но вся остальная мускулатура лица при этом должна оставаться в расслабленном состоянии). После того, как Вы почувствуете, что веки наливаются тяжестью или начинают слегка подрагивать от утомления, резко снимите напряжение – веки расслабятся. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не ощутите полного расслабления век и всех мышц лица в момент устранения напряжения.

Далее примерно то же самое следует проделать и с губами – сожмите их как можно плотнее до тех пор, пока не наступит выраженного утомления, после чего резко сбросьте напряжение. Наконец, проделайте такое упражнение для мышц шеи.

(В).

А теперь научитесь расслаблять лицевые мышцы последовательно, по очереди. Рекомендуется следующая последовательность (в два этапа). Сначала – лоб, уголки глаз, щеки, губы. Затем – шея, язык, гортань.

(Г).

Если Вы хорошо усвоили все предыдущие упражнения, вам не составит теперь труда, чтобы на Вашем лице возникла полуулыбка – выражение, столь характерное для бесчисленных статуй Будды, или в европейской культуре – знаменитая «улыбка моны Лизы». Полуулыбка возникает на лице сама, в момент расслабления мышц лица, – если оно действительно полное. Попробуйте сохранять ее как можно дольше.

Более эффективного владения мимической мускулатурой позволяет использование

образного представления (визуализации) в сочетании с чувственным воспроизведением (т.н. сенсорная репродукция). Простыми словами это можно пояснить так: не просто представьте себе какую-то, способствующую расслаблению, картину (скажем, Вы лежите на поляне летнего леса, в ароматной траве и слышите тихий шелест листвы на деревьях), но оживите ее как можно больше в своем воображении: почувствуйте мягкость травы, обоняйте запахи леса, услышьте шелест листьев.

Теперь вернемся к пониманию разницы ощущений при напряжении и расслаблении. Следующее упражнение должно помочь Вам еще глубже прочувствовать такое различие, потому что теперь присоединяются чисто психологические моменты воздействия на мускулатуру.

4

Лежа на спине, с закрытыми глазами. Руки полностью расслаблены. Поднимите одной рукой другую, а потом отпустите ее. Если Вы достигли нужного прогресса, рука будет падать лишь под действием силы тяжести, а рефлекторного защитного напряжения мышц не возникнет. Этот момент очень важно почувствовать и запомнить в форме сколь угодно сложного, но понятного Вам лично образа – с тем, чтобы в дальнейшем быстрее овладеть произвольной релаксацией мышц по первому же требованию со стороны сознания.

5. Прогрессивная релаксация

К этому виду релаксации следует переходить лишь после того, как Вы прочно усвоили первичные навыки. Сущность методики заключается в том, что в процесс релаксации одна за другой, последовательно вовлекаются различные группы мышц. Порядок при этом, как правило, следующий:

- ступни,
- икроножные мышцы,
- мышцы тазового пояса,
- бедер,
- туловища,
- плечевой пояс,
- шея,
- и, в заключение – мышцы лица.

Как видим, волна сознательного расслабления идет по скелетным мышцам снизу вверх; при этом старайтесь не задерживать внимания на каждом участке более одной минуты. Работая с группой мышц, медленно считайте до десяти, напрягая эти мышцы, затем на такой же счет расслабляете их, и сразу же переходите к очередной группе. Соблюдение последовательности важно не только в плане направления (снизу вверх), но и порядка работы с мышцами (сначала сгибатели, потом – разгибатели). Наилучший эффект дают серии упражнений: выполняется весь описанный комплекс, затем отдых одну или две минуты, и повторение комплекса. Повторять можно от трех до пяти раз, но не более (нарастает утомление мышц и снижается эффективность).

Освоив расслабление одной группы мышц за другой, в конечном счете Вы научитесь достигать чувства полного телесного покоя. После этого Вам уже не нужно будет расслаблять каждую группу мышц – достаточно будет вспомнить это ощущение.

Постоянная тренировка отдельных групп мышц через какое-то время обеспечит и автоматический контроль над мышечной системой в целом.

6

Напряжение мышц можно вызвать и усилить психическим воздействием. Например, при сгибании руки, если создать яркое и образное представление о чем-то, что мешает ее согнуть – напряжение мышц возрастает. Чтобы освоиться с этим методом, первоначально рекомендуется следующий вариант: напрягите мышцы и сгибайте правую руку в локтевом суставе, ярко представляя себе, что удерживаете ее левой рукой (которая на самом деле спокойно лежит вдоль тела). Этот прием развивает одновременно навыки и релаксации, и образного представления (визуализации). Эти навыки неразрывны, как будет видно из дальнейшего, и в равной степени необходимы при отработке сознательного контроля над собственным телом. В образных представлениях делайте акцент на ощущении тепла – это способствует расслаблению.

Выполняя упражнения для релаксации, старайтесь постоянно сравнивать их результат с тем образом, который помогает Вам расслабиться, попытайтесь полностью отождествить ощущения с представлениями о них. Вместе с тем, представляя свои мышцы образно, и расслабляя их «в уме», Вы вызываете реальное их расслабление, причем в процессе теперь участвует не только сознание, но и отчасти подсознание, ибо воспоминания и образы – это уже сфера подсознательного.

Начиная упражнение, всегда закрывайте глаза и проецируйте на «внутреннем экране» образное представление расслабляющихся мышц: например, в виде снега, который тает под лучами солнца, или воском, который, нагреваясь, становится все мягче. Образы строго индивидуальны; для одного это представление о набежавшей на песок волне, для другого – ожившее воспоминание о приятной усталости после прогулки в горах, и так далее.

В качестве общих вспомогательных моментов, можно выделить:

- представление холода в области лба;
- правильное дыхание в сочетании с тихой, но ритмичной музыкой;
- запрет на любые произвольные движения (пожимать плечами, хмурить брови, массировать подбородок).

Релаксация – это не сумма технических приемов, а физиологическое состояние всего организма, при котором возможно сознательное управление произвольными функциями различных его органов и систем. Суть воздействия релаксации на психическую деятельность состоит в том, что при расслаблении мышц поток импульсов, идущих от них к головному мозгу, заметно уменьшается, что создает лучшие условия для гармоничной работы сознания и подсознания. Вот почему релаксация не только успокаивает, но открывает доступ к огромному массиву информации, которая хранится в подсознании.

Наконец, что весьма немаловажно – именно релаксация создает оптимальные условия для концентрации.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Развитие в себе способности к глубокой и длительной концентрации – процесс трудоемкий, он требует терпения и продолжительной тренировки. Однако начать следует с того, чтобы сразу усвоить: если Вы не овладели в необходимой степени техниками релаксации, нет смысла приступать к упражнениям на развитие способностей к концентрации.

Если Вы хотите реально обучиться любой форме работы с собственной психикой, необходимо раз и навсегда запомнить один простой принцип: «лишь полностью освоив одно, можно переходить к другому». Для данного случая последовательность такова: прежде всего – релаксация; затем – концентрация.

Итак, мы получили представление о релаксации – первом из компонентов, необходимых для формирования особого состояния сознания.

Но, как уже отмечалось, лишь сумма двух необходимых компонентов является условием возникновения такого состояния. Второй из компонентов – концентрация.

Это легко объяснимо: суть особого состояния сознания состоит в том, что человек способен передавать управляющие сигналы и воспринимать информацию в обход привычного рационального сознания. Но ведь нам известна такая особенность подсознания, как способность воспринимать что-либо (в том числе как управляющие сигналы, так и любого рода внешнюю информацию) через посредство визуализированных образов – при этом их происхождение не является приоритетом. Проще говоря, воспринимаются ощущения, образы, чувства – но не происходит их логической оценки либо анализа, а потому не делается и разницы между процессами спонтанными, протекающими в самом подсознании (на базе заложенной в него ранее информации) и теми, которые привносятся извне – как те же визуализированные образы, посылаемые целенаправленно. Если речь идет о налаживании контакта с подсознательным, необходимо учиться говорить с ним на общем языке.

Для целевого формирования, равно как и восприятия образов имеет важное значение такая категория, как внимание. Следовательно, необходимо как-то регулировать его, управлять им. Но управление вниманием подразумевает способность регулировать степень его концентрации. В самом деле – уже для того, чтобы достигнуть глубокой релаксации, нужно отключить сознательное внимание – иначе Вам просто не избавиться от массы отвлекающих факторов, которые продуцирует беспокойный разум. Однако полностью отключить внимание – задача крайне сложная, и практически всегда первоначальным этапом становится своего рода обман – «переключение» внимания на нечто, способное его блокировать. Именно к этому и сводится первейшая задача концентрации.

Под «вниманием» научная психология понимает направленность и сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или деятельности.

Ни один психический процесс, в том числе осознание и воображение, не может протекать продуктивно без достаточной концентрации внимания в течение необходимого срока. Устойчивое внимание позволяет придать мышлению четкую последовательность, направленность, мобилизует резервы памяти (в том числе и те, что хранятся в подсознании) однако всем известно, что длительное сознательное внимание может привести к утомлению и истощению, после чего продуктивность любого рода деятельности резко снижается.

Однако наибольшее значение имеет тот факт, что можно выделить в отдельные категории внимание произвольное (активное, внешнее) – сосредоточенное на внешних объектах – и произвольное (пассивное, внутреннее).

Понятно, что нас интересует именно внутреннее внимание, которое направлено на мысли, чувства и ощущения. Однако активная и пассивная составляющие внимания являются практически антагонистами в том смысле, что мешают друг другу и борются за приоритет в человеческом сознании. Рост и увеличение концентрации внутреннего внимания возможен исключительно за счет нейтрализации внешнего.

Если задача состоит в каком-либо направленном изменении сознания, вопрос о том, как повысить устойчивость внутреннего внимания, возникает в первую очередь – это необходимо даже при использовании простейших техник саморегуляции психического состояния. Вполне очевидно, что для этого необходима, прежде всего, эффективная защита от потока внешних раздражителей. И, оказывается, как раз волевая и прицельная концентрация активного внимания может создать такую защиту, причем очень прочную. Но для этого существует и граничное условие: сужение поля внимания. Известно, что если уменьшается количество впечатлений, как основы для представления, то сами представления становятся более четкими, а осмысление их – более глубоким.

Ценность умения предельной и продолжительной концентрации в том, что человек становится способен контролировать эмоциональные реакции и те чувства, которые вызваны внешними раздражителями. Сознание при этом сужается, и, фокусируясь на главном, работает более эффективно.

Еще раз напомним: условием для успешного развития навыков, как концентрации, так и релаксации является регулярное и многократное повторение упражнений.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К КОНЦЕНТРАЦИИ

Развитие способности сознательного контроля над скелетной мускулатурой

Сесть на стул и постараться оставаться совершенно неподвижным в течение пяти минут. Если сразу не выходит на стуле, начать можно и с кресла, в самом крайнем случае – даже

лежа. Упорно тренируясь ежедневно, можно научиться абсолютной неподвижности – но, что самое главное, без таких побочных проявлений, как затекшие, сведенные судорогой или окаменевшие от перегрузки мышцы. Упражнение считается освоенным лишь после того, как Вы сможете сохранять полную неподвижность в течение пяти и более минут, не испытывая дискомфорта, но находясь в состоянии покоя и мышечного отдыха.

Развитие способности сознательного контроля динамики мышечного напряжения

Сидя на стуле, свободно опустить плечи. Голову при этом желательно держать в максимально комфортном для Вас положении. Плавно поднять на уровень плеча вытянутую руку ладонью вверх. В течение одной минуты стараться удерживать руку в неподвижности – контроль зрительный, по кончикам пальцев. Плавно опустить руку. Пауза пять секунд. То же самое для другой руки. Начинать можно с упрощенной модификации – когда рука поднимается ладонью вниз. Освоенным упражнение можно считать после того, как Вы сможете без особого напряжения удерживать руку неподвижно в течение трех минут.

Обучение сознательному контролю над двигательной активностью

(А).

Сжать правую руку в кулак и положить на правое колено. Выпрямить указательный палец вдоль бедра. В течение пяти минут двигать пальцем попеременно справа налево и слева направо, не слишком быстро и при этом сосредоточенно наблюдая за тем, чтобы не возникало дрожания. То же самое для левой руки.

(Б).

На стол перед собой положить сжатые кулаки, повернув их ладонью наружу. Поочередное разгибание пальцев правой руки – начиная с большого, и заканчивая мизинцем; затем – сгибание, но в обратной последовательности. Далее то же самое повторяется для левой руки. Цель – довести скорость одного цикла до предельно возможной (как правило, около двух секунд) – но при непременном соблюдении очередности движений каждого пальца в отдельности. Слитного движения допускать нельзя; нельзя также начинать движение следующего пальца прежде, чем закончится сгибание или разгибание предыдущего. Также недопустимы и резкие, порывистые движения. Упражнение требует значительной выдержки, но польза от него также велика.

(В).

Полный (не обязательно до краев) стакан воды держать перед собой в вытянутой руке. Поверхность воды не должна дрожать. Начинать нужно постепенно, не более одной минуты. Со временем навык упрочится. Показателем освоения является способность удерживать стакан в течение трех минут так, чтобы поверхность воды оставалась совершенно спокойной, при этом без чрезмерного напряжения мышц. Выполняется каждый раз для обеих рук.

Когда базовое упражнение освоено, переходят к усложненным его вариантам: а) стакан удерживается одними пальцами за доньшко;

б) наливают стакан до краев, чтобы образовался мениск.

Дойдя до последнего варианта, Вы осуществляете практически полный сознательный контроль даже над микродвижениями мышц руки. Проверить это можно так: медленно возьмите полный стакан со стола и поднимите над головой, не пролив ни капли. Такое возможно лишь при полном контроле над движениями мышц и их координацией. Каждый навык, в том числе и этот, следует, в конечном счете, доводить до полного автоматизма.

Научившись контролировать мускулатуру рук, Вы приобретете вполне достаточные навыки для того, чтобы перейти к гораздо более сложным упражнениям. Задача прежняя – полный контроль над движениями тела.

Цель – с самого пробуждения и на протяжении всего дня избегать неадекватно сильного напряжения мышц при любом виде деятельности. Каждое Ваше движение должно быть свободным и точным, а напряжение мышц при этом строго адекватным стоящей задаче. Взять под сознательный контроль и исключить все виды произвольных движений, как то: раскачиваться, сидя на стуле, почесывать бровь или затылок, без нужды морщиться или щуриться, неосознанно двигать языком и шевелить губами при чтении и так далее.

На следующем этапе исключить все неадекватные двигательные проявления – такие, как вздрагивание при громком звуке или втягивание головы в плечи при выходе из помещения на холод. Постепенно Вы значительно расширите этот перечень уже самостоятельно.

Глубокий смысл столь простых, на первый взгляд, упражнений в том, что между мышцами и центральной нервной системой имеется очень жесткая в норме обратная связь. Таким образом, обучаясь контролировать произвольные движения, Вы перестраиваете привычную связь так, что любое движение мышц становится полностью осознанным и является проявлением волевого акта.

Глава вторая. Восточные техники работы с сознанием и подсознанием

Раздел первый. Медитация

Если рассматривать медитацию не в качестве определенной и довольно сложной техники, требующей специальных знаний, то оказывается, что практически каждый из нас не только способен медитировать, но и делает это постоянно! Скажем, когда верующий человек произносит несколько раз про себя молитву – это уже, по сути, медитация. Однако религиозность – не есть обязательное условие. Знакомо ли вам то чувство, которое возникает, когда вы в течение какого-то времени спокойно созерцаете огонь или поверхность воды? Если да, то вы уже имеете определенный навык медитации.

Даже простейшие методики расслабления и внутренней концентрации хорошо способствуют развитию умения «слышать и понимать себя». Они учат находить и использовать ту силу, которая заключена в каждом из нас.

И, кстати, именно расслабление в сочетании с концентрацией составляют самую суть медитации.

МЕДИТАЦИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ СОЗНАНИЯ

В течение примерно четырех тысяч лет восточные религии разрабатывали способы наведения некоторых состояний сознания, весьма далеко отстоящих от обыденного сознания. За многообразием формулировок часто скрывается один и тот же путь и одна и та же цель. Интерпретация этих состояний зависит от установок, ожиданий, но как показывают многие современные исследования, под такими словами, как «дхиана», «самадхи», и др., взятыми из буддизма, йоги, суфизма понимается одинаковое состояние. В Тибете различают два уровня религии: «учение как уловка для достижения цели» и «окончательное учение», на уровне которого доктринальные различия исчезают. Можно сказать, что многообразные методы медитации сводятся к двум-трем основным типам, каждый из которых имеет целью достижение определенного состояния сознания. Этим состояниям в восточных культурах придается огромная ценность, их связывают с такими идеями как избавление от страданий, просветление, истинное видение. Эти медитативные техники опираются на своеобразные, во многом схожие, учения о сознании, наиболее подробно разработанные в буддизме.

Под сознанием в буддийской литературе подразумевается «источник высшей психической деятельности», «условие объединения всех психических функций», включающее как сознательное, так и подсознательное в психике, объединяющее эмоциональные и интеллектуальные процессы. Сознание обычного человека рассматривается в единстве двух главных аспектов существования и функционирования:

- «чистое сознание» – фундаментальный, сущностный аспект, одновременно представляющий собой истинную природу и сущность всех вещей и явлений, является постоянной и неизменной основой сознания;
- «загрязненное», «омраченное» сознание – преходящий и изменчивый аспект, делающий восприятие иллюзорным, от которого можно избавиться путем психической саморегуляции и тем самым освободить сознание от его омрачающего воздействия. Их комплекс рассматривается как постоянно изменяющийся поток сознания. Оно представляет собой взаимодействие и взаимопроникновение двух аспектов, таким образом, что они одновременно не едины и не различны.

Одно из главных «омрачающих» формирований – комплекс «Я». Согласно буддийской теории индивидуального «Я», ни сам комплекс, ни элементы, из которых он состоит, никакой конкретной сущностью не обладают и не имеют реального бытия. Другим важнейшим фактором, «омрачающих» сознание человека, является логическое мышление. Таким образом, «омраченное» сознание видит мир расколотым на оппозиции, разделенным на индивидуальные признаки и формы, увешанным ярлыками с наименованиями, принимая все это за истинную реальность.

Для достижения «просветленного» состояния необходимо освободиться от ложного мышления. В буддизме считается, что под освобождением от ложных мыслей нужно

понимать непосредственное созерцание того, что находится за пределами мыслей.

К практическим методам достижения просветления главное место занимают две медитативные техники: «самадхи» и «випашьяна». К этим двум видам медитации примыкают большинство медитативных техник в разных культурах.

Санскритский термин «самадхи» в контексте буддийской психологии означает успокоение сознания, прекращение воздействия на психику человека всех возбуждающих и омрачающих факторов. Сущность самадхи – концентрация, фиксация внимания на одном объекте. Предварительно сводятся к минимуму все сенсорные ощущения в результате принятия одной из специальных статических поз – асан и дыхательных техник

- пранаямы. На ранних стадиях медитации существует напряжение между концентрацией на объекте медитации и отвлекающими мыслями, чувствами, желаниями. Ошеломляющие переживания, которые наступают в результате применения популярных на западе техник трансформации сознания – глубокое расслабление, интенсивные болевые ощущения в теле, живые сновидения наяву – все эти явления наступают и на первой стадии медитации методом самадхи как реакция на ограничение поступающей информации. Однако постепенно мешающие мысли преодолеваются, внимание все больше приковывается к объекту. Возможно, подобные результаты достигаются вследствие усиленного питания кровью клеток коры, управляющих произвольными движениями глаз. Поначалу эти клетки обладают сравнительно небольшой регуляторной способностью, и взор, сосредоточенный на объекте, быстро выходит из повиновения. Но постоянная статическая работа клеток, связанная с управлением взором при неослабевающих усилиях в концентрации вызывает повышение кровоснабжения, а значит, развитие этой группы клеток. В ходе тренировки человек становится способным все дольше и дольше фиксировать свой взгляд.

При продолжительном непрерывном фокусировании на объекте медитации наступает момент, который знаменует собой первый разрыв с обыденным сознанием. Это – полное поглощение, растворение («дхиана»). Ум внезапно как бы погружается в объект и остается в нем неподвижно, а мешающие мысли полностью исчезают (прекращается внутренний диалог). Нет ни восприятий через органы чувств, ни обычного осознания своего тела; физическая боль не ощущается. В сознании преобладают восторг, блаженство.

Второй, не менее распространенный вид медитации – випашьяна. Это трансцендентальный анализ своего внутреннего мира с помощью интроспективного созерцания и интуитивного постижения. Внимание медитирующего направлено на ощущения, чувства, мысли и реакции, соответствующие им. Медитирующий должен созерцать все происходящее с ним или его окружением, не отвергая что-либо как недостойное внимания, не уделяя чему-либо преимущественное внимание.

Ступени постижения, заканчивающиеся нирваной – окончательным освобождением, «абсолютным знанием», крайне трудно осмыслить обыденным сознанием, даже выразить привычными терминами.

Видимо, на ранних стадиях осознаются многие психические процессы, ранее протекавшие бессознательно. Випашьяну рекомендуется выполнять всегда, во время любой деятельности, чтобы постепенно просветленное состояние сознания стало обычным; т.е. согласно буддийским источникам, при этом состоянии возможна любая

обычная деятельность. Это состояние не проходит даже во сне, коренным образом меняя его характер: сон становится осознанным (по крайней мере в большей степени осознанным), управляемым. Все буддийские и индуистские источники утверждают, что на определенных стадиях появляются паранормальные способности, такие как телепатия, ясновидение и др. и советуют избегать их, как опасных соблазнов, уводящих в сторону с пути просветления.

НАЧАЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ О МЕДИТАЦИИ

Теперь мы начнем подробное рассмотрение одной из древнейших методик работы со своим сознанием и проникновения в глубинную сущность собственного «я». Речь идет об определении некоторых достаточно общих моментов, присущих медитации.

Следует акцентироваться на тех особенностях медитации, которые позволяют определить ее как методику аутогенного типа, способную индуцировать у человека возникновение совершенно особого состояния психики, в котором может быть достигнуто нечто такое, чего не дает ни одна другая методика – и уж конечно, такие простейшие, как техники саморегуляции. Достигается же это релаксацией с последующим концентрированием внимания на каком-либо объекте, служащем точкой сосредоточения.

Это важно для понимания всей сущности самовоздействия по очевидной причине. Не подлежит сомнению тот факт, что при овладении техникой медитации возможно достижение психического состояния, которое характеризуется преимущественно, а на самых высоких уровнях – и исключительно интуитивным типом мышления.

Важно усвоить этот факт: медитация, помимо всего прочего, есть веками сложившаяся система духовной практики, которая позволяет человеку сначала взять на себя ответственность за содержание своих мыслей, а далее и овладеть полной властью над состоянием своего сознания. Медитация создает в человеке центр тишины и спокойствия – ее нередко называют «нулевой точкой». Из этой точки вы сможете отстраненно наблюдать за потоком сменяющихся друг друга чувств, мыслей и побуждений. Нельзя с уверенностью сказать, сколько времени пройдет, все зависит от Ваших индивидуальных особенностей – но, проявив достаточное постоянство в стремлении познать себя, вы непременно на каком-то этапе обнаружите, что не просто наблюдаете поток, но видите его истоки, перед Вами раскрывается скрытый смысл того, что происходит вокруг вас.

Сегодня все чаще можно слышать, что нет существенного различия между такими состояниями сознания, как гипноз и медитация: первое есть не что иное, как частный случай второго. Данная точка зрения может быть оспорена, однако само ее существование весьма показательно. При чисто научном подходе к проблеме можно указать на бесспорные и объективно подтверждаемые исследованиями различия между состояниями гипноза и медитации.

Так, для гипноза характерны два типа изменений на электроэнцефалограмме (ЭЭГ): глубокий гипнотический сон сопровождается угасанием альфа – ритма, снижением частоты и амплитуды бета – ритма, появлением дельта – подобных волн низкой частоты и т. д. (то есть показателями, близкими к таковым при естественном сне). В гипнотическом состоянии, которое сопровождается активной деятельностью, запись биотоков мозга похожа на таковую во время бодрствования.

А вот показатели человека, находящегося в состоянии медитации, совсем иные: сначала преобладает альфа – ритм (ритм покоя), затем его частота снижается и появляется тета – ритм. В переводе с медицинского на общедоступный язык это означает, что «медитирующий человек, казалось бы, находится в состоянии напряженного сосредоточения, а электрические колебания в мозгу у него такие, словно он готовится перейти ко сну» (Л. П. Гримак, 1991).

Интересно, что само слово «медитация», как считается, происходит от латинских слов «двигаться к центру». Как показано выше, именно это и происходит в процессе медитации – без напряжения, не прилагая никаких чрезмерных усилий, вы вдруг оказываетесь в самом центре себя. Словно с какого-то возвышения вы отчетливо видите происходящее и можете ясно осознать, что для вас по-настоящему важно, и что нет; но главное – почему это так.

Вы получаете возможность узнать очень много нового о себе – вернее, о том человеке, за которого вы до сих пор себя принимали: перед вами разворачивается весь «сценарий» жизни этого человека и его судьба. При этом воспринимаете вы все это отстраненно, как будто речь идет о ком-то постороннем – и за счет этого способность рассуждать и оценивать непредвзято резко возрастает. Впрочем, это лишь попытки – возможно, не слишком удачные – описать медитативные переживания. Уже говорилось о том, что данный опыт просто не подлежит передаче при помощи слов. Лучшее объяснение того, что такое медитация, даст вам только сам акт медитирования.

Есть множество различных приемов, но нет, и не может быть какой-то единой «правильной» техники.

Именно поэтому хочется еще раз напомнить: – любая методика имеет и достоинства, и недостатки. Из них необходимо выбрать ту, что оптимально подходит именно вам. Но и если этого не произойдет, поработав три-четыре недели, вы непременно поймете, какой технике следует отдать предпочтение в вашем случае.

Сатори.

Стрессовые ситуации, преждевременное старение, психосоматические болезни, информационные перегрузки, быстрый темп жизни и экологические проблемы – всему этому мы обязаны эпохе научно-технической революции. Технократический характер современной цивилизации порождает отсталость в развитии духовной составляющей человека. Современный человек затрудняется найти ответы на свои вопросы в науке, литературе или философии, и решения проблем духовного развития остаются в зачаточном состоянии. Как писал Шри Ауробиндо, «духовность не есть интеллектуальность, не идеализм, не поворот ума к этике, к чистой морали или аскетизму; это не есть религиозность или страстный эмоциональный подъем духа... Духовность в своей сущности есть пробуждение внутренней действительности нашего существа, нашей души...».

Сегодня медитация активно входит в нашу жизнь. Все больше и больше появляется литературы о восточных учениях, появилось множество мастеров, которые приглашают на занятия його, цигун и другим восточным системам. Как и другие психотехники, расширяющие сознание, позволяющие выйти за рамки обычных представлений о себе и мире, многие формы медитации предлагают именно то, в чем, очевидно, нуждается

человек сегодняшнего дня. И все большее количество людей привлекает возможность обнаружить и развить скрытые возможности, выходящие за рамки обыденных норм. И все это прекрасно.

Только нельзя забывать об одном: отсутствие четкого научного объяснения этих возможностей превращает использование таких психотехник в подчас опасное занятие. Необходима дальнейшая разработка вопросов о природе сознания. Таким образом, актуальным вопросом была и остается проблема изучения способов изменения сознания. Понятен и оправдан рост интереса к медитативным практикам.

Независимо от идейной подоплеки, практикующие медитацию учатся контролировать и управлять умом, что приводит к улучшению памяти, внимания; приобретают чувство глубинного спокойствия, психической релаксации, улучшают психическое функционирование, что в свою очередь ведет к улучшению соматического состояния. Но все эти эффекты не являются единственной целью медитации. При всех видах медитации достигается этап, который описывается как прозрение, просветление, прорыв за пределы обычного сознания, состояния ума, прыжок в бессознательное, к глубинным пластам своего существа, пребывание в сфере сознания как противоположности сфере рассудка, ума. Все это можно найти как в древнейших формах медитативных практик (дзэн, йога), так и в современных техниках (аутотренинг, трансцендентальная медитация).

Практика медитации подразумевает использование определенной методики или процедуры, но следует помнить о том, что их великое множество, и какая-либо конкретная техника не является непременным условием успеха. Важно лишь то, чтобы методика была действительно способна вызвать у бодрствующего человека то совершенно состояние, о котором говорилось выше. Хотя существует много видов медитации, общим для всех ее форм является наличие стимула или предмета, на котором концентрирует свое внимание медитирующий. Согласно традиции, этот предмет предназначен для «сосредоточения», но можно сказать и иначе – он является объектом для концентрации внимания.

Интересен тот факт, что и сегодня никто не знает точно, каким именно образом действуют на человека медитативные методики – видимый и доступный пониманию механизм с научных позиций просто отсутствует. Эзотерические же трактовки отличаются сложностью, и при этом очень туманны. Тем не менее, достаточно глубокого понимания данной проблемы можно достигнуть, вдумчиво проанализировав именно то общее звено, которое присуще всем без исключения формам медитации – то есть объекта, предназначенного для концентрации внимания. Такой объект, как стимул для сосредоточения, можно рассматривать, как наиболее принципиальную характеристику процесса медитации.

Судя по всему, роль объекта для концентрации заключается в том, чтобы дать возможность интуитивному типу мышления – который в науке принято соотносить с активностью коры правого полушария головного мозга – выйти на первый план и занять место активного рационального сознания (обуславливаемого активностью коры левого полушария), стать доминирующим. В этом контексте объект для концентрации обеспечивает возможность подобного сдвига путем отвлечения на себя всей нервной активности левого полушария, что позволяет правому полушарию резко активизироваться. Объект для концентрации может осуществлять блокировку продуктивной активности левого полушария путем вовлечения его в какую-то монотонную деятельность – не суть важно, какую: сосредоточение на мантре, на дыхании

или чем-то иным. В определенный момент концентрация на объекте приводит к «перегрузке» и активность левого полушария нивелируется.

При эффективном использовании объекта концентрации меняется весь характер процесса обработки информации головным мозгом. Когда рациональный ум молчит – интуитивный путь приводит к исключительному познанию. Именно такое познание и является целью всех приверженцев медитации, в какой бы форме они ее ни практиковали.

Здесь намеренно использовано достаточно туманное выражение «исключительное познание» – на самом же деле существует множество достаточно прочно сложившихся терминов для определения такого состояния. В Восточной традиции его чаще всего называют «нирвана» и «сатори». В несколько упрощенном переводе оба слова можно перевести двояко: как «просветление» и как «истинное сознание». Часто встречается также трактовка «осознание Бытия». В Европе и вообще на Западе более распространены определения, либо заимствованные из научной психологии (такие как «сверхсознание», «надсознание»), либо креативные и образные («космическое сознание» и др.).

Но, как бы это состояние ни называлось, совершенно ясно, что под любыми определениями имеется в виду одно и то же – а вот огромное число современных исследований данного явления с позиций нейрофизиологии пока практически ни к чему не привели. Есть данные о том, что у человека, погруженного в глубокую медитацию, на электроэнцефалограмме уменьшается частота волн с одновременным увеличением их амплитуды – однако это лишь один из фактов, вся сумма которых пока не укладывается в сколько-нибудь стройную и при этом логичную теорию.

На сегодня лишь можно с уверенностью заявить одно: сама по себе медитация и достижение состояния сверхсознания – совершенно не одно и то же.

Это следует помнить каждому, кто стремится к познанию себя и верит в магическую силу отработанных методик. Важно понять, что всякая методика или даже целый набор их есть лишь инструмент, средство для установления контакта с собственным внутренним миром. В частности, приятные ощущения при медитации не должны стать самоцелью – медитативная техника изначально предназначена для чего-то куда более важного – сверхсознания, сатори, – как бы вы это ни называли. Лишь достижение такого состояния принесет Вам действительно новый, иной опыт. Однако никогда нельзя быть уверенным в достижении этого состояния: оно не каждый раз достигается даже человеком с большим опытом медитации.

Не менее важно знать и о том, что практика медитации приносит человеку поистине огромную пользу независимо от того, как далеко он продвинулся на своем пути к «просветлению» – это факт абсолютно доказанный. Медитацию в современной медицине рассматривают как одну из оптимальных методик для профилактической и поддерживающей, но в первую очередь – антистрессовой психотерапии, и используют весьма широко.

ВИДЫ МЕДИТАЦИИ, ЕЕ СТАДИИ, НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ. МЕДИТАТИВНЫЙ СЕАНС

Мы подошли к первой попытке классификации медитативных методов – в соответствии с природой объекта, служащего для сосредоточения. По этому параметру можно выделить четыре основных вида медитации.

- **ПОВТОРЕНИЕ В УМЕ.** В этом случае объектом для сосредоточения является какой-либо психический стимул. Классическим примером психического объекта для сосредоточения является «мантра».

Понятие о мантре. В самом общем смысле Мантра – это слово или фраза, повторяемая вновь и вновь, обычно про себя. В эту категорию можно также включить и пение – скажем, в методике ТМ оно нередко используется. Повторение стихотворных отрывков также можно рассматривать как вид мантры. Однако же в классическом варианте мантра выбирается, как правило, из одного или нескольких слов на санскрите.

В переводе с санскрита слово «мантра» означает: «ман» – ум, «тра» – освобождение. Мантры еще переводятся как «орудия духа» или как «молитвенные формулы, заклинания», произнесение которых человеком, вызывая определенные вибрации, приводит к изменению его психики в том или ином направлении. Так, модификация умственно-психического состояния человека посредством мантр может привести при этом к возбуждению, к успокоению, к возникновению возвышенно-молитвенного настроения и т. д. Мантра может состоять как из нескольких звуков, так и из одного или нескольких слов, образующих вместе какую-либо фразу. Несколько фраз (обычно – молитвенного характера), объединенные по своему смысловому содержанию в какой-либо микротекст, известны уже как «мантрам». Непрерывное произнесение мантры практикуется в Йоге. При этом непрерывность произнесения – это не скоростное бормотание, как в фольклоре произносится какая-нибудь скороговорка, а просто отсутствие у произносящего каких-либо иных звуков, мыслей или образов, которые не соответствуют данной мантре. В индуистской традиции каждая мантра имеет свой определенный священно-религиозный смысл.

- **ПОВТОРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ.** Этот объект для концентрации связан с фокусировкой внимания на каком-либо физическом действии. В древнем индуистском способе медитации йогов внимание сосредотачивается на повторяющихся дыхательных движениях. Различные формы дыхательного контроля, базирующиеся на подсчете числа вдохов и выдохов (так называемая пранаяма) лежат в основе Хатха-йоги (на Западе лучше известен другой аспект Хатха-йоги – использование различных поз, так называемых асан). Некоторые народы Востока используют продолжительные танцы с повторяющимися движениями – чаще всего в форме хоровода. В древности существовали монахи, постоянно исполнявшие такой танец – их называли «танцующие дервиши». Интересно, что в последнее время много спорят о сравнительном вреде и пользе бега трусцой, но мало кто знает, что одним из эффектов которые часто наблюдаются у бегунов, являются переживания, очень похожие на медитативные. Возможно, причина в том, что при беге трусцой само по себе устанавливается регулярное и четкое дыхание, а однообразные звуки от соприкосновения ног с землей служат подкрепляющим фактором для вхождения в состояние, близкое к медитации. Недаром музыку многие рассматривают как мощный фактор воздействия на медитирующего человека.

- **СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ПРОБЛЕМЕ.** Этот объект для концентрации представляет собой попытки решения проблемы, включающей непреходящий элемент парадокса. Классическим примером являются так называемые «коаны», используемые в дзен – буддизме. Приведем в качестве примера один, из числа наиболее известных: «Как звучит хлопок одной ладони?». Как видим, в данном случае предметом для размышления служит решение совершенно парадоксальной задачи.

- **ЗРИТЕЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ.** Здесь в качестве объекта для концентрации используется какой-либо зрительный образ. Это может быть картина, пламя свечи, лист дерева, внушающая расслабление сцена или что-то другое. Нередко для зрительной концентрации используют так называемые «мандалы».

Мандала – это картина из геометрических фигур, имеющая какое-либо символическое значение (так, квадрат внутри круга символизирует единство человека и вселенной). Во многих восточных культурах такие символические изображения используют для зрительной концентрации с древнейших времен.

ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ СТАДИЙ, НАБЛЮДАЕМЫХ ПРИ МЕДИТАЦИИ

Желающему испытать все то, что может дать человеку медитация, с самого начала следует уяснить: это не решение математической задачи и не отжимание от пола. Не столько важен результат, как попытка его достижения. Уже в древнейших индийских источниках прямо говорится о том, что каждое осуществление попытки достижения сатори гораздо важнее, чем действительное переживание этого состояния.

- Отсюда должна быть ясна вся значимость первой стадии – то есть самого факта начала медитативной практики. Человек, выделяя время на медитацию, предпринимает тем самым сознательное усилие, направленное на собственный внутренний, духовный рост. Уже сама такая позиция по определению является антиподом столь распространенной среди нас «душевной лени», апатии, безразличия и, как результат – неумолимого духовного регресса.

- Второй вехой на пути является возникновение более, чем обычно выраженной релаксации. На этом этапе пациент самостоятельно вызывает у себя стабильное состояние углубленной релаксации. Оно представляет собой состояние бодрствования, в котором метаболические процессы обмена несколько замедляются – тому есть экспериментальные подтверждения, описанные в соответствующей литературе.

- Третья стадия характеризуется достижением способности совершенно отстраненного наблюдения. По индийским канонам, это состояние, при котором медитирующий, наблюдая окружающую его реальность, остается при этом «покоящимся в себе зрителем». Это состояние пассивное, и характеризуется оно, прежде всего, безличностью наблюдения, при котором медитирующий «сосуществует» с внешним миром, но никак не противопоставляет себя ему и тем паче не пытается осуществить какое-либо вмешательство в течение событий (даже мысленное). Это уже можно считать, интуитивным состоянием, потому как аналитический компонент сознания выключен.

- Наконец, высшей степенью медитативного опыта является достижение «просветления» или «состояния сверхсознания».

Можно привести сумму характеристик такого состояния – однако нельзя забывать, что все они в той или иной степени – суть внешние, не главные проявления. Интенсивность переживаний просто не поддается словесным формулировкам – об этом говорили еще за тысячелетия до нашей эры, и продолжают говорить по сей день все, кто испытал «сатори».

И, тем не менее, определенные моменты являются достаточно общими, что дает возможность представить их в виде схемы.

- Хорошее настроение (спокойствие, умиротворенность);
- ощущение единства с окружающим, осознание себя как неотъемлемой части всей Вселенной (в философии это называют союзом микрокосма (человека) с макрокосмом (вселенная));
- непередаваемость ощущений словами;
- изменение пространственно-временных соотношений;
- обостренное восприятие глубокого и всеобъемлющего смысла во всей окружающей реальности;
- легкое принятие и осмысление вещей, которые рациональное сознание рассматривает как совершенно парадоксальные;

При этом вся динамика медитативных переживаний отнюдь не носит характера постепенного последовательного движения от одних переживаний к другим. Медитирующий может с легкостью очень быстро переходить от одного переживания к другому, ощущать их вместе, и снова возвращаться к первому. С другой стороны, сами переживания могут сильно варьировать в контексте глубины ощущений. Что небезынтересно – очень часто случается так, что скука и обилие отвлекающих мыслей в начале сеанса предшествуют более глубоким переживаниям в процессе медитирования. Потому и нельзя позволять себе раздражаться из-за навязчивых мыслей – они неизбежны, и следует лишь научиться мягко отодвигать их в сторону, вновь и вновь возвращаясь к выбранному для концентрации объекту.

Медитация и оценочный подход вообще практически несовместимы между собой. Любая оценка немедленно активизирует парадигму «успех – неуспех», что не имеет никакого смысла с позиций медитативной практики, как это было уже показано выше.

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Иное дело, что вполне можно перечислить компоненты, однозначно способствующие медитации. Это:

- Спокойное окружение.
- Удобная поза.
- Все, что может облегчить для Вас лично концентрацию на избранном для этого объекте (музыка, свет, цвет, запах).
- Наконец, уверенная изначально пассивная установка.

Спокойное окружение. Это отсутствие внешних стимулов, которые могут помешать

вхождению в состояние медитации. Место для упражнений, отвечающее данному требованию, порой бывает нелегко найти – но Вы должны проявить определенную изобретательность. Очень важно учитывать такую возможность для нивелирования отвлекающих моментов, как звук – лучше всего для одних подходит музыка, для других – постоянный монотонный шум (гудение вентилятора или кондиционера). Ровный шум низкой или умеренной силы уже сам по себе нередко оказывает релаксирующее воздействие. Кроме того, можно закрыть глаза повязкой глаза и (или) использовать затычки для ушей с целью блокировки внешних раздражителей. Но все это, как показывает опыт, может потребоваться лишь на самых первых (и самых трудных) шагах к овладению медитативной техникой.

Комфортное положение тела – второе из перечисленных условий для физически пассивной медитации. Мышечное напряжение и скованность однозначно препятствуют процессу медитации. В самом начале обучения необходимо искать такое положение, которое максимально комфортно для Вас, и при котором, вместе с тем, когда большая часть веса тела имеет под собой прочную опору. Исключением являются лишь голова и шея. Однако какое-то физиологичное мышечное напряжение должно сохраняться, в противном случае возможно засыпание. Но если держать спину выпрямленной, а голову и шею без опоры, то это поддержит достаточное мышечное напряжение, которое одновременно не является заметным и обременительным. Недаром классическая поза для медитации в индийской традиции – это широко известная поза «лотос».

Наличие объекта концентрации – это не просто условие, без него медитация вообще невозможна, как таковая. Именно этот компонент является связующим звеном для всех форм медитации, в том числе и методик с использованием какого-то рода физической активности – как, скажем, в йоге. Только концентрация на чем-либо дает возможность изменить свой привычный способ мышления.

Пассивная установка. Ее еще нередко называют по-другому – «пассивной волей» или «пассивным вниманием». Очень многие приверженцы медитации утверждают, что это один из важнейших элементов. Что же означают данные термины? Суть в том, что, имея такую установку, Вы должны как бы «позволить» медитативному процессу возникнуть – в противоположность тому, чтобы стремиться его хотя бы отчасти контролировать. Вы можете достичь успеха лишь после того, как прекратите активное воздействие на свой внутренний мир и откажетесь от всякого вмешательства в происходящие там изменения.

Правильность пассивной установки можно попытаться определить самостоятельно. Ниже перечислены типичные вопросы, которые задает себе новичок, пытающийся медитировать прежде, чем необходимая установка была достигнута.

- «Все ли я делаю правильно?»
- «Сколько времени это займет?»
- «Как определить – получается хоть что-то, или нет?»

Озабоченность этими и подобного рода вопросами говорит о том, что вы пока целиком сосредоточены не на самом процессе, но на внешних результатах – пассивная установка отсутствует. Это указывает на ваш чрезмерно аналитический подход, что недопустимо. Чем больше вы станете размышлять над такими вопросами, тем меньше вероятность

успеха.

Необходимо усвоить, что любого рода отвлекающие мысли являются совершенно нормальным компонентом вхождения в медитацию, и появление их неизбежно. Но при пассивной установке вы учитесь, распознавая отвлекающие мысли, безо всякого раздражения возвращать свое внимание к объекту концентрации.

Очень многие люди, недостаточно знакомые с природой и происхождением медитации, часто путают медитацию с конкретными формами ее использования. Способы медитации представляют собой лишь набор приемов, заимствованных из древневосточной философии, иногда – в сочетании с современными релаксационными методиками. Хотя медитация чрезвычайно широко используется в рамках отдельных специфических религий, утверждение, что медитации представляют собой религиозный обычай, равносильно тому, что вино является религиозным средством только из-за того, что во многих религиях оно используется для церемоний. Потому что медитация – это, прежде всего, эффективный способ успокоения разума, позволяющий как минимум уменьшить тревогу и снять стрессовое напряжение.

Выше уже подчеркивалось: спокойствие рассудка само по себе является конечной целью. Но в конечном итоге это не предел – то, для чего и как вы используете это драгоценное искусство, зависит исключительно от вас.

Однако из всего, сказанного выше, можно выделить несколько важнейших моментов. Так как они освящены традицией, их важно знать, и, если даже нет возможности вполне точно следовать каким-то из предписаний, то по возможности стремиться к этому с самого начала вашей медитативной практики.

МЕСТО.

Место, где вы выполняете медитацию, должно быть убрано соответствующим образом. Во время уборки вы должны основываться на том, что, если вы поставили задачу очистить свой разум в этом месте, очень важно, чтобы оно было тщательно убрано. Самой важной целью является освобождение от заблуждений собственного ума. Поэтому, убирая место, помните, что намерены вступить на путь, который поможет очистить ваш ум от лишнего.

ПОЗА.

Вначале вы должны отыскать подходящее место и подготовить удобное сиденье, слегка приподнятое сзади так, чтобы во время выполнения длительных медитаций вы не чувствовали усталости. Ноги, если возможно, скрещены; позвоночник выпрямлен; голова слегка наклонена и взгляд опущен, глаза смотрят перед собой; кончик языка касается верхнего неба.

Вы должны сами выбрать, закрывать вам глаза или нет: некоторые находят, что выполнение медитаций с открытыми глазами имеет гораздо более мощный эффект, другие находят это чрезмерно отвлекающим. Для последних гораздо полезнее слегка прикрыть глаза. Иногда также может быть полезно просто сидеть, глядя прямо на стену, так чтобы вас ничто не отвлекало. Вся суть в том, что вы должны отыскать для себя способ, при котором вы меньше отвлекаетесь и который позволяет вам добиваться наибольшей ясности. Вы можете найти описанную позу неудобной. В этом случае, в

начале медитации хотя бы некоторое время, чисто символически, в качестве благоприятного знака, постарайтесь посидеть со скрещенными ногами, затем можете расположить ноги более удобным для вас образом.

Руки следует держать в позе медитативного равновесия, расположив ладони на четыре пальца ниже пупка, правая поверх левой, так чтобы большие пальцы соприкасались, образуя треугольник.

Ваши локти не должны касаться тела, напротив, их следует слегка отвести от туловища, чтобы воздух свободно проходил под ними. Касание кончиком языка верхнего неба предупреждает жажду, если же вы откроете рот, то вследствие дыхательных упражнений и прочего вы можете почувствовать ее.

НАСТРОЙ.

Итак, сев на место для медитаций, вы должны придать своему телу правильную позу, а затем вызвать в душе соответствующее устремление. Осознайте, что вы очень счастливы, имея возможность заниматься медитативной практикой, и что вы сделаете данное занятие максимально плодотворным. Радуйтесь тому, что у вас есть такая возможность, и подумайте о том, что теперь, когда вы обрели большинство необходимых условий для выполнения практики, появилась надежда на то, что вы сможете наконец вступить на правильный путь и достичь духовного прогресса.

СПОКОЙСТВИЕ УМА.

Если вы видите, что ваш ум находится в очень неустойчивом эмоциональном состоянии, что в нем проявляются гнев, ненависть, привязанность и тому подобное, попытайтесь сначала успокоиться. Это можно сделать, достигнув нейтрального состояния ума, потому что не существует способа переключаться из негативного состояния в позитивное мгновенно. Поэтому для начала нужно сократить силу своих эмоций и волнений и попытаться любыми средствами достичь успокоения: (например, прогулявшись или сосредоточившись на дыхании, – это поможет вам отвлечься и забыть то, чтобы чувствуете в настоящий момент). Таким образом вы сможете уменьшить воздействие сильных эмоций и обрести необходимое спокойствие.

ОБЪЕКТ.

Очень важно избрать объект, подходящий для медитации. Чтобы обеспечить себе лучшую визуализацию, хорошо иметь предмет или изображение. Однако если их у вас нет – ничего страшного, так как они не являются однозначно необходимыми.

Многие учителя древности достигали поразительных результатов независимо от внешних факторов. Важно научиться понимать, что является более существенным, а что менее.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ.

На начальном этапе важно в течение дня проводить короткие занятия столько раз, сколько это возможно. Но протяженность и число занятий необходимо определять, сообразуясь с вашими личными обстоятельствами. Для практики требуется терпение, и вы должны осуществлять ее, прилагая определенные усилия. Но так как на начальном этапе многое зависит от вашего физического состояния (влияние тела на ум очень велико), вы должны учитывать также состояние вашего тела. Очень важно проявлять осторожность.

На начальном этапе длительность периода медитации должна быть около получаса или часа; после ее окончания и выполнения других практик следует отдохнуть.

ПЕРИОД МЕЖДУ СЕАНСАМИ.

Когда период, который вы отвели себе для медитации закончится, отдохните немного. Иногда во время отдыха вас может внезапно посетить озарение, позволяющее вам увидеть и понять нечто, до той поры скрытое.

Хотя в послемедитативный период вы формально и не занимаетесь медитацией, следует держать свой ум сосредоточенным на практике, чтобы не утратить теплого чувства, которое вам удалось приобрести. Тогда вы сможете более успешно провести следующий период медитации, возводя новую постройку на том основании, которое заложено вами во время предыдущей сессии.

Напротив, если в период между двумя медитациями вы позволите своему уму отвлекаться и рассеиваться, то весь прогресс, достигнутый вами во время медитативной сессии, будет полностью потерян, и следующая сессия начнется опять с самого начала.

Есть много видов медитации. Некоторые из них обращены к внутренним силам, внутренней энергии, самосознанию. Другие – к внешним предметам, таким как слова, свет или звуки. Методология может быть различной, но в любом случае медитация – это значимый для человека опыт внутреннего развития и самосовершенствования. И не надо отчаиваться, если на первых порах Вам будет трудно: нередко должно пройти несколько недель периодической медитативной практики прежде, чем человек ощутит первые результаты.

Кстати, довольно часто неправильно могут быть поняты как теоретические, так и чисто практические аспекты медитации – это понятно, поскольку само понятие медитации, как видим, определить довольно нелегко. Однако всегда следует помнить о том, что медитация не есть физиологическое состояние. Она не является также каким-то особым психологическим состоянием, и мало отношения имеет к религии. Медитация – только методика. При этом методика настолько базовая, что встречается во все времена, во всех культурах, расах, религиях и философиях. Физиологические, психологические и философские цели медитации не могут быть достигнуты без тренировки, а овладеть медитативными приемами невозможно иначе, как путем постоянных упражнений.

Традиционный подход к сеансу медитации.

Для успеха в занятиях медитацией необходимо, с одной стороны, хорошо знать цель медитации, с другой стороны – знать как медитировать. Первичная цель медитации – это успокоить, привести в порядок свой ум. Наш ум имеет огромный потенциал, высвободить который можно лишь посредством тренировки. Поскольку ум не тренирован, он находится в хаотическом состоянии, постоянно занят различными концепциями.

Если дать ему успокоиться, ум станет чистым, ясным и прозрачным. Средством для успокоения и очистки ума является медитация.

В тибетской традиции считается наиболее правильным максимальное соблюдение следующих пунктов.

Всякий раз предварительно следует заняться медитацией на дыхании с целью успокоения ума. В состоянии возбуждения или гнева трудно будет сконцентрироваться на

одном объекте.

Приняв правильную позу, прежде всего выдохните. Затем медленно вдыхайте, концентрируясь на кончике носа. Когда вы почувствуете, что вдох превращается в выдох, сконцентрируйтесь на движении воздуха на выдохе. При этом ваш ум как бы движется вместе с воздухом.

В целях поддержания концентрации следует считать количество вдохов и выдохов. Выдыхая в первый раз, вы мысленно произносите: один. Потом вдох-выдох – два и т.д. При этом следите за дыханием сознательно, и автоматически ум начнет успокаиваться. Если вы сумеете при полной концентрации вдохнуть и выдохнуть 21 раз, то вы непременно успокоите свой ум.

Вы должны полностью осознавать вдох и выдох, не отвлекаясь на различные мысли. Это противоядие от гнева, а также и от депрессии, в которую легко впасть в наше время.

Медитацией следует заниматься не слишком долго, чтобы она не стала для вас наказанием. По утрам свои занятия начните с медитации на дыхании. Вдох и выдох должны быть непрерывными, плавными, спокойными, без прерывистых толчков воздуха. Дыхание должно быть практически незаметным. В случае насморка дышите ртом.

Во время медитации не давайте волю своему воображению. Время от времени открывайте глаза и смотрите на реальный мир. Когда вы закрыли глаза и начали медитировать, не старайтесь силой исправить то, что происходит в вашем воображении. Если визуализация вышла из-под контроля, надо на некоторое время открыть глаза.

Классическая медитативная поза.

- Сесть на слегка приподнятую мягкую подушку. Ноги скрещены в позе лотоса, или полулотоса. Те, для кого это не очень неудобно, могут просто сидеть на стуле. Важно, чтобы неудобство тела не отвлекало вас от медитации.
- Спину следует держать прямо для того, чтобы каналы (нади) также располагались прямо, и ветры, циркулирующие по ним, могли перемещаться беспрепятственно.
- Плечи держать ровно и расслабленно, голова должна быть слегка наклонена вперед. Слишком сильный наклон головы вперед приводит к сонливости, тогда как чрезмерное отклонение головы назад действует возбуждающе.
- Кисти рук должны быть расположены ладонями вверх на уровне пупка, причем правая ладонь располагается поверх левой, большие пальцы рук должны соприкоснуться, поскольку это препятствует потере энергии в теле.
- Глаза следует держать слегка прикрытыми и расслабленными, взгляд направлен на кончик носа. При открытых глазах в вашем поле зрения будет много объектов, что станет сильным отвлекающим фактором для вас. При закрытых глазах может возникнуть опасность засыпания.
- Рот, подбородок и язык должны быть расслаблены и находиться в естественном положении. Рот – слегка приоткрыт, кончик языка – касается верхнего неба, что обеспечивает контроль за слюноотделением.
- Локти не должны касаться тела, поскольку это нарушает циркуляцию воздуха и приводит к сонливости.

Объект медитации.

Для медитации требуется некий конкретный объект. Ваш ум осуществляет следующие действия: ищет изображение, находит, четко его видит, затем закрепляется в этом

видении. Т.е. мы имеем четыре этапа медитации: поиск, реальное видение, удержание и собственно состояние медитации (т.е. удержание объекта в расслабленном состоянии).

Для начала нужно визуально рассмотреть объект медитации и хорошо его запомнить, при этом желательно не менять в дальнейшем выбранный вами образ. Этот объект следует визуализировать размером с большой палец руки на уровне бровей, на расстоянии вытянутой руки. При этом стремитесь создать в уме образ. Следует ощущать данный образ светящимся и устойчивым, т.к. в противном случае он будет качаться как на ветру. От изображения исходит вибрирующий свет. Создать такой образ на начальном этапе занятий довольно трудно.

Методика концентрации.

Не надо концентрироваться на усилении света, иначе начнутся картинки вроде галлюцинаций с радужными вспышками света. Это не то, изображение просто должно быть ярко видимым. Например, представьте, что пришли к человеку, который к вам хорошо относится, и ту атмосферу дружелюбия, которая при этом возникает. Такое же примерно состояние должно быть при вашей медитации.

Важно помнить, что вы концентрируетесь на ментальном, а не чувственном образе. Зрение здесь внутреннее. Глаза расслаблены.

Заниматься медитацией лучше при включенном свете. Вначале можно медитировать с закрытыми глазами, но в дальнейшем следует переходить к медитации при полуприкрытых глазах. Откройте глаза, посмотрите на изображение, затем уберите его и восстановите в памяти, не закрывая глаз. Теперь с этим ментальным изображением начинайте прикрывать глаза. Медленно, спокойно. Сразу увидеть ясное ментальное изображение трудно, это нормально, со временем ваш ум успокоится и вы сможете видеть более четко.

Занятия не должны превышать 3 – 5 минут. Важно время от времени восстанавливать циркуляцию крови. Если даже медитация хорошо получается, надо ее завершить. Рекомендуется в этот момент соединенными ладонями прикоснуться к телу в четырех местах: над головой, у лба, у горла и у сердца. Потом расслабьтесь, подвигайте плечами (голову втянуть, плечи поднять).

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Пожалуй, всегда и во всем существуют какие-то правила. И чаще всего есть правила обязательные, строгие, а есть – достаточно условные. Мы начнем, разумеется, с первой категории.

О чем нужно помнить, приступая к медитативной практике.

- Не допускайте, чтобы ваша практика сделала вас высокомерным.
- Не сердитесь на тех, кто причинил вам зло, не отвечайте бранью на брань, не воздавайте злом за зло.
- Не обсуждайте чужих недостатков, уклоняйтесь от действий, причиняющих вред телу или уму других людей.

- Не позволяйте, чтобы самовлюбленность мешала вам творить добрые дела.
- Внутренне преобразуя свой ум, сохраняйте внешне естественное поведение, приемлемое для окружающих.
- Не позволяйте себе обособляться от других, никогда не возлагайте на них вину за собственные недостатки и промахи.

- Не допускайте, чтобы другие страдали ради вашего счастья.

- Оставьте помыслы о личном воздаянии за вашу практику в любой форме.

Эти наставления заключают в себе мудрость веков, и право же, к ним стоит не только прислушаться, но и насколько это возможно следовать им.

А теперь повторим еще несколько – на сей раз уже достаточно условных правил. Существует несколько таковых, и всем им желательно следовать, обучаясь медитации.

Прежде всего, необходимо найти спокойную обстановку, лишенную как внешних, так и внутренних раздражителей. Очень важно иметь (особенно в процессе обучения) тихую комнату, отгороженную от тех, кто в данный момент не медитирует. Снимите трубку с телефонного аппарата и вообще сделайте все, что можно для уменьшения внешних шумов. Если вы не можете совсем избавиться от шума, как это обычно бывает в многонаселенном доме, включите запись с тихой инструментальной музыкой, или же используйте любую из многочисленных имеющихся в продаже записей, имитирующих различные природные шумы. Как уже отмечалось, даже ровный гул вентилятора или кондиционера может эффективно замаскировать внешний шум. Вы можете также уменьшить или совсем выключить освещение в комнате. Теперь, когда внешняя среда стала более спокойной, следующим шагом должно стать обеспечение спокойствия и внутренней среды. Один из способов состоит в уменьшении мышечного напряжения, которое является одним из самых серьезных препятствий для успешной медитации. Затратьте некоторое время на то, чтобы расслабить мышцы.

Подготовительные упражнения для релаксации (для начинающих).

Перед началом упражнений необходимо научиться произвольно приводить себя в такое состояние, когда тело максимально расслаблено, но ум остается активным. Сказать, как обычно, просто – куда труднее добиться этого на практике. Тем не менее, приведенные ниже упражнения могут помочь вам. Нужно только помнить о том, что каждый человек индивидуален, и рассматривать любые конкретные рекомендации не как служебную инструкцию, но как примерное руководство, предназначенное для творческой интерпретации или даже подлежащее полной переработке с целью «подстроить» его под себя.

Главное заключается в том, что с напряженным телом невозможно добиться ни расслабления, ни концентрации. И задача сложна: полностью освободиться от повседневных забот, сфокусироваться на вхождении в измененное сознание – но при этом раскрепостить свой разум.

Но, прежде всего, учитесь эффективно расслаблять тело. Возможно, эти упражнения окажутся полезными для процесса установления самого начального этапа взаимопонимания не только с вашим телом, но и с внутренним «я».

- Лягте на жесткую поверхность. Если не можете лечь, сядьте в удобное кресло. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Сосредоточьтесь на своем дыхании,

дайте ему углубиться. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, плавно перемещая диафрагму на вдохе вниз так, чтобы живот подался вперед и наполняя легкие воздухом снизу вверх. Выдохните и расслабьтесь так, чтобы вместе с выдохом ушло напряжение.

• Последовательно напрягите и расслабьте каждую мышечную группу. Поочередно напрягите и затем расслабьте все мышечные группы своего тела. Начните с ведущей руки. Согните, руку в запястье, как будто вы хотите положить тыльную сторону кисти на предплечье. Подержите ее в таком положении от пяти до десяти секунд. Обратите внимание на возникшее напряжение. Опустите кисть и расслабьтесь. Отметьте разницу. Снова напрягите и расслабьте руку. Сделайте паузу в тридцать секунд, во время которой сделайте медленный вдох животом и выдох. Повторите эту процедуру с другой рукой. Потом повторите в следующей последовательности:

напряжение – расслабление – напряжение – расслабление

для мышц:

предплечий,

верхней части рук,

лба,

челюстей,

шеи,

груди,

живота,

спины,

ягодиц,

ног и ступней.

Между каждой парой мышечных групп делайте глубокий вдох и выдох, с каждым разом все больше расслабляясь.

• Избавьтесь от всякого напряжения. Поработав со всеми мышечными группами, дайте им окончательно расслабиться. Если какие-то мышцы не окончательно избавились от напряжения, проведите с ними еще один цикл напряжение – расслабление. Представьте себе, как напряжение вытекает из вашего тела, подобно невидимой жидкости. Каждый раз при напряжении и расслаблении напоминайте себе, что расслабление сильнее, чем предшествующее напряжение.

Комплекс для глубокой релаксации (требует определенной подготовки).

Ниже представлено руководство для проведения сеанса релаксации, в результате которого наводится состояние легкого транса, что и делает его эффективным средством работы с собственной психикой и овладения базовыми навыками медитации. Такой результат достигается постепенным и последовательным расслаблением всех мышечных групп, что делает весь комплекс вполне сравнимым с техниками, используемыми в самой медитации, но значительно более простым.

Приведенный примерный текст поначалу лучше проговаривать, при этом он может модифицироваться так, чтобы максимально отвечать вашему складу мысли. Кстати, такого рода диалог со своим телом дает некоторый навык медитативного размышления. Начинать вы можете с любой группы мышц, по своему усмотрению. В нашем случае расслабление начинается с мышц ног, но это может варьироваться. Основное – усвоить саму суть методики, так как выполнение данного комплекса уже есть своего рода медитация.

Ступни и ноги.

Вначале я ощущаю напряжение в ступнях. Я вытягиваю ноги вперед и задерживаю напряжение на 10 – 12 секунд. Вытянув ноги, я сжимаю их пальцы как можно сильнее, сохраняя напряжение.

И теперь я вспоминаю, как много пришлось мне пройти за сегодняшний день... Весь день на ногах... Но сейчас это позади, и потому я сброшу напряжение, дам ногам полный отдых.

Я глубоко вдыхаю, чтобы сильнее расслабиться... – и вот уже чувствую, как приходит спокойствие. А оно позволяет еще больше расслабиться. Я снова вытягиваю ноги, опять задерживаю напряжение... потом распрямляю пальцы, пятки выдвинуты вперед. Я сосредотачиваю все свое внимание на ступнях и ногах, удерживая напряжение...

А теперь я расслаблю мышцы – и ногам становится так легко... это очень приятное расслабление. Я делаю выдох очень медленно – и вместе с ним уходит напряжение. Ощущение расслабления позволит мне научиться давать себе такую установку и в течение всего дня...

Перехожу к икроножным мышцам. Я сокращаю их и плотно прижимаю ноги одну к другой. Все напряжение дня сосредоточено в них... Я делаю глубокий вдох, задерживаю дыхание; а теперь – медленный выдох, и напряжение уходит вместе с ним... с мышц снимается вся усталость, напряжения больше нет, оно ушло. Теперь я перехожу уже к мышцам бедер; это крупные, сильные мышцы, в них скопилось много напряжения... Глубокий вдох и задержка дыхания – я чувствую это напряжение, оно усиливается в мышцах бедер... и я задержу его еще немного... а теперь можно расслабиться. Я делаю медленный выдох, одновременно расслабляя мышцы бедер. Вместе с этим выдохом приходит освобождение от всякого напряжения и стресса.

Наконец, мышцы ног расслаблены; я чувствую себя гораздо свободнее и легче.

Корпус.

Начинаю с расслабления брюшного пресса и мышц поясницы. Втягиваю живот и удерживаю его в этом напряженном состоянии до тех пор, пока нагрузка не станет неприятной... в течение дня эти мышцы напрягались множество раз, но это напряжение – на сегодня последнее. Пусть потерпят еще немного... Теперь я делаю глубокий вдох – и такой же глубокий, медленный выдох... и еще раз... и еще... и с каждым разом напряжение уходит. Еще пару вдохов и выдохов напоследок... это очень полезно, потому что диафрагма нежно массирует органы брюшной полости... А вот теперь, когда живот расслаблен, я сосредотачиваюсь на напряжении ягодичных мышц... удерживаю его... делаю вдох... И вот теперь, вместе с глубоким выдохом, всякое напряжение ушло и с этих мышц... я чувствую себя значительно комфортнее. Поэтому я повторю все эти упражнения еще раз напоследок, чтобы быть совершенно уверенным в том, что полностью избавился от напряжения. Теперь можно расслабиться: глубокий вдох и медленный выдох... я расслабляюсь и ощущаю, как ко мне приходит спокойствие. Все это очень полезно для моего здоровья. Такой метод очень эффективен. Я чувствую это теперь, во время сеанса... и смогу теперь воспользоваться этим способом для расслабления в любое нужное время. Теперь перехожу к средней части спины и грудной клетке. Начнем с напряжения лопаток – я с силой упираюсь ими в спинку стула... Вся спина теперь

напряжена, я это чувствую, но удерживаю напряжение... еще немного... Теперь – глубокий, размеренный вдох... а вместе с воздухом при выдохе уйдут и напряжение, и усталость... теперь я точно это знаю... Выдох... напряжения больше нет, я расслабляюсь все полнее с каждой минутой... и я теперь гораздо спокойнее себя чувствую.

Руки, кисти, пальцы.

Перехожу к рукам – одновременно сжимаю пальцы обеих рук в кулаки и удерживаю напряжение... оно накапливается, растет... я сжимаю пальцы все крепче, но дыхание мое остается глубоким, размеренным, ровным. Теперь я его задержу – и в этот момент сожму кулаки изо всех сил. Глубокий вдох. Медленный, спокойный выдох – и одновременно расслабляю натруженные пальцы... вот я уже раскрыл ладони... И с окончанием выдоха я медленно развожу пальцы в стороны. Я чувствую в них очень приятное ощущение полного отдыха и расслабленности. Но чтобы закрепить его окончательно, я повторю это еще раз – только теперь намного короче по времени. И вот я чувствую, как все, еще остающееся в организме, напряжение сосредотачиваясь в сжатых кулаках, уходит вместе с выдохом, когда я их разжимаю... Это очень ценная методика, она успокаивает меня, я все сильнее это чувствую. И когда я окончательно разжимаю пальцы, расслабляется все тело, по нему проходит приятная теплая волна. Теперь я вытягиваю руки перед собой и, задерживая дыхание, напрягаю бицепсы, трицепсы и другие мышцы... удерживаю напряжение какое-то время... делаю неторопливый вдох. А теперь – долгий выдох. Ушло напряжение... По мере того, как оно уходит, мне делается все спокойнее... теперь можно расслабиться полностью... это очень приятное чувство.

Плечевой пояс и шея.

А сейчас сосредоточу внимание на плечах и шее. Для этого я сначала поднимаю плечи как можно выше, прижимая их к шее и с силой сокращая все мышцы. Я напрягаю мышцы изо всех сил... напряжение ощущается даже в затылке... удерживаю это напряжение, весь сосредотачиваюсь на нем... Я знаю, что это поможет мне полностью избавиться от усталости. И вот я, наконец, делаю вдох... а потом – очень медленный выдох... все мышцы расслабляются, напряжение уходит... вместе с ним я избавляюсь от всех стрессов, накопившихся за день... После выдоха я чувствую необыкновенное облегчение во всем теле – но я еще раз поднимаю плечи... делаю глубокий вдох... задерживаю напряжение плечевых мышц и шеи... – и вспоминаю все, что меня тревожит... что не дает мне покоя... Я знаю, что сейчас избавлюсь от всего этого вместе с выдохом. Вдох... Медленный выдох. Я все больше расслабляюсь, и это очень хорошо. Теперь поработаем немного и с мышцами лица – они тоже трудились весь день.

Я напрягаю мышцы рта, плотно сжимаю губы, смыкаю челюсти... Теперь, удерживая напряжение, делаю глубокий вдох сквозь стиснутые зубы... и наконец – долгий, спокойный, полностью освобождающий выдох – и приятное расслабление. Оно расходится по всему лицу, как ласковая теплая волна, как тихий ветер солнечным днем. Наконец, пришел черед и бровей. Я высоко поднимаю их вверх, пока не ощущаю напряжения на лбу. Удерживаю напряжение... делаю глубокий вдох... чуть задерживаю дыхание... И теперь – вместе с выдохом – я окончательно расслабляюсь. Я освобожден. Мое сознание активно, но сердце бьется спокойнее, все пришло в норму, полное расслабление не только тела, но и сознания. В этом состоянии легче слышать тончайшие изменения в себе... но всем этим можно управлять. И поэтому я внушаю себе, что буду

чувствовать себя так же хорошо, как сейчас, на протяжении всего завтрашнего дня.

Ведь теперь я умею полностью расслабляться: и всякий раз, когда захочется покоя и расслабления, достаточно лишь сделать глубокий, полный, спокойный вдох... а потом выдох.

Подготовительное упражнение перед сеансом медитации для начинающих.

Это, по сути, уже вид медитации – она направлена на осознание себя в настоящий момент. Выполняется поэтапно; необходимая последовательность представлена ниже.

- Зрение. Посмотрите вокруг. Постарайтесь ощутить окружающий мир, богатство и разнообразие его форм, цвета, движения, пространства.
- Слух. Прислушайтесь к разнообразным звукам, включая речь и музыку, к их громкости, тембру, тональности.
- Осязание. Ознакомьтесь с предметами на ощупь (гладкие они, шероховатые, сухие, липкие или влажные), на вес (тяжелые, легкие, пустые или полные), вызывают ли они удовольствие, боль, тепло, холод и так далее. Обратите внимание также на свое самочувствие в данный момент и сравните его с тем, что вы чувствовали в другое время: усталость или бодрость, свободу или напряжение, боль или комфорт и т. д.
- Вкус. Попробуйте на вкус различные продукты и вещества, а затем постарайтесь вспомнить и в полной мере представить себе их вкус мысленно.
- Обоняние. Постарайтесь вспомнить и представить себе как можно больше запахов: разгоряченного тела, земли, ладана, дыма, парфюмерии, кофе, лука, алкоголя, моря.
- Дыхание. Обратите внимание на свое дыхание (обычно мы не отдаем себе отчета в том, что дышим). Задержите дыхание на несколько секунд, Выдохните. Теперь глубоко вдохните. Несколько раз произвольным образом смените характеристики своего дыхания: глубину, скорость.
- Эмоции. Обратите внимание на свои эмоции. Вспомните, чем отличается гнев от радости, безмятежность от возбуждения. Вспомните и другие эмоции (чем больше, тем лучше). Постарайтесь определить, насколько реально вы можете воспроизвести их мысленно в отсутствие реального раздражителя.
- Мысли. Сосредоточьтесь на своих мыслях. О чем вы думали, выполняя это упражнение? О чем вы думаете сейчас? Насколько реальными кажутся вам мысли?
- Собственное Я. Постарайтесь осознать тот факт, что ваш мир всегда содержит ваше Я. Но Вы не есть то, что вы видите, слышите, думаете или чувствуете, – вы лишь воспринимаете это. Другими словами, вы есть тот, кто осознает. Вы всегда в центре вашей многомерной вселенной восприятия, но вы не всегда-ясно осознаете себя.
- Осознание осознанного. Наконец, осознайте сам факт осознания. Обычно сознание фокусируется на объектах, находящихся вне нас, но при этом оно само может быть объектом познания.

Переходя к конкретным методикам, хочется отметить, что здесь подобраны и предлагаются читателю именно те из них, которые отвечают сумме важнейших требований. Все описанные ниже методы объединяет ряд общих свойств, а именно:

- Они дают вам возможность выработать ту степень концентрации, которая является необходимым условием для достижения даже первой ступени медитации. Однонаправленность мышления, присущая медитативной практике, не возникает сама

собой, ее необходимо вырабатывать и развивать – для того и существуют сложившиеся методики. Помимо всего прочего, способность концентрации весьма полезна в любом практическом деле – повышается умение отделять существенное от неважного, легче движутся и работа, и повседневные дела.

- Методики достаточно просты, в них нет ничего чрезмерно сложного.
- Все они базируются на едином принципе – многократном повторении. Значение повторения для овладения медитацией трудно переоценить: именно оно развивает способность внутренней концентрации в наибольшей степени. Это связано с тем, что методом повторения можно эффективно бороться с отвлекающими мыслями и неизбежным внутренним сопротивлением (со стороны активного сознания) на начальных этапах освоения любой медитативной техники.
- Предлагаемые методики эффективно учат вас наблюдать за любыми отвлекающими моментами спокойно, беспристрастно и безо всякого раздражения. Как Вы уже знаете, именно таков единственно верный путь к тому, чтобы в какой-то момент стать отстраненным созерцателем своего внутреннего мира – дружелюбным, но объективным и беспристрастным.

Итак, начнем. Прежде всего:

- настройтесь на то, чтобы отложить на время любые эмоции и проблемы;
- оставьте любые суждения, ожидания и фантазии о том, каким окажется ваш первый опыт медитации. Просто дайте ему состояться. Отстранитесь от желания научиться как можно быстрее;
- расслабьте тело;
- расслабьте мышцы лица;
- отрегулируйте дыхание: дышите через нос и считайте, сколько тактов счета требуется вам для вдоха, затем – сколько для выдоха. Ваше дыхание должно стать легким – когда вы ощутите, что оно установилось – приступайте к медитации.

Медитативный сеанс для начинающих

- Сядьте в комфортной позе, но спину держите прямо. Сбалансируйте свое тело, сядьте удобно. Ноги на полу. Кисти рук лежат свободно на коленях (в самом начале можно энергично потереть ладонь о ладонь, а затем закрыть теплыми ладонями глаза). Локти на стол.
 - Мысленный взгляд должен быть направлен вверх, градусов на 20 выше линии горизонта.
 - Отрегулируйте дыхание. Дышите через обе ноздри, представляя процесс прохождения воздуха через гортань, трахеи, процесс наполнение легких. Под действием вдыхаемого воздуха пусть ваш живот выпятится, а грудь расширится. Вдохнув, побудьте в неподвижности несколько мгновений и лишь потом начинайте выпускать воздух. Пусть ваше дыхание будет легким и неслышным.
 - Расслабьте плечи, мышцы лица и челюстей. У некоторых при этом получается полуулыбка, похожая на ту, что мы видим у статуй Будды. Когда почувствуете, что дыхание стало ровным, приступайте к дальнейшим шагам медитации.
- 1) Погружение. Медленно, с интервалом в две секунды, начинайте обратный отсчет от

ста до одного. Для многих полезно визуализировать (ярко представлять) эти цифры, и, если позволяет сила воображения, делать это на темном экране, мысленно выписывая их мелом, или светящимся фломастером, или просто мысленно перелистывая в обратном порядке книгу с уже написанными на каждой странице числами. Сосредоточьтесь на счете, скрипе мела, шелесте и мелькании страниц. Через какое-то время вы оказываетесь в особом состоянии. Назовем его состоянием погружения.

2) Осознание. Опыт показывает, что новички совершенно по разному отзываются о своем первом опыте. Можно услышать, что «это было чудесно», а можно – «я ничего не почувствовал». Причина здесь именно в степени знакомства с этим состоянием, и отчасти – с неизбежной индивидуально обоснованной длительности медитативного погружения. Однако имеется ряд проверок, ускоряющих процесс осознания того, что желаемое состояние достигнуто. Например, перед началом наблюдения за дыханием, попробуйте ярко представить плавающую на синей воде белую утку с красным клювом. Затем, по счету раз, сразу после погружения, представьте эту мысленную картину еще раз. Услышьте журчание воды, криканье утки. Запомните эти ощущения. Сравнивая два набора таких ощущений вы придете к лучшему осознанию.

3) Самовнушение. Своими мыслями мы создаем реальность. Если мы хотим что-то изменить в реальном мире, мы сначала проделываем это мысленно, повторяя утверждение, желаемого развития событий. Исследования показали, что воздействие слов в огромной степени растет в медитативном состоянии. Поэтому в состоянии погружения рекомендуется мысленно проговаривать фразы, которые выражают ту цель, которой желательно добиться за счет медитации. Например: «День за днем мне становится лучше и лучше во всех отношениях»; «с каждым день моя память улучшается и улучшается». При этом любые утверждения должны быть составлены исключительно в позитивно-утвердительной форме.

4) Выход. Когда самовнушение завершено, начинается процедура завершения медитативного сеанса. Необходимо мысленно сказать: «Когда я досчитаю до пяти, то медленно выйду из своего состояния, чувствуя себя в полном сознании лучше, чем раньше. Раз, два – готов открыть глаза, три, четыре – глаза открываются, пять – полное сознание, чувствую себя лучше, чем раньше».

Примечания.

§ Возможно, погружение удастся вам уже с первого раза, однако опыт говорит о том, что потребуются все же где-то пять – семь недель практики, чтобы достичь более глубокого уровня медитативного погружения.

§ В течение первых десяти дней используйте метод отсчета от ста до одного. Затем последующие 10 дней считайте от 50 до одного, затем от 25 до одного, от десяти до одного и, наконец, от пяти до одного.

Итак, примите комфортную позу и закройте глаза. Обратите внимание, что через некоторое время само по себе наступает определенное успокоение. Это легко объяснимо – именно через зрение поступает к нам наибольшая часть всей внешней информации. Простым закрытием глаз вы можете в значительной степени успокоить свой разум.

Концентрация на дыхании.

Прежде всего, займемся очищением ума от преходящих мыслей, которые, действуя

на воображение, возбуждают активность сознания. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Переключите внимание с беспокойного внешнего мира на спокойный и умиротворенный внутренний мир.

Вдыхая, подумайте: «вдох». Выдохните. Подумайте: «выдох». Вдох, выдох. Концентрируйте внимание только на дыхании. Думайте: «вдох, выдох». Вдохните через нос и без всякого усилия дайте воздуху выйти через рот. Просто откройте рот и дайте воздуху выйти. Не форсируйте выдох. Вы поглощены процессом дыхания. Концентрируйтесь на своем дыхании. Вдох, выдох. Наконец, каждый раз, когда вы вдыхаете, ощущайте вдыхаемый вами холодный воздух, а каждый раз, когда выдыхаете, ощущайте, какой он теплый и влажный.

Методика «раз».

Теперь мы поменяем концентрацию на дыхании на использование мантры. Мантра в данном случае – это просто вспомогательное средство, способствующее тому, чтобы ваш разум не затерялся в собственных фантазиях. Примером мантры, является слово «раз». Это простое слово без культового смысла, имеющее небольшое значение как исчисляемое. Каждый раз, когда вы выдыхаете, произносите про себя слово «раз».

Скажите: «раз», «раз». Скажите тихо: «раз». Произнесите это слово, не двигая губами. Произносите его все тише, пока оно не станет просто мыслью.

Методика «ом».

Этот способ отличается от приведенного выше тем, что для концентрации с целью полного очищения ума используется концентрация на слове, вообще не обладающем ни значением, ни эмоциональным содержанием. Многие рекомендуют использовать слова древнего санскрита, как мелодичные звуки, имеющие скрытое духовное содержание – и универсальной мантрой такого рода является слово «Ом». Кстати, оно также обозначает «раз», или «один». Каждый раз, когда вы выдыхаете, произносите слово «Ом» «Ом». Дышите спокойно, как вы дышите обычно, но теперь концентрируйтесь не на дыхании, а на повторении мантры в уме. Произносите ее мысленно – не надо двигать губами, просто думайте о ней. Не концентрируясь на дыхании, дайте мантре самой повторяться в вашем уме, не прилагая к этому усилий. Пусть она как бы просто «переливается» в вашем сознании.

Характер деятельности вашего мозга начинает меняться. Сознание постепенно приходит в более спокойное, более утонченное состояние сознания, мысли начинают стираться, рассудок отходит на задний план. Время от времени спокойствие может нарушаться отрывочными мыслями; не мешайте им пройти. Ощутите их, а потом дайте им уйти так же быстро, как пришли. Помните, вы должны свести движения к минимуму, однако, если почувствуете неудобство, можно слегка подвигаться. Чувство дискомфорта помешает вам достичь состояния полного расслабления.

Счет.

Данный способ вы можете применить, если окажется, что ваши мысли слишком блуждают – однако он потребует от Вас немного большей концентрации по сравнению с предыдущими методиками. Итак, выдыхая, ведите обратный счет от 10 до 1. Каждый раз, когда вы выдыхаете, произносите одно число. Когда вы произносите это число, старайтесь представить его «внутренним взором», почувствовать, всесторонне осмыслить. Когда вы

дойдете до одного, считайте обратно до десяти, и так далее.

Созерцание предмета.

Найдите предмет для концентрации – выбор на ваше усмотрение. Это может быть чаша с водой, камень, дерево, пламя свечи, подходит практически любой предмет, который не вызывает у вас выраженных эмоций любой (позитивной или негативной) окраски.

Сосредоточьте на предмете все свое внимание. Смотрите на него так, словно вы никогда прежде не видели ничего подобного. Затем закройте глаза и прикоснитесь к нему. После этого снова вглядывайтесь. Каждый раз, когда внимание уходит в сторону, мягко возвращайте его к предмету концентрации, и не судите себя за такие отвлечения. Просто смотрите, но старайтесь не напрягать мышцы глаз и лица. По обретении навыка, со временем, вы вдруг обнаружите, что «вошли» в предмет; ваше сознание слилось с ним и растворилось в нем.

Осознаваемое дыхание.

Наблюдайте свое дыхание, отмечая его фазы: «Я дышу медленно. Живот выпячивается, грудь расширяется. Пауза. Теперь выдох». Не вмешивайтесь в процесс дыхания, не пытайтесь его изменить – просто наблюдайте за ним, «плывите по течению». Обращайте внимание на паузы – ту, что следует за вдохом, и ту, которая возникает после выдоха. По преданию, Будда сказал: если вы в состоянии осознавать свое дыхание в течение одного часа, вы достигнете просветления.

Если в голову приходит посторонняя мысль, не надо с ней упорно бороться – впустите ее, придумайте ей какое-то название или обозначение, и отложите эту мысль «на полку», откуда ее можно будет взять после окончания медитации.

Конечно, если вас постигнет какое-то озарение или вы вдруг найдете решение сложнейшей проблемы, можно и прервать медитацию, чтобы додумать новую мысль – но, увы, откровения случаются так редко...

Медитация на дыхании.

Примите медитативную позу и расслабьте тело. Сконцентрируйтесь на дыхании. Не меняйте естественного ритма дыхания, а только следите за ним. Дыхание можно мысленно сопровождать фразами: Я чувствую свой вдох... чувствую свободный выдох, и т. д. когда такая концентрация достигнута, начинайте повторять в уме следующие медитативные фразы:

- «Я вдыхаю. Я выдыхаю. Грудная клетка расслаблена». (один дыхательный цикл).
- «Я вдыхаю, я выдыхаю, мое тело расслаблено...» (один дыхательный цикл).
- «Я вдыхаю... Я выдыхаю... Я чувствую покой и расслабление...» (один дыхательный цикл).
- «Я вдыхаю. Я выдыхаю. Приятное ощущение (вдох). Приятное ощущение. (выдох). Приятно дышать... (вдох). Приятно дышать... (выдох)». (три дыхательных цикла).
- «Я чувствую тепло... (вдох). Я чувствую тепло... (выдох). Все расслаблено... (вдох). Все расслаблено... (выдох). Спокойствие и тишина. (вдох). Спокойствие и тишина. (выдох)». (три дыхательных цикла).

Это упражнение представляет собой простейшую модификацию буддийской медитативной техники.

Медитация на основе техники ритмичного дыхания йогов.

Согласно воззрениям йогов, ритмичное дыхание есть необходимое условие любого опыта, будь то влияние на самого себя или на внешний объект.

Главное – ритм, он важнее, чем длительность вдоха. Надо практиковать упражнение до тех пор, пока Вы не ощутите вибрации ритма во всем теле. Порядок выполнения:

- Сядьте прямо в удобную позу. Грудь, шея и голова должны составлять одну прямую линию. Плечи слегка откиньте назад, руки спокойно положите на колени. Медленно вбирайте воздух полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса.
- Задержите дыхание на три удара пульса.
- Медленно выпустите воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.
- Пауза на три удара пульса.
- Повторение цикла: шесть – три – шесть – три. (Возможен другой вариант: четыре – два – шесть – два).

Упражнение выполняют до наступления первой, самой легкой степени утомления.

РАСШИРЕННЫЕ ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ

Медитация на мантре.

Как уже упоминалось, мантра – это слово или фраза, имеющие скрытый духовный смысл, чаще на санскрите. Наиболее типичны примеры – «Ом» или «Ом Мани Падме Хум», которые повторяются, как правило, один раз на выдохе вслух, и второй про себя на вдохе – в ритме дыхания, на протяжении всего сеанса медитации. По преданию мантры вызывают вибрации, пронизывающие и очищающие ум и тело, которым приписывается некая высшая или «космическая» природа. Так или иначе, но концентрация на мантре, освобождая сознание от следов предшествующей психической деятельности, способствует заполнению его нейтральным содержанием, и, таким образом, вхождению в транс.

Разумеется, не только санскритские слова могут использоваться в качестве мантры. Используются слова не только санскрита, но и языков, особенно имена божеств в различных религиозных конфессиях – от Кришны до Иеговы.

Однако следует учитывать и то, что непрерывная концентрация на мантре – весьма и весьма сложный процесс. Поэтому желательно все же использовать звукосочетания, не имеющие понятийного смысла, но способные при этом создавать вполне определенный психический фон. Вот почему многие считают оптимальной мантрой ту, которую человек нашел для себя сам.

Повторение мантры – это полезная медитативная практика для начинающих, особенно в том случае, когда человеку никак не удается избавиться от посторонних отвлекающих мыслей и достигнуть необходимой степени концентрации. Она помогает прояснить ум и занять позицию свидетеля, и объективного и бесстрастного наблюдателя. Как и в других случаях, в результате возникают расслабление и другие полезные физиологические эффекты – уменьшается реакция на стресс, снижаются частота пульса и артериальное давление, более редким становится дыхание, уменьшаются головные боли и боли в спине.

Можно нараспев произносить мантру вслух или проговаривать ее про себя – важно постоянное и непрерывное повторение в течение достаточно длительного срока при соблюдении естественного для Вас лично ритма.

Как и в прочих случаях, при этом не следует настойчиво гнать от себя посторонние мысли, но мягко освобождаться от них, всякий раз возвращаясь к своей задаче.

Данная методика показала свою действенность, и многие люди при помощи повторения мантры достигают высоких степеней внутреннего погружения.

Считается, однако, что после определенного этапа у человека может возникнуть своеобразная навязчивая зависимость от мантры (в буддизме это именуется «привязанностью»). Такая зависимость – сигнал Вам к тому, что пора продолжить свой путь, избрав другой метод медитации. Никогда нельзя останавливаться на достигнутом в процессе духовного развития и самопознания. Если мантра исчерпала для Вас себя – она становится уже своего рода препятствием на этом Вашем пути.

Медитации на тему Вселенной.

Такие медитации они способствуют расширению сознания. В ясную звездную ночь объектом одной из такой медитации может быть звезда.

Техника медитации: представьте себя небольшим озером, в глубине которого отражается звезда. Смотрите на звезду, которая снаружи, и на внутреннюю звезду (сначала посмотрите на звезду, затем начинайте впускать ее в себя, для чего закройте глаза и представьте ее в виде отражения в своем озере). Между вами и звездой появится своего рода согласие; ведь мы, как и звезды, сделаны из света. Ощувив звезду у себя внутри, вы вскоре почувствуете, что изнутри начинает исходить свечение. После нескольких медитаций окружающие тоже заметят это свечение, ваше лицо будет им казаться освещенным изнутри.

В ином случае объектом медитации становится уже вся Вселенная. Представьте, что вы безграничны, что границы Вселенной и ваши границы слились. Почувствуйте, как расширилось теперь ваше сознание, как все вокруг стало включаться в это ощущение: восход солнца, движение звезд, рождение и гибель миров, рост деревьев. Почувствуйте блаженное состояние расширенного сознания, избавьтесь от границ, выпрыгните из них. Медитируйте так перед сном и засыпайте вместе с блуждающими у вас внутри звездами, рождающимися и умирающими мирами. Утром после пробуждения напомните себе это ощущение расширения сознания.

Тибетская техника состоит из трех последовательных этапов.

На первом этапе нужно сесть в удобную позу, но непременно с выпрямленным позвоночником. Успокоиться, расслабиться, закрыть глаза, вызвать чувство легкости и невесомости во всем теле. После этого начинают гудеть при сомкнутых губах (звук «хум» или «х'мм») и продолжают в течение от 20 минут до получаса, когда возникают ощущения сначала вибрации во всем теле, которое воспринимается как наполненный гудением пустой сосуд, пока не появится четкого ощущения «самостоятельного» внутреннего гула. При этом нередко возникают спонтанные плавные движения или покачивание. «Внутренний гул» и есть объект для концентрации.

Второй этап включает в себя два элемента: все углубляющуюся концентрацию наряду с движениями. Это круговые движения руками от туловища наружу (с ощущением исхода энергии из тела) и в обратном направлении – к туловищу, ладонями вниз (ощущение

прилива энергии извне). Продолжается второй этап от пяти до десяти минут.

Наконец, на третьем этапе следует прекратить все движения, удобно сесть, а лучше лечь, и полностью растворить сознание в медитации.

Техника «проводника».

Приписывается Гермесу Трисмегисту. Дошла до нас с самых древнейших времен, как и все, связанное с этой личностью, в том числе принадлежащая Гермесу «Изумрудная скрижаль» – трактат, который лежит в основе всей высшей магии.

Рекомендуется выполнять данную технику в утренние часы, на рассвете; общая длительность составляет от 15 минут до часа – после чего необходим последующий отдых в течение как минимум пятнадцати минут, а лучше – получаса, чтобы снять возможное остаточные явления в виде некоторого оцепенения и легкого тумана перед глазами. Целью является энергетическая зарядка, которая достигается слиянием с космической энергией.

Выполняется в следующей последовательности. Прежде всего, необходимо достичь необходимого уровня концентрации, объектом для которой в данном случае служит представление собственного тела в качестве проводника, через который проходит космическая энергия. Затем – стать лицом к востоку, успокоиться и полностью расслабиться; закрыть глаза и поднять голову и обе руки вверх, ладонями к небу. При этом нужно вызвать в себе сначала ощущение единства с космосом и слияния с ним, а далее – ощутить ток космической энергии, который, проходя через все Ваше тело, уходит в землю. Желательно полностью отключить в этот момент сознание – до тех пор, пока Вы не почувствуете себя наполненным и обновленным. В заключение, открыв глаза, следует наклониться вниз и пять – десять раз коснуться поверхности земли руками и лбом (в древности вся данная техника воспринималась, как вид молитвы высшим силам).

Медитация Випашьяна.

Найдите удобное место, где можно сидеть сорок пять-шестьдесят минут. Лучше, если вы будете сидеть в одно и то же время и в одном и том же месте ежедневно, и это место не обязательно должно быть тихим. Поэкспериментируйте, пока не найдете положение, в котором вы чувствуете себя лучше всего. Вы можете сидеть раз или два в день, но не сидите раньше, чем через час после еды и за час до сна. Важно сидеть с прямой спиной и головой. Ваши глаза должны быть закрыты, насколько это возможно. Тут нет специальной дыхательной техники; обычное, естественное дыхание...

Сидя в молчании, начинайте наблюдать за своим дыханием. Самым легким способом наблюдать является наблюдение за ноздрями. Когда происходит вдох, почувствуйте, как он касается ноздрей – наблюдайте за ним в этом месте. Касание легче для наблюдения, дыхание будет слишком тонким; вначале наблюдайте только касание. Происходит дыхание, и вы чувствуете, как оно происходит: наблюдайте его. А потом следуйте за ним, идите за ним. Вы обнаружите, где находится точка, в которой оно останавливается. Просто где-то оно останавливается – на краткий миг оно останавливается. Потом оно снова направляется наружу, и тогда следуйте за ним, снова ощущайте касание, дыхание, выходящее из носа. Следуйте за ним, идите с ним наружу – вы снова ощутите точку, в которой дыхание останавливается на краткий миг. Потом все повторяется снова...

Випашьяна – это не концентрация, и она не является объектом наблюдения за дыханием в течение всего часа. Когда возникают мысли, чувства или ощущения, или вы ощутите звуки, запахи или дуновение снаружи, просто позвольте вниманию обратиться на них.

Все, что приходит, может рассматриваться, как облака, проплывающие в небе – вы к ним не привязываетесь и не отвергаете. Когда появляется выбор, за чем наблюдать, возвращайтесь к осознанию дыхания. Помните, ничего особенного не должно происходить. Здесь нет ни успеха, ни поражения.

Медитации для улучшения личностных качеств.

Для приобретения определенных желаемых качеств нужно не только медитировать, но и в качестве предварительных мер привести в гармонию мысли, эмоции и действия, направив их к определенной цели. Допустим, вы имеете робки. Первым вашим шагом будет направление действий, чувств и мыслей к одной цели:

- действие – поднимите голову, расправьте плечи, говорите громко, ясно, не торопясь;
- чувства – старайтесь чувствовать себя сильным и решительным;
- мысли – вообразите себя человеком решительным и энергичным.

Уверенные жесты вызовут соответствующие эмоции, которые, в свою очередь, окажут влияние на ход мыслей. В свою очередь, содержание мыслей усилит эмоции, которые повлияют на действия, поступки, изменят внешний вид. Таким образом, каждый элемент цепочки действия – эмоции – мысли усиливают друг друга и влияют на характер человека. После такой предварительной работы над собой можно приступить к медитации.

Техника медитации следующая: примите удобную позу и сосредоточьтесь на определенном качестве характера. Затем произносите фразы самовнушения (шепотом 4 раза, вполголоса 3 раза и громко 2 раза), выразив в них желаемое качество характера (например, «Я решителен и уверен в себе»). К работе мысли присоедините воздействие эмоций и действия (учитывая взаимосвязь цепочки мысли – эмоции – действия): одновременно с произнесением фраз мысленно представьте желаемое (представьте себе, что уже обладаете желаемым качеством) и затем в процессе произнесения фраз придайте мысленному образу эмоциональную окраску (старайтесь вызвать у себя такое чувство, какое испытывает человек, обладающий соответствующим качеством).

Помните также, что для правильного выполнения техники медитации необходимо соблюдать определенные правила:

- не проводить медитации при физической или психической усталости, а также при полном желудке;
- одеваться нужно достаточно тепло, так как при медитации кровообращение менее интенсивно;
- при медитации спонтанно возникающие мысли должны исчезнуть сами, не сопротивляйтесь этим мыслям, они сами покинут мозг;
- медитацию лучше проводить утром между 4 и 8 часами и вечером между 19 и 20 часами;
- желательное количество тренировок в течение недели – 3-5.

Внимающая медитация.

Это уже достаточно сложная методика, требующая владения определенными навыками. В этом случае медитирующий человек должен просто наблюдать за всем происходящим. Любые мысли, которые приходят в голову, все звуки, которые Вы слышите, любые телесные ощущения (даже само дыхание) – отбрасываются, как несущественная помеха. Любая осознанная реакция на окружающее и вообще должна быть выключена; созерцание и только созерцание.

Все это нужно отмечать все фиксировать – но никак не реагировать на внешний мир, оставаясь в состоянии полной отстраненности и воспринимая все свое существо лишь как точку, из которой ведется совершенно бесстрастное наблюдение происходящего. Что бы ни пыталось найти в Вас какой-то отклик, нужно лишь отмечать, не фиксируясь на нем, тут же отбрасываться. Любой отклик есть расширение, и чтобы он стал невозможен, сужайте свое сознание вновь и вновь до точки, которая есть центр всего.

Например, различные эмоции следует фиксировать и отмечать лаконичными определениями, как, например «уныние», «неприятное (или приятное) воспоминание», «раздражение». Постепенно все это начнет слабеть и перестанет быть помехой; Вы почувствуете, что все в большей степени не только позиционируете себя, как совершенно постороннего наблюдателя, бесстрастного свидетеля всего происходящего, но и отождествляете себя с ним. Вы поймете, что вовсе не так уж важно непременно отождествлять себя со всеми этими сумбурными чувствами и мыслями.

При правильном выполнении эта методика может давать поистине замечательный результат. Важное ее достоинство также в том, что практиковать можно практически в любое время – даже занимаясь какой-то активной деятельностью – однако, как указано в начале, все это требует предварительной наработки определенных навыков.

На первых этапах освоения внимающей медитации вполне допустимо сочетать ее с элементами техники осознаваемого дыхания – но только как вспомогательный способ.

Раздел второй. Йога

Учение Йоги – это явление уникальное и чрезвычайно древнее. В самом широком смысле основную философскую концепцию Йоги заключается в том, что человек рассматривается, как неотъемлемая часть Вселенной, частица макрокосма. Таким образом, систему йогов можно трактовать как союз индивидуального (дживатама) со всеобщим (паратама).

Одной из основ, на которое опирается вся теория и практика йоги, является философское учение Самкхья. В сочетании они дают динамическую систему бесконечного совершенствования человеческого организма.

Само слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», означающего «соединять, подчинять». Таким образом, в конкретном узком применении это слово можно понимать, как направление и концентрацию внимания для воздействия силы человеческой мысли и духа на определенные части тела, органы и системы организма с целью их оздоровления и дальнейшего совершенствования.

Пионерами индийской йоги были ученые-мистики, которые пытались решить «вечный вопрос» о соотношении и взаимодействии в каждом человеческом существе бренного тела и бессмертной души. Более того – они пытались даже найти способы и средства для исполнения величайшей человеческой мечты: обретения бессмертия.

В результате многовековых усилий, помимо религиозной, этической и философской систем сформировалась также и уникальная система психофизиологического тренинга. В совокупности используется практически все: различные способы концентрации и расслабления, методики дыхания, упражнения как физические, так и умственные,

принятие различных положений и поз тела (асаны), режимы питания и способы очищения организма от шлаков; разработаны даже особые правила поведения для практикующих это искусство.

Классическая йога насчитывает восемь ступеней на пути самореализации. Яма, нияма, вьяяма и асаны совершенствуют тело и интеллект, пранаяма и пратьяхара концентрируют энергию, которая затем ставится под контроль человеческого сознания дхьяной и самадхи.

Итак – вначале победа над телом и психикой, а затем полный контроль и управление своим организмом и энергией.

Следует учитывать, что существует несколько систем и комплексов йоги. Все они взаимосвязаны, как части дерева. Дерево имеет корни, ствол, ветви, листья, кору, соки, цветы, фрукты. Любая из этих частей несет свою, необходимую функцию – но каждая в отдельности не может являться деревом.

Чтобы достичь совершенства, необходима целостность. И человек, поставивший перед собой такую цель, должен посвятить ей всю свою жизнь. Любой читатель, сколько-нибудь знакомый с йогой – теоретически (как со всеобъемлющей философско-этической системой), либо непосредственно – то есть практикуя занятия по определенной системе йоги, прекрасно об этом знает.

Но это вовсе не означает, что отдельные комплексы упражнений из разных систем йоги не могут принести Вам никакой пользы. На практике доказано, что древнее индийское учение действительно, и не так уж мало людей используют определенные комплексы упражнений для своего духовного развития, не говоря уже о повышении общего тонуса, снятии усталости, и так далее. При этом они не посвящают занятиям йогой всю жизнь, используя лишь отдельные ее элементы.

Известно также, что в йоге существуют специальные комплексы упражнений, в особенности дыхательных. В такие комплексы вложена древняя мудрость и многовековой опыт йогов, и положительное их воздействие на человеческий организм не подлежит никакому сомнению.

Итак, Вашему вниманию предлагаются техники, используемые в двух системах йоги.

СИСТЕМА ХАТХА-ЙОГИ

Мы здесь не ставим своей целью детально рассказывать о сути данной системы либо останавливаться подробно на каждом ее аспекте. Но давайте для начала определимся с тем – что же это такое – Хатха-йога?

Хатха-йога (или физиологическая йога), по самой сути представляет собой методику общего очищения, оздоровления и укрепления человеческого организма при помощи целой особой системы физической культуры. Основными элементами, на которых строится вся эта культура, являются (А) асаны (позы), и (В) пранаяма (то есть комплекс дыхательных упражнений) – которые в сочетании позволяют осуществлять сознательный контроль над процессами жизнедеятельности человеческого организма, а также положительно воздействовать на функционирование внутренних органов. Третий элемент хатха-йоги, без которого даже самое краткое описание будет неполным – методики воздействия и контроль над эмоциональным состоянием человека.

Прежде, чем переходить к непосредственному описанию конкретных техник хатха-йоги,

представляется совершенно необходимым сделать определенные оговорки. Дело в том, что независимо от того, насколько серьезно Вы намерены использовать методы йогов – как систему или же просто один из дополнительных, вспомогательных способов лечения – следует узнать о тех правилах, которые в любом случае нужно выполнять для того, чтобы достичь успеха. Кстати, так считают сами йоги: большинство приведенных ниже правил сформулированы именно ими. Итак:

1) Не приступайте к занятиям прежде, чем проконсультируетесь со своим лечащим врачом. Это в высшей степени разумно – ведь многие упражнения (в особенности это касается асан) могут быть Вам прямо противопоказаны, если у Вас больной позвоночник.

2) Йоги утверждают, что для человека, который курит, или пьет, или употребляет наркотики, или подвергает себя сексуальным излишествам – путь йогои закрыт. Всякие занятия теряют смысл.

3) Уж коли Вы приняли такое решение – занятия йогой должны быть систематическими, и продолжаться достаточно длительное время. Такие занятия не приносят пользы или даже облегчения «мгновенно».

4) Сам характер занятий йогой, как и их ритм, не рассчитаны на коллективную практику. Чтобы научиться правильно настраивать свое сознание (а это, как уже упоминалось, является одним из важнейших элементов), следует найти для занятий уединенное место.

5) Йога – это труд, постоянный и упорный. Всегда об этом помните и не падайте духом, встречаясь с трудностями.

ПРАНАЯМА (ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Утверждая, что от способа дыхания в огромной степени зависит общее состояние здоровья и продолжительность жизни человека, йоги разработали целую науку о правильном дыхании.

Задумайтесь сами: большую часть жизни почти все мы проводим на рабочем месте – кто сидя, а кто и стоя на ногах весь день. При этом ритм нашего дыхания, как и поза, практически не изменяется часами. Само дыхание, как правило, остается неглубоким и частым, что со временем приводит к весьма плачевным результатам (одышка, нарушения кровообращения, и прочее).

Людей, ведущих неправильный, пассивный образ жизни, может заставить задуматься о своем здоровье древняя индийская пословица:

«Совсем не одно и то же вымести мусор из всей комнаты, заглянув в самые укромные уголки, или успокоиться, очистив от него только середину помещения».

Кстати, – именно эти слова очень часто приводят в пример йоги, говоря о необходимости правильного дыхания.

Полное дыхание йогов.

Комплексный характер дыхания – этим главным принципом руководствуются в своей практике йоги. Добиваются они этого, мобилизуя в едином дыхательном акте всю дыхательную систему. Грудная клетка при этом увеличивается практически до максимально возможного предела, а объем легких, соответственно, сильно возрастает.

Помимо того – диафрагма, регулярно и довольно интенсивно сокращаясь, массирует органы брюшной полости. При полном дыхании весь организм получает максимальное количество кислорода.

Техника полного дыхания йогов. Для начала встаньте прямо и максимально расслабьтесь. Кстати, можно дышать и сидя, и лежа. Если Вы сидите – вначале расправьте грудную клетку. Лежать рекомендуется на твердой подстилке. Дыхательные упражнения по системе йогов начинают с энергичного выдоха, причем диафрагму следует втянуть в полость грудной клетки. После чего начинают вдыхать через нос, считая при этом до пяти. Контролируется продолжительность вдоха по ударам сердца. Вдыхайте воздух в три этапа:

- энергичным движением диафрагмы выпятите живот и набирайте воздух в легкие, сосредоточив внимание на этом же участке поверхности своего тела. Воздух медленно заполняет нижние отделы легких. Чтобы проконтролировать, как происходит наполнение, слегка помните рукой живот в области диафрагмы. Таким образом можно легко убедиться, есть ли еще резерв для продолжения вдоха. По мере овладения техникой такой контроль станет излишним.

- затем переместите внимание на нижнюю часть грудной клетки и расширяйте ее и среднюю часть груди – так называемое «грудное», или «реберное» дыхание.

- Последняя фаза (верхнее дыхание). Она связана с выпячиванием грудной клетки вперед. Вдыхайте столько воздуха, сколько могут безболезненно принять Ваши легкие (но не прерываясь). Во время этой фазы вдоха грудную клетку следует приподнять, а живот (до того расслабленный) – втянуть. Выражаясь образно, дыхание йогов можно описать как волнообразное движение по направлению от живота – вверх, и это естественно, потому что все три фазы вдоха происходят именно в этом направлении.

Выдох выполняют через нос – ритмично, свободно, поступательно. Выдыхают, двигаясь все в той же последовательности, что и при вдохе: вначале втягивают середину живота, затем стесняют нижнюю часть грудной клетки, и, в заключение, опускают плечи.

В первый день занятий, еще только приступая к овладению техникой полного дыхания йогов, упражняйтесь не менее минуты за полчаса перед каждым приемом пищи. В каждый из последующих пяти дней постепенно увеличивайте время занятий (как правило – на одну минуту в день).

Тренировки должны быть ежедневными.

Альтернативное дыхание.

Этот способ дыхания заключается в чередовании дыхания: поочередно то через одну ноздрю, то через другую. Такой специфический вид дыхания успешно практикуется йоговами уже на протяжении многих столетий.

Техника выполнения:

Вначале не забудьте принять удобное положение (сами йоги предпочитают широко известную асану «лотос», или падмасану. Об асанах речь пойдет ниже). Затем вдохните так же глубоко, как при полном дыхании йогов, только через правую ноздрю, зажав пальцем левую. После полного вдоха удерживайте дыхание на протяжении трех-пяти, а затем – и десяти секунд. Выдыхайте свободно через левую ноздрю.

Затем снова вдохните через левую ноздрю и выдыхайте через правую. После задержки

дыхания вдыхайте через правую и выдыхайте через левую (не забывайте при этом всякий раз зажимать одну из ноздрей, которая не используется).

Все упражнение в целом должно выполняться легко и ритмично. Полный цикл альтернативного дыхания предусматривает следующие действия.

● Освобождение легких от воздуха путем резких выдохов и периодических задержек дыхания на несколько секунд перед каждым следующим вдохом.

- Вдох через правую ноздрю.
- Задержка дыхания согласно установленному ритму.
- Выдох через левую ноздрю.
- Вдох через левую ноздрю.
- Задержка.
- Выдох через правую ноздрю.
- Задержка дыхания после выдоха перед началом нового цикла.

Доказано, что альтернативное дыхание по вышеприведенной методике йогов действительно укрепляет нервную систему, стимулирует деятельность головного и спинного мозга, а также благотворно сказывается на организме в целом.

Комплекс дыхательных упражнений для укрепления нервной системы.

В том случае, если Ваша работа или частная жизнь связаны с большим нервно-эмоциональным напряжением, воспользуйтесь предлагаемыми ниже дыхательными упражнениями из арсенала хатха-йоги.

Техника выполнения:

Начните с энергичного выдоха и свободного вдоха. Характерной особенностью такого рода упражнений является то, что одновременно с выдохом Вы должны поднять руки вперед чуть выше уровня плеч, поворачивая кисти ладонями вниз. Затем пальцы рук следует сжать в кулаки и задержать дыхание на пять-десять секунд. Во время задержки дыхания руки согните в локтях, а сжатые кулаки приблизьте к предплечьям.

Затем, одновременно с выдохом, разожмите кулаки, а руки расслабленными опустите вниз. После чего корпус наклоняется вперед – и в упражнении делается небольшая пауза.

Когда Вы опускаете руки вниз – поверните ладони в сторону пола. При выполнении упражнения сгибайте руки свободно, но все же с некоторым напряжением – словно преодолевая какое-то незначительное сопротивление.

Описанные выше действия повторите два-три раза. Йоги утверждают, что данное упражнение прекрасно укрепляет нервную систему.

Дыхательные упражнения.

В течение рабочего дня, когда нет времени и места для серьезных занятий дыхательной гимнастикой по системе йогов, но все же требуется стимулировать свою работоспособность, рекомендуется воспользоваться комплексом из десяти упражнений, который приводится ниже.

1) Встаньте лицом к открытому окну или отправьтесь заниматься дыхательной гимнастикой на свежий воздух. Свободно вдыхайте, поднимая руки вверх. Вдох продолжается до момента поднятия и соединения рук над головой. В таком положении

задержите дыхание на семь-десять секунд. После чего свободно выдохните, одновременно опуская руки вниз. Упражнение выполняется два-три раза.

2) Встаньте, широко расставив ноги, лицом к открытому настежь окну. Вдыхайте, поднимая руки до уровня плеч (ладони обращены вниз). Во время паузы в дыхании разведите руки в стороны и свободно наклоните корпус вправо и влево насколько это возможно. При этом ноги должны оставаться неподвижными. Сделайте два-три наклона, затем резко выдохните воздух через рот, а руки опустите вниз. Такие наклоны выполняют, для начала, по три-пять раз, постепенно доводя их число до десяти-двенадцати.

3) Исходное положение – стоя, с широко расставленными ногами. Выполните полное дыхание йогов. Дышите как можно свободнее. Начните вдыхать с одновременным поднятием рук в стороны и вверх (ладони обращены вниз). Затем задержите дыхание и выполните несколько круговых движений руками – вращайте руки сначала вперед, а потом назад. Выполняется три круговых движения вперед и три назад – затем руки свободно опускаются вниз.

4) Лягте на пол на живот. Ладонями обопритесь о поверхность пола (такое положение напоминает асану «кобра»). Выполните полное дыхание йогов, а затем задержите дыхание на несколько секунд. Теперь приподнимите тело, продолжая опираться о пол руками и пальцами ног. Свободно вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется от трех до пяти раз. Замечательно повышает тонус мышц спины и живота.

5) Встаньте лицом к стене и обопритесь о нее ладонями вытянутых вперед рук (на уровне плеч). Выполняйте полное дыхание йогов, делая паузы по две-три секунды и при этом сгибая руки в локтях, пока не коснетесь стены лбом. Затем резким движением верните тело в исходное положение. Выдох – через рот. Выполняется три-пять раз подряд.

6) Стоя, слегка расслабив ноги, положите руки на пояс. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на одну-две секунды. Затем свободно наклоните корпус вперед, вдыхая воздух через нос. Выпрямившись, вдохните, снова задержите дыхание, а потом, наклоняя корпус вперед, постепенно выдохните. Упражнение выполняется однократно, но в три приема – с наклоном корпуса вперед, вправо и влево.

7) Примите наиболее удобную для Вас позу, сидя на полу (можно упражняться и стоя, расставив ноги в стороны). Глубоко вдыхайте, набирая воздух в легкие короткими прерывистыми глотками. Заполняйте таким способом легкие воздухом до предела. Далее задержите дыхание на пять-десять секунд, и выдохните через нос – не торопясь, свободно.

8) Сядьте на пол поудобнее, хорошо распрямите позвоночник. Постарайтесь полностью сконцентрироваться на себе, не замечая внешних раздражителей. Затем начните с короткого энергичного выдоха. Далее свободно вдохните, контролируя время заполнения легких воздухом по ударам пульса. В начале упражнения вдох должен занимать два удара пульса. Затем задержите дыхание на восемь ударов – и выдохните на четыре удара. Продолжайте, увеличивая пропорцию (3-10-6, 4-12-8, и так далее), пока не достигнете соотношения 8-20-16.

9) Удобно расположившись на стуле, вдохните через правую ноздрю, и выдохните одновременно через обе. Затем вдохните через правую ноздрю и выдохните также через обе. Повторяется по пять раз для каждой ноздри.

10) Не задерживая дыхания, начните с глубокого вдоха через любую из ноздрей. Затем выдохните ртом. Дышите часто, а после каждого полного выдоха делайте паузу на одну-две секунды. Это упражнение рекомендуется выполнять в комплексе с восьмым и девятым.

И, в качестве заключительного слова о дыхательной гимнастике по системе йогов, хочется еще раз заметить: да, эффективность и польза ее несомненно доказаны; но не ждите немедленного результата. При условии, что Вы занимаетесь систематически и каждый день, положительный эффект, как правило, можно явно ощутить к середине второго месяца занятий (на шестую-седьмую неделю от начала тренировок).

ПОЗЫ ТЕЛА (АСАНЫ)

Наиболее характерные отличительные особенности системы йогов от привычной нам (европейской) физкультуры и гимнастики состоят в следующем.

Известно, что почти все физические упражнения связаны с быстрыми и энергичными движениями, в то время как хатха-йога включает в себя, в основном, плавные и грациозные действия, которые в большинстве случаев сопровождаются полным расслаблением мышц и нервной системы.

Известно также, что после занятий привычной нам, «европейской» физкультурой человек практически всегда испытывает некоторое утомление – если даже не переутомление. С другой стороны, упражнения йогов – разумеется, при условии их правильного выполнения – не связаны абсолютно ни с какими неприятными ощущениями. И это естественно: ведь резкое сокращение мышц физкультурника значительно увеличивает нагрузку как на сердечно-сосудистую, так и на все прочие системы его организма. В противоположность чему – плавные движения, столь характерные для гимнастики йогов, в их неперменном сочетании с контролируемым, ритмичным, полноценным дыханием и обязательными периодами расслабления, не перегружают излишне человеческий организм.

Еще один немаловажный момент. Высоко динамичные физические упражнения, в бесспорном большинстве случаев, способны выполнять молодые, здоровые люди – в то время, как асаны посильны и тем, кто ослаблен болезнью, а также людям преклонного возраста. Необходимо только разумно подобрать все то из богатейшего арсенала йоги, что соответствует Вашему состоянию здоровья либо возрасту.

Кстати говоря, существуют даже специальные комплексы простейших и наилегчайших упражнений, известные как «Пранаяма Йогендры».

Итак, асаны.

Само слово «асана» в переводе с санскрита означает: «поза», «положение» – а также «поток». Асаны – это не просто гимнастические упражнения. Практикуясь в принятии асан, Вы сможете не только укрепить свое здоровье, но и значительно улучшить свои осанку и телосложение, а также приобрести силу и уверенность в себе. Только следует помнить общий для всей йоги закон: если человек чрезмерно увлекается культурой своего тела, забывая при этом о необходимости постоянного поддержания внутренней гармонии, гармонии духа – все усилия его будут напрасны.

Несколько общих правил при выполнении асан.

- Выполняя любую позу, необходимо контролировать свое дыхание. Так, например, наклон корпуса всегда соединяют вместе с выдохом, а выпрямляют тело одновременно со вдохом.

- Каждую тренировку или занятие по системе йогов необходимо предварять несколькими обычными, согревающими тело движениями. Затем, уже в ходе самой тренировки, непременно следите за тем, чтобы упражнения, связанные с растяжением мышц, чередовались с упражнениями, при которых соответствующие мышцы расслаблялись. Позы, в которых используется наклон или поворот тела в одну сторону, должны дублироваться – с использованием поворота или наклона в противоположную сторону. Равно и позы, требующие напряжения, должны перемежаться расслабляющими позами.

- Желательно предварять занятия асанами гигиеническими процедурами: умыться, прополоскать горло, очистить глотку и полость рта, выполнить полное дыхание йогов с целью очищения легких.

- Наконец, к выполнению асан можно приступать лишь после того, как кишечник и мочевой пузырь полностью опорожнены. Тогда и упражнения будут Вам не в тягость, но в радость.

Излюбленной асаной йогов является поза «лотос» (падмасана). Видимо, любой читатель хорошо с ней знаком по бесчисленным изображениям (к примеру, Будда практически всегда изображается именно в этой позе). «Лотос» также является исходным положением тела при выполнении множества других асан. Падмасана довольно трудна для любого новичка; освоение ее требует значительных усилий и определенного времени. Таким образом, рекомендуется использовать в качестве основной и исходной позы не «лотос», а другую, более простую асану, которая так и называется —

«Удобная поза» (сукхасана)

Эта поза, по сути, то же самое, что мы в быту называем «сидеть, поджав ноги по-турецки». Сукхасана удобна и проста, ей чаще всего пользуются новички. Поза обеспечивает надежную опору для тела, хорошо стабилизирует позвоночник в вертикальном положении. Важно только помнить о том, что находясь в сукхасане, нельзя напрягать мышцы.

Собственно говоря, для тех, кто вовсе не привык находиться в подобных сидячих позах, пожалуй, и сукхасана покажется сложной. Но это не беда: при должном усердии ее вполне можно освоить всего за несколько дней.

«Удобная поза» подходит как для выполнения полного дыхания, так и для прочих дыхательных упражнений, а также – как исходная поза для притягивания других асан.

Поза «приветствие солнцу» (сурьянамаскар)

Основная цель этого упражнения – развить достаточную гибкость позвоночника. Это одна из основных асан в хатха-йоге; имеется довольно много ее вариантов. Сурьянамаскар рекомендуется выполнять на рассвете, когда восходит Солнце – именно этому она и обязана своим названием.

Техника выполнения:

Вариант первый. Встаньте прямо, ноги держите вместе. Плавно поднимая руки вверх, вдыхайте. Затем прогнитесь назад, выгибая при этом туловище дугой. В таком положении задержите воздух в легких на пять-десять секунд, а потом, выпрямляясь и одновременно опуская руки, выдохните. После этого повторите упражнение.

Вариант второй. Для его выполнения необходимо вначале глубоко вдохнуть, находясь в положении стоя с высоко поднятыми вверх руками, а затем плавно наклониться вперед, и, выдохнув, одновременно руками опереться о пол, следя за тем, чтобы ноги были прямыми.

При таком варианте изогнутое тело и поверхность пола создают как бы равнобедренный треугольник.

При выполнении любого варианта дышать следует в следующем ритме:

- в исходном положении полный вдох за три секунды (живот при этом расслаблен);
- сильный выдох за три секунды;
- при удержании позы – задержка дыхания на шесть секунд;
- при возвращении в исходное положение вдох на три-пять секунд.

Йога-мудра (очень низкий поклон)

Примите позу сукхасана. Если даже она слишком сложна для Вас, ничего страшного не случится, если Вы попросту усядетесь на пятки, слегка наклонившись вперед. Затем выпрямите корпус, а руки заложите за спину, обхватив одной рукой кисть другой. Прodelайте несколько актов ритмичного дыхания, а затем глубоко вздохните и задержите воздух на пять-десять секунд. Затем плавно наклоняйтесь вперед и одновременно сделайте такой же плавный выдох.

Наклоняйтесь так, чтобы Ваши ягодицы не отрывались от пола и чтобы лбом можно было коснуться его поверхности. Выполнив позу, сделайте максимально возможный выдох и оставайтесь в ней, задержав дыхание (без воздуха), в течение как минимум трех секунд.

Затем следует выпрямиться и одновременно вздохнуть. Упражнение повторяется от трех до пяти раз.

Дышать во время упражнения следует так: при наклоне назад – произвольный вдох; при фиксации позы – задержать дыхание на пять-десять секунд; при возвращении в исходное положение – произвольный выдох.

Поза «треугольник» (триконасана)

Данное упражнение следует выполнять как можно более динамично и плавно. Главный его оздоровительный эффект достигается за счет повышения общего тонуса мышц спины, а также тонизации нервов, пронизывающих позвоночный столб.

Техника выполнения:

Примите основную стойку: ноги расставьте на ширину 50-60 сантиметров, а руки поднимите и разведите в стороны на уровне плеч (ладонями вниз). Затем постепенно наклоняйте верхнюю часть туловища и одновременно выдыхайте. Выполняя полный выдох, опустите правую руку вниз и поднимите левую вверх, одновременно изгибая туловище вправо и наклоняясь к полу. При этом голову поворачивайте в сторону опущенной руки. Одновременно правой рукой коснитесь стопы правой ноги. Левая рука при этом выпрямлена и создает прямую линию с правой рукой.

Выполняя триконасану, следует концентрировать внимание на основании позвоночника.

Дышать нужно следующим образом. В исходном положении – полный вдох за три секунды; при подъеме рук в стороны – сильный выдох за три секунды; при сохранении позы – задержка дыхания на шесть секунд; при возвращении в исходное положение – вдох на пять секунд.

Поза «рыба» (матсьясана)

С помощью регулярного принятия данной асаны йоги успешно устраняют потерю подвижности шейного и поясничного отделов позвоночника, а также плечевых мышц.

Утрата гибкости позвоночника в этих отделах – чрезвычайно широко распространенное явление, причем как в преклонном, так и в молодом возрасте; то же можно сказать и о некотором ограничении подвижности мышц плечевого пояса. Все это в совокупности нередко ведет к развитию остеохондроза и других заболеваний.

Ни одно упражнение не действует столь эффективно на указанные части тела, как матсьясана. Кроме того, упражнение стимулирует кровообмен в названных участках. Что, в свою очередь, благотворно действует как на позвоночник, так и на железы: щитовидную и паращитовидную. Поза «рыба» в значительной степени также тонизирует плечевые мышцы.

Техника выполнения:

Вначале примите позу сукхасана, или «удобную позу» (см. описание выше). Начинаящим можно и просто сесть «по-турецки». Затем сделайте несколько вдохов и выдохов. После последнего выдоха начинайте опускаться назад, опираясь локтями об пол. Не меняя положения ног, выгните туловище, запрокинув голову назад. Обопритесь теменем о пол, прогнув дугой весь позвоночник. Люди с короткими руками не могут дотянуться до ног, поэтому они выполняют упражнение, положив руки под голову.

Существует и облегченный вариант этой позы: выгибают грудную клетку вверх, вытянув ноги вперед и приложив руки к икрам ног, или – еще проще – к наружной поверхности бедер.

Дышать при выполнении матсьясыны следует таким образом: при отклонении тела назад

– свободный вдох; при фиксации позы – задержка дыхания на шесть-двенадцать секунд; а при возвращении в исходное положение – свободный выдох.

СИСТЕМА САРВА ХИТТА («Йога повседневной жизни»)

Данную систему разработал известный индийский учитель (гуру) йоги – С. П. Махешварананда. Его методика получила очень широкое распространение и является на сегодняшний день общепризнанной, она неоднократно публиковалась и официально рекомендована врачами многих стран мира. Все учение о йоге повседневной жизни, сарва хитта, достаточно обширно и всеобъемлюще. Мы здесь, как и в том случае, когда речь шла о хатха-йоге, не стремимся к детальному рассмотрению всех частей и разделов системы, но представляем лишь часть ее, а именно – общеприменимые техники, в данном случае дыхательные. Они оказывают благотворное влияние на кровоснабжение, на внутренние органы, на весь нервно-мышечный аппарат, а также на психику. В этом проявляется одно из важнейших достоинств йоги, как таковой – любая система, построенная на ее принципах, является комплексной, не только физической, но и психофизиологической, неся в себе элементы духовности и общую гармонию.

Как и любая другая система йоги, сарва хитта уделяет огромное значение правильному дыханию. Одним из выгодных отличий учения С. П. Махешварананды является простота и доступность как советов по выработке навыков правильного дыхания, так и рекомендуемых с этой целью дыхательных упражнений. Немаловажен и тот факт, что выполнение их, как правило, не отнимет у Вас слишком много времени – таким образом, их легко включить в привычный Вам распорядок дня. «Йога повседневной жизни» вполне оправдывает свое название.

Дыхание и дыхательные упражнения в течение дня.

Дыхательные упражнения следует начинать рано – еще не поднявшись с постели после пробуждения. При вдохе постарайтесь напрячь все мышцы тела; при выдохе – полностью расслабиться. Таким образом, кровоснабжение всех мышц значительно улучшается, а это, в свою очередь, способствует вымыванию из организма всех шлаков и продуктов распада. А ведь именно они чаще всего повинны в плохом самочувствии, слабости, чувстве хронической усталости.

Упражнение необходимо согласовать с дыханием: при вдохе выполнять эксцентрические движения – расширение грудной клетки, а при выдохе – концентрические движения, сжимая грудную клетку – например, наклоны вперед корпуса или головы. Особенно хороши приседания.

Дыхание следует регулировать так, чтобы выдох был в два раза продолжительнее вдоха. Движения грудной клетки при этом должны сливаться в одно.

По дороге на работу, с работы, при всякой прогулке на свежем воздухе полезно следить за дыханием, регулируя его следующим образом: при вдохе делать два-четыре шага, а при выдохе – четыре-восемь шагов.

Если на работе почувствуете усталость, вместо сигареты или кофе в любом случае лучше открыть окно и глубоко подышать. Однако, если есть такая возможность, еще

полезнее выполнить пару несложных упражнений.

Сядьте на пол, выпрямив ноги вперед. При вдохе следует отвести голову назад, а при выдохе – наклонить вперед. Дышать глубоко и ритмично.

Станьте на колени, ягодицы опустите на пятки; спину держите ровно. При вдохе напрягите мышцы туловища и слегка отклоните прямой корпус назад; на выдохе – наклонитесь вперед, полностью расслабившись.

Перед сном всегда полезно успокоиться. Спокойное, сознательно управляемое дыхание – одна из предпосылок здорового, крепкого сна. Именно поэтому тренировкой сознательно регулируемого дыхания лучше всего заниматься вечером, лежа – когда нужно привести свой организм в состояние покоя.

При вдохе: сначала расширить брюшную и грудную части грудной клетки, вплоть до ключиц. Лучше всего при этом считать до трех – брюшная полость и диафрагма (раз), грудная полость (два) и ключичная область (три). При выдохе – считая до шести, втянуть поочередно брюшную, грудную и ключичную части грудной клетки. Делать это нужно постепенно, с плавным переходом.

Выдох должен быть в два раза продолжительней, чем вдох.

ЙОГА И ПОДСОЗНАНИЕ

Здесь мы рассмотрим сам способ и укажем несколько основных правил, которые были разработаны в Индии мастерами йоги еще много столетий тому назад – но изменив их в соответствии с потребностями сегодняшнего дня.

Назовем определенную фазу мышления условно «подсознательной работой», имея в виду работу подсознательной сферы мышления, совершаемую по приказанию сферы сознательной.

Индийские йоги, которые преподают своим ученикам «раджа-йогу», дают им указания, как следует направлять их подсознательный ум, чтобы он решал вместо них их умственные задачи, все равно как если бы одно лицо наставляло другое, как исполнить такую-то работу. Они знакомят их с методами, при помощи которых, собрав необходимые материалы, те могут приказать своему подсознательному уму, чтобы он разобрал этот материал, анализировал его, привел в порядок и извлек из него желаемые сведения. Когда ученик достаточно упражнялся и уже уверен в результате, он устраняет из своего сознательного ума один вопрос и обращается к другим, зная, что подсознательный ум будет днем и ночью работать, решая поставленную задачу.

Йоги полагают сначала полностью осознать тот факт, что ум способен простирается наружу до материального или умственного объекта и, рассмотрев его, извлекать для себя определенные сведения. Действительно, все мы практически ежедневно испытываем это на себе. Но согласно Йоге в высшей степени важен процесс, посредством коего сведения извлекаются: он совершается под сознательным контролем, роль же сознательного ума заключается главным образом в удержании внимания на объекте. Научившись такому сосредоточению, можно узнать, что есть и иные способы получить сведения о внешнем объекте, когда внимание направлено на предмет и удерживается на нем бессознательно – подсознательная фаза мышления будет удерживать ум на задаче, пока она не будет решена. При этом сознательное внимание и мышление остаются свободными для занятий чем-то иным.

С точки зрения восточной философии и понимания мира, эта форма внимания гораздо более интенсивна, чем сознательное внимание, так как ему нельзя практически ничем помешать, отвлечь, и оно работает над задачей столько, сколько необходимо. В жизни каждого человека в большей или меньшей степени совершается такая подсознательная работа. Итак, по теории йогов, подсознательную умственную способность можно заставить работать волевым усилием. Показателен такой пример: человек при сильном желании способен проснуться в строго назначенный час без всякого будильника. Но йоги находят, что любые способности ума вообще можно заставить работать по приказанию воли.

Но здесь не следует упускать из виду того весьма важного обстоятельства, что сила воли, передавшая некий материал в подсознание, и заставляет его работать – а потому очень многое зависит от степени внимания и искреннего интереса к предмету. Весь материал, предназначенный для переработки в подсознании, должен быть насыщен и вниманием, и живым интересом. Теперь о том, что мы здесь называем «материал». Понятно, что материалом служат мысли. Однако подбор их крайне важен, и к нему нельзя относиться небрежно. То есть нельзя, например и в первую очередь, набрать разнородный материал и ждать, что подсознание успешно справится с своей задачей. Оно будет просто не в состоянии этого сделать.

Лучший способ добиться успеха – брать каждую мысль в отдельности, рассматривать ее со всем вниманием, и обозначать, как часть того материала, который подлежит в дальнейшем передаче подсознательному мышлению. Затем другая мысль – и, возможно, она пойдет туда же, но возможно и нет. Некоторое время спустя можно проанализировать всю накопленную массу в целом, и лишь затем отправлять его волевым усилием в подсознание, приказав ему работать.

Такой подход позволяет создать такой мысленный образ, с которым подсознанию проще справиться. Главное, помните, что вы готовите те мысли, которые должны быть далее обработаны подсознанием – а потому чем более они реалистичны, тем проще будет процесс. А значит, желательно использовать все возможные приемы, способствующие приданию мыслям реалистичности. С помощью внимания и интереса такое вполне достижимо. Если исследовать мысленный материал с полным вниманием с живым интересом, он превращается уже в мыслеформы, которые можно обрабатывать также легко, как и материальный предмет. Силы, заключенные в подсознании, применимы, с точки зрения индусов, не только при исследовании философских вопросов, но и в каждой области человеческой мысли, и могут быть употребляемы как при решении обыденных задач и работ, так и при более высоком полете человеческой мысли. От вас же требуется одно: предоставить подходящий материал – и скрытые в подсознании силы вашего разума сделают нужную работу.

Интересно, что многие из тех, кто случайно открыл эту способность подсознания разрабатывать задачи, приписывали все это духам, Богу, ангелам и так далее, тогда как на самом деле получали всю помощь от своего собственного подсознания. Каждый из нас может обратиться к нему и получить необходимое – если только позволить подсознанию сделать это. Оно всегда готово взять на себя значительную часть нашей умственной работы, имея соответствующий материал для нее.

Очень трудно дать точные указания для достижения этих результатов, так как успех много зависит от разных обстоятельств, сопровождающих каждый данный случай, но мы

можем с уверенностью сказать, что главное условие – придать материалу форму и затем передать его подсознанию тем путем, о котором мы только что говорили. Теперь рассмотрим несколько случаев, к которым этот принцип может быть применим.

Предположим, вы находитесь в большом затруднении, какого образа действий придерживаться в какой-то конкретной ситуации. Каждый из путей имеет как достоинства, так и недостатки, вы не в силах разобраться с этим. Разбираемая нами здесь теория гласит, что в данном случае человек должен прежде всего стараться успокоить свой ум, а затем привести весь материал в порядок: расставить все логично по местам и медленно, внимательно, с интересом к каждой подробности рассмотреть его, но не пытаться прийти к какому-нибудь конечному выводу или решению. После этого остается усилием воли передать решение вопроса подсознанию, мысленно представив себе, что он отдает приказ: «Займись этим вместо меня». И далее просто удалить всю поставленную задачу из области сознательного разума. Для этого традиционно используются многократно повторяемые формулы утверждения, с тем, чтобы они оказали эффект самовнушения. Например: «я удаляю этот вопрос из моего сознания, а мое подсознание займется им для меня».

Разумеется, все это много проще сказать, чем сделать, но йога – это труд, и опыт показывает, что упорные систематические занятия неизменно окупаются, принося порой совершенно изумительные результаты...

Но пойдём далее. Йоги учат, что для достижения успеха необходимо не только приложить все усилия, чтобы внушить себе полное доверие к успешному решению вопроса, но и никак не тревожиться об этом, как бы просто забыть о проблеме. Что также потребует и терпения, и настойчивости, и постоянной практики. Кстати, случается порой, что поставленная задача разрабатывается подсознанием очень быстро; иногда даже практически мгновенно, в виде озарения – но такое возможно лишь при неукоснительном выполнении всех тех правил, что приведены выше. И в подавляющем большинстве случаев, конечно же, требуется время, иногда и значительное.

Это связано с тем, что, согласно йоге, подсознание само по себе работает довольно быстро, но очень много времени занимает распределение всего материала для его работы надлежащим образом. Поэтому, когда решение долго не приходит, рекомендуется вернуться к ней и вновь рассмотреть сознательно. Скорее всего, он уже предстанет в ином, гораздо менее сложном виде, нежели это представлялось изначально. Но только вдаваться во все подробности и мелочи опять-таки не стоит, не старайтесь обработать вопрос целиком, просто рассмотрите его в новом виде, а затем верните в подсознание для дальнейшей работы. С каждым разом прогресс будет наблюдаться все более значительный, даже когда проблема исключительно сложна, нужно просто выждать, пока решение созреет само собой.

Когда это случится, подсознание само представит вопрос в его окончательной форме на рассмотрение сознанию. Подсознание сделало свою работу: отсортировало, классифицировало, привело все в порядок и теперь вручает вам результат. Выбор по-прежнему зависит от вас, но вы видите, что какой-то путь много лучше всех прочих и останавливаетесь на нем.

В чем же состояла, иными словами, работа, подсознания? В сортировке, анализе, приведении в порядок всех доказательств за и против, а затем – оформлении вопроса в

предельно ясной форме. Поэтому нельзя путать описанный процесс с проявлениями интуиции, так как это совершенно разные явления по своей сути. Согласно представлениям йогов, подсознание просто выполняет порученную ему работу, тогда как интуиция может и советовать, и предостерегать, и приводить к принципиально новым решениям.

То есть, по сути, йоги призывают своих учеников вполне сознательно и с использованием правильных методов пользоваться силой своего подсознания – хотя и каждый из нас более или менее пользуется этой частью своего разума, но бессознательно, не отдавая себе в том отчета. Вот мы, находясь в затруднении, не можем решить вопрос, но продолжаем думать о нем, пока другое дело не заставит нас отложить решение в сторону; а когда мы снова вспоминаем о проблеме, она уже оказывается наполовину, если не окончательно решенной. Знакомая всем ситуация, не правда ли?

И еще один момент. Например, вам необходимо собрать воедино всю достаточно разрозненную информацию относительно такого-то предмета. Как правило, мы знаем много больше, чем думаем, о любом предмете, к слову. В кладовых подсознания разбросаны крупницы сведений или знаний, касающихся чуть ли не всего на свете – но они никак не связаны между собой, они в беспорядке, вперемешку с тысячами других крупниц. Но стоит человеку сесть и глубоко на чем-то сосредоточиться, как он вдруг замечает, что в уме его (или сознании) начинают появляться сведения самого разного рода, о которых он, возможно, просто забыл. Такое случается с каждым. Но собирать воедино разбросанные отрывки знания – дело достаточно трудоемкое, имеется в виду для сознания, в то время как подсознание может справиться с этой задачей куда лучше, потому что оно практически всегда занято этой работой, в обход сознания. Поэтому самое лучшее – сознательно разобраться, какой именно ответ или решение вам нужно, а затем передать задачу подсознанию, приказав ему волевым усилием поработать над данным вопросом. И подсознание будет работать за вас. Если не возвращаться к этому вопросу достаточно долго, вы увидите, что вся задача приведена в логическую последовательность так, что уже нетрудно ее решить вполне сознательно.

Конечно же, методики йогов не столь легко даются, обучение им требует много и времени, и сил. Но думается, читатель смог извлечь из данного раздела нечто полезное для себя в практическом отношении.

Раздел третий. Цигун

Традиции древней восточной медицины формировались в течение многих столетий. Хотя имеются различия между разными направлениями восточной медицины в терминологии, методах диагностики и лечения, они все опираются на одну и ту же философскую базу. Суть этой философии заключается в убеждении, что организм контролируется и управляется энергией, а не анатомией или физиологией, как это обычно рассматривалось в западной традиции. Человеческий организм рассматривается как микрокосм вселенной, контролируемый той же самой энергией и теми же самыми пятью элементами. Эта энергия, или потоки жизненной силы, проходит через организм по каналам, или сечениям, и плохое здоровье – результат разрушения этого потока энергии.

Организм, подобно вселенной, состоит из пяти элементов, через которые передается космическая энергия: эфир, земля, вода, огонь и воздух по аюрведической медицине и земля, дерево, металл, огонь и вода по китайской медицине.

Qi (произносится ци) – китайское слово, обозначающее жизненную силу, или энергию. «Gong» означает «работающий с». Поэтому любая терапия, связанная с энергетикой организма, – цигун. Однако в узком смысле данное выражение обозначает конкретную технику, применяющую большое количество комплексов движений, которые позволяют энергии свободно течь через организм. Сторонники восточной философии утверждают, что в теле человека существуют сечения, или каналы, содержащие энергию, которые снабжают органы и системы жизненной силой. Цигун разрабатывает систему перемещения этой энергии с помощью специфических моделей движения и упражнений.

Система цигун – более древняя, чем йога. Она возникла в Китае около 5000 лет назад. Подобно йоге, цигун стремится объединить сознание и тело так, чтобы возможно было достичь состояния гармонии, но в отличие от йоги данная техника концентрируется скорее на перемещении энергии в пределах организма, чем на получении энергии извне. Упражнения связаны с точками акупунктуры или акупунктуры, обнаруженными на сечениях организма, по которым течет жизненная энергия. Существует семь основных упражнений, имеющих сотни разновидностей, и все они рассчитаны на достижение релаксации и оздоровление. Разные комплексы движений концентрируются на различных органах и системах тела. Выбор конкретной системы упражнений зависит от индивидуальных склонностей и предпочтений.

Накопленный опыт показывает, что люди, практикующие цигун регулярно, быстро достигают несомненного прогресса не только в плане и повышения общего тонуса и уровня энергии, но и в своем общем духовном развитии.

Подготовительный комплекс для занятий цигун.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки слегка сжаты в кулаки и опущены вниз (по швам), спина прямая. Стараясь оставаться в состоянии сосредоточенного расслабления, разводите руки, одновременно раскрывая ладони и разворачивая их назад. Вернитесь в исходное положение. Выполняется от 7 до 9 раз.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки слегка сжаты в кулаки и опущены вниз (по швам), спина прямая. Стараясь оставаться в состоянии сосредоточенного расслабления, начинайте поднимать руки вверх, на этот раз раскрывая ладони и одновременно разворачивая их вперед. Теперь потянитесь всем телом вверх, не отрывая ступни от пола. В крайнем верхнем положении сделайте максимально глубокий вдох носом. Вернитесь в исходную позицию. Выполняется от 7 до 9 раз.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки слегка сжаты в кулаки и опущены вниз (по швам), спина прямая. Стараясь оставаться в состоянии сосредоточенного расслабления, начинайте поднимать руки вверх, раскрывая ладони и разворачивая их вперед. Затем потянитесь всем телом вверх, не отрывая ступни от пола. В крайнем верхнем положении сделайте глубокий вдох носом. Теперь плавно опускайте руки вперед, разворачивая ладони вниз под углом 45°, после чего сделайте полный выдох ртом. Задержитесь в конечной позиции на несколько мгновений, прежде чем вернуться в исходное положение. Выполняется от 7 до 9 раз.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки слегка сжаты в кулаки и опущены вниз (по швам), спина прямая. Стараясь оставаться в состоянии сосредоточенного

расслабления, начинайте поднимать руки вверх, раскрывая ладони и разворачивая их вперед так. Потянитесь всем телом вверх, встаньте на носочки, и в этом крайнем верхнем положении сделайте глубокий вдох носом. Продолжайте стойку на носочках, покачиваясь на них из стороны в сторону до тех пор, пока вам хватит дыхания, и лишь затем вернитесь в исходную позицию. Выполняется от 7 до 9 раз.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки максимально расслаблены и опущены вниз. Встаньте лицом к востоку, представляя, что вы находитесь на берегу полноводной реки, нежно освещенной лучами восходящего солнца, и думайте о чем-нибудь приятном. Расслабитесь стремитесь максимально, для этого сконцентрируйтесь на дыхании: вдох – носом, выдох – ртом. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не ощутите прилив энергии.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки максимально расслаблены и опущены вниз. Приступайте к выполнению упражнения: поднимайте руки к груди, плотно сжимая ладони и разворачивая при этом указательные пальцы в сторону подбородка. Вернитесь в исходную позицию. Выполняется от 7 до 9 раз.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки максимально расслаблены и опущены вниз. Поднимайте руки к груди, плотно сжимая ладони и разворачивая указательные пальцы к подбородку так. Теперь, не разжимая ладоней, поднимите руки вверх. Затем потянитесь всем телом вверх, не отрывая ступни от пола. В крайнем верхнем положении сделайте глубокий вдох носом, после чего вернитесь в исходную позицию. Выполняется от 7 до 9 раз.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки максимально расслаблены и опущены вниз. Приступайте к выполнению упражнения: поднимайте руки к груди, плотно сжимая ладони и разворачивая при этом указательные пальцы в сторону подбородка. Теперь, не размыкая ладоней, сделайте наклон туловищем вперед, опуская кисти рук вниз и разворачивая указательные пальцы к полу. Прогнитесь хорошенько в пояснице, и в крайнем нижнем положении сделайте полный выдох ртом. Вернитесь в исходную позицию. Выполняется от 7 до 9 раз.

Примечание. При регулярном выполнении комплекса вы ощутите первый эффект уже очень скоро, но нужно помнить: приток энергии воспринимается людьми индивидуально. Это может быть ощущение сильного потепления ладоней, чувство слабого покалывания на коже головы, и т.д. и т.п. кроме того, у разных людей ощущения могут быть весьма различны в плане интенсивности.

Энергия.

В системе цигун подпитке энергией уделяется огромное значение. Однако в связи с тем, что, как и любая древневосточная техника, цигун является довольно сложным и комплексным сочетанием теории с практикой, ниже читателю предлагается лишь краткий обзор «подзарядки» космической энергией по цигун (по Мо Дамэю). Тем не менее, руководствуясь этими несложными указаниями, любой человек, при условии постоянства и некоторой настойчивости, может уже через примерно месяц занятий ощутить несомненный и благотворный эффект от обогащения энергией космоса. В цигун, как и в иных китайских системах, она именуется «ци», жизненная сила, что отражено и в самом названии данного учения.

Набирание жизненной энергии (ци) в цигун представляет собой активное избирательное установление каналов связи с природой и впитывание необходимой человеку информации и энергии с целью восполнения недостатка ци и установления баланса между инь и ян в организме за счет «внешней ци».

Согласно доктрине цигун, существуют некоторые общие правила для работы с энергией, которые изложены ниже.

- Набирание энергии может выполняться в положении стоя, сидя или лежа;
- Его можно осуществлять с открытыми глазами, всматриваясь в какой-либо природный объект, или, закрыв глаза, представлять себе его. По окончании набирания ци важно правильно его завершить: мысленно направить полученную энергию в область ниже пупка, побыть некоторое время с закрытыми глазами, затем протереть глаза, растереть руки и лицо.
- Дыхание может быть свободным и естественным, а может на вдохе сопровождаться набиранием, и на выдохе – выведением «вредной ци» (тем не менее, основной упор должен производиться все же на набирание, при вдохе).
- Набирание рекомендуется осуществлять преимущественно чаще через центр ладоней, центр поясницы, середину подошвы, макушку, точке между глаз, а также через кончики пальцев и поры всего тела.
- Во время набирания необходимо мысленно представлять себе, что части тела, через которые оно осуществляется, как бы соединяются в одно целое с небом и землей, солнцем и луной, горами и реками, с деревьями и травами, что ци этих объектов, поступая в организм человека, как бы сливается воедино с его ци и он постепенно погружает себя в природу. Надо также представлять, что все биологически активные точки тела, все поры полностью раскрываются, и энергия растений, луны, солнца и звезд, всего сущего в мироздании непрерывным потоком поступает в тело, и оно наполняется блаженством и радостью.

Получение ци солнца, луны, цветов и трав, деревьев. Мысленно представьте себе, как ци этих объектов по воздуху поступает через макушку, проходит через тело вниз, через стопы ног уходит глубоко в землю, возвращается обратно к своим носителям, а затем вновь направляется в макушку.

Получение ци неба и земли. Мысленная картина в этом случае выглядит следующим образом. Ци неба опускается на тело или на какую-либо точку, окутывает все тело, входит в него, уверенно проникает во все сухожилия, кости, биологически активные точки и внутренние органы. При набирании ци земли воображение должно рисовать аналогичную картину, с той только разницей, что ци не опускается с неба, а поднимается от земли.

Набирание энергии через поры тела. На выдохе представьте себе, как «болезнетворная ци» рассеивается по небу через поры тела. На вдохе представьте себе, как через поры входит в тело первоначальная космическая ци.

Получение ци через рот. Приоткройте рот, язык расположите ровно, не высовывая. На вдохе представляйте, что энергия непрерывной струей поступает в рот и в горло, мысленно направляйте ее в нижние отделы тела. Этим способом можно заряжаться энергией от луны, солнца, звезд, растений, полей, гор, рек и красивых природных ландшафтов.

Энергия пяти первоэлементов. Согласно учению о пяти первоэлементах тела человека, печень соотносится с деревом и набирание зеленой ци осуществляется с востока, сердце соотносится с огнем, набирание красной ци осуществляется с юга; селезенка соотносится

с землей, набиравание желтой ци осуществляется из центра, легкие соотносятся с металлом, набиравание белой ци осуществляется с запада; почки соотносятся с водой, и набиравание черной ци осуществляется с севера.

Энергия света. Прикройте глаза. Мысленно представьте, как свет солнца, луны, звезд или просто дневной свет, свет лампы, пламени через глаза поступает в область лба над переносицей. Вы чувствуете, что все тело начинает светиться, сияя изнутри и снаружи. При этом способе набора энергии ци свет может направляться внутрь также через макушку или через поры.

Способов набирания энергии в цигун имеется достаточно много, они все схожи, и потому их можно выбирать в зависимости от индивидуальных особенностей человека и имеющихся условий. Занимаясь регулярно и настойчиво, вы овладеете любым из них. Основная рекомендация такова: нужно всякий раз помнить, что в классическом цигун главным при наборе энергии считается:

- расслабление,
- легкое течение мысли,
- минимальное участие сознания,
- сосредоточение на ощущениях, сопровождающих мягкое и легкое поступление энергии в тело через поры и кожу и ее выход наружу.

Раздел четвертый. Аюрведа

Аюрведа – это древнейшая универсальная медицинская система, известная человечеству.

Аюрведа ставит основной задачей поддержание здоровья и профилактику заболеваний, эта цель рассматривается, как первичная. Лечение уже возникших заболеваний – это уже вторичная, дополнительная цель. Аюрведа во всех случаях незыблемо стоит на том, что тело человека следует рассматривать, как единое целое. Любые его части взаимосвязаны – если не анатомически, то функционально. Кроме целостного подхода к лечению и учением о единстве всех частей тела, в Аюрведе не ставится под сомнение также теснейшая взаимосвязь тела человека с его духовной составляющей. Таким образом, чисто, казалось бы, психологические факторы самым непосредственным образом влияют на функционирование различных органов и систем физического тела, и наоборот. Дурные мысли, неполноценный контакт органов чувств с объектами и неблагоприятное влияние природы – все эти факторы прямо ответственны за возникновение физических и психических расстройств. С другой стороны, правильное осознание, нормальная работа органов чувств и их качественное взаимодействие с объектами внешнего мира, а также благоприятные внешние условия ведут к обретению физического и душевного здоровья.

Исходя из описанной выше глобальной концепции, Аюрведа предписывает совершенно определенные нормы поведения – как для сохранения здоровья, так и в процессе лечения различных болезней. Чистота души и тела также являются необходимыми факторами, способствующими здоровью и лечению расстройств.

По Аюрведе, каждый человек является миниатюрной копией Вселенной – все, что есть во Вселенной, присутствует и в человеке. Отсюда понятно, почему любое изменение окружающей среды так сильно влияет на его тело, ум и душу. Но есть и обратная связь: деятельность человека (не только физическая, но также слова и мысли), неизбежным

образом сказываться на окружающей среде. Аюрведическое учение считает, что здоровое тело, доброжелательные слова и мысли, религиозная либо иная практика по самоусовершенствованию реально очищают окружающую среду как от физических, химических и микробиологических загрязнений, так и от негативных духовных энергий. Произнесение мантр, соответствующее конкретным предписаниям, искреннее стремление людей к очищению и совершенству оказывает воздействие не только на отдельного человека и окружающую его среду, но на всю Вселенную в целом. Духовная практика дает человеку возможность научиться управлять космической энергией и использовать ее во благо всех живых существ. Вот почему Аюрведа считает необходимым работу над собой и утверждает, что молитва или произнесение мантр необходимы для общего благополучия и здоровья каждого человека.

Исторически сложилось, что учение Аюрведы считает непререкаемым закон реинкарнации, то есть перевоплощений, согласно которому существует нескончаемая череда прошлых и будущих жизней, которая прекращается только тогда, когда человек достигает освобождения, или спасения.

Суммой хороших и плохих деяний прошлой жизни определяются условия рождения в жизни нынешней. Последствия этих деяний создают карму человека.

Накопленная в прошлой жизни плохая карма является причиной заболеваний, которые нельзя излечить обычными терапевтическими средствами. Они исцеляются лишь с исцелением самой кармы – путем совершения благих поступков и за счет духовной практики. Поэтому в аюрведической медицине столь большая важность придается хорошим поступкам человека – именно они являются залогом счастья в будущей жизни.

При оценке состояния здоровья необходимо учитывать кармическую составляющую пациента. Согласно Аюрведе, если у человека имеются пороки, то он не может считаться здоровым, так как здоровый человек не совершает недобродетельных поступков. Именно поэтому Аюрведа указывает на необходимость осуществления духовной практики, способствующие духовному оздоровлению и росту – но совсем не обязательно в рамках конкретной религии.

Первоисточником Аюрведы являются Веды – священные тексты, лежащие в основе всей системы мысли и философии индуизма. Никто не знает, когда появились Веды; они считаются универсальной мудростью, предназначенной для всего человечества. Йогу, как и Аюрведу, можно считать практически ровесницами человеческой цивилизации; на их основе созданы все прочие медицинские системы – как аллопатические, так и гомеопатические. Так, в аюрведических трактатах можно встретить как свойственные гомеопатии лечебные средства, так и присущие аллопатии методы лечения: Аюрведа использует обе методики.

В Ведах сказано: «Слабый не в состоянии испытать опыт души». Таким образом, тело является источником развития личности. Нужно сказать также о том, что основные цели Йоги и Аюрведы совпадают практически полностью. Отличием можно считать лишь то, что Йога использует духовный путь, Аюрведа же – физиологический (причинами болезней, согласно Йоге, являются колебания ума, а по Аюрведе болезни вызываются дисбалансом элементов тела, дош).

Пятью элементами, из которых состоит наше тело, являются земля, вода, воздух, огонь и эфир. Первым элементом является земля – основа для производства энергии. Когда

энергия выработана, для ее распределения необходимо пространство, которым является последний элемент, эфир. Земля и эфир, производитель и распределитель энергии, сами по себе неизменны и вечны; они изменяются, когда начинают взаимодействовать с остальными тремя элементами: воздухом, огнем и водой. Аюрведа говорит о трех дошах, или качествах тела, которыми являются вата, питта и капха – соответственно, принципы воздуха, огня и воды в той форме, в какой они проявляют себя в нашем теле. Аюрведа объясняет, что дисбаланс вата, питта и капха нарушает равновесие в теле и приводит к появлению болезней.

Таким образом, в объяснении причин болезней между Йогой и Аюрведой нет существенного противоречия.

Согласно философии йоги, нарушения в типах поведения людей происходят из-за неправильного соотношения трех гун, или качеств природы и ума. Это саттва, раджас и тамас, или свет, динамизм и инерция. Эти три качества природы возмущают ум, который, в свою очередь, приводит к нарушению функций тела. Практика йогов как раз и предназначена для глубокого проникновения внутрь с целью объединения всех частей тела воедино.

Единственным различием между Йогой и Аюрведой является то, что йога требует огромной силы воли. Для того чтобы одержать победу над болезнями, вам необходимо производить собственную энергию. Поскольку многим людям недостает внутреннего потенциала для борьбы с болезнями, Аюрведа помогает этому процессу, предлагая больным тонизирующие средства и витамины. Этими тонизирующими средствами являются лекарства минерального, растительного или животного происхождения. Раса, или вкус определенных тонизирующих средств, наполняет организм энергией. Сходным образом, в практике йогов при выполнении упражнений вы должны ощущать сущность, или вкус энергии своего тела.

Итак, Аюрведа начинается с тела, а Йога начинается с сознания. Однако, несмотря на различные начальные точки, обе они позволяют очень эффективно поддерживать здоровье.

А ведь всякая возможность достижения или осуществления в нашей жизни основана на крепком здоровье.

В древней Аюрведе традиционно большое внимание уделяется использованию различных ароматов. Но не только для ароматерапии; существуют также и древнейшие рекомендации по использованию благовоний для облегчения работы с собственным сознанием – равно, впрочем, как и для любой духовной работы вообще.

Итак, рекомендуемые аюрведической медициной благовония.

Тибетские:

- Ом – обладает даром восстановления мира и гармонии в доме. Дает разуму силу, уму – остроту, чувствам – удовлетворение. Применяется при концентрации во время работы или медитации.
- Юпал – обладает даром исцелять дух и тело. Применяется при использовании техник расширения сознания.
- Шамбала – позволяет проникнуть к осознанию божественного начала в человеческой природе; способствует очищению духа и приводит ум в умиротворенное состояние.

Помогает осознать кармические проблемы.

- Релаксенс – насыщает помещение кислородом, гармонизирует разум, ум и тело. Устраняет всякого рода духовный и психический дисбаланс (умственное напряжение, стресс, депрессия), нормализует отклонения в деятельности нервной системы (истощаемость, бессонница, головные боли, звон в ушах).
- Лотос – позволяет человеку понять свою собственную природу и природу своих желаний. Дает уму трезвость, побуждает разум работать, познавать, побеждать невежество.
- Кайлаш – обладает отрезвляющим действием, способностью избавить человека от иллюзий, не принося разочарования.

Индийские:

- Лотос – символ чистоты. Защищает от сглаза и всякого рода порчи. Одухотворяет и помогает в духовном развитии человеку.
- Сандал – используется при работе, для усиления молитвенного состояния, очищения внутреннего духовного пространства.
- Мирра – используется для восстановления и поддержания психической и физической энергии. Усиливает и очищает окружающее пространство. Помогает достичь более глубокого внутреннего погружения при использовании различных методик медитации.
- Роза – символ отваги и бескорыстия, помогает наладить более устойчивые каналы энергетических связей с Высшим.

Эфирные масла:

- Ладан – восстанавливает нарушенную энергетику, повышает ее сопротивление отрицательным воздействиям, осветляет, выравнивает, и усиливает.
- Мирра – усиливает свечение ауры, осветляет, выравнивает, помогает избавиться от ложных самооценок, обрести достоинство.
- Роза – преобразует отрицательную энергию в энергию самосовершенствования. Помогает обрести гармонию собственного существа с окружающим на всех уровнях.
- Сандал – помогает избежать импульсивных поступков, утолщает энергетический слой ауры, позволяет быстро восстановить истонченные участки.

Примечание. Для более точного определения подходящего аромата необходимо всякий раз учитывать свои индивидуальные особенности и предпочтения.

Глава третья. Аутогенная тренировка

Общие понятия

Аутогенная тренировка – метод самостоятельного вызывания у себя особого аутогенного состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. «Ауто» – сам, «генос» – рождение. Слово «аутогенная» (самородная) указывает, что

источником положительных воздействий является сам занимающийся, а слово «тренировка» подчеркивает необходимость регулярных занятий.

Аутогенная тренировка предложена в 1932 г. немецким врачом Иоганном Генрихом Шульцем (1884 – 1970 гг.). Изучая самоотчеты людей, погруженных в гипнотическое состояние, И. Г. Шульц заметил, что физиологические сдвиги сопровождаются определенными ощущениями. Например, расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести, а наполнение кровью капилляров кожи – ощущением тепла. Им был предложен метод вызывания физиологического сдвига путем пассивной концентрации внимания на зачатках ощущения, вызывающего этот сдвиг. Так концентрация внимания на реальной тяжести тела способствует углублению расслабления мышц, а концентрация на реальном тепле тела – притоку крови в капилляры кожи.

В данном разделе будет представлена информация для практического освоения аутогенной тренировки (АТ). Опыт обучения аутогенной тренировке убеждает в том, что для практического освоения АТ необходимо не так уж много информации. Гораздо большую роль играют систематические занятия, желание преодолеть такие помехи, как забывчивость, неорганизованность. Обилие же информации переключает мотивацию с практического освоения АТ на ее теоретическое изучение. Другой неблагоприятный эффект избыточной информации о чудесах самовнушения – создание психологического барьера между АТ и изучающим ее, убеждение в том, что аутогенная тренировка – удел особых людей с сильной волей, йогов и т. п. Между тем, аутогенное состояние – естественное состояние, возникающее само собой при выполнении определенных условий. И оно нередко возникает само по себе – в транспорте, на неинтересных лекциях, перед экраном телевизора. Поэтому задача занимающегося заключается более в пассивном разрешении такому состоянию возникнуть самому собой, пусть даже это может показаться несколько странным. Следует особо оговориться о том, что к выполнению каждого последующего упражнения можно, лишь освоив предыдущее. Важно также понять, что АТ – это не что иное, как в определенные моменты отдача лени и созерцанию, что аутогенное состояние возникает само собой при выполнении определенных требований, что вы, как и все другие, давно неосознанно входите в аутогенное состояние, «задумываясь».

Несколько слов об основных эффектах от регулярных занятий аутогенной тренировкой. Практикующие данный метод способны по своей воле успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, быстро отдохнуть (восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна или простого отдыха лежа). Кроме того, становится возможным самостоятельно регулировать такие функции организма, как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга. В плане практики гипнотических техник важно такое действие АТ, как возможность активизировать психические и физические функции, например, внимание, память, воображение, активизировать творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления. Немаловажно и то, что АТ помогает углубленно познать себя, о чем говорили еще великие врачи древности.

Условия возникновения аутогенного состояния, место, позы

Установлено, что аутогенное состояние возникает само собой, если человек находится в тихом месте, расслабился в удобной позе, концентрирует внимание на чем-либо, и при этом осуществляет концентрацию внимания особым образом, пассивно, не стремится к достижению какого-либо результата. Эти условия были сформулированы в 1975 г. американским исследователем Гербертом Бенсоном. Он особенно подчеркивал важность последнего пункта, как в свое время это делал и И. Г. Шульц, указавший на пассивный характер концентрации внимания при аутогенной тренировке. Знание этих условий чрезвычайно важно, так как избавляет занимающегося от необходимости делать какие-либо усилия над собой.

Сформулировав требования к условиям возникновения аутогенного состояния, Г. Бенсон на их основе создал свой метод вхождения в аутогенное состояние. Основным моментом для упрощенного метода аутогенной тренировки по Герберту Бенсону является концентрация внимания на дыхании является. Инструкции Бенсона таковы:

- Сядьте удобно в тихом месте.
- Закройте глаза.
- Глубоко расслабьте свои мышцы, начиная с ног и кончая лицом, сохраняйте: их расслабленными.
- Дышите носом. Осознавайте дыхание. Когда выдохнете, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох – выдох – «Раз» и т. д. Дышите легко и естественно.
- Занимайтесь 10 – 20 минут. Не пользуйтесь таймером или будильником, чтобы узнать время; для этого можно открыть глаза. После окончания концентрации на дыхании и слове «раз» посадите спокойно сначала с закрытыми глазами, потом – с открытыми. Не вставайте в течение нескольких минут.
- Не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние релаксации (расслабления). Сохраняйте пассивную позицию и позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир. Если ваше внимание отвлеклось, снова возвращайтесь к слову «раз». С практикой состояние релаксации будет возникать все легче. Занимайтесь один или два раза в день, но не ранее, чем спустя два часа после еды, чтобы процесс пищеварения не мешал возникновению релаксационного состояния.

Метод Бенсона возник на основе четырех условий вхождения в аутогенное состояние, выявленных при физиологических исследованиях метода трансцендентальной медитации по Махариши Махеш йоги. Основа метода Махариши Махеш йоги – концентрация внимания на мантре (слове или фразе на санскрите). Поскольку Бенсон установил, что можно концентрировать внимание на чем угодно, он предложил как объект для концентрации дыхание.

Что касается места проведения занятий, оно должно обеспечивать комфортабельные условия. Не должно быть слишком холодно или жарко, душно, шумно. Небольшой фоновый шум, как правило, не мешает занятиям; следует исключить внезапный и громкий шум. Затемненное помещение не обязательно. Если свет из окна мешает, можно сесть спиной к окну. Место для занятий аутогенной тренировкой должно быть таким, чтобы занимающийся чувствовал себя в безопасности, чтобы он был уверен, что ему не будут мешать и не воспользуются его расслабленным состоянием. По мере повышения тренированности требования к помещению уменьшаются.

Теперь об оптимальной позе, в которой проводятся занятия. Нередко ее называют «позой кучера». Для того, чтобы принять ее, следует:

- сесть на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные складки;
- широко расставить ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра;
- голени поставить перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голени, подвиньте стопы вперед на 3 – 4 сантиметра до исчезновения напряжения;
- голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сгорбите спину;
- покачиваясь взад-вперед, убедитесь, что поза устойчива за счет равновесия между опущенной головой и сгорбленной спиной;
- положить предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; опираться предплечьями на бедра не следует, так как поза устойчива и без этого;
- закрыть глаза;
- дышать спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.

Эта поза для аутогенной тренировки используется чаще всего. В ней можно заниматься практически везде, где есть стул или табурет подходящей высоты. Перед занятием следует ослабить поясной ремень, расстегнуть верхнюю пуговицу рубашки, ослабить узел галстука, снять часы, очки. На первых порах поза кажется неудобной, но по мере ее освоения выявляются ее достоинства: непритворность и универсальность.

Распространенные ошибки: многие садятся не на край стула, а на все сиденье, что приводит к затеканию ног, излишне наклоняются вперед, что приводит к болям в шее, опираются предплечьями на бедра.

Кроме правильной позы, важно и выражение лица, то есть состояние мимических мышц. Существует так называемая «маска релаксации» – выражение лица, при котором максимально расслаблены мимические, жевательные мышцы и язык. Каждая напряженная мышца оказывает стимулирующее воздействие на головной мозг, а это мешает возникновению аутогенного состояния. Есть группы мышц – мимические жевательные, языка и кистей рук – которые оказывают большее влияние на состояние мозга, чем другие мышцы; поэтому их расслаблению уделяется большее внимание. Мышцы кистей рук довольно легко удается расслабить, а для остальных групп мышц существуют специальные упражнения, связанные с тем, что в повседневной жизни мы не сталкиваемся с работой над этими мышцами; кроме того, правила приличия не позволяют держать рот открытым и расслаблять мимические мышцы. Для расслабления жевательных мышц при вертикальном положении головы беззвучно произнесите звук «Ы», дайте челюсти отвиснуть. Посидите так несколько минут, понаблюдайте, как с расслаблением жевательных мышц по всему телу проходит волна расслабления, как расслабляются мышцы лица, тяжелеют веки, останавливается взгляд, становится нерезким окружающее за счет расслабления мышц, фокусирующих хрусталик. На первых порах понаблюдайте за своим лицом в зеркало. Упражнение закончите выходом из аутогенного состояния, так как даже на первых порах при хорошем расслаблении мимических и жевательных мышц возникает аутогенное состояние той или иной степени глубины. Если нет возможности позаниматься 5 – 10 минут, выполняйте задание более короткое время, хотя бы несколько секунд. После освоения «маски релаксации» соедините ее с позой для аутогенной тренировки. «Маску релаксации» можно применять и изолированно в случаях, когда нет

возможности заниматься аутогенной тренировкой – в результате уменьшается физическое и психическое напряжение.

Кроме позы кучера, существуют и другие позы для занятий. Поза полулежа в кресле – расположитесь так, чтобы при расслаблении голова откидывалась назад. Положение рук и ног, как в позе кучера. Поза лежа с подушкой:

- лягте на спину в постели, на кушетке, диване, под голову положите невысокую подушку;
- стопы расположите на ширине плеч, расслабьте ноги, при этом носки разойдутся в стороны;
- руки слегка согните в локтях, положите ладонями вниз; кисти рук не соприкасаются с туловищем.

Такая поза удобна для занятий в постели перед сном и утром сразу после сна. Поза лежа без подушки:

- лягте на спину;
- выпрямленные ноги расположите так, чтобы расстояние между стопами было 15 – 18 см;
- вытянутые руки расположите под острым углом к туловищу ладонями вверх.

Чтобы эффективно освоить позы для занятий аутогенной тренировкой, при любой возможности старайтесь побыть в позе 5 – 10 минут. Находясь в позе, постарайтесь максимально расслабиться. Если вы чувствуете дискомфорт в какой либо части тела, постарайтесь исправить дефект позы вызывающий его. При отсутствии времени принимайте позу хотя бы на несколько секунд.

В заключение следует сказать о том, что наиболее распространенная ошибка в начале обучения АТ – неумение видеть зачатки нужного состояния и, вследствие этого – стремление внушить себе нужное состояние. Такая внутренняя активность разгоняет даже зачатки этого состояния, а дальнейшие попытки внушить то, чего нет, усиливают внутреннюю борьбу, превращая расслабление в мучительное напряжение. Именно поэтому помимо основных (которые будут представлены ниже), существует также специальное вводное упражнение АТ.

Его цель – создание предварительных условий для начала занятия аутогенной тренировкой. В подходящем месте примите одну из поз для АТ, расслабьтесь, обратив особое внимание на «маску релаксации», закройте глаза. Дышите спокойно, как во сне; вдох и выдох через нос. Пассивно сосредоточьтесь на спокойствии, являющемся следствием нахождения в тихом месте, расслабления в удобной позе и отключения от окружающего при закрывании глаз. Не внушайте себе какого-то особого спокойствия, пассивно сосредоточьтесь на том, которое у вас есть в данное время. Даже если вы напряжены на девять десятых, сосредоточьтесь на одной десятой расслабления. Занимайтесь ровно столько, сколько вы можете заниматься пассивно – помните, что только пассивная концентрация дает эффект. Если вы начали отвлекаться, следует выйти из упражнения. В первый раз концентрируйтесь на упражнении всего несколько секунд, чтобы не было соблазна активно вызывать спокойствие. В течение нескольких секунд сосредоточиться на реальном спокойствии может даже рассеянный человек.

Шесть упражнений АТ

Упражнение первое. Тяжесть.

Создатель аутогенной тренировки И. Г. Шульц предложил вызывать физиологические сдвиги путем пассивной концентрации на зачатках ощущений, сопровождающих эти сдвиги. Поскольку расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести в них, он предложил для расслабления мышц пассивно концентрировать внимание на реальной тяжести тела. Почувствовать тяжесть тела можно, проделав следующие опыты:

- положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются;
- положите руку на весы, наблюдайте за отклонением стрелки, отражающим тяжесть руки;
- в любой из поз для аутогенной тренировки попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовидных мышцах, убедитесь в том, что при малом усилии это не удается, так как мешает тяжесть рук; почувствуйте эту тяжесть;
- лежа в ванне, наполненной водой, поднимайте вытянутые расслабленные руки; когда руки поднимутся над водой, почувствуйте приращение тяжести в них; другой вариант: выпустите воду из ванны и наблюдайте приращение тяжести во всем теле по мере вытекания воды.

Таким образом вы можете убедиться а том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости ее внушать.

Примите одну из поз для АТ, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести правой одной руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать и вы не станете отвлекаться. По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пассивно созерцайте ее там, где она есть. Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением. Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

От занятия к занятию по мере углубления расслабления мышц ощущения, сопровождающие этот процесс, будут меняться:

- ощущение тяжести распространится на все тело и приобретет выраженный характер;
- ощущение тяжести сменяется ощущением легкости, может возникнуть ощущение чуждости тела;
- тело перестает ощущаться.
- Эти изменения обычно появляются в отдельных частях тела, как правило, в кистях рук. В этих случаях пассивно созерцайте возникшее сочетание ощущений (например, тело легкое, кисти рук отсутствуют). Помните, что ощущение тяжести в руках ярче, чем в ногах и туловище. Не пытайтесь волевым усилием сделать его равномерным.

Упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

Упражнение второе. Тепло.

Погружение в аутогенное состояние сопровождается перераспределением крови в организме – уменьшается ее содержание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капиллярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечностях и туловище.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле одной руки. После этого

сделайте выход из аутогенного состояния. Если перед занятием у Вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. В дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во время занятия Вы ощущаете тепло рук и ног.

Упражнение третье. Сердце.

Во время нахождения в аутогенном состоянии уменьшается частота сердечных сокращений. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле. Пассивная концентрация на этой пульсации во время аутогенной тренировки способствует уменьшению частоты сердечных сокращений, нормализует ритм работы сердца.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ. Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем – на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния. В дальнейшем время концентрации на пульсации будет увеличиваться. От занятия к занятию она будет ощущаться во все больших областях тела, и наступит время, когда спокойная и мощная пульсация будет ощущаться во всем теле.

Упражнение освоено, если во время занятия пульсация ощущается в руках и туловище.

Упражнение четвертое. Дыхание.

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния. Как всегда, при освоении нового упражнения, время концентрации на дыхании удлиняйте постепенно, помня, что новым упражнением надо заниматься ровно столько, сколько вы способны делать это пассивно.

Упражнение освоено, если во время занятия дыхание спокойное, убаюкивающее, сопровождается впечатлением, что «дышится само собой».

Упражнение пятое. Солнечное сплетение.

В аутогенном состоянии нормализуется деятельность не только органов грудной полости, но и брюшной. Это сопровождается ощущением тепла в животе. Поэтому пассивная концентрация на реальном тепле в животе или, точнее, в области солнечного сплетения нормализует деятельность органов брюшной полости.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации и дыхании. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на тепле в глубине верхней части живота. Через несколько секунд

концентрации сделайте выход. В дальнейшем время концентрации на тепле солнечного сплетения будет удлиняться, как это было с предыдущими упражнениями. Освоению этого упражнения может помочь представление во время занятия, будто на выдохе тепло переходит в живот.

Упражнение шестое. Лоб.

В аутогенном состоянии отмечается перераспределение крови, в том числе уменьшается приток крови к голове. Это сопровождается ощущением прохлады в области лба. Пассивная концентрация на прохладе лба позволяет повысить умственную работоспособность, снять умственное утомление.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сосредоточьтесь на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации, дыхании и тепле в животе. Затем, не переставая их чувствовать, на несколько секунд сосредоточьтесь на прохладе в области лба. После этого сделайте выход из аутогенного состояния. В дальнейшем удлиняйте время концентрации на прохладе лба. Не стремитесь почувствовать выраженный холод во лбу – прохлада должна быть легкой.

Упражнение освоено, если во время занятия вы стабильно чувствуете легкую прохладу лба. По мере дальнейших занятий прохлада может распространяться на виски, нос, глазницы, но не обязательно.

Занимаясь аутогенной тренировкой, вы пассивно концентрируете внимание на спокойствии, шести базовых упражнениях и на всем, что с вами происходит. Можно выделить две стадии аутогенного состояния. Пассивная стадия: нарастает спокойствие, расслабление, безразличие к окружающему, замедляется мышление, при сохранении осознания происходящего. Активная стадия: происходит усиление осознания. Занимающийся обостренно воспринимает и переживает происходящее с ним. Логическое мышление останавливается, восприятие окружающего почти отсутствует. Возможны яркие переживания: яркие зрительные образы, внезапно сформулированные мысли, освобождение от ранее мешавших переживаний. После выхода из активной фазы аутогенного состояния отмечается прилив сил, желание реализовать переживания, имевшие место во время занятия. В связи с этим занятия перед сном должны быть непродолжительными, чтобы не допустить перехода в активную стадию аутогенного состояния – это может затруднить наступление сна. Позанимавшись немного в пассивной стадии аутогенного состояния, следует дать возможность аутогенному состоянию перейти в сон.

Ступени АТ

Согласно исследованиям Оскара Ичазо, аутогенное состояние может оформиться в ряд уровней:

1. «Все получается». Начальное состояние, при котором выполнение инструкции прерывается отвлечением на мысли, посторонние звуки и т. п., сменяется состоянием, в котором инструкция выполняется легко и естественно. В этом состоянии ничто не может помешать занятию, все помогает ему. Например, резкий звук может откликнуться волной покоя, заливающей все существо. Выраженная тяжесть тела.

2. «Телесное состояние». Возникает блаженное состояние, при котором источником

блаженства является тело. Например, свет, проникающий в глаза сквозь опущенные веки, воспринимается, как чрезвычайно приятный, нежный, полный добра. Ощущение тяжести тела может смениться ощущением легкости, невесомости, парения.

3. «Точечное сознание». Тело перестает восприниматься, «растворяется» и занимающийся осознает себя, как сгусток сознания.

4. Исчезновение границы между сознанием занимающегося и окружающим миром, радостное переживание единства с ним.

Знание уровней аутогенного состояния позволяет быть готовым к вхождению в них, предотвращает отрицательную реакцию, связанную с неожиданностью. Даже однократное пребывание на уровнях 2 – 4 по О. Ичазо надолго запоминается и может быть стимулом к дальнейшим занятиям.

Шесть стандартных упражнений АТ И. Г. Шульц называл низшей ступенью АТ и считал ее подготовительным этапом для работы на высшей ступени. Высшая ступень АТ (аутогенная медитация) позволяет, оперируя зрительными образами, используя образное мышление, работать над глубинными психологическими проблемами, вытесненными в область бессознательного конфликтами, лучше понять себя. Признаками готовности к работе на высшей ступени являются спонтанно возникающие во время занятий АТ зрительные образы и яркие, запоминающиеся сновидения, сопровождающиеся предчувствием заключенного в них смысла и желанием понять его. Подготовка к высшей ступени заключается в тренировке на удлинение времени нахождения в аутогенном состоянии и на постепенное введение внешних помех. Это необходимо для того, чтобы поток зрительных образов не прерывался из-за неспособности долго находиться в аутогенном состоянии и не искажался под влиянием внешних помех. Подробнее о работе со зрительными образами можно узнать из книг Г. Эберлейн по этой теме, однако следует помнить, что работу на высшей ступени аутогенной тренировки необходимо проводить под руководством опытного психотерапевта, знакомого с этим методом.

Высшая ступень АТ по И. Шульцу

Освоивший высшую ступень АТ овладевает возможностью вызывать и удерживать перед мысленным взором образы и картины, абстрактно и интуитивно мыслить, многократно увеличивает свои творческие возможности. Он становится способным к мысленному бессловесному гипнозу, внушению образов.

Иоганн Шульц считал эту ступень АТ наиболее важной для овладения психическими процессами, создания нужного эмоционального фона. Классическая высшая ступень АТ состоит из семи основных упражнений, каждое из которых можно осваивать независимо друг от друга. Вот эти семь упражнений.

- Научиться вызывать различные световые пятна и удерживать внимание на каждом из них. Занимающийся выполняет это и последующие упражнения в состоянии аутогенного погружения.

- Увидеть заранее заданный цветовой фон. Занимающийся скоро почувствует, что созерцание красного, оранжевого и желтого фона ассоциируется с теплом, (это создает эмоциональный подъем), зеленый и голубой – с состоянием покоя, синий и фиолетовый вызывают ощущение холода, черный и темно-красный – мрачное настроение. Обычно на отработку этого упражнения уходит несколько недель, но в результате занимающийся

приобретает способность легко вызывать нужный эмоциональный настрой при помощи вызываемого цветового фона.

- Выработать устойчивое внимание, позволяющее мысленно видеть конкретные предметы длительное время. Считается, что упражнение освоено, когда на фоне различных предметов непроизвольно возникнет образ самого себя. На отработку упражнения требуется длительное время.

- Отработать способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание. Тренирующийся должен научиться легко зрительно представлять объекты, ассоциирующиеся с такими абстрактными понятиями как «красота», «счастье», «свобода», «радость». Каждый ассоциирует эти понятия с образами, которые ему ближе. Тренироваться нужно ежедневно, удерживая внимание до 30 минут на абстрактных понятиях и тех конкретных зрительных представлениях, которые навеяны у вас ассоциативно.

- Научиться изменять свое эмоциональное состояние путем зрительного представления ассоциативных образов и видеть себя в центре представляемой картины. Занимающийся должен научиться вызывать также динамические картины со своим непосредственным участием. Он должен при этом эмоционально реагировать на развивающиеся события и переживать их.

- Научиться вызывать мысленно и удерживать перед своим мысленным взором других людей, чувствовать свое присутствие и участие в их делах.

- Это упражнение И. Шульц считал наиболее важным. Цель его – научиться видеть ряд картин, отвечающих на вопросы психологического порядка, относящегося к себе лично. Например: «Чего я хочу?» или «Кто я?».

Выход из аутогенного состояния

- перестаньте выполнять инструкции и сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули;

- медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном позе не меняйте;

- не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей;

- дождитесь окончания очередного выдоха;

- сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх;

- сделайте паузу продолжительностью около 1 – 2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода;

- одновременно: резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки.

Во время выхода из аутогенного состояния следует максимально сосредоточиться на энергии, силе, накопившихся за время занятия (даже если их прирост и был небольшим). К каждой фазе выхода переходите только после того, как выполнена предыдущая. Закончив занятие, посидите некоторое время с закрытыми глазами, затем медленно выпрямите спину и откройте глаза. Посидите 1 – 2 минуты, после этого можно встать.

Базовая (физиологическая) релаксация по методу Митчелл

Навыки расслабления необходимы для работы с собственным сознанием. Кроме того, релаксация является необходимым условием для правильного перераспределения энергии в физическом теле после использования любых обогащения и набора внешней энергии. Любая релаксация должна начинаться с навыков физического расслабления. Подбирать их нужно с учетом индивидуальных и личностных особенностей. Ниже приводится методика физической релаксации по Митчелл (1957 год). Несмотря на обилие появившихся в последнее время методик, данный комплекс и по сей день можно считать одним из базовых, как подходящий (при минимальных модификациях) практически большинству людей. Согласно этой системе, общая релаксация достигается путем последовательного расслабления лица и различных частей тела. Выполняется сидя в кресле с высокой спинкой и подлокотниками или лежа на полу (подложив под голову подушку, руки и сложены на животе). Приведенную схему релаксации можно выполнять как во всем объеме, так и изолированно для той части тела, где необходимо снять напряжение.

Вначале работаем с лицом.

- Команда: опустить челюсть. Зубы немного разжаты, губы тоже. Пауза. Почувствовать расслабленный рот и разомкнуть челюсти.
- Команда: закрыть глаза. Глаза спокойны, они не вращаются и не закатываются вверх. Пауза. Наслаждаться темнотой.
- Команда: откинуть голову назад. Постараться прочувствовать плотное прижатие волос к затылку. Тело полностью расслаблено.

Плечи. Команда: опустить плечи. Мышцы, опускающие плечи, сразу же включаются в работу, а те, которые поднимали их, вынуждены отступить. Пауза – все мышцы вокруг плеч расслабляются. Далее – фиксация нового положения с опущенными плечами.

Локти. Команда: развести локти в стороны. Руками, разведенными в стороны и немного согнутыми в локтях, надавить на пол (подлокотники кресла). Пауза – прочувствовать комфортное положение локтей. В заключение зафиксировать давление на поверхность тела со стороны опоры.

Кисти рук. Команда: Распрямить кисти рук. Разведя пальцы в стороны, положить запястья рук на стол, подлокотники кресла или живот. Развести пальцы очень широко. Во время паузы положить на опору ладони, вытянув пальцы рук. Зафиксировать суставы в таком положении.

Ноги. Команда: Развести бедра. Пауза. Зафиксировать положение бедер, коленей и ступней.

● Колени. Команда: Подвигать коленями и найти удобное положение. Пауза. Прочувствовать комфортность позы.

Ступни. Команда: прижать ступни к полу. Пауза. Ощутить вес ступней.

Тело и голова. Команда: прижаться телом, а затем и головой к опоре. Пауза. Прочувствовать вес тела и головы, давление на них со стороны опоры.

Примечания:

1. Дыхание должно быть легким – при вдохе расправить грудную клетку, одновременно поднимая нижние ребра и раздвигая их в стороны. Выдох спокойный, старайтесь ощутить,

как опускаются при этом ребра.

2. Физиологическое расслабление по Митчелл рекомендуется проводить при спокойном эмоциональном фоне, избавившись от любых тревожащих мыслей.

3. О командах: Примечание: каждая команда подразумевает последовательное выполнение трех моментов: собственно движение, пауза, фиксация конечного положения. При этом положение следует фиксировать не в мышцах, а в суставах.

Глава четвертая. Современные методики работы с психикой

Раздел первый. Развивающие дыхательные психотехники

Цель саморазвития очевидна – стать более счастливым и сильным, сконцентрировать свое внимание на тех сторонах своей личности, которые приводят к успеху, внутреннему и профессиональному росту, открыть перед собой пути дальнейшего совершенствования, новые способы видения реальности. Такую возможность дают практики личностного развития, диапазон которых очень широк – от религии и философии до новомодных трансперсональной психологии и эзотерических духовных практик. Человек может улучшить что-то лишь имея ясное понимание того, что именно он желает улучшить, и любые методики личностного развития в первую очередь учат пониманию себя, практики же личностного развития постоянно совершенствуются. Техники саморазвития, как правило, затрагивают все аспекты жизни, так как призваны вернуть естественное для человека психическое и душевное равновесие. Не составляют исключения и психотехники, связанные с дыханием.

Появление психотехник свободного дыхания (Free Breathing) в 70-х годах прошлого века обязано своим появлением трудам Станислава Грофа и Леонарда Орра, которые независимо друг от друга разработали техники, имеющие много общего, но во многом и разные. Все они основаны на искусственном вызове измененного состояния сознания, в которых человек может испытывать кратковременные необычные состояния, остающиеся в пределах физиологической нормы. Способов наведения измененного состояния сознания существует множество, и один из них – гипервентиляция. Сходство методов заключается в использовании дыхания для достижения измененного состояния сознания и самих результатах, а различие – в глубине достигаемой при этом гипервентиляции.

Ребефинг

Автором методики является Леонард Опп. Прежде, чем прийти к технике, названной им «ребефинг» (от англ. Rebirthing – возрождение) и описанной в труде «Rebirthing in the New Age», он сменил много профессий. Несколько лет работы по изучению того, что ему открылось, привели к созданию первого центра ребефинга. Дыхание, используемое в

технике Орра, следующее:

- без паузы между вдохом и выдохом;
- с быстрым, частым и глубоким, активным вдохом
- с мягким, полностью расслабленным, пассивным выдохом.

Изначально техника ребефинга предназначалась для разрешения последствий родовых травм. К таким последствиям относятся:

- стресс рождения (болевого, связанный непосредственно с процессом рождения, и психологический, связанный с отношением родителей, матери к ожидаемому ребенку – желанный или нежеланный и т.п.);
- раздробленность сознания (восприятие окружающего не как единого целого, а как имеющего две независимо существующие составные части, положительную и отрицательную),
- как следствие – деление выбора суждений на «плохо» и «хорошо»;
- болезни, как результат формирования комплексов, впоследствии запускающих какое-то заболевание;
- психологические нарушения (тревога, страхи).

Через процесс ребефинга прошли многие люди, а развитие методики Леонарда Орра продолжили другие исследователи – например, Сандра Рэй, разработавшая «тренинг любящих отношений» (Loving Relationships) и др.

Но особо выделяется среди прочих Джим Леонард, который ввел в практику свободного дыхания понятия «пять элементов» и «интеграция», на основе которых им была создана в 1979 году техника «вайвейшн». Эта техника позволила расширить спектр применения ребефинга до практически любых негативных и требующих коррекции психологических ситуаций.

Вайвейшн

Авторами методики «вайвейшн» являются Джим Леонард и Фил Лаут (США). Слово *vivation* переводится с английского как «празднование жизни», бытие «более живым», и было введено ими для отражения эффекта, который развивается в результате практики этого метода. Д. Леонард и Ф. Лаут соединили в своем методе опыт применения восточных практик (йога, цигун, у-шу) и новейших дыхательных техник (*rebirthing*, и *free breathing*). Особенностью техники *vivation* является простота, безопасность и действенность, что сделало метод привлекательным для многих людей, занимающихся личностным и духовным развитием. Методике легко обучиться; для освоения техники достаточно нескольких занятий с тренером, после чего можно заниматься уже самостоятельно. Техника вайвейшн включает пять основных элементов, которые выполняются одновременно в ходе исполнения:

I. Связное дыхание. Это дыхание называется связным (или циркулярным), так как в нем нет паузы между выдохом и вдохом (или она минимальна). Интенсивность прорабатываемой ситуации регулируется глубиной дыхания, а скорость изменения этой ситуации регулируется частотой дыхания. В процессе вайвейшн используются четыре типа дыхания, которые различаются по глубине и частоте. Первый тип – глубокое и медленное дыхание (используется для плавного входа в процесс. Ощущения становятся

ярче, тело больше расслабляется и интерес к процессу возрастает). Второй тип – глубокое и частое дыхание. Третий тип – частое и поверхностное дыхание (позволяет глубже чувствовать переживания). Последний, четвертый тип – поверхностное и медленное дыхание (как бы согласует переход между обыденным состоянием и состоянием в процессе).

II. Полное расслабление. Хорошей помощью в умении расслабляться служат занятия аутотренингом, йогой, медитацией.

III. Внимание к деталям («объемное внимание»). Считается, что одним из негативных представлений о внимании является убеждение, что только контролируемое, удерживаемое внимание может дать информацию об окружающем мире. Но постоянный контроль за вниманием утомителен, и свободное внимание иногда даже более эффективно, позволяя как бы балансировать между рассеянностью и концентрацией внимания.

IV. Интеграция переживаний (гибкость контекста). Главной особенностью процессов вайвейшн является возможность интеграции. Интеграция – это переживание чувств, как позитивных, так и негативных, и их полное принятие. Очень часто люди упрощают свои способы восприятия реальности, ограничивая количество вариантов до категорий «хорошо» или «плохо». Естественно, этим они резко ограничивают свой выбор реагирования на окружающее. В процессе вайвейшн люди учатся расширять и менять контекст, как этого хочется, принимать ситуации в новом контексте. То есть важно не связывать себя одной системой, одним контекстом, зная, что любое событие можно описать в другой системе, определить другим контекстом. Считается, что связанное дыхание обладает способностью автоматической смены контекста.

V. Активное доверие. Речь идет о доверии своим ощущениям. Перед занимающимся стоит задача поверить, что в каждом процессе происходит именно то, что необходимо в данный момент данному человеку, и поэтому не бывает неудачных, плохих или пустых процессов. Активное доверие базируется на открытости к переменам в процессе.

В процессе вайвейшн показанные выше пять элементов должны использоваться одновременно. Согласно разработанной Д. Леонардом методике, дыхательные сессии в вайвейшн делятся на большие и малые. Во время большой сессии занимающийся лежит в удобном положении и использует все пять элементов, усиливая интенсивность дыхания. Считается, что для заметных результатов достаточно одной большой сессии в неделю. Длительность такого процесса может длиться до полутора часов. Длительность же малых сессий – до получаса. Этот вид практики используется в ситуациях повседневной жизни, когда занимающийся чувствует, что происходящее каким-то образом сложно для него, или когда ему необходимо больше энергии для решения определенной задачи.

Главной особенностью процессов «вайвейшн» является возможность интеграции. Интеграция – это переживание чувств, как позитивных, так и негативных, и их полное принятие. Каждая сессия ведет к глубокому проникновению в себя, и по окончании занятия человек обычно чувствует себя свежим и обновленным.

Холотропное дыхание

Станислав Гроф (американский психиатр и психотерапевт чешского происхождения, сегодня признанный лидер в своей области) совместно со своей женой Кристиной Гроф разработал методику, названную холотропное дыхание (Holotropic Breathwork). Она является, по существу, методом глубинной психотерапии, суть которой проще всего передать словами «движение к целостности». Данная психотехника считается самой мощной и поэтому имеющей определенные противопоказания к широкому применению. Обычно не рекомендуется заниматься ей чисто индивидуально, без помощи опытного инструктора.

Тип дыхания, применяемый в методике Грофа, описывается следующим образом:

- в два раза чаще и в два раза глубже обычного;
- без паузы между вдохом и выдохом;
- с форсированным выдохом (дышащий как бы выталкивает воздух из себя).

Переживания, возникающие у людей в состоянии измененного сознания разделены на уровни переживаний, которые С. Гроф описал в своей «картографии сознания». Нередко избавление от эмоциональных или психосоматических симптомов и устойчивые трансформации личности оказываются связанными с переживаниями, не поддающимися рациональному постижению. Холотропное дыхание – это метод, синтезированный из разных видов психотерапии Запада и гармонично включающий в себя основы восточных философски – этических доктрин. В течение многих веков было известно, что глубокие изменения сознания можно вызвать с помощью техник, воздействующих на дыхание. Процедуры, использовавшиеся для этих целей в древних и незападных культурах, охватывают широкий диапазон возможностей. Глубокие изменения в сознании могут быть вызваны обеими крайностями в отношении дыхания – интенсивным дыханием и длительным лишением дыхания, или сочетанием того и другого. Специфические техники, включающие интенсивное дыхание, равно как и его задержку, входят в различные упражнения кундалини-йоги, сиддха-йоги, тибетской ваджраяны, суфийских практик, в буддийскую (Бирма) и даосскую медитации и т. д. Особое место в разработке метода сыграли работы столь видных ученых, таких как Вильям Райх, Отто Ранк и Карл Густав Юнг.

С. и К. Гроф пришли к выводу, что специфические техники дыхания менее важны, чем просто тот факт, что человек дышит быстрее и глубже, чем обычно, полностью сосредоточившись на том, что происходит при этом внутри него. Стратегия холотропного дыхания состоит в том, чтобы доверять внутренней мудрости тела – и здесь можно найти параллель с уже упомянутой методикой вайвейшн. Далее, увеличение частоты и глубины дыхания, как правило, ведет к высвобождению и проявлению бессознательного материала. То, что происходит во время сеанса, различно у разных людей. Физические напряжения во время дыхания имеют сложную психосоматическую структуру; продолжение интенсивного дыхания доводит их до кульминации, затем до разрешения и расслабления.

Примерное описание сессии холотропного дыхания.

Дышащему предлагается провести весь сеанс, удобно откинувшись назад или лежа на спине, закрыть глаза и сосредоточиться на эмоциональных и психосоматических процессах, вызванных дыханием (с обязательным музыкальным сопровождением), полностью им отдаться, не пытаясь их оценивать. Рекомендуется также воздерживаться от любых попыток вмешаться в переживания и влиять на них; нужно просто следить за

возникающими переживаниями, отмечая их. После того, как тело расслаблено, можно переходить к успокоению ума и созданию установки, оптимальной для предстоящих переживаний. На этой стадии дышащий по возможности должен сосредоточиться на настоящем моменте, на «здесь и сейчас», отграничиться от воспоминаний прошлого, а также от предвосхищения будущего, оставить всякое программирование предстоящего сеанса. Согласно Грофу, наиболее верный подход состоит в том, чтобы, не пытаясь анализировать, полностью довериться мудрости тела и бессознательному процессу. Далее предлагается увеличить частоту дыхания, сделать его полнее и эффективнее, чем обычно. Детали процесса – частота и глубина дыхания, дыхание ртом или носом, участие верхних частей легких или диафрагмальных областей живота – отдаются на выбор интуиции. Когда дыхание стало достаточно быстрым, включают музыку – рекомендуется отдаться ее потоку, процессу дыхания и тем переживаниям, которые могут возникнуть, не анализируя их и не пытаясь их изменить, с полным доверием к процессу.

Согласно Грофу, в измененных состояниях сознания музыка помогает мобилизовать старые эмоции и делать их доступными для выражения, интенсифицирует и углубляет процесс, создает значимый контекст переживаний. Применяется специальная, соответствующая этим состояниям музыка. Ритуальная музыка, монотонное пение, барабанный бой и др. использовались в течение тысячелетий как мощное средство изменения сознания. Искусное применение соответствующей музыки облегчает проявление специфических содержаний – агрессии, эмоциональной или физической боли, сексуальности и чувственности. В холотропной терапии необходимо полностью отдаться потоку музыки, дать ей отзываться во всем теле, реагировать на нее спонтанным образом до тех пор, пока не исчезнет эмоциональный или психосоматический дискомфорт и человек не почувствует себя расслабленным и удовлетворенным.

Применение техники позволяет принимать свои чувства как благо, как свидетельство того, что жизнь прекрасна во всех проявлениях. Это связано с развивающейся способностью понимать язык ощущений и доверять им. В начале применения холотропное дыхание используется для решения личных проблем, человеку многое открывается и вступает в противоречие с его жизненными установками и принципами – побуждая пересмотреть прожитое и сделанное, что сопровождается временным психологическим дискомфортом и растерянностью. В дальнейшем выравнивается эмоциональный фон, за счет чего вся психика постепенно приходит к состоянию полного равновесия.

Дыхательные психотехники, несомненно, эффективны не только как терапевтические методы, но и как действенный инструмент самопознания. Происходящая при их использовании интеграция эмоций позволяет занимающемуся избавиться от беспокойства и неприятных переживаний. Применение специальных дыхательных техник фокусирует внимание на ощущениях своего тела, что требует полного внимания к настоящему моменту, а во время детального изучения настоящего появляется реальная возможность исследовать предшествующий опыт и найти верное, но прежде не замечаемое решение проблемы. Также внимание к настоящему позволяет отодвинуть создавшиеся модели негативного отношения к людям и видеть их такими, какие они есть. Многие занимающиеся отмечали рост творческой энергии и энтузиазма для достижения своих жизненных целей.

Раздел второй. Методика Луизы Хэй – аффирмации

Допустим, вы создали в своем сознании светлую, положительно направленную мысль. Она приносит радость, но не превращается ни в реальное событие, ни в поступок. Вполне возможно, этому мешает другая мысль, прямо противоположной направленности, энергия которой нейтрализует первоначальную. Единственный способ добиться перевеса более светлой и желательной мысли над темной и нежелательной – укрепить ее и сделать значительно сильнее. Для этого нужно как можно ярче представить себе мысль в виде четкого образа; вложить в данный образ максимум желания и внутренней силы. Поэтому активно создавайте положительные мыслеформы. Прежде всего необходимо определиться с тем, что именно характеризует мысль, а в дальнейшем – мыслеобраз, мыслеформу, как положительные? Они должны отвечать приведенному ряду требований: не связанные с отрицательными эмоциями; не направленные против людей, природы или Бога; имеющие конечной целью благо; жизнеутверждающие и творческие; открывающие новое, устремленные к свету, духовному миру и совершенству.

Создание устойчивых положительных мыслеформ – это высокое искусство. В первую очередь важно сопоставить положительную мысль с достаточно четким образом. Тогда мысль проходит первую стадию трансформации, превращаясь уже в мыслеобраз. Эта тонкая формация обладает замечательным свойством: влияет на своего творца с силой, прямо пропорциональной тому количеству светлой духовной энергии, которое было вложено в ее создание. Поэтому постоянно стремитесь к тому, чтобы окрашивать светом своей души любую идею, порожденную вашим сознанием. Мыслеобраз можно в дальнейшем развить в структуру мыслеформы – это уже весьма устойчивое образование. Правда, мыслеформа может быть размытой, если наши знания или убеждения нечетки или неточны. Но при достаточной устойчивости сознания и верных приоритетах она очерчена совершенно четко.

И тут мы подходим вплотную к осмыслению системы, предложенной Луизой Хэй.

Зная о той силе, которой обладают наши мысли (и слова) можно научиться и говорить, и мыслить по-новому. И основным моментом является перманентно позитивный контекст. Человеку от природы свойственно вести с самим собою непрерывный внутренний диалог, который не только совершенно не продуктивен, но и может служить источником формирования устойчивых негативных мыслеформ (которые уже воздействуют на жизнь человека отрицательно), а впоследствии – и стойких убеждений (которые действуют разрушительным образом). Но со всем этим можно справиться довольно простым способом – он требует лишь осознания такой необходимости и некоторой настойчивости – а именно: подмена внутреннего диалога на положительные утверждения, или аффирмации. Луиза Хэй считает, что именно использование аффирмаций и есть та отправная точка, с которой перед человеком начинает открываться путь к изменению, развитию, духовному росту.

Осознанный выбор слов при повторении аффирмаций очень важен, так как это способ сообщить подсознанию, что нечто изменилось либо должно измениться в совершенно определенном направлении. Это направление может быть разным: исключить что-то из жизни, либо привнести в нее нечто; однако начинаться все должно с сознания:

«Я сознаю, что действительно могу изменить нечто».

Кроме того, важно само построение аффирмации: оно должно включать в себя не только положительный аспект утверждения, но и однозначную уверенность.

Особенности работы подсознания таковы, что оно приемлет лишь четкие, акцентированные утверждения. Л. Хэй пишет: «Если вы скажите: я не хочу больше болеть, подсознание уловит только БОЛЬШЕ БОЛЕТЬ. Вам необходимо сказать ясно и определенно, чего именно вы хотите. Например: я чувствую себя прекрасно. У меня крепкое здоровье. Подсознание чересчур прямолинейно. (...) Что ему говорят, то оно и делает».

Зачастую человеку довольно трудно поверить в произносимые утверждения – причем по той причине, что он не совсем уверен в том, что заслуживает исполнения собственных желаний. Таким образом, чтобы изменить негативные убеждения, необходимо для начала заложить прочный фундамент уверенности в себе, отношения к себе с любовью, например: «я заслуживаю всего, что хочу», или «я люблю себя и потому могу себе позволить добиться всего, что хочу». Но, разумеется, это лишь пример, довольно простой. Его можно взять за основу, но в дальнейшем каждому человеку желательно как можно скорее научиться строить свои собственные аффирмации.

Аффирмации являются, по сути своей, мыслеформами, и они работают – это факт, с которым согласятся очень многие люди из тех, кто испробовал метод Луизы Хэй на себе. Луиза Хэй считает, что мыслеформа материализуется, осуществляется. На этом тезисе разворачивается ее метод. Эта идея – основа, на которой написаны несколько ее книг – и в каждой из них содержится множество аффирмаций, главными из которых можно считать следующие:

- Я верю в свои силы, и меня ждет удача.
- Все, что я делаю, получается у меня хорошо.
- Мне везет всегда и во всем, я притягиваю к себе успех.
- Если я этого действительно захочу, для меня нет ничего невозможного.
- Каждый человек, который встретился на моем пути, послан мне Богом для чего-то хорошего.

Человек постоянно сталкивается не только с каменным и неуклюжим внешним миром; в нем постоянно идет и тяжелая внутренняя борьба, так как ум инертен.

Работая левым полушарием, мы выстаиваем причинно-следственные цепочки, аргументируем, увязываем с уже ранее признанными фактами, соотносим с аксиомами. Правополушарное мышление иное, оно скорее образное. Тут не спор, и попытка понимания – как когда мы смотрим на картину или скульптуру. Аффирмации Луизы Хэй, рекомендуемые к повторению, от болезней, скорее, относятся к столкновениям к миру внешнему, но реализуются через внутренний:

- Я люблю себя и доверяю себе.
- Я строю спокойный и радостный мир.

Таким образом, основа основ – это внутренний мир, глубокий умный, работающий.

Луиза Хэй нашла отличное средство поладить с подсознанием: позитивные

утверждения, которые, по ее рекомендациям, следует повторять неоднократно и на протяжении достаточно долгого времени. Это и называется аффирмациями.

Мы уже говорили о значении мыслеформ. Аффирмация – это способ реализации сознательно созданной мыслеформы, утверждения, через подсознание. Когда некий образ (мышление человека образно по своей природе) сопровождается произносимыми вслух или про себя словами, он многократно усиливается; в какой-то степени это сродни самовнушению. Повторяя аффирмации, необходимо каждый раз глубоко вдумываться в их содержание, позволяя им войти с сознание в полной мере и закрепиться там, уже не как утверждение, но как факт. Дальше начнется закрепление в подсознании. Однако существуют определенные правила, которые следует знать, если вы хотите добиться успеха.

Прежде всего, любая аффирмация, как утверждение, должна вызывать у вас только положительные чувства и эмоции. Эмоции играют огромную роль для утверждения. Слова, как мы уже знаем, сами по себе обладают огромной силой – но слова, которые вам нравятся, обладают дополнительно силой притяжения и желания. Вкупе создается та сила, которая способна уверенно привести вас к намеченной цели.

Однако именно поэтому так важно быть точным в подборе слов при составлении любого утверждения, которое предполагается использовать как аффирмацию. Это ваши слова и они должны звучать только для вас, в них нужно вкладывать и ум, и душу, и сердце. Составляя аффирмацию, все время сверяйтесь с собой: то ли это, чего я действительно хочу? Увлекают ли меня эти фразы, притягивает ли к себе их смысл?

Далее, важнейшим условием успеха является неперемное правило: утверждение, на основе которого строится аффирмация, должно быть позитивным. Это не так просто, как может показаться с первого взгляда; задумайтесь над таким вот примером. Скажем, вы утверждаете: «я не боюсь того-то, я не боюсь этого» – казалось бы, все правильно. Однако в данном случае вы поместили в утверждение слово «не» – а оно помимо вашей воли может по ассоциации задействовать подсознание таким образом, что результат будет прямо противоположен тому, которого вы ждете.

Правильнее сказать: «То-то и то-то приносит мне только спокойствие, это даже доставляет мне удовольствие». Ключевыми словами должны быть «радость», «наслаждение», «хорошо» и т. д. Это важно по той причине, что наша психика практически всегда много легче открывается позитивным эмоциям, чем негативным, которые она стремится блокировать.

И еще: утверждение должно быть кратким и конкретным. То есть необходимо предельно четко формулировать тот результат, которого предполагается добиться. Далее – утверждение непременно должно включать в себя вас, и именно вас. При построении аффирмаций строго избегайте безличных предложений! В утверждениях обязательно должны присутствовать личные местоимения: «я», «мне», «мое» и т. д. Менять других – совсем другой вопрос; в данном случае это не ваша задача.

Следующее правило: каждая аффирмация предпочтительно должна быть составлена в настоящем времени. Если говорить себе, что у вас будет нечто прекрасное в будущем – оно так в будущем и останется, оно, это прекрасное, будет постоянно опережать вас – вместе с завтрашним днем, оставаясь, как и он, неуловимым. Слова обладают могучей силой – именно поэтому так важно использовать эту силу правильно.

А теперь давайте ознакомимся с некоторыми аффирмациями, составленными самой Луизой Хэй.

- Мои родители гордятся мной.
- Мои родители поощряют меня.
- Я люблю себя.
- Я умен (умна).
- Я всегда здоров (ва).
- У меня много друзей.
- Я умею любить.
- Я нравлюсь людям.
- Я знаю, как заработать деньги.
- Я добрый, любящий, отзывчивый человек.
- Мне нравится, как я выгляжу.
- Я заслуживаю самого лучшего.
- Я прощаю всех, кто когда-либо обидел меня.
- Я отвечаю за свою жизнь.
- Я расширяю свои возможности.
- Моя жизнь наполнена любовью.
- Я стремлюсь узнать новое в жизни.
- Я наслаждаюсь всем, что у меня есть.
- Мне нравится, что я живу именно здесь и сейчас.
- Я наполняю свою жизнь любовью.
- Я воспринимаю жизнь как уникальный дар.
- Я открыт (а) и готов (а) к прекрасным взаимоотношениям, основанным на любви.
- Мои добрые мысли помогают мне создавать взаимоотношения, полные любви и поддержки.
- Мое сердце открыто для любви.
- Я живу со всеми ладу.
- Меня любят люди, и я люблю людей.
- Я нахожусь в гармонии с жизнью.
- Я ощущаю свое единство со всей жизнью.
- Я верю, что Бог милостив.

Как работать с аффирмациями? Рассмотрим один конкретный пример. Например, у человека возникла серьезная проблема. Посмотрев на себя трезво, он понял, что основная причина – это страх, который происходит от сознания своей уязвимости; отсюда постоянное угождать, заискивание, и т. д. Прделав такую душевную работу, как осознание своей проблемы, человек решает исправить ее при помощи методик, предлагаемых Луизой Хэй, и выбирает для этого следующие аффирмации:

- «В моей душе покой».
- «Я люблю и одобряю себя».
- «Я – замечательная личность».

Теперь и начинается самое главное, и первый шаг – это вовсе не использование аффирмаций. Прежде всего, необходимо сесть и самым тщательным образом вспомнить свою жизнь, увидеть, буквально ощутить свои реакции на происходящие события, свои мотивы, почему в том или ином случае был сделан именно такой выбор. Ощутить базис, на который опираются решения и поступки, будучи при этом предельно честным перед

самим собой. С другой стороны, это не должно быть чисто интеллектуальным пониманием. Просто понимание ничего не даст: это будет обычный психологический прием, который не позволит проникнуть вглубь себя. Необходимо причину своей проблемы именно ощутить. Это самый сложный момент, многие люди поняв и приняв, что, да это все так, на этом и застревают, поскольку сделали первую часть нужной работы, но не сделали второй – выхода за интеллектуальное понимание, переход на некий духовный уровень, в котором мы понимаем не головой, умом, но душой. Если такого не случится, вся дальнейшая работа с аффирмациями может оказаться мало эффективной.

Как только вы напрямую ощутите свой страх, вы увидите всю проблему в ее явном виде, а сама проблема уже от этого станет уменьшаться: не потому, что вы с ней боретесь, а от того, произошло расслабление, принятие: «да, во мне есть страх, да, я такой, какой есть». Полное принятие уже ведет к тому, что проблема больше не будет управлять вами.

Теперь и аффирмация «В моей душе покой, я люблю и одобряю себя, я – замечательная личность» начнет действовать в полной мере, потому что это перестанет быть обычным, по сути, самовнушением, которое только оттесняет какие-то мысли на периферию сознания, а начнет перерастать в замещение этих мыслей и страхов тем позитивным содержанием, которое данная аффирмация в себе содержит.

Глава пятая. Самовнушение

Самовнушение, как таковое, бывает как произвольным, так и произвольным. В последнем случае оно может оказаться весьма действенным в том случае, когда связано с дополнительными факторами, способными усилить внушение – мощный эмоциональный выброс, стресс, и т.д. При этом произвольное самовнушение распространено довольно широко – об этом уже говорилось ранее. Но на данном этапе нас будет интересовать вопрос о действенности произвольного самовнушения в никак не измененном состоянии человеческого сознания, то есть прямом воздействии. То, что и внушение, и самовнушение возможно в бодрствующем состоянии, сомнению не подлежит. Оно эффективно, если человеку удастся сосредоточить все мысли и внимание на каком-либо одном представлении. Опыт показывает, что путем прямого внушения и самовнушения можно влиять не только на психические, но и на некоторые физиологические процессы, идущие в организме.

Если, скажем, Вы сильно устали, навряд ли что-то изменится оттого, что Вы просто скажете себе: «Я бодр и весел». Однако, если вообразить себе что-то очень приятное и при этом сконцентрироваться на мимических мышцах – придать лицу веселое выражение – то определенный эффект вполне возможен. Это объясняется тем, визуализируемый образ, подкрепленный так называемой «мышечной памятью» сам по себе есть источник управляющих сигналов для физиологических подсистем человеческого организма. Однако попытки подхода с чисто механистических позиций крайне редко оказываются столь же действенными, как методики, предполагающие изменение активного сознания вкупе с активизацией подсознательного.

И, тем не менее, практика говорит о том, что успешное овладение приемами активного самовнушения возможно – правда, как правило, в том случае, когда подкреплено внешним

воздействием со стороны психотерапевта. Такое подкрепление необходимо в той связи, что люди при активно функционирующем сознании, в подавляющем своем большинстве, не верят в свои возможности – разум недоверчив, и всегда склонен, скорее, принять помощь со стороны видеть, нежели мобилизовать какие-то внутренние силы.

В этом разделе мы подробно рассмотрим данный вопрос, в связи с тем, что, начавшись с произвольного внушения по Э. Куэ, развитие методов самовнушения в бодрствующем состоянии продолжается и сегодня – а значит, несут в себе несомненную ценность.

Но нельзя прежде не сделать и определенную оговорку. Речь идет об основной проблеме (которая оказывает существенное влияние на эффективность данных методов). Суть ее заключается в том, что практически каждого человека, который занимается прямым и произвольным самовнушением – пусть даже под вполне грамотным руководством – неизменно угнетает чувство, что он просто-напросто тщетно пытается обмануть самого себя. Ведь происходит, образно выражаясь, «раздвоение личности: одно Я стремится внушить нечто второму Я. Поэтому далеко не всем удастся воспользоваться разработанными методиками в такой степени, чтобы получить стойкий положительный результат.

Так или иначе, сам факт столь длительного существования и продолжающегося в практике использования данных методик просто не позволяет обойти их стороной.

Раздел первый. Самовнушение в обычном состоянии сознания

Уже рассмотрев выше различные взгляды на человеческое сознание и подсознание, мы можем теперь перейти к рассмотрению конкретных методик, которые предполагают прямое воздействие на психику путем самовнушения. Их разработано (и продолжает разрабатываться) великое множество, но действенными оказались несколько. Наиболее эффективными принято считать методы Э. Куэ, Е. Джекобсона, и А. С. Ромена. В последнее же время получил широкое распространение метод так называемой психологической самокоррекции.

Поговорим подробнее о каждом из них.

ШКОЛА Э. КУЭ

Эмиль Куэ жил в конце позапрошлого – начале прошлого века во Франции. С 1857 по 1910 год он был обычным аптекарем. Но, на протяжении длительного времени постоянно общаясь с пациентами и будучи человеком весьма наблюдательным, Куэ пришел к твердому убеждению в том, что лечебный эффект зависит не только от фармакологических свойств лекарства, но в огромной степени от того, насколько сильно верит больной в целительные свойства данного препарата. Так, один человек принимает лекарство с уверенностью, что оно ему поможет – и это происходит. Другой же, принимая тот же самый препарат, но, не веря в его силу – не ощущает и должного эффекта от

лечения. Из этого Э. Куэ сделал свой главный вывод: сила воображения оказывает значительное влияние, как на течение болезни, так и на эффективность лечения.

Основываясь на этом и других выводах, сделанных на основе практических наблюдений, Куэ разработал систему, которую сам он определял как «Сила самообладания путем сознательного самовнушения». В 1910 году Э. Куэ открыл в городе Нанси собственную клинику психотерапии, которой и руководил до конца своей жизни (1926). Его система получила наибольшее распространение в 20-е годы прошлого века. Но и теперь мы отдаем должное этому выдающемуся человеку и ученому, который не только первым предложил практические методы для самоконтроля, но и понял огромную роль позитивной мысли для человеческого сознания. Тем самым именно Э.Куэ положил начало развитию современной поведенческой психотерапии.

Теперь некоторые теоретические рассуждения самого

Э. Куэ могут выглядеть упрощенными, если не примитивными; но что касается самого созданного им метода «произвольного самовнушения» – то он применяется и сегодня.

Несколько примеров: Э. Куэ считал, что «главной причиной заболевания является большое воображение, « в котором проявляется бессознательное. Люди находятся во власти своего собственного воображения и больной человек, «вооружившись правильным наставлением, может снова достичь душевного равновесия». Сознательное самовнушение в трактовке Э. Куэ предстает как действенный метод, суть которого в подмене болезненных представлений их полезными и благотворными.

Согласно системе Э. Куэ, те лечебные представления, которые он называл «формулой самовнушения», должны быть поданы исключительно в форме констатации свершившегося факта. Формула самовнушения должна быть простой и, вместе с тем, не носить насильственного характера. В качестве примера приведем следующую: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше во всех отношениях». При этом неважно, соответствует формула самовнушения реальной действительности или нет, потом как она адресуется исключительно подсознательному «Я», которое характеризуется отсутствием логического анализа. Подсознание примет формулу за истину, а позитивный посыл, содержащийся в ней – как приказ, который должен быть выполнен. А, следовательно, чем проще формула, тем лучшего терапевтического эффекта можно ждать от ее применения.

По словам самого Э. Куэ, «лечебные внушения должны быть «детскими», – они предназначаются не для нашего сознательного, критически настроенного Я, а исключительно как представление, как детские формулы ».

Вообще, характерной особенностью данной школы является постулат о том, что произвольное самовнушение должно осуществляться без каких-либо волевых усилий.

«Если Вы сознательно внушаете себе что-либо, делайте это совсем естественно, совсем просто, с убеждением и, особенно без всякого усилия. Если бессознательное самовнушение, часто дурного характера, бывает столь успешным то это оттого, что оно осуществляется без усилий».

Э. Куэ.

Терапия позитивным и лечебным самовнушением должна предваряться предварительной беседой с психотерапевтом, который должен разъяснить основные

аспекты влияния самовнушения на организм, привести убедительные примеры исцеляющего воздействия внушения и самовнушения при различных заболеваниях. Можно и нужно использовать наглядные демонстрации – одним из примеров является так называемая «проба с маятником» (по Шевроле): груз, подвешенный на нитке, начинает раскачиваться в «неподвижной» руке пациента при одном только представлении о его движении. Это один из прекрасных способов наглядно убедить человека в том, что его мысли и представления могут оказывать реальное воздействие на произвольные функции организма, вложить в него уверенность в успехе.

Далее составляется формула самовнушения – индивидуально для каждого конкретного больного, причем в составлении такой формулы принимают участие как психотерапевт, так и сам пациент. Лечебные формулы могут динамически меняться в процессе лечения.

Формула должна быть:

- простой,
- состоять из нескольких слов – но не более, чем из трех-четырех фраз,
- наконец, нести в себе выраженное позитивное содержание – как непереносимое условие.

Например: «Я здоров», но не «Я не болен». Так, выработки большей уверенности в себе прекрасно действует формула «Я могу я могу, я могу» – пусть читатель обратит внимание, что все мы в каких-то случаях интуитивно прибегаем именно к ней – о чем более подробно говорится в разделе «чудо интуиции» немного далее (примечание автора).

В отдельных случаях могут применяться и сравнительно расширенные формулы. Например, при групповом лечении от алкогольной и (или) наркотической зависимости на собраниях Анонимных Алкоголиков используют достаточно пространную формулировку, которую каждый повторяет вслух неоднократно: «Мое решение победить свое губительное пристрастие является окончательным. Какой бы предлог ни встретился мне в жизни, как бы меня ни уговаривали, я в любом случае не изменю своему решению».

Во время терапевтических сессий по системе Э Куэ пациент занимает удобную позу, закрывает глаза, расслабляется и шепотом, всякого напряжения произносит одну и ту же формулу самовнушения – как правило, рекомендуется 20-ти кратное повторение. Произносить формулу следует, не фиксируя специального внимания на ее содержании, монотонно и не громко – но непременно так, чтобы сам человек слышал то, что говорит. Сеанс продолжается около пяти минут. Такие сеансы проводятся два – три раза в день; весь курс лечения продолжается от шести недель до двух месяцев.

Рекомендуется использовать для проведения сеансов состояние полусна – утром при пробуждении и вечером, при засыпании. Одной из рекомендаций Э. Куэ, которая сохранила свое значение и сегодня, является использование четок при повторении словесных формул. Скажем, когда формулу требуется повторить двадцать раз, берется шнур с двадцатью узелками, которые перебираются, как четки. В этом случае внимание целиком сосредоточено на самовнушении, тогда как при счете часть его отвлечена на сам процесс счета до двадцати.

В заключение приведем чрезвычайно интересный комментарий В.М. Бехтерева из его статьи «Самовнушение и куэризм как исцеляющий фактор». Цитата: «Нет надобности говорить, что популярности своей Куэ обязан и обаятельной личности, и своему

бескорыстию, и всей той атмосфере, что постепенно создавалась вокруг его имени благодаря успешным результатам его лечения, состоящего столько же в самовнушении, сколько в массовом внушении во время самой его беседы и во время его демонстраций, и во время последующего терапевтического внушения... Успех Куэ есть успех убежденного проповедника, и надо быть Куэ, чтобы достигать подобных же результатов».

МЕТОД Е. ДЖЕКОБСОНА (ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ)

Е. Джекобсон – американский врач. Жил и практиковал в Чикаго; свой метод был предложен им 1922 году.

Данный метод весь строится на общеизвестном факте: эмоциональное напряжение у человека непременно сопровождается напряжением поперечнополосатых мышц, а успокоение – их расслаблением (релаксацией). Е. Джекобсон предположил, что расслабление мускулатуры должно повлечь за собой снижение нервно-мышечного напряжения – и практика показала, что он был в этом прав.

Изучив проблему более подробно при помощи регистрации объективных признаков эмоций, Джекобсон установил: каждому типу эмоционального реагирования соответствует напряжение строго определенной группы мышц. Депрессивное состояние вызывает напряжение (вплоть до частичного спазма в тяжелых случаях) дыхательной мускулатуры; сильный страх проявляется спазмом мышц, ответственных за артикуляцию и речь, и так далее.

Таким образом, Е. Джекобсон пришел ко второму выводу: снимая напряженность определенной группы мышц можно избирательно влиять на отрицательные эмоции. По Джекобсону, каждая область мозга функционирует в связи с периферическим нервно – мышечным аппаратом, образуя своеобразный замкнутый круг. Произвольное снижение мышечного тонуса по группам мышц позволяет влиять как на периферическую, так и на центральную часть такого круга. Эта методика была обозначена автором, как «дифференцированная релаксация»; расслабления же мышц можно добиться путем прямого и активного самовнушения.

Необходимое примечание: под релаксацией по Е. Джекобсону следует понимать не только расслабление мышц, но и общее состояние всего организма, противоположное тому, которое наблюдается при психической активности.

В практике все начинается с беседы со специалистом – психотерапевтом, который должен в понятной форме объяснить человеку механизмы лечебного воздействия, присущие данному методу. Особое внимание при этом уделяется необходимости обеспечить произвольное расслабление поперечно-полосатой (двигательной) мускулатуры – что, в конечном итоге, является и целью, и необходимым условием эффективности.

Технику рекомендуется усваивать поэтапно, в следующей последовательности:

- Первый этап. Обучаемый ложится на спину, сгибает руки в локтевых суставах и резко напрягает мышцы рук, вызывая тем самым ощущение мышечного напряжения. Затем руки расслабляются и свободно падают. Так повторяется несколько раз. Внимание при этом акцентируется на ощущении мышечного напряжения и расслабления. Следующее упражнение: сокращение и расслабление бицепсов. Напряжение мышц сначала должно быть максимально сильным, а затем все более слабым (и наоборот). При этом упражнении

необходимо фиксировать внимание на ощущении самого слабого напряжения мышц и полного их расслабления. После этого упражнения направлены на обучение напрягать и расслаблять мышцы сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса, наконец, мышц лица, глаз, языка и гортани.

- На втором этапе происходит обучение дифференцированной релаксации. Из положения сидя учатся напрягать и расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении; далее – расслаблять при письме, чтении и речи те мышцы, которые не участвуют в этих актах деятельности.
- Заключительный этап. Предлагается путем самонаблюдения установить, какие группы мышц сильнее всего напрягаются при различных отрицательных эмоциях (или болезненных состояниях). Затем посредством релаксации локальных мышечных групп учатся предупреждать отрицательные эмоции или болезненные проявления, а при возникновении – избавляться от них.

В настоящее время упражнения прогрессивной мышечной релаксации по Е. Джекобсону проводятся, как правило, по следующей схеме. Группа состоит из 8 – 10 человек под руководством опытного инструктора. Занятия групповые, проводят их 2 – 3 раза в неделю; но сеансы самообучения каждый должен проводить самостоятельно не менее двух раз ежедневно. Каждый индивидуальный сеанс продолжается 30 минут, групповой – один час. Курсы, в зависимости от интенсивности, рассчитываются на три месяца либо на полгода.

АКТИВНОЕ САМОВНУШЕНИЕ ПО А. С. РОМЕНУ

Данная методика предусматривает два этапа. На первом обучаются произвольно, волевым актом вызывать у себя состояние покоя. Для этого рекомендуются несколько типов упражнений: на мышечное напряжение и расслабление, дыхательные упражнения, а также и словесные формулы для создания образных представлений и самовнушения. Целью первого этапа является формирование необходимого фонового состояния, которое бы в максимальной степени способствовало непосредственной реализации целевого самовнушения, акт которого, являясь конечной целью, осуществляется уже на втором этапе.

Второй этап предполагает умение реализовать те или иные целенаправленные самовнушения для произвольного воздействия на физиологические процессы организма (либо болезненные нарушения).

Если речь идет о клиническом применении данной методики в медицине, то пациентов ориентируют в трех основных направлениях:

- уменьшение проявлений существующих нарушений;
- предупреждение возможных болезненных расстройств;
- выработка необходимых (и восстановление прежних) навыков.

При этом замечено, что лечение проходит наиболее эффективно в тех случаях, когда самовнушению обучают каждого пациента индивидуально. Вместе с тем, после приобретения необходимых навыков больший эффект дают, напротив, коллективные занятия. Это интересно с той точки зрения, что коллективное самовнушение при ясном сознании всегда эффективнее индивидуального. Можно также отметить несомненное

преимущество данного метода активного самовнушения (в сравнении с психотерапевтическим и гипнотическим внушением со стороны врача). Оно состоит в том, что человек сам активно участвует в процессе лечения. Еще одним достоинством является возможность проводить сеансы самовнушения практически в любой обстановке, в любое время.

Раздел второй. Самоконтроль и саморегуляция

Эмоционально-волевая устойчивость является важным показателем психологической подготовленности человека к любым проблемным ситуациям. По сути, это способность сохранять в любых условиях благоприятное психическое состояние. Данное качество проявляется определенными моментами.

- отсутствие в экстремальных ситуациях психологических реакций, снижающих оценочные критерии;
- наработка стереотипов поведения в психологически сложных условиях;
- умение реально оценить степень риска при опасности;
- способность противостоять психологическому давлению со стороны окружающих;
- умение вести психологическую борьбу с лицами, проявляющими агрессивность подобного рода.
- способность нивелировать провоцирующие ситуации, не доводя их до перерастания в конфликт.

В современных условиях очень многое зависит от умения регулировать свое поведение, сдерживать чувства и контролировать настроение, считаясь с требованиями ситуации и других людей. Именно для этого необходим самоконтроль, то есть способность управлять собственным поведением и эмоциями.

Не вызывает сомнения, что умение снять эмоциональное напряжение, подавить чувство страха и неуверенности, сконцентрировать внимание и мобилизовать все силы организма, когда это необходимо, является чрезвычайно нужным качеством для любого человека. Неумение регулировать собственное психическое состояние приводит со временем и к невозможности полностью контролировать и действия, что может вести к отрицательным, а иногда и серьезным последствиям – как для самого человека, так и для окружающих его. Неспособность управлять своим поведением снижает социально-психологическую адаптацию личности к условиям среды; недостаточная адаптация, в свою очередь, мешает полной реализации ее потенциала.

Сегодня на каждого человека ежедневно оказывает воздействие целая сумма факторов, имеющих стрессорный характер, что приводит к появлению хронической усталости, переутомлению, возникновению отрицательных эмоциональных состояний. Когда нагрузки велики, а управлять своим состоянием человек не умеет, возникает психическое напряжение, депрессия, вплоть до серьезных расстройств и даже дезорганизации сознания.

Итак, основной целью данной методики является формирование таких психических состояний, которые позволяют оптимально использовать весь потенциал своих

внутренних возможностей.

Это может быть достигнуто за счет определенных перестроек в деятельности центральной нервной системы и головного мозга, результатом которых являются изменения в деятельности всего организма, концентрированно и рационально направляющие его возможности в нужное русло. Такая возможность самостоятельно и направленно изменять определенные процессы, происходящие в организме, и управлять ими, имеет неопределимое значение.

Следует различать применение простейших психологических приемов, интуитивно найденных самим человеком на основании личного опыта, и овладение научно обоснованными тренировочными методами. Под этим последним подразумевается целенаправленное изменение автономных процессов жизнедеятельности (в частности, психических ее аспектов). Автономных – значит тех, которые в обычных условиях и обычными средствами сознательному управлению не поддаются. Эффект в данном случае напрямую связан с планомерностью и регулярностью тренировок.

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Считается, что практически каждый человек имеет возможность овладеть методами саморегуляции. Процесс развития в себе способности к эмоционально-волевому самоконтролю строится на трех основных моментах: релаксации, визуализации и самовнушении.

Релаксация является подготовкой тела и психики к совместной работе. Именно в моменты релаксации можно ощутить неразрывную связь физического тела и мыслительной деятельности. Релаксация, или расслабление, означает освобождение тела и психики от ненужного напряжения; она оказывает на человека общее благотворное психофизиологическое влияние. При этом процесс идет одновременно в двух направлениях: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мышление стабилизируется импульсами, поступающими от расслабленного и отдыхающего тела.

Визуализация. Интуитивное мышление использует различные пути для проникновения в сознание. Основным является путь визуализации (мысленное рисование картин или образов) – создание внутреннего образа. Визуализация обозначает активизацию направленного воображения с помощью слуховых, зрительных, обонятельных, вкусовых, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Самовнушение заключается в том, что человек облачает внутренние образы в слова, которые при неоднократном повторении создают своеобразное «эхо» в сознании. Эти слова, наполненные собственной внутренней силой, воспринимаются как поддержка – глубоко на эмоциональном уровне. Такое внутреннее эхо может быть сформулировано как отношение, намерение или установка. Самовнушение, по сути, есть утверждение, выраженное от первого лица. Простейший пример: «Я могу это сделать». Слова, обращенные к себе, усиливают веру в достижение намеченной цели, и указывают путь, по которому нужно для этого идти. Таким образом, самовнушение есть активная установка, создаваемая внутренними образами, облеченными в словесную оболочку, а основной целью является научиться сознательно создавать в себе оптимальную «внутреннюю атмосферу».

Использование приемов логики.

Чаще всего любая ситуация в первую очередь требует того, чтобы хладнокровно в ней разобраться. При этом первый шаг – осознать, насколько рационально собственное психическое состояние на данный момент. Второй – устранить неадекватное нервное напряжение. Затем, в процессе логического осмысления ситуации, снять нервное напряжение нередко удается простым самоубеждением. Пример: мыслить в том ключе, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать какую-то пользу.

Использование образов.

Тем, кто обладает склонностью к артистичности мышления, хорошо помогает прием, основанный на игре. Например, выполняя какую-то тяжелую и напряженную работу, можно представить себя в образе литературного или кино – героя. Умение достаточно ярко воссоздать в мыслях образ для подражания, «войти в роль» помогает со временем обрести и собственный стиль поведения.

Целенаправленное представление ситуаций.

Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других – горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Из таких ситуаций необходимо выбрать самую значимую, действительно способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

Способы отвлечения.

Могут быть состояния, когда к активным методам прибегать трудно. Нередко это связано с выраженным утомлением. В таких случаях снять груз психического напряжения можно, используя метод отключения. Средством может быть книга, которую перечитываешь много раз, не теряя к ней интереса, любимая музыка, фильм и так далее.

Сознательное управление мышечным тонусом.

Мышечный тонус является показателем общего эмоционального состояния. Как правило, психическое напряжение сочетается с напряжением мускулатуры, которое через импульсы от мышц, поступающие в головной мозг еще больше усиливает нервную нагрузку. Это иллюстрируется даже изолированным примером – лицо человека. Стоит нахмуриться, станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Способность улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность и напряжение повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

Управление дыханием.

Процесс дыхания имеет важное значение для регуляции психических процессов. Умение правильно дышать является необходимой основой для успеха. Даже самые элементарные дыхательные приемы могут дать ощутимый положительный результат, когда необходимо быстро успокоиться или, наоборот, повысить общий тонус. В первую очередь, важен ритм дыхания.

Успокаивающий ритм таков: что каждый выдох – вдвое длиннее, чем вдох. В ряде

случаев можно сделать глубокий вдох и затем задержать дыхание на 20 – 30 секунд. Последующий выдох и глубокий компенсаторный вдох оказывают на нервную систему стабилизирующее влияние.

Вышеизложенные приемы и методы относятся к простейшим, но эффективным. Это обусловлено тем, что возможность самовнушения является природным свойством человеческой психики.

Раздел третий. Самовнушение с элементами самогипноза

Самовнушение – это, по сути, есть нормальный способ общения со своим телом (кроме тех случаев, когда оно производится под действием каких-либо химических – наркотические и психотропные вещества – факторов). Можно сказать и так, что самовнушение – подчинение себе как собственного тела, так и некоторых, обычно никак не контролируемых, проявлений внутреннего «Я».

Тут уместно будет вспомнить одну древнюю китайскую мудрость, которая гласит: «Тело – это ножны для клинка духа». То есть роль тела не сводится к чистой физиологии – его следует рассматривать, как мощный инструмент для реализации любых программ, которые создаются сознанием.

Когда человек хочет измениться, он сначала пытается изменить свое восприятие окружающего мира через внешние факторы – одежду, работу, материальные блага. Далее он понимает, что этого совершенно недостаточно – и тогда начинаются попытки «менять» окружающих – мужа или жену, сослуживцев, друзей. Но в итоге человек может и должен понять, что основным объектом для изменения является он сам. Однако при первых экспериментах в этом направлении, как правило, оказывается, что воздействовать на себя – самое трудное. Тем не менее, весь опыт человечества свидетельствует: только преодолев все, связанные с этим трудности, можно преуспеть. Примером тому служит и обилие прекрасно отработанных и действенных систем, основополагающим элементам которых служит обучение различным возможностям и методам управления собой. Можно назвать йогу, дзен, восточные единоборства, и множество других.

Методики самовнушения с элементами самогипноза известны с древнейших времен, и эффективность их для создания оптимальной взаимосвязи нервной системы с разумом, а физического тела с нервной системой не подлежит сомнению. Умение регулировать активность своей психики дает человеку огромные возможности. Сегодня существует несколько методик самовнушения с элементами самогипноза.

Используя метод самовнушения, эффективность формул можно повысить с помощью техник расслабления. В этой связи многие авторы рекомендуют проводить самовнушение непосредственно перед сном, находясь в расслабленном состоянии, и предостерегают от применения излишних волевых усилий. Эта разница между твердым намерением и пассивным внушением является очень важной, как было показано в разделах,

посвященных медитации и особому состоянию человеческого сознания.

Собственно говоря, все приведенные ниже техники интересны одним и тем же. Если Вы с достаточным вниманием изучите их, для Вас станет очевидным, что здесь происходит определенное изменение сознания – при этом произвольное и целенаправленное.

И еще одно: следует помнить о том, что все методики, предлагаемые Вашему рассмотрению, являются современными модификациями, то есть в них используется, в основном, сумма знаний, накопленных к сегодняшнему дню научной психологией, и не более того. Это позволяет, с одной стороны, выделять их как типичные для целой определенной группы психотехник, и этим же, по всей видимости, объясняется их относительно малая эффективность как способа войти в особое состояние сознания. Впрочем, польза от их использования не становится от этого меньше – эти подобные методики обладают, в частности, доказанным терапевтическим воздействием при некоторых неврозах, а также (эриксоновский самогипноз) способны значительно повышать собственный уровень самооценки.

ПРИМЕРЫ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНИК

1. (По Р. Родосу)

Одна из наиболее известных инструкций для самостоятельного обучения само– или аутогипнозу принадлежит Р. Родосу (1952):

«Первая стадия аутогипноза – это «закрытие глаз». Так я обозначаю состояние, при котором, будучи бодрствующим, Вы не сможете открыть глаза. Этого можно достичь, устроившись в удобном кресле в тихой комнате. Затем Вы сделаете следующее. Скажите «раз» и подумайте: «Мои веки становятся очень тяжелыми». Думайте только об этом, сосредоточьтесь на этой мысли, проникнитесь ею, пока Вы о ней думаете. Отгоняйте всякую другую мысль, например такую: «Интересно, удастся ли это?». Сосредоточьтесь на одной мысли: мои веки становятся очень, очень тяжелыми». Если у Вас будет только эта единственная мысль, если Вы сосредоточитесь на ней, проникнетесь ею и поверите в нее в то время, пока Вы о ней думаете, Ваши веки начнут тяжелеть.

Не ждите, чтобы они стали очень тяжелыми; когда они начнут тяжелеть, переходите ко второй фазе.

Скажите «два» и подумайте: «Мои веки теперь очень тяжелые, они сами смыкаются». Как и в первой фазе, думайте только об этом, сконцентрируйтесь на этой мысли, верьте в нее. Не закрывайте глаза насильно и не старайтесь держать их открытыми, но сосредоточьтесь на единственной мысли: «Мои веки сейчас такие тяжелые, что сами закрываются», и в то же время, пока Вы повторяете эту единственную мысль, пусть Ваши веки действуют самостоятельно. Если Вы действительно сосредоточитесь на этой мысли, исключив все другие, если Вы проникнетесь ею и будете верить в нее, пока вы о ней думаете, Ваши глаза медленно закроются. Когда веки сомкнутся, оставьте их в этом состоянии.

Скажите «три» и подумайте: «Мои веки крепко сомкнуты, я не могу открыть глаза, несмотря на все усилия». Как и прежде, мысленно повторяйте это, думайте только об этом, сосредоточьтесь на этой мысли, проникнитесь ею и верьте в нее. Но вместе с тем попытайтесь открыть глаза; вы заметите, что не можете этого сделать, пока не скажете глазам «откройтесь» и только тогда они мгновенно откроются.

Не отчаивайтесь, если первые попытки аутогипноза окажутся неудачными. Чаще всего при обучении аутогипнозу первые две или три попытки заканчиваются неудачей, поскольку обычно еще отсутствует умение сосредоточиться только на одной мысли, исключив все остальные. Неудача вовсе не свидетельствует о недостаточных умственных способностях. Скорее, наоборот: у интеллектуально развитых людей обычно возникает несколько мыслей одновременно, отмечается их взаимопроникновение. Чтобы сосредоточиться на одной мысли, необходимо овладеть новым умением, требующим упорства и практики. И если в первый раз Вы потерпите неудачу, надо попытаться снова. Если Вы способны контролировать процессы мышления, Вам удастся сосредоточиться на одной мысли. Как только Вы сможете это сделать, аутогипноз станет Вам доступен.

Таким образом, когда после первых фаз Ваши глаза закроются, Вы перейдете к третьей фазе и подумаете: «Мои веки крепко сомкнуты, я не могу открыть глаза, несмотря на все усилия». Вы должны постоянно возвращаться к этой мысли, единственной мысли, и в то время, как Вы думаете об этом, попытайтесь открыть глаза. Все время, пока Вы будете сосредоточиваться на этой единственной мысли, веки останутся сомкнутыми. Ваши мышцы будут напрягаться, чтобы открыть глаза, но они останутся закрытыми до тех пор, пока вы не скажете вслух или мысленно: «Откройтесь».

Следующая фаза состоит в ускорении процесса. Попробуйте два или три раза удостовериться, что Вам удалось крепко закрыть глаза. С каждым разом результат будет лучше.

Теперь переходите к ускорению. Первую фазу проведите, как прежде, и в момент, когда Ваши веки отяжелеют, переходите ко второй фазе. В то время, когда вы говорите «два», подумайте об указанной мысли один раз, но исключив все остальные мысли. Когда глаза закроются, скажите «три» и снова подумайте об указанной мысли один раз, но только о ней. Ваши веки останутся сомкнутыми. Разомкните их по команде «открыть».

Теперь начните снова все, что Вы делали, но вместо того, чтобы говорить «один», «два», «три», ограничьтесь мыслью об этих числах в том же порядке.

Наконец, делайте все упражнения, не называя чисел, но повторяйте по одному разу мысли первой, второй и третьей фаз. После достаточной тренировки Вы сможете почти мгновенно закрывать глаза и сохранять веки сомкнутыми, лишь один раз подумав о мысли третьей фазы. Вы заметите, что приобрели скорость и способны все увереннее контролировать себя.

Овладев умением концентрироваться только на одной мысли (первая или вторая фаза), Вы сможете почти мгновенно переходить к третьей фазе, которая представляет сложную мысль.

Пробным камнем успеха в аутогипнозе является способность быстро закрывать глаза. Когда Вы этого добьетесь, то сможете достигнуть той глубины состояния сознания, которая необходима для безбоязненной встречи с тревожащими Вас проблемами.

Следующей фазой является релаксация. Оставайтесь с закрытыми глазами и думайте: «Я буду глубоко дышать и полностью расслаблюсь». Сделайте глубокий вдох и на выдохе полностью расслабьтесь. Думайте: «Я буду дышать ровно и глубоко и при каждом вдохе

все больше и больше расслабляться».

Когда Вы добьетесь закрывания глаз и релаксации (которая вскоре будет возникать одновременно с закрыванием глаз), Вы достигнете первой ступени аутогипноза. Теперь Вы в состоянии воспринимать внушение, которое Вы себе делаете, с гипнотическим и постгипнотическим эффектом. Но, как и для закрывания глаз, где скорость достигалась неоднократным повторением, для осуществления следующих фаз тоже необходима тренировка.

Секрет успеха заключается в способности сосредоточиться только на одной мысли, исключив все остальные, проникнуться ею, верить в нее.

Для начала попробуйте простые внушения. Например: сожмите правой рукой указательный палец левой руки. Думайте: «Я не могу освободить свой палец». Как и прежде, сосредоточьтесь на этой единственной мысли, проникнетесь ею, верьте в нее и одновременно попытайтесь освободить палец. Он будет скован до тех пор, пока Вы не скажете себе: «Теперь я могу освободить его» (или любую подобную фразу с тем же смыслом). В дальнейшем могут проводиться другие простые или более сложные внушения ».

(Приведено с сокращениями по книге Т.И. Ахмедова и М.Е. Жидко «Психотерапия в особых состояниях сознания» (М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Фолио», 2001).

Данный сценарий аутогенного наведения состояния самогипноза не единственный; вариантов сотни. Самое лучшее, если Вы модифицируете их в соответствии с вашими представлениями о конкретной проблеме. Прежде, чем приступать к упражнениям, рекомендуется сделать следующее. Прежде всего, составьте список своих конкретных целей, изложив их подробно. Далее полезно записать все, что Вы хотели бы сказать самому себе. В дальнейшем Вы, возможно, составите на этой основе свой собственный сценарий.

2. (По У. Хьюитту)

Уильям Хьюитт – известный американский ученый, работающий в области гипноза и психотерапии. Его книги известны в нашей стране, они переведены на русский язык и пользуются определенной популярностью как среди специалистов, так и у широкой публики. В качестве примера можно привести работы «Self-hypnosis For A Better Life» и «Hypnosis For Beginners» (Llewellyn Publications, USA, 1997).

Отличительная черта метода У. Хьюитта – сама техника, при помощи которой человек производит самовнушение. Для этого определенный текст, содержащий в себе формулировки для внушения, записывается на пленку, которая затем многократно прослушивается, чтобы создать атмосферу подобную той, когда внушение производит «кто-то» – хотя на деле это, конечно же, Вы сами и никто иной.

Ниже приведен пример одной из таких текстов для записи – она используется для преодоления внутренних сомнений и неосознанных страхов. Работа с записью данного текста рекомендуется в тех случаях, когда необходимо снять внутреннее напряжение и не дать ему перейти в устойчивый очаг стресса.

«Закройте глаза, сделайте глубокий, полный вдох, а затем как можно глубже выдохните – пусть легкие полностью освободятся от воздуха. Повторите так несколько раз. Расслабьтесь – вдох; расслабьтесь – выдох. Теперь после вдоха задержите дыхание,

наполнив легкие чистым и свежим воздухом. Задерживая вдох, закройте глаза; при выдохе старайтесь, чтобы он был произвольным, безо всякого усилия, и как можно более длительным. Вы при этом почувствуете, как начинает расслабляться все тело. Теперь сфокусируйтесь на коленях. Сначала расслабьте все, что находится ниже их: икры, лодыжки, ступни, наконец – пальцы ног.

После того, как все, что находится ниже Ваших колен, стало расслабленным; расслабьте мышцы бедер настолько, насколько это только это возможно. Вы ощущаете, как Ваши бедра становятся расслабленными, они все более тяжелые, чувствуете, как эта тяжесть давит на кресло, в котором Вы сидите. Теперь, когда бедра расслаблены, расслабьте полностью мышцы живота. Оставайтесь в этом положении какое-то время, чтобы полнее ощутить его.

Теперь пусть всякое мышечное напряжение уйдет и из Вашей груди. По мере расслабления грудной клетки Ваше дыхание становится все легче, глубже, свободнее. Теперь и плечи начинают тяжелеть, становятся вялыми и все более расслабленными. Уходит напряжение мышц гортани и всей шеи – теперь Ваша голова медленно никнет под собственной тяжестью. Теперь и каждый мускул Вашего лица совершенно расслаблен. Челюсти не сжаты; зубы едва касаются друг друга. Постепенно тяжелеют сомкнутые веки, они тоже совершенно расслаблены.

Теперь представьте себе, как все сложности, проблемы, напряжение, страх и беспокойство постепенно уходят из Вас, начиная с темени: они стекают через лицо на плечи... грудь... живот... бедра... колени... икры... лодыжки... и, наконец, полностью покидают Вас, уходя через ступни и кончики пальцев ног. Прочувствуйте все это неторопливо, этап за этапом, еще раз.

А теперь Вы снова расслабляетесь – но на сей раз гораздо глубже, чем прежде.

Представьте, что видите черную доску, на ней нарисован белый круг. Впишите в этот круг белым букву «Я». Затем сотрите с доски сначала букву, потом круг, потом всю доску – ее больше нет... ничего больше нет, кроме покоя и умиротворения... Больше нет никаких границ... больше нет даже слов... Вы понимаете, что отныне с каждым днем обретаете все больший покой и уравновешенность...

Что бы ни случилось в Вашей жизни, Вы справитесь с этим легко и уверенно...

Больше нет неразрешимых проблем, и нет причин для тревоги и страха... Только спокойная уверенность в себе...

Вы останетесь спокойным и уравновешенным при любых обстоятельствах...

Вы полностью освободились от всех тревог. Вы контролируете собственную жизнь. Покой наполняет Вашу душу. Вы спокойны, но бодры, оптимистичны, уверены в себе и полны сил.

Теперь мысленно повторяйте: «С каждым днем моя жизнь складывается все лучше... лучше... и лучше... с каждым часом все меняется к лучшему... к лучшему... к лучшему...» (повторяется шестикратно) Глубоко вдохните... расслабьтесь...

...Пришла пора «возвращаться». Для этого начинайте неторопливо считать от одного до пяти. На счете «пять» Вы откроете глаза – и сразу же почувствуете себя полностью освеженным, бодрым, энергичным. Один... два... начинаем медленно пробуждаться... три... на счете пять Вы откроете глаза... Вы почувствуете себя очень хорошо... четыре... пять... (щелчок пальцами)».

3. (по М. Эриксону)

Техники так называемого «эриксоновского» самогипноза отличает такие качества, как технологичность и компактность. Занятия самогипнозом по системе Милтона Эриксона требуют выполнения некоторых предварительных условий:

- Начинать занятия рекомендуется в одиночестве.
- Необходимыми условиями считается тихая, спокойная обстановка и возможность принять максимально комфортную для Вас позу.
- До начала сеанса необходимо четко определить для себя результаты, которых Вы хотите добиться.

Правила формулировки результата:

Цель должна быть конкретной – только достижение конкретной цели может дать конкретный результат. Каждую большую и сложную цель поэтому необходимо предварительно разбить на цепочку маленьких, последовательное достижение которых приведет Вас к главной цели.

Цель должна быть конструктивной и формулироваться соответственно – то есть «я хочу» но никак не «я не хочу».

Критерии оценки нужно определить заранее. Вы должны составить представление о том, каковы будут внешние подтверждения результата, что именно Вы должны увидеть (почувствовать, понять).

Четкий контекст для результата необходим. Он формулируется ответами на следующие вопросы: «где, когда, и по отношению к кому (чему) Вы хотите получить данный результат?» и «где, когда и по отношению к кому (чему) не хотите такого результата?». Возможно, на первый взгляд звучит несколько запутанно – однако при первой же попытке четко сформулировать любой результат Вы сами убедитесь в том, насколько это важный момент.

Обращайтесь за помощью к подсознанию лишь после того, как установите для себя, что именно можно сделать для достижения данной цели сознательно.

Наконец, необходимо определить – не помешает ли достижение одной цели достижению других, и как полученный результат может повлиять на все прочие аспекты Вашей жизни.

- Самогипноз по Милтону Эриксону – это интенсивное сосредоточение внимания на самопроизвольно появляющихся внутренних образах и символах. Для того, чтобы поймать эти образы и символы, нужно научиться выключать внутренние диалоги, что в данном случае достигается привлечением сознательного внимания одновременно к нескольким объектам (например, на правой и левой руке).

Наконец, должно стать правилом: никогда не ждите непременно и выраженного изменения своих ощущений. Подсознание не воспринимает сознательные приказы – поэтому наилучшей изначальной установкой является такая: «мне будет интересно все, что произойдет», – что, кстати, в равной степени относится и к медитации (см. соответствующий раздел – примечание автора).

Техника «5-4-3-2-1»

Состоит из пяти этапов или стадий. Основной принцип – описание реально существующего в восприятии перемежается в определенной последовательности с внушающими утверждениями о том, что должно возникать во внутреннем мире; при правильной схеме согласие с внушаемой частью происходит по инерции, а следовательно – минуя активное сознание.

- Сделайте четыре утверждения о том, что Вы сейчас реально видите, и добавьте пятое утверждение внушающего характера. Затем – четыре утверждения о том, что Вы слышите, и еще одно внушение; далее четыре утверждения о своих ощущениях, и опять же внушение.

- Сделайте три утверждения о том, что видите, и добавьте два внушения. Аналогично – сделайте по три утверждения о том, что слышите и чувствуете, добавляя всякий раз по два внушения.

- Два утверждения и три внушения;

- Одно утверждение плюс четыре внушения;

- дойдя с успехом до этой стадии, Вы можете уже только внушать.

При этом сами внушения должны строго соответствовать цели (вернитесь выше, где описаны правила формулировки результата) Так, если требуется решить какую-либо конкретную проблему – внушения должны быть о том, что она, безусловно, будет решена.

На последнем этапе нужно выйти из состояния транса – постепенно и максимально комфортным способом.

Техника «поднятия руки»

Данная техника самогипноза – модификация одного из самых старых приемов гипнотизирования; ее можно с равным успехом отнести как к эриксоновскому, так и к классическому гипнозу. Но важен не термин, а то, что данный способ оказывается простым для использования для очень многих людей. Конечно, есть и те, у кого он вызывает затруднения – не существует общих правил или законов для человеческой психики.

Выполняется индивидуально, по шагам.

1) Вспомните любой пример подсознательного движения или действия (простейший пример – движение руки в карман за сигаретой или телефоном; более сложный, но и более адекватный – Вы едете в такси; кто-то перебегает дорогу – и Ваша нога упирается в пол, имитируя движение водителя, который жмет на тормоз). Обратите особое внимание на то, что подобные движения, как правило, достаточно быстры, а порой (как в последнем примере – порывисты).

2) Сконцентрируйте внимание на руках. Нужно видеть и чувствовать сразу обе руки одновременно. Теперь почувствуйте то напряжение, которое есть в мышцах рук (оно есть всегда – это так называемый «мышечный тонус»). Ваша задача – не только сознательно ощутить его, но и повысить свою чувствительность.

3) Задайте себе вопрос: «Какая из рук первой начнет подниматься, и как начнется ее движение?» – и продолжайте внимательно смотреть, отмечая любое подрагивание пальца. Начинайте представлять себе, что при вдохе Ваша грудная клетка «тянет» за собой обе

руки, но одна из них ощущает это лучше, и реагирует сильнее. Любое движение пальца или кисти одной из рук вверх не только фиксируйте, но и мысленно поощряйте.

4) Теперь думайте о том, что поднимающаяся рука движется ко лбу – потому что это самое естественное из движений. Представьте себе, что прикосновение руки ко лбу станет очень приятным ощущением. Настолько приятным, что от него Вы непременно войдете в подобие легкого транса.

5) Если Вы работали правильно, все так и произойдет.

Это не единственный способ самонаведения транса для аутогипноза.

Бессознательные движения для наведения транса используют при самогипнозе в различных модификациях. Остановимся на одной из них, которую предлагает известный российский ученый и психотерапевт С. Горин в одной из своих книг. Она очень хорошо работает, она очень проста, легко запоминается и ее можно применять для самогипноза. Итак,

«Сядьте удобно. Здесь важно правильное положение рук: плечи прижаты к туловищу (не с силой прижаты, а просто прилегают к нему), руки согнуты с локтевых суставах, предплечья вытянуты вперед, на весу, ладони раскрыты параллельно друг другу.

Сосредоточьтесь на ощущениях в ладонях и представьте себе, что в этом пространстве между ладонями что-то есть – может быть, какое-то магнитное или биополе, если Вам нравится экстрасенсорная терминология... Или представьте, что пространство между ладонями может менять свойства: оно может стать более плотным или более рыхлым... И это поле или это пространство может раздвигать Ваши руки или притягивать их... И тогда оно становится еще более плотным, еще более напряженным... Представьте, что между Вашими ладонями находится шарик, начиненный энергией... И Вы можете придать ему более компактный размер... Когда Ваши руки сближаются... очень медленно или немного быстрее... бессознательными движениями... И тогда энергии между вашими ладонями становится все больше и больше... Вы можете даже увидеть ее свечение... И Вы это понимаете, когда Ваши руки еще больше сближаются... И тогда этот шарик может сжаться до размеров таблетки... которую можно сделать еще меньше... и проглотить ».

Никакой навык не приходит мгновенно, но при условии надлежащей тренировки Вы сможете добиться того, чтобы в этот момент наступил легкий транс.

Методика приведена с сокращениями по книге С. Горина «А Вы пробовали гипноз?» (Спб., «Лань», 1995).

Приложения

ТЕХНИКА РАЗВИТИЯ ВОСПРИЯТИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ СОЗНАНИЯ

Процесс восприятия можно развивать по четырем основным параметрам:

- Ясность
- острота
- объем
- глубина
- целостность.

Ясность.

Внимательно пронаблюдайте за собой в процессе мировосприятия. Задайте себе вопрос – насколько адекватно ваше восприятие? Какова в нем доля субъективизма и эмоциональной пристрастности, которые могут исказить весь процесс? Возможно, вы боитесь ясности, отказываясь видеть отрицательные черты – и себя самого, и мира в целом.

Постарайтесь изжить такой страх. Стремитесь воспринимать и людей, и обстоятельства своей жизни такими, как есть. Тренируйтесь в этом направлении постоянно, используя каждый подходящий момент. Прояснение восприятия может быть болезненным процессом, однако всегда делает человека сильнее.

Острота.

Как вы воспринимаете окружающий мир – в его движениях, красках, формах, запахах? Или же вы живете по чисто ментальным, умозрительным стереотипным схемам, потому что так легче совладать с ощущением бессмысленности окружающей вас бесконечной суеты? Если это так – вы теряете очень многое. Все эзотерические доктрины согласны в том, что человек питается тремя видами пищи. Первые два вида – еда и воздух; третий – впечатления. Именно их мы зачастую совершенно не воспринимаем, как своего рода пищу, между тем недостаток ее ведет к голоду – только психическому. Современная медицина даже объясняет развитие пристрастия к суррогатным чувствам и впечатлениям (телевизор, пьянство, наркотики) как результат этого психического (или, в ее определении «сенсорного») голода.

Пусть ваши глаза и уши будут всегда открыты и способны различать тончайшие оттенки окружающего – и тогда через открытые каналы восприятия в вас постоянно будут вливаться все новые силы.

Объем.

Насколько велик тот объем информации, которую вы можете вобрать в себя одновременно? У обычного человека объем этот практически всегда ничтожно мал, поэтому от его внимания ускользает огромная часть информации. Попробуйте увеличить этот объем не только за счет тренировки внимания, но и путем повышения осознанности восприятия. Стремитесь не упускать ничего из увиденного. Но особый акцент необходим на восприятии той тонкой информационной составляющей, которая всегда идет и от людей, и обстоятельств в вашей жизни. При упорной работе над собой это даст вам возможность превращать воспринятые психикой и мозгом впечатления в энергию.

Устойчивость.

Решите для себя вопрос о том, какое восприятие вам свойственно в большей мере – разорванное или целостное? Разорванность восприятия однозначно свидетельствует о том,

что ваша личность полна противоречий и внутренних конфликтов. В них, словно в щели, утекает ваша энергия. Для повышения целостности восприятия важнейшим моментом является сознательно гасить в себе любые внутренние противоречия и конфликты. Душа любого человека должна быть гармоничной и прекрасной, а значит – целостной. То же самое можно отнести и к восприятию. Воспринимая любой отдельный предмет, картину, событие или человека, старайтесь видеть его как часть великого Целого. И не забывайте включать в это Целое себя самого.

Глубина.

Попробуйте настроиться на такую изначальную установку, при которой мир неизменно воспринимается во всей его глубине, многообразных связях – в том числе и с человеческим духом, и с Космосом. В случае успеха вы получите тем самым доступ ко всей той колоссальной энергии, которая скрыта во взаимодействии большого и малого. Если вы хотите стать сильнее, увеличивайте глубину вашего восприятия – старайтесь видеть проявления божественной сущности во всем, что вас окружает. Умение отождествить себя с великой мировой гармонией подводит человека ближе к пониманию Высших сил и способствует согласию с ними.

ПРОТИВОСТРЕССОВЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в таком положении, когда позвоночник находится либо в вертикальном, либо горизонтальном положении – что позволяет дышать свободно, без напряжения, растягивая мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно, шея не должна быть при этом напряжена. Приняв правильное положение, начинайте дышать свободно и приступайте к упражнениям, последовательность которых такова:

- Сядьте на стул боком к спинке.
- Руки свободно лежат на коленях, глаза закрыты – визуальная информация может помешать сосредоточиться. Сконцентрируйтесь полностью на своем дыхании. Дыхание – через нос, губы слегка сомкнуты, но не сжаты.
- В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание – оно должно быть легким и свободным. Попробуйте ощутить, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый, и следите за тем, чтобы дыхание было ритмичным. Спокойное и ритмичное дыхание уже оказывает положительное влияние на деятельность вегетативной нервной системы.
- Далее проследите за тем, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы, и плечи не расправлялись при вдохе – они должны быть расслаблены, слегка опущены и отведены назад. Теперь попытайтесь продлить вдох, как можно дольше удерживая от напряжения мышцы грудной клетки. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.
- После этого начинайте контролировать ритм дыхания: ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывая противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох (на счет от одного до шести), затем – пауза и глубокий выдох. Продолжайте так 2 – 3

минуты. Самое важное здесь – правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания нужно тренировать, пока он не будет доведен до автоматизма, чтобы применять его в любой житейской ситуации.

- Теперь начинайте понемногу увеличивать продолжительность вдоха и выдоха.

Продолжайте до тех пор, пока не появятся какие-либо неприятные ощущения.

- Далее следует сознательно контролируемая задержка дыхания. Сосчитав до шести, сделайте вдох. Когда грудная клетка расширилась максимально, задержите дыхание на три счета, а затем сделайте медленный выдох, на счет шесть, и снова задержите дыхание на три счета. Таким образом, ритм дыхания будет 6:3:6:3. При задержке дыхания после глубокого вдоха сердце и мозг получают кровь, обогащенную кислородом, что и позволяет снять вызванные стрессом напряжение.

Если вы освоите хотя бы эти начальные элементы противострессовых дыхательных упражнений, то очень скоро убедитесь, что с помощью правильного дыхания можно регулировать свое настроение, справляться с волнением, при этом увеличение продолжительности выдоха, в основном, способствует успокоению, релаксации. Кроме того, упорядоченное и ритмичное дыхание само по себе уже значительно успокаивает психику.

САМОВНУШЕНИЕ ПРИ НЕГАТИВНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ФОНЕ

Для тех случаев, когда негативный эмоциональный фон сопровождается какими-то болезненными проявлениями, могут также оказаться полезны следующие формулы самовнушения.

Начальные команды:

- Все тело свободно и расслаблено,
- Прохладный ветерок овеивает лицо,
- Ветерок холодит виски,
- Мой лоб овеивает приятная прохлада,
- Дышится легко и свободно,
- Прохлада освежает голову,
- Сосуды мозга немного расширились,
- Улучшилось питание нервных клеток головного мозга,
- Исчезли любые неприятные ощущения в голове,
- Голова освободилась от неприятных мыслей,
- Я могу сосредоточиться на любой мысли,
- Мои мысли ясны и четки,
- Голова свежая, светлая,
- Я совершенно спокоен,
- Ощущение покоя приятно мне,
- Ничто не выведет меня из состояния спокойной уверенности.

Формулы:

● Я постепенно успокаиваюсь. С каждым днем я становлюсь все более и более спокойным.

- Мне ничто не угрожает. Мое «Я» спокойно и неразруσιμο.
- Я сам выбираю свой взгляд на мир. Сегодня я осознаю, что мое негативное отношение

к окружающему оборачивается против меня самого. Если я считаю, что претензии к окружающим позволяют мне добиваться желаемого, мне стоит вспомнить, что, таким образом, я, прежде всего, предъявляю претензии к самому себе. Но я больше не хочу причинять себе боль.

- Я спокоен, мое дыхание и мысли спокойны. Теперь мало что может вывести меня из состояния душевного равновесия, а если и нарушат мой покой, то я быстро смогу его восстановить.

- Я расслабляюсь, мое дыхание становится редким и спокойным, мой мозг отдыхает и впитывает в себя силы. Мне ничто не может принести вреда.

- Я расслабляюсь, в моем теле начинают происходить восстановительные процессы, истраченная энергия восстанавливается, живительные силы насыщают все мое тело, я уверен в восстановительных способностях моего организма.

- Мой мозг обновляется. Сознание чисто и спокойно. Все мои мысли становятся чистыми и ясными. Мышление растворяется в лучезарной чистоте. Мир и покой, покой и мир.

- Я выбираю внутренний покой.

- Мне становится все лучше, энергия восстанавливается, восстановительные процессы в моем организме ничто не может остановить.

- Я постепенно приобретаю способность управлять своей внутренней энергией. Благодаря связи с космическими силами мои силы становятся неиссякаемыми.

- Я наслаждаюсь гармонией миров, пребывающих в вечном движении, я связан с энергией Солнца и звезд. Суета, тревоги, огорчения – все это исчезает, я отдыхаю и достигаю истинного покоя.

- Я начинаю понимать истинные ценности жизни, я наполняюсь новыми духовными возможностями, мое сознание разворачивается, раскрывается как цветок.

- Я воспринимаю мир через себя. Я осознаю, что все события, происходящие во внешнем мире, принимают ту или иную окраску в зависимости от моего внутреннего состояния. Я всегда проектирую во внешний мир те мысли, ощущения и чувства, которые свойственны мне самому. Сегодня я хочу увидеть мир иначе, изменив свое отношение к тому, что я вижу.

- Красота мира и его гармония становится для меня средством достижения покоя и истины.

- Внутри меня – тишина, покой, вечное развитие, радость бытия.

- Жизнь моя полна внутреннего смысла, я начинаю понимать мое предназначение.

- Мое сознание очищается, и это помогает мне, укрепляет меня в моем жизненном пути, мое сознание разворачивается, это делает меня счастливым.

- Мой мир незыблем; мир, покой и бесконечное радостное познание.

- Я отчуждаюсь от страха. Мои мысли могут занимать страхи о прошлом или мечты о будущем, но жить я могу только в настоящем. Любой момент настоящего уникален, ибо он отличен от всех других. Для меня никогда не будет лучшего места, чем здесь. И если меня посетят печальные мысли о прошлом или будущем, я напому себе: «я живу здесь и сейчас, и мне нечего бояться».

Литература

- Абаев Н. В. Психологические аспекты буддизма. Новосибирск, 1991.
- Абелюк Е. С. Миф или сказка? М., 1995.
- Абрагам Г. Сон и миф. Очерк народной психологии. М., 1912.
- Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М. 1980.
- Аверьянов В. С., «Книга Начал», М.,1974.
- Автономова Я. С Миф: хаос и логос. Заблуждающийся разум? Многообразие вненаучного знания. М., 1990.
- Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. М., Знание,1990.
- Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995.
- Адлер Г. Лекции по аналитической психологии. М., 1996.
- Азаров В.Е. «Путь к счастью и успехам в жизни». Часть 2. Варшава, 1911.
- Алдер Г., «Техника развития интеллекта», «Питер», 2001 г.
- Александр Ф., Селесшас Ш. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней. М., 1995.
- Алиев Х. М. «Ключ к себе. Этюды о саморегуляции». М., 1990
- Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. СПб., 1994.
- Армстронг Д. У. Живая вода. М., Кокон,1990.
- Асмолов А. Г. На перекрестке путей к изучению психики человека. Бессознательное. Новочеркасск, 1994.
- Ассаджолли Р. Психосинтез. М.; Киев, 1997.
- Ахмедов Т. И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Фолио», 2001.
- Бассин Ф. В., Рожнов В. Е. О современном подходе к проблеме неосознаваемой психической деятельности (бессознательного). – М.: Медицина, 1978.
- Безант А. Исследование сознания. М.; Киев, 1997.
- Беккио Ж., Жюслен Ш. Новый гипноз: Практическое руководство. М., 1998.
- Бендлер Р., «Используйте свой мозг для изменения», «Ювента», С-Пб., 1994 г.
- Бердяев Я. А. Самопознание. М., 1990.
- Берзин А. Общий обзор буддийских практик, М, 1993
- Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, психотерапия и их лечебное значение. СПб., 1911.
- Блаватская Е. П. Синтез науки, религии и философии. Репринт.– М.: «Ока», 1991.
- Бонгард-Левин Г. М. Древнеиндийская цивилизация: философия, наука, религия. М.: Наука, 1980.
- Брунер Дж., Психология познания: за пределами непосредственной информации. М., 1977.
- Брюс Корделл. Единство, космос, предвидение. Барнаул: «Ак-Кем», 1994
- Бубличенко М. М. «Сборник лучших медитаций на расслабление и выздоровление», «Феникс», Ростов-на-Дону, 2007.
- Бубличенко М. М. «Гипнотические приемы в общении», «Феникс», Ростов-на-Дону, 2006.
- Бубличенко М. М. «Самогипноз», «Феникс», Ростов-на-Дону, 2005.
- Буль П. И. Основы психотерапии. – М.: Медицина, 1984.
- Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. НЛП. СПб., 1995.
- Ваниорек Л., Ваниорек А., Ароматотерапия. Цветомедитация. М., 1995.
- Васильев Л. С. История религий Востока. М.: Высшая школа, 1983.

- Вачков И. В., Гриншпун И. Б., Пряжников Н. С. Введение в профессию «психолог». – М., 2003.
- Везант А., Лидбитер Ч. «Мыслеформы». Спб, 1905.
- Верещагин В. Г. Физическая культура индийских йогов. Минск: Польша, 1982.
- Вернадский В. Я Начало и вечность жизни. М., 1989.
- Вечер Л.С. "Я сама справлюсь со стрессом", "Кузьма", Минск, 2000 г.
- Вивекананда С. Карма-Йога. Рига: Вида, 1991.
- Г.Селье. Стресс без болезней. – Спб, ТОО “Лейла”, 1994.
- Герке Р. Я О гипнозе и внушении. Рига, 1966.
- Гершон Д., Страуб Г. Обретение силы. – М., 1994.
- Гиллиген С. Терапевтические транссы: Руководство по эриксоновской гипнотерапии. М., 1997.
- Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1992.
- Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. Киев, 1993.
- Горин С. А вы пробовали гипноз? М., 1994.
- Готвальд В. Помогите себе сам. Медитация. М., 1998.
- Готтсданкер Р. Основы психологического эксперимента: Учебное пособие. Перевод с английского. – М., 1982.
- Гримак Л. Я. Резервы человеческой психики М., 1987.
- Гроф С. Космическая игра: Исследование рубежей человеческого сознания /Пер. с англ. О.Цветковой. – М.: АСТ, 2001.
- Гроф С. Области человеческого бессознательного. М., 1994.
- Гроф С. Путешествие в поисках себя. М., 1994.
- Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Минск: Польша, 1982.
- Дмитрук М. А. Миры внутри нас? М., 1990.
- Древнеиндийская философия. М: Мысль, 1972.
- Дьяченко Т. Область таинственного. Репринт. – Донской монастырь, изд-во Планета, 1992.
- Евтимов В. Йога (сокр. пер. с болг. В. Д. Сухарева), ред. и пред. А. Н. Зубкова. М: Медицина, 1986.
- Журнал «Цигун и жизнь», №2, за 1998 год
- Заставный В. “Дыхание – Исцеление – Самопознание”. М, 1993.
- Заставный В. Дыхание – Исцеление – Самопознание. М, 1993.
- Зейгарник Б. В., Холмогорова А. Б., Мазур Е. С. Саморегуляция в норме и патологии. «Психологический журнал», № 2 за 1989 г.
- Зинченко В. П. Миры сознания и структура сознания. // Вопросы психологии. №2. – 1991.
- Иванова И.И., Асеев В.Г. Методология и методы психологического исследования.//Методологические и теоретические проблемы психологии. – М,1969.
- Идлис Г. М. Гармония Мироздания // Дельфис, 1994. № 2
- Измененные состояния сознания: сводный реферат. Общественные науки за рубежом. Сер. 3. Философия. 1991. № 5.
- Каганов Л. Медитация – путь к себе. М., 1990.
- Калина Я. Ф. Основы психотерапии, Киев, 1998.
- Калу Ринпоче. Основание буддистской медитации. М, 1993
- Каптен Ю. Основы медитации. Самара, 1992

- Карсаварский Б. Д. «Медицинская психология». Л., 1982
- Клизовский А. Я. Психическая энергия, Днепропетровск, 1993,
- Козлов В. В. Психологические аспекты феноменологии расширенных состояний сознания. Ярославль, 1994.
- Коляну З. Н. Введение в психотехнику Свободного Дыхания. Переяславль-Залесский, 1992.
- Коляну З. Н. Практика использования психотехник Свободного Дыхания. Переяславль-Залесский, 1993.
- Кон И. С. Моральное сознание личности и регулятивные механизмы культуры // Социальная психология личности. М: Наука, 1979.
- Кришнамурти Дж. Первая и последняя свобода. Навстречу жизни. Харьков, 1994
- Крысько В. Г. Психология и педагогика: курс лекций. – М., 2004.
- Лебедев А. В. Самогипноз: Практическое руководство. М., 1993.
- Леви В. Искусство быть собой. – Москва, Знание, 1973.
- Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
- Лилли Д. Центр циклона. Киев, 1993.
- Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – Физкультура и спорт, 1985.
- Литвак М. Е. «Если хочешь быть счастливым», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002
- Лобсанг Рампа «Ты Вечен», Киев, «София» 1993.
- Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997.
- Маслоу А. Психология бытия. М.; Киев, 1997.
- Меграбян А. А. О природе индивидуального сознания. – Ереван, 1959.
- Мерлин В. Структура личности: характер, способности, самосознание. Пермь, 1990.
- Морозов А. В. История психологии. – М., 2003.
- Мэрфи Дж. Сила вашего подсознания. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
- Найссер У. Познание и реальность. – М.: Прогресс. 1981.
- Налимов В. В. В поисках иных смыслов. М, 1993.
- Павлов И. П. Избранные работы по физиологам высшей нервной деятельности. М., 1950.
- Панкратов В., "Психотехнология управления собой", "Сфера", Москва, 1998 г.
- Пек М. С. Нехоженные тропы. Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста /Пер. с англ. Н.Н.Михайлова. – М.: Авиценна, Юнити, 1996.
- Петренко В.Ф. Психосемантика сознания. – М.: Изд-во МГУ. 1988.
- Петров Н. Самовнушение в древности и сегодня. М: Прогресс, 1986.
- Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология. Словарь. – М, 1990.
- Практикум по психологии./Под ред. Леонтьева А. Н., Гиппенрейтер Ю. Б. – М.: Изд-во МГУ. 1972.
- Практический курс сосредоточения Вуда, Петроград, 1917 г.
- Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред. Б. Д. Карсаварского. – СПб.: Питер, 1999.
- Рампа Т. Лобсанг. Третий глаз. СПб: Лениздат, 1992.
- Ромен А. С. «Самовнушение и его влияние на организм человека: Экспериментально-теоретическое и клинико-практическое исследование. Алма-Ата, 1970.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – М., 1989.
- Рудой В. И. Введение в буддийскую философию. М: Наука, 1990.
- С. Гроф. Сборник статей по психологии. М, 1994.
- Сатпрем. Шри Ауробиндо, или путешествие сознания. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.

- Сеченов И.М. Психология поведения. М, 1995.
- Сильва Х., Годман Б., "Управление интеллектом", "Поппури", Минск, 2000 г.
- Словарь иностранных слов. – 17 изд., испр. – М.: Русский язык, 1988.
- Спивак Д. Л. Лингвистика измененных состояний сознания. Л., 1986.
- Столяренко Л. Д., Столяренко В. Г. Психология и педагогика для технических вузов. – М., 2001.
- Тарт Ч. Состояния сознания (в сборнике "Магический кристалл"). М.,1994.
- Тейяр де Шарден. Феномен человека. М.: Наука, 1987
- Тенденции развития психологической науки / Под ред. Ломова Б. Ф., Анцыферовой Л. И. –М.: Наука. 1989.
- Теория и практика аутогенной тренировки / Под ред. Лобзина В. С. Л., 1980.
- Тихомиров О. К. Психология мышления. М., 1984.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
- Фромм Э. Человек для себя. Минск, 1992.
- Хьюитт В. "Тайные возможности вашей психики", "Питер", С-Пб, 2000 г.
- Хэй, Луиза. Сила внутри нас. Литва, Каунас. Изд «Ltd Ritas», 1994.
- Чуприкова Н. И. Психика и сознание как функция мозга. М., 1985.
- Шалыгина Г. Философия здоровья. Спб, 1994.
- Шойфет М. Самогипноз. СПб.: «Питер», 2003.
- Шри Ауробиндо «Путешествие сознания» Киев, «София» 1995.
- Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Медитация. Москва, 1989.
- Юрьев В. Н. В тонких мирах. – Д.: Сталкер, 1998.
- Юсупянц Э. А., Столяренко Л. Д., Основы психологии. – М., 2003.