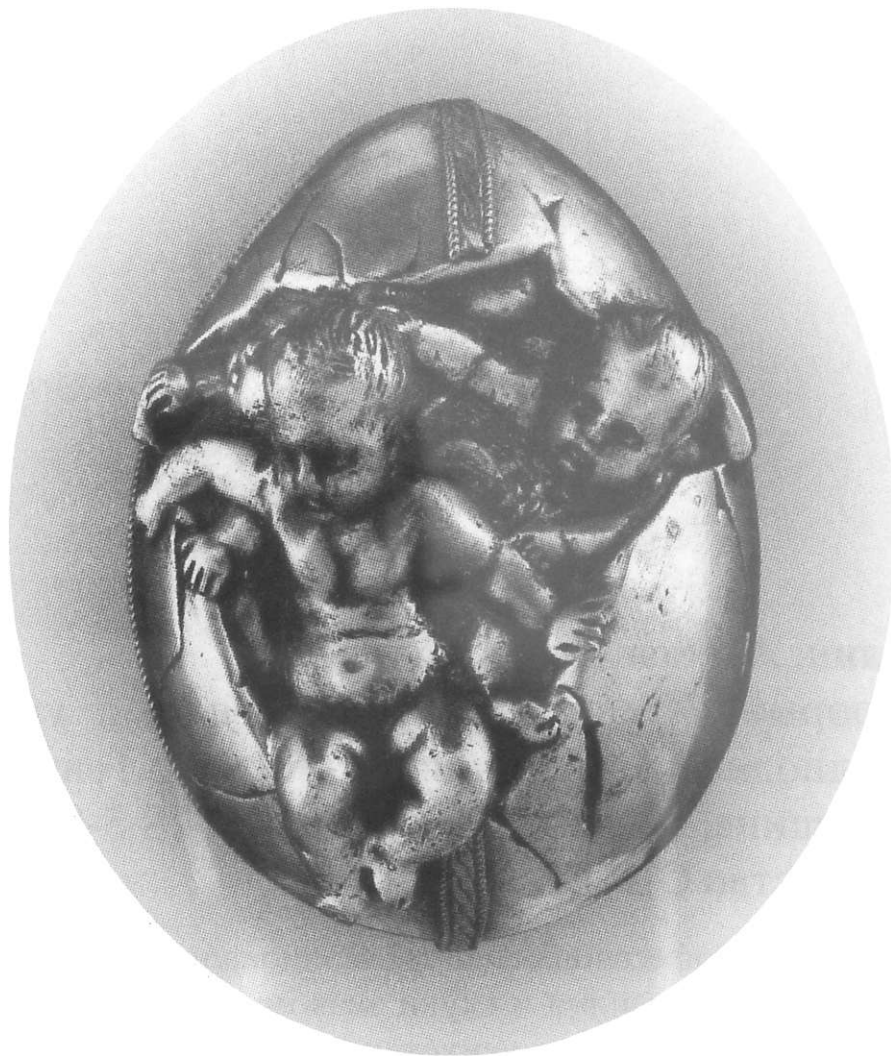


А.Г.Данилин



Прорыв в гениальность: беседы и упражнения

ВЕРШИНА

Москва
2008

Содержание

Предисловие.	5
Введение.	9
Благодарности.	11
Беседа первая (вводная). «Эврика». Дарвин и «даймон» Сократа.	12
Беседа вторая. «Прорывы» и взрывное мышление. Упражнение «Реостат Теслы».	29
Беседа третья. Гениальность и откровение. Несостоявшийся гений алкоголика. Упражнение «Список удовольствий Толкиена».	42
Беседа четвертая. Леонардо да Винчи. Два «Я». Упражнение Леонардо.	55
Беседа пятая. «Тренинги» Леонардо. Императрица У и Боткин_____	70
Беседа шестая. Чайковский и скука. Упражнения «Человек- паук», «Баранкин, будь человеком!» и «Незнайка на Луне». Способы решения задач и самоограничение.	83
Беседа седьмая. Чаадаев и генетика. Моцарт и Сальери. Упражнение «Движения Гурджиева». Подсказки к задачам ...	95
Беседа восьмая. Майер и закон сохранения энергии. Цветаева и детство. Упражнение «Воспоминания по Феллини» ...	109
Беседа девятая. Гениальность и наркотики. Упражнения «Папа Карло», «Кто скрывается за нарисованным очагом?»_____	120
Беседа десятая. Гениальность — это инстинкт? Первородный грех и перелетные птицы.	129
Беседа одиннадцатая. Экстрасенсы и травмы. Контур сознания. Упражнение «Контур Уилсона».	145

Беседа двенадцатая. Какой была гениальная амфибия?	
Продолжение упражнения «Контур Уилсона»	
Беседа тринадцатая. Хуркос, Моцарт и гениальность музыки.	
Упражнение «Как слышал Бетховен?»	
Беседа четырнадцатая. Моцарт и переживание Тойнби.	
Упражнение «Время Тойнби»	
Беседа пятнадцатая. Стимулы гениальности.	
Тургенев и Оствальд. Упражнение Оствальда	190
Беседа шестнадцатая. Кто же все-таки творец? Гениальная оса, гениальный червяк, младенцы и Веды.	203
Беседа семнадцатая. Как людоеды съели Хоу. Гениальные сновидения и... наркотики.	219
Беседа восемнадцатая. Его величество Шлемазл.	
Упражнение «Не гений, но мудрец».	233
Беседа девятнадцатая. Гений игры и переживания матери.	
Кафка и дзен. Упражнение Кафки. Приемы Станиславского. . . .	243
Беседа двадцатая. Гениальность как навык. Встреча и признаки любви. Упражнение «Встреча Сальвадора Дали»	253
Беседа двадцать первая. Как гениально помыть посуду?	
Упражнения Вьюжека.	266
Беседа двадцать вторая. Как включиться в гениальность?	
Упражнение Мопассана.	279
Беседа двадцать третья. Гениальность как импровизация.	
Вейнингер и Сидис. Упражнение «Вопросы Борхеса».	291
Беседа двадцать четвертая (вместо заключения). Упражняемся в гениальности, или Как изменить свои намерения.	
Упражнение Сведенборга.	311
Беседа двадцать пятая (вместо послесловия). Несколько слов о недосказанном или о самом главном. Электрон, любовь, удача и свобода. Несколько слов о менеджменте. Данте и Жюль Верн. Упражнение «Капитан Немо».	323
Библиография.....	370

Предисловие

Перед вами, уважаемые читатели, не совсем обычная книга. Она написана на основе радиопередачи.

Чаще происходит обратное—радиопередача возникает на основе книг. Разумеется, так было и в нашем случае. Передача возникла на материалах книг, прочитанных автором. Так что теперь уже и не разберешь, где яйцо, а где курица.

На «Радио России» уже более четырех лет существует радиопрограмма «Серебряные нити». Она посвящена человеческой душе, самым разнообразным ее проявлениям. По понедельникам мы говорим о ее болезнях и проблемах. По средам — о взаимосвязях души и культуры. А по пятницам — о любви, семье и воспитании. Это прямой эфир — непосредственные разговоры со слушателями.

Но у программы существует еще один формат. Мы называли его «Радиотеатром фантазии». Беседы, которые представлены в этой книге, — это один из циклов передач, прозвучавших в «Радиотеатре фантазии» за эти годы. Решение опубликовать именно этот цикл было принято потому, что он пользовался особенной популярностью у слушателей и получил огромное количество откликов.

Происхождение книги обуславливает и ее специфику. Лично мне кажется, что она написана в новом для психологии жанре, который можно назвать «радиоэссе». Текст бесед включает свободные размышления автора о гениальности **И** чисто практические упражнения и психологи-

ческие игры, которые позволяют и слушателям, и читателям почувствовать себя гениальными.

Как человек, делавший эти упражнения и участвовавший в очных тренингах, могу сказать: несмотря на то что я по-прежнему с опаской отношусь к понятию «внутренней гениальности», жить благодаря им становится легче и радостнее. Появляется желание работать и творить.

Делать упражнения, руководствуясь письменным текстом, всегда очень трудно. Гораздо легче выполнять их под звуки живого человеческого голоса. Кроме того, во время радиопередач автор, высказывая свои мысли, обычно не читает готовый текст, а импровизирует. То, что вы прочтете, не является прямой стенограммой радиоэфира. Автору пришлось существенно переработать текст, поскольку выяснилось, что сказанное и написанное сильно отличаются друг от друга.

Поэтому мы вместе с издательством решили сделать книгу необычной и приложили к ней два диска с записями радиопередач. Сделано это для того, чтобы читатель мог сравнить, как ему легче делать упражнения и каким образом удобнее размышлять вместе с автором о смысле гениальности.

Перед А. Г. Данилиным стояла непростая задача. Нужно было совместить два текста — звуковой и письменный: переработанный текст не должен уводить радиослушателя далеко от содержания радиопередач, звучащих в приложении. Я считаю, что автор вполне достойно справился со своей задачей.

Желаю вам счастливого путешествия навстречу собственной гениальности по страницам удивительной книги, которую вы открыли.

*А Тимофеева, клинический психолог, редактор
и консультант программы «Серебряные нити»*

Жизнь - театр, и если мы будем играть лишь самих себя,
то проиграем жизнь.

Шекспир

Введение

После слов Виктории Борисовны мне остается только попросить читателя не судить эту книжку слишком строго. К моему удивлению, радиопрограмма действительно оказалась жанром, резко отличающимся от жанра литературного. Во время радиопередачи ведущий отвечает на вопрос слушателя. Для меня ответы оказались чем-то похожи на работу художника. Ведущий радиопрограммы должен свободно бросать на белое полотно эфира «мазки» своих ассоциаций. А ассоциации, ведущего, в свою очередь, рождаются из прочитанных им в разное время книг и собственных мыслей, возникающих как на фоне прочитанного и услышанного, так и на фоне вопросов слушателей. Поэтому эта книга представляет собой полотно ассоциаций автора со словом «гениальность». На собственном практическом опыте я убедился, что незримой точкой «Алеф» гениальность присутствует в душе каждого человека — и надеюсь убедить в этом вас, уважаемый читатель.

В самом понятии «бизнес» незримо присутствуют два начала (точно так же, как они присутствуют и в русских словах «дело» или «работа»): первое — повседневный, кропотливый, монотонный труд, ведущий к феномену «эмоционального выгорания», а второе... гениальность, позволяющая поймать неуловимую птицу удачи.

Возможно, равнодушие, скука и чувство эмоциональной опустошенности и усталости у людей, которые работают

сегодня в сфере бизнеса, появляются быстрее, чем у государственных служащих (на все есть статистика), потому что человек, который пришел работать в эту сферу, возлагал на свою работу слишком большие надежды. Сегодня работа в «солидной фирме» является верхом мечтаний молодого поколения. Разумеется, эти надежды и мечты связываются вовсе не с монотонным трудом. Это надежды на быстрый успех, стремительный рост по службе, большие деньги, дающие высокую степень свободы. Но в реальности все выглядит несколько иначе, чем в мечтах...

И поэтому вовсе не случайно эта книга выходит в издательстве, продукция которого ориентирована на мир бизнеса. Сегодня это главный мир, в котором разбиваются мечты.

Эта книга повествует о том, что человек может добиться чувства удовлетворенности, ощущения собственной свободы и удачливости, только повстречавшись с собственной гениальностью. Остается только надеяться, что эта книга поможет вам присутствовать на этой встрече.

Благодарности

Автору остается только добавить, что, как и сказано в предисловии, эта небольшая книжка была бы абсолютно невозможна, если бы не радио. Но радио — это не только голоса и музыка, которые вы слышите в эфире. Радио — это замечательные люди, увлеченные энтузиасты, которые создают и оформляют эфир. Автор хочет выразить свою благодарность Алексею Владимировичу Абакумову, создателю и ангелу-хранителю «Радио России», Вячеславу Владленовичу Умановскому и Георгию Валентиновичу Москвичеву — людям и руководителям, которые поддерживали и продолжают поддерживать непривычный для радиоэфира формат наших неторопливых тренингов в «Радиотеатре фантазии». Автор выражает свою признательность Дмитрию Евгеньевичу Житомирскому за постоянную помощь при проведении эфира. Особые слова благодарности хочется адресовать главному режиссеру нашего «Радиотеатра» Елене Игоревне Рыжиковой, которая смогла соединить текст тренингов с безумными предложениями автора по музыкальному оформлению передачи. И наконец, автор нижайше благодарит за самоотверженный труд одну из наших постоянных слушательниц, друга передачи и помощницу Галину Александровну Корабельникову, которая взяла на себя расшифровку и первичную редакцию тренингов, прозвучавших в эфире, чем существенно облегчила труд автора этой книги.

«Эврика». Дарвин и «даймон» Сократа

Как интересно и увлекательно быть зрителем в театре наших собственных фантазий... Только здесь мы с вами вместе можем помечтать о будущем, о какой-то иной «настоящей» жизни. Но какую именно жизнь мы так называем? И где находится эта жизнь?

Если мы никак не можем ощутить ее присутствие в повседневной реальности, то, вполне возможно, она ждет нас Там, за тайным порогом смерти...

Или все-таки настоящая жизнь здесь, рядом с нами, а мы, мечтая о ней в постели перед сном, просто запрещаем себе вспоминать о грезах при свете дня?

Что-то случилось с нами всеми независимо от образования и рода занятий, и результатом случая стала... скука как основной симптом нашей сегодняшней жизни.

Вокруг огромное количество развлечений, но ведь скучно даже тем, кто только этим и занят. Можно сказать точнее: скучно развлечения потреблять.

Когда-то великая романтическая идея, которая вела нашу страну, сама собой исчерпалась, ее инерция закончилась, пружинка сломалась. И мы с вами живем в смут-

ные времена, когда самым главным развлечением в жизни стало потребление.

Мы ведь живем только ради того, чтобы покупать — предметы, женщин, эмоции. Не удивляйтесь. Чем же, например, являются водка, экстремальные виды спорта, наркотики или «официальные» антидепрессанты, если не покупкой эмоций за деньги?

Окружающие люди стали в нашем восприятии отличаться друг от друга только количеством накопленных ими предметов - квартир, домов, машин, драгоценностей... на которые мы с вами размениваем то, что называем жизнью.

Простите, я забыл про деньги — средство, позволяющее разменять самого себя на цифры.

Правда, по вечерам в нашей душе появляется кто-то, который не считает процесс обмена души на деньги и автомобили жизнью и заставляет мечтать о жизни другой. Но этого другого так легко успокоить выпивкой или лекарствами... или чем-нибудь еще!

Нет! Этого другого успокоить нелегко!

Подлинное «Я» человека не хочет и не может быть разменным и продолжает болеть, как зуб с дуплом, после любой анестезии.

Наверное, все согласятся с простой мыслью, что сегодня нам, этой самой общности, которая называется российским народом, чего-то мучительно не хватает.

Мне кажется, что это что-то, приходящее к нам в мечтах, называется величием. Мы мечтаем о великих идеях и великих свершениях, способных увлечь, повести за собой, захватить, видоизменить, внести что-то в эту основанную на обмене и потому скучную жизнь.

Но генерация подобных идей всегда была уделом небольшой группы населения планеты. Таких людей еще со времен Античности стали называть гениями.

Загадку их существования пытались разгадать многочисленные исследователи. Но мне, психотерапевту, работающему отнюдь не с гениями, всю жизнь не дает покоя только один вопрос: может быть, гений — это всего лишь человек, который разрешил своим ночным мечтам пробраться в реальность?

Не становится ли гением каждый, разрешивший себе решать великие проблемы бытия, просто не задумываясь о том, что они неразрешимы?

Помните мага из «Понедельника...» братьев Стругацких, который не понимал, «зачем решать задачу, если заранее известно, что она имеет решение»?

Большинство из нас руководствуется принципом, гласящим, что «шапка» должна быть «по Сеньке»... но никто не интересуется, откуда у «Сеньки» столь невысокое мнение о размере своей «шапки». Вот и мучается «Сенька» по вечерам, пытаясь натянуть на голову «шапку» из мыслишек, которые ему явно «малы».

Эти заметки посвящены путешествию в гениальность, попытке понять, откуда и каким образом у людей, которых человечество считает гениальными, появлялись мысли, которые вели засобой людей и меняли нашу жизнь.

Разумеется, в этой маленькой книжке содержится цикл психологических упражнений, с помощью которых каждый человек может найти подобные способности в себе, и размышления о том, стоит ли вообще их находить. Ведь с легкой руки великого итальянского психиатра Чезаре Ломброзо мы с вами знаем, что гениальность и помешательство идут рука об руку.

Откуда берутся те озарения, которые движут гениальными людьми? Как найти гениальность в себе?

Эти вопросы мне кажутся актуальными как никогда. Мы погрязли в серости будней, и в поиске «хлеба насущного» даже молодые люди в самом романтическом когда-то студенческом возрасте стесняются мечтать о том, что они напишут великие книги или совершат прорыв в науке. Во всяком случае, говорить об этом вслух считается неприличным. Все разговоры и мечты сводятся к более или менее успешному в плане зарплаты трудоустройству или эмиграции.

Складывается удивительная ситуация: практически каждый отдельный гражданин страны считает, что справедливое устройство общества, создание великих произведений искусства или свершение не менее великих открытий в науке, которые могут принести стране славу, труд кого-то другого...

А я... ну какой с меня спрос? Я лучше буду серой мышкой на хорошей зарплате.

И пусть талантливые люди сражаются в науке, бизнесе или политике...

Это они должны создать мне достойные условия существования, а я буду сидеть себе спокойно «в своей норе» и потреблять то, что они для меня обязаны создать.

Примерно от таких мыслей в стране и наступает разруха.

Во времена, когда единомыслие в «отдельно взятой стране» заканчивается, каждый человек становится «крайним». Все беды страны и отдельного человека начинаются с того, что он приходит к выводу, будто созидать ценности и отвечать за это должен кто-то другой. В результате этому абстрактному «другому» человек постепенно передает управление самим собой и своей душой.

«Но это же чувство базовой — экзистенциальной неуверенности в себе, которая охватывает человека в кризисные времена», — скажет искушенный читатель.

И это правда. Но существует бесконечное множество описаний кризисных состояний культуры и крайне мало информации о том, каким образом человек может преодолеть общую неуверенность в собственных силах.

На взгляд автора этих строк, единственное, что человек может противопоставить чувству неуверенности в себе, — это столь же острое ощущение присутствия в нем гениальности.

«Талантливый другой» не существует. Никто другой, кроме нас, не может произвести на свет Божий великие идеи для великой страны. Никто другой, кроме нас, не может развеять серую пелену потребления, выйти из тупика пресыщения всем, включая идеологические и духовные стороны жизни.

Только обнаружив в себе гениальность, мы сможем понять, как нам нужно действовать для того, чтобы выбраться из общества потребления, как сделать так, чтобы жизнь наших детей, да и наша собственная, стала другой.

Для того чтобы создать будущее, придется обратиться к прошлому. Нужна попытка изведать эмоции прошлого — прийти к истоку великих идей, к великим людям. Мы с вами будем опираться на их опыт, по крайней мере на то, как мы можем представить его сегодня, в нашем скучном мире.

Всем нам хорошо известно восклицание «Эврика!». Как, кстати, жаль, что книги с этим названием исчезли из наших книжных магазинов. Старшее поколение наверняка их помнит. Это были книги о смелых идеях, смелых чувствах, смелых мыслях. А в самой истории слона

«эврика» речь идет об открытии принципа вытеснения воды из сосуда, которое сделал древнегреческий ученый и философ Архимед. Превратившись в легенду, эта история все-таки звучит весьма правдоподобно, поскольку абсолютно точно иллюстрирует то самое внезапное проявление гениальности, которое мы и собираемся изучать.

Легендарный случай этот связан с коронацией Геры II, одного из правителей Сиракуз. Стремясь заручиться покровительством богов, он приказал в их честь изготовить золотую корону. Гера взял из казны нужное количество золота, и вскоре ювелир принес ему готовую корону. И хотя ее вес точно соответствовал весу выданного золота, монарх опасался, как, наверное, опасаются все монархи, что ремесленник мог прикарманить часть металла, подменив его на более дешевое серебро. Недоверчивый Гера поручил Архимеду установить истинное количество золота в короне.

Архимед знал, что по удельному весу серебро легче золота и, если бы мастер заменил равное по весу количество золота на серебро, общий объем короны увеличился бы по сравнению с объемом исходного материала. Но это не решало проблему, поскольку Архимеду был неизвестен точный объем короны. Озадаченный такой головоломкой, Архимед решил... отвлечься и отправился в любимое место общения жителей Сиракуз, то есть в общественные бани. Когда он погружался в ванну, часть воды перелилась через край, и чем глубже тело Архимеда погружалось в ванну, тем больше вытекало из нее воды. И философа озарило: количество вытесненной из ванны воды равно объему его тела. То же должно было произойти и при погружении в воду короны. Теперь Архимеду было несложно определить ее объем и сравнить его с объемом исходного

материала. Согласно преданию ученый в экстазе выпрыгнул из ванны и голый помчался по улицам Сиракуз, крича свое знаменитое: «Эврика!» («Нашел!»)

Эта история и будет нашим исходным пунктом. Гениальная мысль рождается как **внезапное озарение** у человека, который потратил перед этим множество усилий на то, чтобы решить проблему. Во всяком случае, давайте используем эту древнюю легенду как основу для наших размышлений.

Прежде всего: похоже, что мы с вами говорим о некоем типе мышления, которое не действует размеренно, в отличие от повседневных мыслей, а возникает или проникает внутрь привычного течения сознания как бы рывками.

Великие открытия, которые так или иначе определяют и меняют нашу жизнь, возникают не постепенно и плавно, а прорываются в сознание, как взрыв.

Даже в одной истории про Архимеда можно выделить несколько условий появления в сознании подобного «взрыва».

Первым условием является длительное и непрерывное напряжение ума, связанное с долгим предварительным изучением предмета. Архимед очень долго «примерялся» и обдумывал задание правителя, оно фактически «поселилось» внутри его психики.

Во-вторых, для того чтобы Архимед закричал «Эврика!», необходимо было некое событие-толчок. Чаще всего это какое-то случайное событие, вызывающее взрыв или поток ассоциаций. Иногда это определенным образом в нужный момент сложившиеся обстоятельства, как в случае с ванной, в которой мылся Архимед. Роль подобного обстоятельства может играть абсолютно любое внешнее

по отношению к гению событие — например, книга или абсолютно случайно пролетевшая мимо птица.

К сентябрю 1838 г. Чарлз Дарвин уже больше года как закончил свое легендарное путешествие на корабле «Бигль». В ходе этой экспедиции он много и тщательно изучал различные виды птиц на Галапагосских островах и собрал неопровержимые доказательства эволюционного процесса в живой природе. Убедившись в реальности эволюции, Дарвин задумался над ее механизмом. Если эволюция действительно существует, то что же приводит этот процесс в действие?

Все рабочие тетради Дарвин заполнил записями размышлений по этому поводу, причем часть его гипотез носила весьма странный характер. Решающее озарение, «эврика», посетило его в тот момент, когда он отвлекся от главного вопроса, над которым ломал голову. Дарвин рассказывал, что решил немного отдохнуть за чтением знаменитой работы Мальтуса «Опыт о законе народонаселения», где автор пытался доказать, что неконтролируемый рост численности людей на Земле по экспоненциальному закону обгоняет рост объема продовольствия в обычной прямой пропорции и грозит катастрофой. Обдумывая выдвинутую Мальтусом гипотезу, Дарвин неожиданно понял, что живые организмы выживают за счет передачи наиболее удачных качеств и признаков своему потомству.

Отсюда начал вырисовываться и сам механизм эволюции. Так в одно мгновение нашелся недостающий ключ к решению сложной головоломки, над которой ученый бился много месяцев, причем в результате чтения работы другого исследователя.

Но вот что интересно: Дарвин побаивался опубликовать свою гипотезу, он не обнародовал ее в течение целых 20 лет»

пока твердо не убедился в справедливости своих выводов, изучив огромный собранный в путешествии материал.

В 1858 г., ровно через 20 лет после возвращения Чарлза Дарвина из плавания на корабле «Бигль», к этому же выводу пришел и другой человек, которого звали Альфред Рассел Уоллес. Причем, как и Дарвин, он сделал свой вывод — что удивительно — после прочтения той самой книги Мальтуса.

Получается, что Мальтус забил два гола в одни ворота. Уоллес познакомился с идеями Мальтуса несколько раньше, но ему потребовалось время, чтобы переварить прочитанное. И Уоллес, по сравнению с Дарвином, вывел намного больше ассоциаций из рассуждений Мальтуса применительно к процессу естественного отбора. В обобщенном виде эти связи свелись к следующему: Мальтус писал о людях, а не о животных. Он подчеркивал, что рост численности первобытных людей заметно сдерживали болезни, несчастные случаи, войны и другие губительные факторы. Уоллес понял, что те же представления справедливы и для животного мира. Животные размножаются намного быстрее людей, а это означает более высокий уровень смертности. Рассуждая подобным образом, Уоллес задавал себе вопрос: почему одни умирают, а другие выживают? И ответ оказался на поверхности: в целом выживают наиболее приспособленные, болезней избегают самые здоровые особи, в борьбе с врагами гибнут наиболее слабые. От голодной смерти застрахованы умелые охотники или те, у кого лучше работает система пищеварения. «И тут, — писал Уоллес, — меня вдруг осенило: именно этот самопроизвольный процесс и вызывает улучшение рас и пород, поскольку в каждом поколении слабейшие неизбежно погибают и остаются самые сильные, то есть выживают наиболее приспособленные».

Так внезапный сигнал дал толчок к жесткой, определившей нашу жизнь теории, которая называется теорией эволюции. Все больше и больше людей, особенно в наше время, пытаются действовать иначе: применить теорию эволюции в человеческой жизни.

В результате подобной инверсии логики проблема гения становится непонятной. Гениальные люди — это люди, которые наиболее приспособлены к жизни, поскольку в конечном итоге определяют ее ход, или они являются серьезными «ошибками эволюции»?

Кроме всего прочего, мы знаем, что во все времена женщин всегда тянуло к гениальным людям, им хотелось оставить от них потомство. Именно женщины всегда инстинктивно чувствовали, кто является сильнейшим в борьбе за существование, чей род заслуживает продолжения. А с другой стороны, жизнь гениев, о которых мы знаем, очень часто была коротка, обрывалась бессмысленно рано, а на их потомстве «природа отдыхала» с завидной регулярностью, и ни к каким меняющим жизнь откровениям большинство детей гениев так и не пришли.

Если гении являются обреченным на вымирание меньшинством рода человеческого, то это значит, что все, что создано ими, а не «здоровым большинством», вредит этому самому здоровому большинству и мешает ему спокойно потреблять созданные цивилизацией запасы продовольствия и спокойно убивать друг друга, пользуясь истиной про выживание сильнейших?

Впрочем, даже эту соблазнительную истину ее потребители не решались сформулировать словами многие тысячелетия. Ее ввел в оборот то ли гениальный, то ли душевно больной Дарвин...

В 1945 г. в США умер Эдгар Кейс — человек, которого современники считали одним из величайших гениев XX в.

и которого сегодня почти никто не знает. В обычной жизни он был владельцем маленького фотоателье.

Кейс обладал загадочной способностью входить в состояние гипноза и разговаривать сам с собой во сне. В этих диалогах он ставил точные (и подтвержденные потом врачами) медицинские диагнозы себе и другим людям, диктовал сложные рецепты для лечения. Самым ярким примером были рекомендации четверым больным, которые только потом, через неделю, пришли к нему на консультацию. Кроме того, он дал этим пациентам еще один совет — воспользоваться лекарством (официальным, разумеется), на тот момент еще не вышедшим из лаборатории разработчиков (речь шла о пенициллине) и о котором никто из посторонних еще не знал, так как и в то время состав лекарств был величайшим секретом производителя.

Повель и Бержье рассказывают об индусе Рамануджане, который жил в 1887-1919 гг. Короткая у него была жизнь! Юноша из бедной семьи достиг невероятных успехов в математике. В своей крошечной деревеньке в Индии на основе обрывков (в прямом смысле слова) английского учебника для средней школы он воссоздал всю высшую математику, существовавшую к началу XX в. Пять лет индеец поражал Англию, стал членом Королевского научного общества, не сформулировал ни одной новой революционной идеи и внезапно умер.

Гениальный Леонард Эйлер мог, перелистав сложнейшую математическую книгу, запомнить ее наизусть. Он мог прочесть за считанные минуты любую книгу и был способен пересказать содержание всех прочитанных им книг близко к тексту. Эйлер был признанным авторитетом в целом ряде естественных наук, вплоть до геологии

и зоологии, состоял в дружеской переписке с русским самородком-гением академиком Михаилом Ломоносовым и даже обменивался с ним идеями. Ломоносов, как известно, пригласил его жить и работать в Россию. Ослепнув, Эйлер мог производить расчеты на слух с точностью до семнадцатого числа после запятой в десятичной дроби. Он видел соотношения и связи, ускользавшие от других людей.

Сам Эйлер считал, что главные свои математические идеи он почерпнул в поэзии Вергилия, как, видимо, Дарвин с Уоллесом что-то почерпнули в не имеющей никакого отношения к идее эволюции книге Мальтуса.

Эйлер состоял в переписке еще с одним гением, хорватом по фамилии Боскович. Когда в 50-е гг. XX в. опубликовали его теорию натурфилософии, то физики называли его ученым XX в., который был вынужден работать в XVIII столетии и поэтому оказался никем не понятым. Но зачем же нужна такая гениальность, если ни одна из идей Босковича так и не дошла до человечества, а когда его книга была опубликована, она уже не была откровением?

Проблема гения за последние две с половиной тысячи лет так и не была решена.

Священная война за понимание того, какую роль гений играет в человеческом обществе — является ли он лидером и высшим проявлением человеческого разума или он попросту болен, — велась, возможно, еще и потому, что очень многие всегда стремились и стремятся идеализировать, обоготворять подобных людей.

Человек всегда стремился к созданию кумиров, несмотря на все заповеди и предупреждения. Гениальные люди всегда играли роль фетиша рода — божества, с помощью

идей или образа которого сообщество пыталось объяснить мир и роль своей группы (например, нации) в нем.

За примерами далеко ходить не надо: Наполеон, Ленин, Гитлер стали национальными идолами, родовыми фетишами. Попробуйте оскорбить в присутствии приверженцев Наполеона во Франции, Ленина в России, Гитлера в Германии... и вы сразу почувствуете, что такое религиозная вражда. Фетиш, как и в древности, символ нации — местное божество.

Существование подобных фетишей или тотемов в сознании создает сложную раздвоенность в душе современного человека.

Зато с помощью понятий «кумир», «фетиш» или «тотем» легко объяснить происхождение слова «гений». Древнее объяснение корня «ген» основано на представлениях о том, что в данном человеке живет какое-то другое живое существо, с другими свойствами и характеристиками сознания. Североамериканский индеец из рода Волка всегда ощущает присутствие где-то на краю поля своего сознания живого волка — независимого гения своей души. Советский человек всегда ощущает присутствие «вечно живого» Ильича: «Я себя под Лениным чищу» (Маяковский), — это буквальное описание чувства, а не поэтическая гипербола.

Гениальный человек, даже если он не политик, а ученый, всегда остается в архаическом представлении сверхъестественным существом, чем-то вроде полубога: хотя и с ограниченными функциями, однако все равно обладающим сверхчеловеческими возможностями.

Современное понятие «гений» возникло в XVII столетии, около 1650 г., хотя восходит ко временам Античности. Можно попробовать установить несколько первоисточников этого понятия.

Во-первых, это размышления Платона об энтузиазме. По представлению Платона, божество вселяется внутрь поэта, который сам по себе может быть и вовсе не одаренным человеком, и изрекает с его помощью все, что хочет сказать людям. Кстати, если задуматься, то можно понять, что именно этот смысл мы и до сих пор вкладываем в слова «энтузиазм» и «энтузиаст». Энтузиазм можно проявлять только по отношению к чему-то или кому-то — к какому-то демону, овладевшему душой «энтузиаста».

Второй источник — «даймон» Сократа. Это немного другое представление — о покровительствующем духе, который не поселяется внутри человека насильно, как в случае энтузиаста, а приходит к человеческой душе как внутренний спутник или друг. Существо это якобы посылается богами только к тем людям, которые чем-либо выделяются, то есть чем-либо замечательны — как, собственно, и сам Сократ.

В-третьих, конечно, слово «гений» имеет непосредственное отношение к культу героев. Во все времена и у большинства народов люди обожествлялись и создавался соответствующий культ, хотя сам по себе этот процесс с понятием «гений» ничего общего не имеет.

У Сципио описывается сновидение Цицерона: все лучшие люди после смерти снова встречаются в особенном месте, отведенном им на небе. Участники таких собраний в той же книге Сципио впервые стали называться гениями. Случилось это, как уже упоминалось, в середине XVII в.

Впрочем, само имя «Сципио» имеет прямое отношение к «даймону» Сократа. На латыни *scīpiō* — «жезл», «посох», название связано с легендой о молодом человеке, везде сопровождавшем своего слепого отца, служа ему своего рода посохом. Метафорически Сципио — «посох души».

В сочинении **Псевдо-Лонгина** «О возвышенном» (это тоже XVII в.) восхваляются все прирожденные великие дарования и им придается статус божественных.

Наконец, в античной литературе известно сочинение «Вири Илюстрес», из которого следует, что все знаменитости составляют — или образуют — единое целое.

Однако подлинная персонификация духовных способностей человека, в особенности его творческой силы и гения, а также образование культа вокруг личности, живущей внутри поэта, происходит во время итальянского Возрождения. Надо заметить, что именно тогда появляется понятие «творческая сила», однако оно еще не включало в себя современное представление о творчестве или современное требование к оригинальности таланта. Тогда в эти слова вновь стал вкладываться платоновский смысл — некоего божества, поселившегося внутри поэта. Подразумевалась сила этого существа... сила демона.

Требование, чтобы в понятие «гений» включалось представление о созидании новых культурных ценностей, которое бытует сегодня, внесли на самом деле живописцы и инженеры эпохи Возрождения. В первую очередь это были, конечно, Леонардо да Винчи в 1500 г. и Джорджо Вазари на 50 лет позже. Дальнейшие уточнения понятия «гений» вносились в основном поэтами-романтиками. Например, легкость в создании новых идей, изобретательность, иррациональное, присутствующее в натуре гения; сохранялась и концепция «подпитки» гения от некоей божественной силы. Причем до времен Шелли из поэтических текстов следовало, что сила эта к богу доминирующей религии никакого отношения не имеет. Это — неведомая сила древних богов.

Только в эпоху барокко, около 1700 г., в романских странах: Италии, Франции, Испании — особенно выдающихся людей стали обозначать словом «гений», намекая при этом на то, что в человеке живет неопределимая и непонятная божественная творческая сила, которая представляет собой что-то вроде отдельной независимой личности, не имеющей прямого и непосредственного отношения ни к манере поведения, жизни и поступкам самого ее носителя, ни к сущности христианства.

Обратите внимание: когда-то в глубокой древности идеалом человеческой личности был «мудрец», а в Средние века — «святой». В эпоху Ренессанса им благодаря Макиавелли стал государственный человек, придворный. Наконец, уже во времена барокко в буржуазном обществе, в литературных кругах высшее господство было передано некой идеализированной личности гения — даже не самому человеку, а какой-то странной силе, которая скрыта у него внутри.

На самом деле поклонение гениальности — если, например, судить о нем на примере русского Серебряного века, — никогда не теряло религиозного оттенка. Ведь мы с вами часть своей потребности в Боге переносим на Пушкина и Блока, Цветаеву и Мандельштама, Тютчева и Есенина. Нам это кажется обычным и понятным, но на самом деле очень хочется чувствовать, что душами этих людей руководило какое-то неизвестное нам божество; поклоняясь поэту, мы ощущаем присутствие божественного духа между строк.

Вот что нам с вами предстоит обдумать, а может быть, и прочувствовать. Может быть, стоит отложить книгу? Не опасно ли это? Кто знает, что может завладеть душами чело-

веческими, да и что владело душами тех людей, которых мы и по сей день считаем гениальными? Что владело душами Шеллинга и Шопенгауэра, которые сами развивали мистическое обожествление гения, что или кто владел душой Ницше и откуда пришел идеал Заратустры? Как же решить, поклоняемся ли мы с вами религиозному культу гениальности, его непостижимой тайне (все непостижимое становится объектом поклонения — его невозможно изучать по определению), или рассматриваем ее с психотерапевтической точки зрения, то есть как способность, которую можно развивать в человеке без угрозы для него?

Да только вот возможно ли?..

«Прорывы» и взрывное мышление. Упражнение «Реостат Теслы»

Давайте попробуем почувствовать, что же происходит с человеком, который считается гением. Попробуем понять, как прорваться сквозь одуряющую пелену скуки, что нужно сделать, чтобы найти новые идеи для собственной жизни. Опираясь мы будем при этом на противоречивый, болезненный, странный, озаряющий, возвышенный, порой человеконенавистнический опыт гениальности.

Все, что нас окружает, создавалось не плавно и постепенно. История и культура, как и человеческое мышление, изменялись рывками, о которых мы упоминали в первой беседе. Прорывы в течении мысли создавали «скачки» исторического процесса.

Два главных рывка привели в небо — сделали нас способными летать. Первым было открытие Леонардо да Винчи, великого итальянца, жившего в XV в. и научившегося сочетать научный и художественный подходы при решении самых разных проблем. Он во многом ошибался, но ошибки его чаще всего касались окончательного, теоретического понимания явлений или предметов, а не его смелых идей.

В целом его представление о процессе полета носило неверный характер. Но вместе с тем как книга Мальтуса послужила толчком для Дарвина, так и выдвинутые Леонардо идеи относительно природы полета подтолкнули братьев Райт, которые изобрели пропеллер.

Внимательно изучая птиц, Леонардо анализировал, как они устроены. И Джорджо Вазари писал, что однажды мысль, «которая пришла к нему, как легкий ветерок», помогла ему понять: птицы могут летать не просто за счет взмахов крыльев, а потому, что они используют восходящие потоки воздуха. «Птицы, поднимающиеся вверх по спирали, — писал Леонардо, — держат крылья очень высоко, так, что клинообразный ветровой поток помогает им вознестись». В результате он сконструировал серию летательных аппаратов. Один из них напоминал вертолет с гигантским архимедовым винтом радиусом примерно 4,5 м Леонардо писал: «Думаю, если этот аппарат снабдить достаточно крепким вертикальным пропеллером, скажем, из прочного накрахмаленного холста, сильно его раскрутить, то он сможет подняться высоко вверх». Леонардо как будто уловил сходство двух различных вещей: он обнаружил связь между свойствами архимедова винта и принципами воздухоплавания. «Если придать винту форму пропеллера, — думал гений, — тот сможет удерживаться в воздухе, словно шуруп в доске, хотя и не столь надежно».

Форма разработанного Леонардо пропеллера требовала слишком много мышечных усилий, чтобы человек мог оторваться от земли. Для полета крупногабаритных аппаратов требовались значительно более мощные источники энергии, и только с появлением двигателей внутреннего сгорания братья Уилбер и Орвилл Райт смогли решить возникшую во времена Леонардо проблему летательных аппаратов тяжелее воздуха.

Кстати говоря, и к братьям Райт это решение тоже пришло внезапно. Но что-то еще, кроме внезапности озарения, всегда присутствует в механизмах гениальности. Наверное, кто-то из читателей уже давно задумался и хочет спросить: почему наши беседы о гениальности больше похожи на лекции, а не на воображаемые спектакли в театре наших собственных фантазий, почему нам не предлагают упражнений, ставших привычными для слушателей радиопередачи «Серебряные нити»?

Это происходит вот почему: для того чтобы человек имел право начать учиться взрывному мышлению, внезапным озарениям, он сначала должен научиться долго и тщательно думать над проблемой — концентрировать на ней свое внимание. Примерно так происходило с Дарвином и Леонардо, примерно также это происходило и с братьями Райт.

Но и они никогда бы не подняли летательный аппарат в воздух, если бы другой человек в конце XIX в. не доходил до болезненных расстройств психики, пытаясь изобрести электродвигатель на переменном токе.

Гениальный физик и изобретатель Никола Тесла в 1882 г. действительно доходил до болезненного состояния: по несколько суток он не спал и не отдыхал, беспрестанно работая, пульс его достигал 250 ударов в минуту, тело начинало подергиваться. Вот как он сам описывал историю своего двигателя на переменном токе: «Я слышал тиканье часов в трех комнатах от меня. Приземление мухи глухим стуком отдавалось в моих ушах, проносящийся вдали экипаж сотрясал все тело. Чтобы хоть немножко отдохнуть, мне приходилось подкладывать под ножки кровати резину. Солнечные лучи так давили на мой мозг, что я едва не терял сознание. В темноте я стал обладать чувствительностью летучей мыши и мог опре-

делить местонахождение предмета при помощи особого покалывания во лбу». Врачи отказывались ему помогать: «Болезнь серьезная, медицине неизвестная и явно неизлечимая», — так сказал Тесла один из них.

В этот момент молодой серб выступил против единого мнения маститых специалистов всего мира, уверенных, что переменный ток никогда не сможет быть использован в промышленности.

Теслу, находившегося на грани жизни и смерти, попытался спасти друг, заядлый спортсмен Жигетти. Он начал таскать ученого на прогулки и заставлял делать физические упражнения. И вот однажды, во время одного из выходов в парк, Тесла начал читать отрывок из поэмы «Фауст» гениального Гете. Едва он произнес последнюю строку, его осенило. Схватив палку, серб принялся чертить на песке наброски схем. Это и было решение задачи двигателя на переменном токе, принесшее Тесле пять лет спустя мировую славу — и, кстати говоря, здоровье и долголетие пришли вместе с ней.

Вот что гений вспоминал позднее: «Пигмалион, видя оживающую статую, не мог бы быть потрясен сильнее меня. Я бы отдал тысячу тайн природы за одно это открытие, которое мне удалось вырвать у нее с риском для жизни. Менее чем за два месяца я создал практически все виды моторов и все модификации систем, которые теперь ассоциируются с моим именем. Это было состояние счастья, такого полного, какого я не знал больше никогда в жизни. Мысли шли нескончаемым потоком, как будто ко мне в голову прорвался неведомый их источник, и единственной трудностью было их как-то зафиксировать».

Именно так было сделано открытие, приведшее к всеобщей электрификации. Если бы Тесла не открыл пере-

менный ток, мы бы использовали постоянный, а его на большие расстояния передавать нельзя. Люди были бы вынуждены ставить электростанции не только возле каждого завода, но и у каждого большого здания, в небе над большими городами торчали бы тысячи труб маленьких теплостанций. Никаких единых энергетических систем, конечно, не было бы и в помине.

Впрочем, зачем об этом рассуждать? Случаен ли опыт Николы Теслы, случайны ли те ощущения, которые он испытывал? Давайте задумаемся об этом.

Первое, что испытывал Тесла, — это колоссальное напряжение исследователя. Вся его жизнь была посвящена тому, чтобы узнать эту одну-единственную тайну матушки-природы. Однако когда человек с таким невероятно напряженным интересом (а как это чувство можно ещё назвать?) пытается решить ту или иную проблему, то результатом этой мучительной и болезненной попытки является «прорыв», сопровождающийся ощущением счастья, полнее которого, как писал сам Никола, человек не может испытать в своей жизни. Прорыв создается стремлением перейти от состояния непонимания и неуверенности к... счастью. Напряженный до болезненности интерес к проблеме приводил к «вырыванию» тайн у природы. Именно этот интерес — затраченные на разгадку или на выполнение задачи усилия души — является главным секретом и Николы Теслы, и Дарвина, и даже Наполеона.

Кстати о Наполеоне. Попробуйте представить себе китайскую деревню 120 лет тому назад. Жители деревни Шаошань понятия не имеют о европейском летоисчислении и живут так же, как и 100 лет назад. Обычной пищей крестьян является сваренная на воде рисовая каша, а по праздникам они пьют отвратительную на вкус европейца

водку ханжу. Они одеваются в отрепья, спят всей семьей на земляном полу или на согреваемом от очага глинобитном помосте. В годы неурожая для них привычно продавать своих детей. Когда голодно, десятилетний ребенок обходится покупателю в несколько монет. В деревне три-четыре барака, хлев и... жители, покорные судьбе. Здесь ничего не меняется веками, даже в чуть более богатых домах. Представьте себе: в одном из таких домов на глиняном полу долговязый мальчишка замусоливает до дыр переведенную на китайский биографию Наполеона и мечтает о великой славе. Подростка зовут Жунь Джи. В 14 лет он получил свое второе имя Цзедун. Когда он станет великим кормчим Мао, он скажет о себе: «Всю мою жизнь сформировала эта книжка и мой интерес к Наполеону».

Леонардо, похоже, умел находиться в таком состоянии души постоянно и считал его дорогой к счастью, так как знал: напряженное внимание обязательно приведет к порыву, во время которого природа или Творец говорят с человеком на одном языке. Для гениев это и было состоянием подлинного счастья.

Каждый из нас хочет чего-то неведомого, что мы называем тем же словом: «счастье». Разница заключается лишь в том, что мы пытаемся найти удовольствие и счастье, не затратив усилий ни на поиск того, что нам действительно интересно в жизни, ни на концентрацию внимания на том, что мы нашли. Наоборот! Вся культура, ориентированная на поиск наиболее «расслабляющих» форм проведения досуга, как бы говорит: «Ты слишком долго концентрировал свое внимание на работе — теперь развлекись. Но развлечение — это "развоплощение", способ забыть о чем-то главном в человеческой жизни, способ забыть, что каждая жизнь должна

иметь смысл... чем больше развлекаешься, тем меньше смысла видишь и в собственной жизни, и в самих развлечениях». Поиск развлечений — это поиск своего рода «таблетки счастья», состояния счастья, которое можно пойти и купить. Но реальные «таблетки для счастья» все время оборачиваются таблетками от него... Ведь крайней формой подобного способа поиска «счастья» являются наркотики.

Судя по жизни и высказываниям Теслы и Дарвина, Наполеона и Мао Цзедунa, выраженность состояния «прорыва» — оно же состояние «высочайшего счастья» — среди доступных человеку ощущений прямо пропорциональна напряженности интереса и внимания по отношению к природе или обществу. Только в ответ на интерес к ней природа и ж. окружающий мир дарят гению триггер 4- случайное событие, которое оказывается ключом к проблеме, а значит, и ключом к подлинному состоянию счастья.

Самый главный вопрос, обращенный к человеку, который считает нужным что-то изменить в своей или нашей общей жизни, — от чего он испытывает счастье. Чему вы умеете радоваться? Что составляет источник ваших удовольствий? Мечта о чем наполняет вас, когда тяжело на душе? Хотим ли мы сосредоточить внимание, силы для того, чтобы добиться... ну хоть чего-нибудь большего, чем то, что уже имеем? Ставим ли мы перед собой хоть какие-нибудь цели, кроме «дожить до ближайших выходных»?

Приходит ли нам в голову, что найти подлинное счастье очевидно трудно, что поиск вызывает страдание, о котором даже врачи могут сказать: «Это неизлечимая, потому что не известная медицине болезнь»? Но, может быть, вы убеждены в том, что уже заслужили счастье своим появлением на свет и поэтому счастье вам должен дать кто-то другой: муж... жена... государство?

И если вы честно признались себе в том, что последняя мысль и правда похожа на ваши собственные ощущения и ожидания, то откуда она взялась у вас в голове? С чего вы взяли, что кто-то обязан принести вам счастье на блюде с голубой каемочкой?

В чем источник ваших удовольствий, дорогие читатели?

Тесла был физиком, а реостат — одним из элементов управления двигателем переменного тока. Давайте в первом из наших упражнений попробуем обрести способность концентрации и деконцентрации внимания и посвятим его великому открытию Николы Теслы.

Упражнение «Реостат Теслы»

Лучше всего поставить перед собой горящую свечу. Свеча — древнейший символ души, устремленной ввысь.

Ее невидимый свет... поднимается все выше и выше... пронизывает крыши наших жилищ и где-то там, вверху, в бесконечности... образует тоненькую и невидимую постороннему глазу серебряную паутинку.

Это паутинка наших размышлений и нашего единства. Наверное, в этом таинственном месте, в эфире существует некое великое «мы» — люди, которые учатся чувствовать и понимать... и самих себя, и друг друга.

Давайте расслабимся и сосредоточимся на этом горящем огоньке... почувствуем, как он согревает воздух... которым мы дышим... ощутим свое дыхание... не нужно пытаться им управлять, просто осознайте, как вы дышите, и сконцентрируйтесь на тепле дыхания... мы вдыхаем тепло свечи... и вместе с ним... вдыхаем покой.

Суета, которой была наполнена грудь... уступает место покою свечи... вдыхаем покой... и выдыхаем суету... вдыхаем покой... и выдыхаем суету...

Ну вот... вы расслабились... а теперь представьте себе расположенный вертикально реостат... (Для тех, кто не знает, что это такое, — это практически вертикально расположенная, опутанная проводами линейка, вдоль которой движется регулятор.)

Пусть на этом реостате... или на этой линейке... будут расположены числа от 1 до 10... Пусть число 1 соответствует минимальной степени остроты нашего внимания... а число 10 — максимально возможной...

Давайте попробуем сначала исследовать нашу обычную остроту слуха. Предположим, что число 5 посередине линейки реостата — это наша обычная, привычная острота слуха. Закройте глаза и представьте себе... что вы внутренним усилием... в своем воображении... можете передвигать рычажок реостата от одной цифры к другой... прислушайтесь к какому-нибудь отчетливому ровному звуку, например к шуму машин за окном... или тиканью часов.... Заметьте: когда вы концентрируете внимание на этом звуке, вы слышите его лучше... словно он стал громче... именно поэтому мы чаще всего стараемся отключить внимание от окружающего нас шума...

Давайте попробуем... представить себе... что наша обычная острота восприятия звука за окном... находится между делениями 2 и 3... В своем воображении... опустите рычажок вниз... к цифре 1...

Чувствуете? Шум на улице потихонечку затихает...

Где же будет находиться этот рычажок... если мы с вами перейдем в состояние повышенного внимания?

Перенесите свое внимание со звука на линейку реостата... и медленно двигайте рычажок к числу 8... слушайте... к числу 9... слушайте... наконец, к числу 10...и продолжайте слушать... а теперь быстро переместите его вниз к числу 3... продолжайте слушать... затем медленно передвигайте его вниз... к числу

и затем к числу 1... теперь снова поднимите его к 5... почувствуйте... что уровень звука находится посередине... между 1 и 10...

Медленно-медленно поднимайте к 6... и опускайте к 4... поднимайте к 7... и опускайте к 3... поднимайте к 8 и слушайте... и опускайте к 2... И слушайте... осознавая, как меняется острота вашего слуха... как легко вы можете... управлять интенсивностью слухового восприятия...

Попробуйте несколько раз потренироваться, слушая музыку и передвигая рычажок от 1 к 10 обратно.

Это упражнение на самом деле легче описать, чем выполнить. Оно требует длительной практики — если вы не гений, конечно.

Если ощущения при слушании слишком громкого или слишком тихого звука неприятны, остановитесь и передохните.

Вы легко поймете, что если повторять фразу: «Я могу выполнить это упражнение», то оно будет получаться у вас все лучше и лучше с каждым разом.

Все упражнения, которые встретятся вам в этой книжке, нужно в первый раз делать с помощью аудио приложения. Но можно поступить и по-другому. Если вы читаете вслух упражнение и запишете свой голос на кассету, делая паузу длительностью примерно в один дыхательный цикл (время, которое нужно для нормального вдоха и выдоха) на многоточиях и перед началом нового абзаца, — выполнять упражнение станет еще легче, а его результаты будут эффективнее.

Удивительная вещь: когда на занятиях наших групп одна из учениц начала выполнять это упражнение, она обнаружила, что ей вовсе не «наступил медведь на ухо», как утверждала ее учительница в шестом классе. Она начала

осуществлять свою мечту — учиться развивать слух, петь и играть на гитаре. Вместо отвращения к музыке, с которым она пришла к нам, она научилась слышать музыку, скрытую в глубине ее души.

С помощью «реостата Теслы» можно учиться регулировать любые ощущения органов восприятия, которые вы считаете важными для себя. Мы только начинаем со слуха.

Если вы проделали упражнение со звуками, то попробуйте подвигать «реостат», представляя себе, что он меняет отчетливость вашего зрительного восприятия.

Скорее всего вы, неожиданно для себя, убедитесь, что текст лежащей перед вами газетной заметки или журнальной статьи вдруг воспринимается совершенно по-другому, в нем появляется какая-то новая, незнакомая вам информация. Появляется впечатление, что вы способны читать «между строк», хотя этого крайне сложно достичь с первого раза.

Возможно, вы обнаружите, что какие-то ощущения легче регулировать, чем другие. Например, с помощью «реостата Теслы» очень интересно развивать кожную — тактильную — чувствительность.

Двигая «реостат» вверх и вниз, довольно легко научиться обострять чувствительность кожи до такой степени, что можно с закрытыми глазами и без прикосновения различать, над каким материалом находятся ваши руки: тканью, кожей или деревом.

Какие ощущения вам легче регулировать? Ответ на этот вопрос может показать вам, какие из органов восприятия перегружены информацией, а какие, наоборот, забыты вами, на какие из них стоит обратить больше внимания.

Если вам, например, тяжело управлять зрительным восприятием, то вы наверняка слишком чувствительны

к зрительной информации и ее ограничение — выключение телевизора или временное отключение компьютера — может быть чрезвычайно полезным для вас. Попробуйте с помощью «реостата» поработать над общим улучшением зрения, над его отдельными свойствами: глубиной восприятия, задним и передним планом, игрой светотени.

Наш внутренний реостат имени Теслы позволяет регулировать яркость каждого воспринимаемого цвета отдельно.

Помните детское правило «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»? Можно научиться регулировать яркость восприятия каждого из цветов, одного за другим. Потом вы можете соединить элементы в единое ощущение цветового потока.

Это упражнение может помочь разобраться и с системой привычных конфликтных ситуаций.

Если вы, к примеру, часто ругаетесь с мужем (или женой), то вполне возможно, что ваше слуховое восприятие просто слишком чувствительно — ваш «реостат» настроен на слишком большую остроту слуха. Если это так, то, делая упражнение, можно совершить маленькое чудо — уменьшить громкость жены (или мужа).

Кроме того, вы можете слишком сильно реагировать на эмоциональный поток или степень яркости вашего партнера по общению.

Вспомнить о внутреннем реостате можно и в совершенно другой ситуации. Он очень легко позволяет ограничить ваше раздражение самыми разными ощущениями, приходящими к нам из внешнего мира. Вовсе не обязательно уподобляться Тесле, который, как вы помните, для того чтобы отдохнуть, подкладывал под ножки кровати резину, а солнечные лучи так давили на его мозг, что он едва не терял сознание и завешивал окна темной тканью.

У нас с вами есть волшебный психологический инструмент, нужно только потратить силы на то, чтобы научиться им пользоваться. Как только мы готовы, мы можем с его помощью увеличивать интенсивность восприятия той проблемы, на которой сосредоточено наше внимание. Если интенсивность восприятия станет болезненной, мы можем в любой момент снизить ее и отдохнуть.

В наше время очень многие молодые люди ощущают свою тонкую эмоциональную чувствительность как тяжелый груз — болезнь, а вовсе не душевную одаренность.

Я убежден: в эмоциональной тонкости и хрупкости прячется гениальность. Именно она позволяет человеку отзываться на ритмы и зов вселенной. Молодым людям кажется, что их способность реагировать никому не нужна, и они ищут забытья в наркотиках и успокоительных средствах. Однако за тонкой эмоциональной чувствительностью, за низким порогом раздражения кроется способность к интуитивным догадкам, прорывам в бесконечность, решению жизненных задач того уровня, который ставили перед собой Никола Тесла, Дарвин или Наполеон.

Я думаю, что среди читающей публики немало людей, которые из-за хрупкости своих эмоций считают себя чужими в этом мире. Скорее всего, вы просто боитесь ставить перед собой великие задачи...

Они вам по плечу! Уверяю вас.

Упражнения с «реостатом Теслы» — это очень простой способ превратить вашу чувствительность из помехи в нечто, способное принести пользу людям.

Остается лишь понять: во что именно?

Гениальность и откровение. Несостоявшийся гений алкоголика. Упражнение «Список удовольствий Толкиена»

В своей книге «Апгрейд обезьяны»* Александр Никонов описывает озарение советского геолога Владимира Ларина, открывшего новую теорию происхождения нашей планеты, согласно которой под корой Земли находятся несметные залежи гидридов — соединений металлов с водородом, проще говоря, громадные запасы консервированного водорода, призванные заменить нефть в качестве источника горючего. Мало того, его теория нашла полное опытное подтверждение: колоссальные залежи гидридов обнаружили у нас близ Байкала.

Вот что рассказывает Ларин: «Знаете, я неплохой геолог. Вот, бывает, приезжаешь на какую-нибудь новую территорию, а там все незнакомое — породы, местность. Начинаешь все это изучать. Информация в голове накапливается, накапливается... А потом вдруг случается какое-то

* Никонов А. Апгрейд обезьяны. Большая история маленькой сингулярности. - М.: ИЦ ЭНАС. 2005.

депрессивное сонное состояние, начинает корежить тебя, а после неожиданно приходит озарение, и ясно понимаешь, как тут все устроено и почему и как расположены породы на этой местности. И дальше ты уже просто посылаешь геологов по маршруту, говоришь им, что они там должны увидеть, что нужно искать, на что обратить внимание. Они идут и находят, потом удивляются: "Николаевич, откуда ты узнал? Ты разве там был?" Вот это ощущение, что, когда тебя корежит, значит, в голову придет что-то важное, — я его уже узнаю.

В 1968 г., перед защитой кандидатской диссертации, я решил посмотреть свойства гидридов. Как сейчас помню: стою я в читальном зале, смотрю на табличку с плотностью гидридов, вижу, что металл поглощает сотни объемов водорода на один свой объем и при этом не разбухает, а просто уплотняется вдвое при обычном давлении. Стою и смотрю. Обычные справочные данные. И вдруг меня начинает корежить, да так сильно, буквально всего изломало, аж мурашки по спине бегали. Я понял, что какая-то мысль вот-вот придет. И судя по тому, что корежило меня изрядно, мысль придет огромная».

Тесла пришлось довести себя до нервного истощения, Ларин впадал в своеобразную «сонную» депрессию. Мы с вами знаем, что религиозные пророки для достижения подобного состояния уходили в пустыни, подальше от людского общества. Состояние длительного одиночества в пустыне — тяжелейший стресс для психики.

Достаточно посмотреть на знаменитую картину Дали, чтобы понять, как сильно «корежило» святого Иоанна в его уединении. Но несмотря на это, великие христианские мистики считали достигнутые в результате переживания... величайшим удовольствием в жизни. «Общение со светом Фаворским, чувство его непрестанного присут-

ствия, — писал св. Макарий Египетский, — величайшее счастье и удовольствие, которого и может только достигнуть человек». Как это удивительно похоже на признание Теслы!

Великим людям часто приходилось открывать что-то в мгновения тяжелейших стрессов и депрессий, например в состоянии стресса войны или «военной лихорадки», когда все усилия направлены на победу и уничтожение сильного и страшного противника. Похоже, что Наполеон непрерывно поддерживал в себе это состояние военного стресса ради того, чтобы испытывать «кайф» побед, которые являлись лишь подтверждением правильности его «озарений», позволявших принимать верные военные решения.

Может быть, безвременная его кончина на острове Святой Елены была всего лишь... смертью наркомана, лишившегося привычного наркотика озарений и побед?

Посмотрите: то, что описывают Тесла и Ларин, до смешного (или до трагичного) схоже... с описанием опьянения и ломок у наркоманов.

Вот закончилось действие наркотика. Человека начинает «корезить». Он некоторое время пытается терпеть, но затем решается и выходит на поиск новой дозы. Это состояние приятно, потому что наркоман разрешил себе делать то, что ему действительно интересно. Во время поиска возжеленного химического вещества он способен творить просто чудеса хитрости и ловкости, чаще всего направленные на очередное выманивание денег у родителей или знакомых. И наконец... «кайф». Так и хочется сказать: «Прорыв от серой пелены будней». Только кайф очень быстро проходит, и весь цикл начинается снова.

Весь цикл и у алкоголика, и у наркомана, и у игрока в казино является чем-то вроде протеза гениальности.

Это его «симулякр» — подмена. По форме эти состояния чрезвычайно схожи. Да только протез в живую ногу превратиться не может. Жизненно необходимое человеку состояние счастья — прорыва к гениальности — купить у барыги невозможно. Хотя массовая культура прикладывает множество усилий, чтобы человек перестал отличать состояние счастья от «кайфа» покупки.

Похоже, что человек зачастую просто не решается начать поиск подлинных удовольствий в своей жизни. Происходит это из-за того, что подлинные удовольствия всегда связаны с прорывами мыслей и эмоций к великому и вечному... Истинное счастье, которое никак не может найти человек в жизненной суете, открывается только внезапно. Это и есть прорыв к гениальности.

Мы не в состоянии направить свои мысли на великое просто потому, что не решаемся, подобно Мао Цзедуну, начать свой путь в одиночку посреди забытой богом «деревни», в которой «ничего нельзя изменить». Не решаемся потому, что кто-то убедил нас, будто мы на это не годимся. Мы слишком глупы, а шапка должна быть «по Сеньке».

Может быть, успех зависел не от гениальности Мао, а от того, что в маленькой деревеньке просто некому было ему заявить, будто он ни на что не способен?

И наоборот. Насколько наше отношение к жизни зависит от нашей традиционной системы воспитания, главная задача которой — объяснить человеку, что он «ничего собой не представляет», «ни на что не годен» и поэтому должен «не высываться»?

Не делаем ли мы подобными утверждениями собственных детей наркоманами, которые пытаются купить себе счастье?

Это вопросы без ответа. Если хотите, то считайте их еще одним маленьким упражнением.

Как часто мы просто боимся! Боимся показаться своим приятелям, друзьям, близким, однокурсникам глупыми или сумасшедшими. Однако если не мы, то, собственно, кто?

Кто напишет великие романы?

Кто споет великие мелодии?

Кто создаст новую физику, благодаря которой человечество сделает шаг вперед?

Кто сделает все это? Только мы с вами, дорогие читатели, юные и не очень. Ведь самое главное — понять, что и Тесла, и Ларин, да и многие-многие другие просто умели верить в то, что их интерес, их силы нужны и что и один в конечном итоге в поле воин.

Да, это непростой путь. Но одно из главных убеждений гениев заключается в том, что уровень достигнутого человеком счастья прямо пропорционален количеству приложенных усилий. Счастье нельзя купить. Причем, как свидетельствует печальный опыт наркоманов, усилия человек должен прилагать не к самому достижению удовольствия или счастья, а к познанию истины, в каком бы смысле мы ни воспринимали это слово — в религиозном, научном, экономическом или политическом.

Усилия эти почти всегда будут направлены на преодоление чрезвычайно косной и сопротивляющейся среды. Таковы и природа, не желающая выдавать свои тайны, и общественное стремление к покупке удовольствий за деньги, и поп-культура, и тем более неведомый Творец.

Счастье — это дар, прорыв, который мы получаем как результат затраченной энергии искреннего интереса.

Но прорыв к чему?

Мы же материалисты или прагматики, разве можем мы допустить существование «даймона» гениальности?

Тот, у кого еще остался хотя бы малейший предрассудок, не допустит мысли о том, что, ощущая счастье, человек выступает в роли медиума или глашатая какой-нибудь могущественной силы.

Однако большинство гениев описывали свои ощущения «прорыва» на языке Откровения: «Я чувствую, как нечто волнующее и мучительное обретает форму, становится видимым и слышимым с неописуемой ясностью и точностью. Результатом моих многолетних размышлений является то, что мне больше нет нужды искать — я слышу, мне нет нужды спрашивать о дающем — я принимаю. Мысль озаряет меня подобно пламени, в котором нет места сомнению и колебанию. Этот экстаз, ужасное напряжение которого порой разряжается потоком слез, во время которого я перехожу от невольной стремительности к невольной медлительности. Кажется, будто я схожу с ума, бесконечная дрожь сотрясает меня с головы до пят. Все это — глубочайшее счастье, в котором даже самое мрачное и мучительное чувство не звучит диссонансом, а кажется просто одним из цветов палитры. Это ощущение ритма, которым проникнут весь мир форм. Все происходит без усилий, словно в потоке свободы, силы, благодати и счастья. Самое чудесное — легкость и естественность возникающих образов, образов и сравнений, которые кажутся не плодом воображения, а самым непосредственным точным и простым способом выражения».

Это Ницше. Словно повторяя платоновский «Федр», он рассказывает о божественном безумии, сравнивая состояния вдохновения, транса, благодати и счастья. Творческий процесс, описанный Ницше, — один из величайших по глубине и силе эмоционального напряжения. «Так говорил

Заратустра» создан за три десятидневных периода, разделенных временными промежутками. Ницше уверял, что пройдут тысячелетия, прежде чем появится другое подобное произведение.

Мы знаем, правда, что крайности эмоционального восприятия стали роковыми для его психики, но примерно те же самые ощущения описывали и другие авторы, которые никогда в жизни безумием не страдали.

Толкиен рассказывал о создании легенд «Сильмариллиона»: «Они возникают в моем уме как готовые данности. Сначала они появляются по отдельности, потом связи между ними укрепляются, и всегда я чувствую, что записываю уже существующее, ничего при этом не создавая сам. И самым главным в этом процессе для меня является усилие по сохранению себя записывающего, ибо не только способность почувствовать возникновение этих данностей в уме, но и способность передать эти данности на радость тому, кто согласится меня прочесть, — вот величайшее удовольствие человеческой жизни».

Может быть, ответ кроется в нашем первом опыте с реостатом Теслы? Многое в психическом здоровье зависит от того, умеет ли человек управлять внутренним реостатом восприятия. Кроме навыка погружения в бездну размышлений, должен быть и навык выхода из нее. А выбраться может понадобиться только для того, чтобы передать то, что ты узнал, другим людям.

Наркотик может быть нужен только для себя. Наркоман не думает о других. Прорыв к гениальности может стать наркотиком, если этот человек совершает его только для собственного удовольствия.

Страстью и удовольствием Ницше был сам процесс проваливания в бездну своего откровения.

Интерес и удовольствие Толкиена заключались в том, чтобы доставить удовольствие тем, кто когда-нибудь прочтет эти легенды и сможет посетить мир, в котором побывало воображение автора.

Толкиен смог поставить внутри себя этот самый «реостат», с помощью которого можно переводить внимание от себя, от звучащего в себе откровения к другому человеку. Может быть, дело в том, что Ницше просто не хотел контролировать свой дар?

Во времена Ницше не существовало понятия «психотерапия». Мы знаем множество упражнений и приемов, для того чтобы находить в себе и регулировать поток взрывного откровения, периодически возникающий в душе.

Самый главный вопрос: есть ли у нас направление для энергии наших интересов, решимся ли мы поставить перед собой серьезную задачу и сконцентрироваться на ней?

Существует и косвенный способ ответить на него самостоятельно: если вы решились не только прочесть, но и сделать первое упражнение, то вы готовы искать великое в себе... Если нет, то вы предпочитаете оставаться в роли потребителя.

Как-то однажды ради эксперимента я попросил группу своих друзей, собравшихся в гостях, составить списки своих самых приятных воспоминаний и удовольствий. Самым трудным делом, естественно, было уговорить их сделать это упражнение. После шуток и скептических комментариев они начали составлять свои списки, причем по мере удлинения списка росло их вдохновение.

Должны же были явиться Ною какие-то удовольствия в знак окончания потопа и обретения земли обетованной, после скитаний по пустыне — пиршество тела и улада для души.

Следующее упражнение лучше делать при свечах.

Упражнение «Список удовольствий Толкиена»

Давайте попробуем составить список: «Самые великие удовольствия в моей жизни».

Сидеть рядом с любимой женщиной, смотреть на зажженную свечу и просто чувствовать, что тебя любят. Чувствовать, что теперь ты больше не один, а вас трое: ты, эта женщина и свеча, — или что-то одно, уходящее ввысь серебряной нитью... А может быть, лежать на морском берегу, когда тихо-тихо и ни одного человека вокруг, слушая шум прибоя, закопав ноги в теплый песок? После тяжелого рабочего дня упасть на свежесглаженные простыни, просушенные перед этим на солнце где-то на даче? Стремительно катиться на лыжах с горного склона, чувствуя, что если даже ты упадешь, то это будет не падение, а слияние с этой скалой?.. Совсем-совсем маленьким ощупывать собственное тело: вот это мой пупок, это моя макушка, а вот это мои мешающие уши... И какой же это кайф — чувствовать, что ты есть... Крепко обнимать любимого сына, чувствовать, как он успокаивается в твоих руках, как ты нужен и важен для него... Совсем новое, неожиданное, недавнее: медленно гулять по городу во время начавшегося снегопада, в который ты уже перестал верить... Подозревая, что у тебя нет никакого слуха, с восторгом слушать первый раз в жизни Девятую симфонию Бетховена и представлять себе, что ты дирижер... Почти терять сознание при виде радуги и глубоком вдохе насыщенного озоном воздуха после грозы... Слышать нежное ворчание собаки, прижавшейся к колену... Слышать тело... Сидеть рядом с любимой девушкой в кино субботним вечером, не видеть экрана, дрожать от ожидания какого-то чуда, просто связанного с ее присутствием рядом...

Танцевать вальс с любимой собакой... Проходя по улице и внезапно включив реостат внимания, услышать малиновый звон и сквозь стены церкви почувствовать, как до тебя доносится пение хора... Лениво сидеть у огня и смотреть, как в пламени появляются и исчезают образы твоих сказок и фантазий... Медленно снимать обертку с любимого и запретного клубничного мороженого, на которое у тебя аллергия, в жаркий и душный летний день... Купаться ночью в море абсолютно голым... В горячей ванне, вернувшись с холодной зимней улицы, вычитать блистательно сформулированную чужую мысль и почти утонуть от восторга... Рассказывать истории о привидениях компании в пионерском лагере летней ночью у костра... Войти в зал музея и первый раз увидеть картину Босха... Запах опилок, животных, музыки и огней, волшебства, запах цирка из детства... Восторг от того, что ты первый раз в жизни увидел древнеегипетский храм в Абу-Симбеле, когда само Время потеряло всякое значение и смысл...

Этот список можно продолжать до бесконечности.

Если вы похожи на тех людей, которые собрались в моем доме однажды зимним вечером, то, начав, вы почувствуете вдохновение и прилив сил и не захотите останавливаться. Воспоминания дадут пищу вашему воображению, взгляд прояснится, способность радоваться возрастет или появится откуда ни возьмись, а в теле возникнет чувство легкости и бодрости. Важно также возвращение утраченных серебряных нитей, которые связывают нас, мрачных и взрослых, с нашей радостью. А радость раздвигает горизонты бытия, расширяет пространство, которое мы можем покрыть этим дивным ковром и в котором наконец можно будет жить. Не стесняйтесь. Перечисляйте ваши удовольствия, выберите из них самое волнующее и прочувствуйте его как следует, вообразите его себе как можно

ярче, попробуйте его на вкус, наполните им все тело целиком. Ощутите, как оно течет по вашему позвоночнику, вдохните его, впустите его в улыбку и веселый смех, потянитесь к нему и сожмите его в объятиях, поддержите крепко-крепко, а потом отпустите... Если вам захочется двигаться — подвигайтесь, ощущая, как энергия переполняет ваше тело... Пойте, танцуйте, рисуйте, пишите, мойте посуду, стирайте, копайтесь в земле, наполняя энергией каждое действие. И сравните свое самочувствие с тем, как вы чувствуете себя обычно.

Что изменилось?

Что произошло?

Попробуйте вспомнить о проблемах или о чем-то, что беспокоило вас перед началом упражнения.

Как выглядит эта проблема сейчас?

Многие участники упражнений такого рода говорят: «Какие проблемы? Они все куда-то делись или стали мелкими, незначительными». Люди рассказывают, что если сделать это упражнение перед ответственной встречей, которая наводит на человека ужас, то тому собеседнику, с которым вы общаетесь, передастся ваше настроение. И это может положить начало не отношениям «начальник — подчиненный», а глубокому и плодотворному сотрудничеству.

Удивительно, но это и вправду работает! Нужно только начать...

У людей, которые размениваются только на ежедневное потребление и заботы о нем (как купить еду повкуснее, а одежду помоднее, где добыть очередную дозу наркотика), нет времени на решение проблем страны или душ человеческих. Нет у них времени и на заботу о своей собственной

душе — значит, не хватает времени и на подобные упражнения. А зря!

Если вы начнете их выполнять, то поймете: упражнения подобного рода экономят время. Гений, спящий внутри каждого из нас, помогает отсеять лишнее и ненужное в жизни. Если задуматься, то выяснится, что большую часть своего времени мы как раз и тратим на то, что является лишним и ненужным... хотя бы потому, что не приносит никакой радости.

Только ли хлеб насущный составляет смысл нашего бытия?

Какую радость выбрали вы из бесконечного списка?

Может быть, в этой радости не хватает вашего напряженного интереса? Может быть, одно из тех забытых чувств, которые вы вспомнили во время упражнения, и составляет утраченный вами смысл жизни? Если вы когда-то хотели стать гениальным танцором и с упоением танцевали, то это никогда не поздно сделать. Танцевать можно научиться даже без ног. Танец приходит к человеку из тех загадочных уголков, из которых приходит к нему и гениальность...

Те, кто может подружиться со своей радостью, естественно, раздают ее всем окружающим. Иногда кажется, что какая-то волшебная сила оберегает таких людей, как гениев, от бесконечных неприятностей, которые сыплются как из рога изобилия. Таких умеющих радоваться людей, светящихся, увлеченных, можно встретить где угодно. Вы увидите, как им уступают места в метро, помогают нести тяжелый груз, водители такси сами предлагают их подвезти, а незнакомцы приглашают в гости. Отличие этих людей от нас в том, что они не занимаются постоянным самоистязанием, не читают самим себе и окружающим мораль, не воздевают руки к небу с трагичным видом.

Каждый увлеченный человек играет в великую космическую игру жизни, каждый пытается что-то создать. Самое главное — определить свою настоящую радость, свое подлинное увлечение. Нужно только сесть и составить список, но почему-то повседневность очень мешает это делать. Кажется, что это сложно, никому не нужно.

Какие там радости? А между тем, если ты вспоминаешь свою радость, то что-то лишнее, ненужное, прилипшее к тебе, как конфетная обертка прилипает случайно в метро, начинает отставать. Ты вдруг понимаешь, что не включил в эту радость выпитые на прошлой неделе три бутылки водки, что все эти искусственные подмены как-то сами собой выпадают из списка... Обратили внимание?

Для Ницше, Теслы, Дарвина и Уоллеса — для всех, кого мы успели вспомнить, потраченные усилия были величайшей радостью, они делали что-то очень важное и вовсе не считали самым важным для себя приобретение очередного зимнего пальто. Они научились различать радость и необходимость. Они научились двигаться в том направлении, куда звали их подлинные удовольствия, пусть даже для нас описание их удовольствий и кажется странным.

Впрочем, почему странным? Ларина «корежило», Ницше весь «изводился от напряжения». Разве мы с вами не используем выражения «Меня затрясло от радости» или «Счастье охватило меня»?

Хотите стать гением? Учитесь вспоминать свои подлинные радости — подлинные, а не те, в которых убеждает вас окружающий мир, всего-навсего желающий остаться таким, какой он есть: косным, в котором люди живут для того, чтобы есть, а не едят для того, чтобы жить...

Леонардо да Винчи. Два «Я». Упражнение Леонардо

Если многие считают картины Пабло Пикассо холодными и производящими пугающее впечатление вследствие парадоксального искажения реальности, то произведения великого Леонардо вызывают чувство радости и удивительного спокойствия. Отрицая традиции «мейнстрима» в разные времена, оба мастера жили и творили, руководствуясь лишь своими собственными принципами.

Леонардо да Винчи был человеком, который творил, во всем следуя принципу собственного удовольствия. Точнее говоря, не принципу собственного удовольствия — это понятие очень обесценилось в наше время. Леонардо как раз и был одним из тех уникальных людей, которые умеют слышать голос радости, звучащий в сердце, и следовать за ним.

Можем ли мы — мрачные прагматики — как-то прикоснуться к его дару?

Приписывая гений знаменитого флорентийца воздействию сверхъестественных сил, Джорджо Вазари писал: «Художник с переизбытком наделен красотой, обаянием

и талантом, вступившими друг с другом в такое сочетание, что, куда бы он ни обращался, каждое его действие было божественно настолько, что, оставляя позади себя всех прочих людей, мастер являет собой нечто дарованное нам Богом, а не приобретенное человеческим искусством».

Помимо красоты облика, современники видели в Леонардо безграничное обаяние, легкость и силу, восхищались благородством его поступков.

Сын тосканского сеньора Антонио де Пьера де Андреа де Джованни Бути из Винчи обладал обширными знаниями. Он знал несколько языков, владел основами многих наук, как изящных, так и точных.

Непостоянство натуры помешало ему добиваться успеха в какой-то одной области. Одновременно принимаясь за изучение нескольких предметов, он с легкостью бросал начатое и месяцами проводил время в праздности. Занимаясь математикой, он постоянно создавал для самого себя непреодолимые трудности, ставя учителя в тупик. Небольшие усилия, потраченные на овладение музыкальной грамотой, увенчались, как считал Вазари, лишь невысоким искусством игры на лире.

Наши современники сказали бы, что Мастер... был ленив, увы. Его лень не была секретом для окружающих. Но рисование и скульптуру как главные радости своей жизни благородный сибарит Леонардо не оставлял никогда.

Что поражало в его личности?

Разумеется, он был прекрасным оратором, умел красиво рассуждать, непременно побеждая в спорах...

Однако и Вазари, и многие окружающие Леонардо люди выделяли удивительное сродство, единство Леонардо с вещами, к которым он прикасался и которые его окружали. Он умел оживлять вещи, среди которых находился

В числе его естественно-научных работ встречались труды, где отмечались свойства растений. В области астрономии мастер анализировал вращение неба, бег Луны и движение Солнца. Но все описания и даже математические выкладки гения пронизаны любовью к тем неодушевленным явлениям, которые он изучал.

Не слишком утруждая себя занятиями, которые во все времена было принято считать «полезными», Леонардо мог потратить целый день на размышления... а размышлял он чаще всего, задумчиво крутя или, как писал Вазари, «любовно лаская» какой-нибудь предмет в руке. В периоды подобной задумчивости он мог отвлечься и от дорогостоящего заказа...

Говорят, что больше всего он любил лошадей, предпочитая их остальным существам на Земле. Рассказывают, что однажды, проходя по птичьему рынку, Леонардо заплатил продавцам, но не забрал птиц, а открыл клетки и выпустил их всех на волю, чем изумил присутствующих.

Говорят, что однажды, когда герцог Людовик Сфорца услышал игру Леонардо на лире, он пригласил художника к себе во дворец, чтобы в сравнении с другими музыкантами оценить дар знаменитого соотечественника. Не изменяя своей эксцентричности, мастер взял с собой собственноручно изготовленный серебряный инструмент в виде лошадиного черепа. Странная с виду вещь благодаря особому устройству имела, как пишет Вазари, «полногласие большой трубы и мощное звучание». Поэтому он и победил всех музыкантов, съехавшихся к герцогу на состязание. Торжество исполнителя дополнилось званием лучшего импровизатора стихов на конкурсе.

Рассказывают также, что как-то однажды отец Леонардо, сеньор Пьеро, попросил сына расписать круглый щит, грубо вырубленный из фигового дерева. Заказ

поступил от крестьянина их поместья. Будущий мастер, ощупав щит своими удивительными пальцами, запустил в комнату ящериц, сверчков, змей, бабочек, кузнечиков и летучих мышей. Художник трудился так долго, что заказчик уже забыл о своей просьбе и даже купил другой щит, не надеясь получить обещанное.

«Через несколько недель, — рассказывает Вазари, — в комнате, заполненнойдохлыми зверями, стоял невыносимый смрад, которого живописец не замечал из-за радости, которую ему приносила работа».

Закончив щит, Леонардо торжественно представил зрителям свой шедевр. Когда сеньор Пьеро в сопровождении домашних вошел в комнату, его глазам представало удивительное зрелище, о неповторимости которого Вазари пишет: «Он изобразил чудовище, настолько отвратительное и страшное, которое отравляло своим дыханием и воспламеняло воздух, выползая из щита, как из темной расселины скалы. Оно выпускало яд из разверзнутой пасти, пламя из глаз и дым из ноздрей, причем настолько необычно, что казалось на самом деле чем-то реальным, чем-то чудовищным и устрашающим».

Вещь эта показалась заказчику чем-то магическим, более чем произведением искусства, а сеньор Пьеро втайне от сына продал щит флорентийским купцам, взяв за него 100 дукатов. Известно, что вскоре этот предмет оказался у герцога, который заплатил за него 300 дукатов... Дальнейшая судьба щита неизвестна.

Не хочется, но придется вспомнить о «темных» сторонах натуры Леонардо. Многим известно, что его считают гомосексуалистом, так как он выбирал учеников исключительно по внешним данным, не обращая никакого внимания на степень одаренности. В мастерской Леонардо

работали только красивые подростки, отличавшиеся капризным нравом. Мальчики, вслед за Мастером, не особенно утруждали себя работой, но получали хорошую еду, дорогую одежду и подарки. Леонардо их баловал. Вероятно, поэтому среди его учеников никогда не было крупных живописцев...

Но можно ведь предположить, что дело было вовсе не в сексуальных склонностях мэтра? Достаточно вспомнить любовь Леонардо к предметам неодушевленным и невероятную одухотворенность человеческих образов на его картинах, чтобы понять: Леонардо верил (или знал), что любой человек может стать гением.

Внешняя красота была для него признаком особого замысла Творца по отношению к конкретному человеку. Мастер был убежден, что человек, прекрасный внешне, легко сможет найти красоту внутри самого себя... и не только найти, но и передать ее людям. Достаточно обеспечить материальные условия для человека, красивого внешне, и по закону гармонии Творения в нем проснется гений.

Леонардо ошибался, как ошибаются очень многие из нас, считая, что красивой женщине нужно только создать соответствующие материальные условия для того, чтобы в ней проснулась женская гениальность...

Я до сих пор думаю, что в своей инстинктивной вере в красоту, в то, что в красивом человеке спит гений, мы не ошибаемся. Мы, следуя за Леонардо, совершаем другую ошибку. Красота и гений не всегда сочетаются в одном человеке. Для того чтобы гений проснулся, нужен напряженный интерес — к Богу, природе, людям... или хотя бы к тому конкретному человеку, который обеспечивает красавице «соответствующие материальные

условия». Но интерес — это усилие, а усилие порождает страдание. Страдание Тесла, Наполеона и всех остальных. Но красавцы времен Леонардо, как и красавицы нашего времени, не хотят страдать. Зачем, если одна только внешность приносит им успех? Зачем учиться работать, как Мастер, когда можно сразу начать «лениться», как он?

О чем-то похожем думал и Фрейд. Для него Леонардо был примером сознательного отказа от секса. В один из мрачных периодов своей жизни тот решил не отягощать свое состояние утомительными связями и стал работой заменять плотские утехы. Известны слова Мастера относительно плотской любви: «Кто не может держать свои распутные желания в рамках, тот уподобляется животным». Вполне возможно, что Леонардо пережил страдание тяжелой неразделенной любви к загадочной женщине, которое было связано с разочарованием и душевной болью. Кроме того, с начала XVI в. в средневековой Италии стремительно распространялся сифилис. Для брезгливого и впечатлительного Леонардо достаточно было один раз увидеть, как эта болезнь уродует человека, чтобы испытать чувство отвращения к традиционным взаимоотношениям мужчины и женщины.

Я упоминаю об этом лишь потому, что говорить о психической патологии да Винчи достаточно легко, только подтвердить ее нечем. А вот почувствовать его гениальность, по крайней мере некоторые ее стороны, мы с вами можем попробовать, опираясь на сказанное выше, — по той простой причине, что нежность к вещам и людям, способность понять суть эстетики, которая прячется внутри грубо вырубленной доски, принадлежит не только одному Леонардо.

Мнения о гениальности Георгия Гурджиева, мистического «гуру» многих европейцев первой половины XX в., расходятся. Но, думается мне, не найдется ни одного человека, который не считал бы его человеком необыкновенных способностей.

Гурджиев писал в своем «Вельзевуле», что часть своих способностей он обрел в путешествиях по таинственным местам Востока (то же самое рассказывали о себе многие «гуру» прошедшего века — гениальные и не очень). Но большую часть того, что составило сущность его школы, он постиг не от людей, а от... священных предметов разных культур. Он мог часами «разговаривать» с ритуальными предметами и, задавая вопросы, научился слышать их ответы. Гурджиев был убежден: научиться этому может каждый.

«Ленивый» Леонардо да Винчи, по всей видимости, умел заполнять душу чувством радости бытия, исходявшей от предметов, с которыми он общался. В результате того потаенного процесса, который современники считали ленивым бездельем, Леонардо смог превратить состояние творческого «прорыва» в постоянный фон своей жизни — непрерывную радость общения с подлинным лицом бытия. Он смог достичь большей глубины и проникновенности мышления.

Это и определяло его «лень»: когда суэта внешнего мира пыталась отвлечь его от внутренней красоты, скрытой в глубине людей и предметов, он «замирал», вновь обретая чувство прорыва, прикосновения к божественному промыслу. Леонардо погружался в это ощущение целиком, как святые целиком погружаются в Фаворский свет. Достигнутого состояния ему было достаточно. Техническая дорисовка полотна переставала его интересовать.

Именно это чувство, возможно, заменяло ему — как, впрочем, и святым — нашу привычную потребность в сексуальных ощущениях. Если хотите, то можно сказать, что «задумчивая лень» Леонардо была сексом... с гениальностью.

Не удивляйтесь! Древние греки, задолго до Леонардо, считали гениальность... женщиной. Греческих художников к «прорыву» в ткани повседневной суеты сопровождали их капризные музы.

Спекулировать на тему ощущений, которые испытывал Леонардо, теперь можно сколько угодно. Их некому ни подтвердить, ни опровергнуть...

Некому, кроме нашего собственного психологического опыта, кроме нашего интереса к гениальности вне или внутри нас самих.

Начнем следующее упражнение, которое назовем упражнением Леонардо.

Упражнение Леонардо

Отправной точкой будет необычное отношение художника к вещам, которые его окружали.

Лучше делать это упражнение при свечах.

Вам понадобится небольшой кусок ткани.

Это может быть любой предмет одежды: платок, салфетка, полотенце, — в общем, любое изделие из ткани. Сядьте поудобнее и поддержите эту ткань в руках. Попробуйте относиться к ней с нежностью... так, как будто с этой тканью связаны приятные воспоминания о прошлом... Пусть она станет кусочком вашей памяти.

Положите кусочек ткани на колени и дотроньтесь до нее.

*Будьте очень внимательны к вашим ощущениям...
Прислушайтесь к ним.*

А теперь закройте глаза и в течение примерно одной минуты попробуйте произносить какой-нибудь знакомый долгий звук, например традиционное психотерапевтическое «3-3-3-3-3»...

[illegible]

Остановитесь. И посидите несколько секунд спокойно, слушая, как эта вибрация угасает внутри тела... А теперь расслабьтесь...

Подумайте о куске ткани, который вы держите в руках, как об источнике огромной радости.

Подумайте об этой ткани как о личности, как о некоем «ты»... Назовите ее по имени. Почувствуйте, что эта вещь — ваш друг, который хочет и может доставить вам радость. Главное — чтобы мы смогли услышать ее голос, тихо звучащий где-то глубоко внутри: «З-з-з-з-з-з-з-з...»

Возьмите кусочек ткани в руку и позвольте ей погладить ваше лицо... ваши закрытые глаза... вашу шею... ладони... ваши ступни, если они босые...

Если кусочек ткани стал вашим источником радости, то это значит, что он все время хочет вам что-то сообщить... и посылает, кроме ощущения нежности прикосновения... еще целый поток образов, смутных теней, звуков... может быть, каких-то слов, неясно звучащих в вашей голове...

Это слова о нежности... Попробуйте уловить эти образы, эти слова, это сообщение... Откройте глаза.

Обведите глазами комнату, в которой вы находитесь. И попробуйте почувствовать, что любой предмет может стать для вас, как для Леонардо, таким же источником радости.

Стул, на котором вы сидите, живой и полон подобных сообщений.

Обведите глазами комнату, ощущая предметы живыми и давая им названия... Попробуйте расширить ваше сознание до пространства всей комнаты... А теперь туда, в мир за границами комнаты. Осознайте, что весь мир живой, он огромный источник радости, вечно новый и вечно неизменный. Позвольте себе почувствовать, что он жив. А теперь послушайте, какой дар он вам шлет, какие образы и звуки вдруг приходят к вам из него и какую радость они вам дарят.

Если вы проделаете это упражнение, вы, наверное, почувствуете сопричастность миру, ту самую сопричастность источникам радости, которые нас окружают.

Если делать это простенькое упражнение регулярно, беря в руки разные предметы (особенно интересно делать это упражнение с разнообразными символическими и сакральными «штучками» разных культур, которых стало так много вокруг), то, как это ни поразительно, вы изменитесь.

Многие начинают более внимательно относиться к окружающим, у них куда-то исчезают привычные стереотипы восприятия. Мы начинаем иначе воспринимать привычную и знакомую обстановку, чувствуем ее более глубоко и отказываемся порой от каких-то автоматических реакций в пользу красоты.

Ведь это так красиво и радостно — сварить себе чашку кофе утром, и это так приятно, если красивая женщина дома или на работе принесет тебе чашку чая... В ней ведь столько жизни и столько внутреннего света.

Я замечал удивительные вещи. Некоторые люди перестают носить неудобную, но модную одежду, сшитую из тканей, прикосновение которых раздражает кожу, независимо от названий на этикетках...

Они уподобляются Леонардо в смысле главного и несомненного его свойства — его ощущения сопричастности живому миру, поскольку именно тайна жизни и сопричастности так волнует нас в его полотнах. А все остальное, в сущности, — лишь пустые доводы логического разума.

Малое становится великим, когда мы начинаем ощущать вещи живыми.

Кто знает, может, вам захочется это ощущение нарисовать, а может быть, спеть? В этом упражнении кусок ткани становится личностью, а не просто предметом. Очень полезно иногда менять привычный способ восприятия, который поддерживает кажущуюся нам объективной картину окружающего мира.

Мартин Бубер описывал этот процесс как проникновение человеческого «Я» в глубину души «Ты». Наше взаимодействие с миром становится взаимодействием меня и тебя, а не меня и безликого «Оно». Способность «Я» чувствовать радость возрастает, когда мир и каждый его объект становятся ему другом.

Вот в чем скрывается для меня самая великая из тайн Леонардо.

Внутри каждого из нас существует по крайней мере два совершенно разных личностных начала — два «Я». Первое — это то самое «Я», которое мы чаще всего и считаем собой. Это «Я» А Дейкман назвал «объектным» — и это, по всей видимости, самое точное из его определений. Однако автор по старой привычке, пользуясь древней фразой царя Соломона, будет называть его «суетным». «Суета сует и всяческая суета».

Главной особенностью суетного «Я» является стремление манипулировать, и не так важно, кем или чем. Суетное «Я» всегда ощущает себя центром мироздания, а окружающие предметы, людей, события и даже богов считает созданными для того, чтобы удовлетворять его потребности. Это человеческое «Я» даже на молитву в церковь приходит для того, чтобы добиться от Бога какой-то определенной, выгодной ему цели, то есть даже Бога оно считает объектом своих манипуляций. Это оно накапливает вещи и деньги, «чтобы все было не хуже чем у людей». Это оно настоятельно требует выяснения того, кто главный в семье или на работе. Это в нем заводится червячок зависти к тому, кто «живет лучше», и возникает гнев на несправедливость этой ситуации.

Это «Я» абсолютно необходимо человеку. Даже наливая кипяток из чайника в чашку, мы манипулируем ими обоими, а не застываем в благоговении, любуясь красотой изгибов нашей посуды. Нам нечего будет есть, если мы будем воспринимать всех животных или растения как своих друзей или партнеров...

И все-таки нам важна красота посуды, из которой мы пьем чай. А дома у нас живут животные-друзья, и даже сама мысль об использовании их в пищу кажется нам отвратительной и непристойной.

И более того, каждый из нас способен посмеяться над своей суетностью, жадностью или собственными претензиями на власть.

Внутри каждого из нас живет Наблюдатель, который всю эту нашу суету заметно или незаметно комментирует. Иногда вся наша жизнь посвящена тому, чтобы **каким-то** образом избавиться от его непрерывных **комментариев**. Я привык называть это второе человеческое «Я» «гениальностью».

Внутри нас живет наш собственный гений, который знает, как нам нужно поступать в той или иной кризисной ситуации. Он точно знает, что после физической смерти жизнь души продолжается. Это он посылает нам мучительные укоры, когда мы поступаем наперекор голосу собственной совести. Это он заставляет случайного убийцу кричать: «Это сделал не я! Я не мог такого совершить!» Это благодаря ему мы вообще способны чувствовать свою внутреннюю стабильность.

На нашу жизнь воздействуют миллионы факторов: традиции семьи и культуры, возраст, политика, экономика, работа, наша собственная семья и ее кризисы... можно продолжать до бесконечности. А мы, несмотря на все это, продолжаем ощущать себя чем-то единым и неповторимым: Сашей, Викой или Петром.

Становимся мы гениями или нет, напрямую зависит от того, хватает ли у нас времени и желания для того, чтобы иногда остановить суету объектного «Я» и поговорить с чайником, кусочком ткани, картиной или... с другим человеком как с другом, а не как с объектом манипуляций. Леонардо ежедневно общался таким образом с окружающим миром, поэтому люди суетные и считали его ленивым. Каждый из нас знает: суета реальности норовит цепко удержать нас в своей паутине. Для того чтобы вырваться из нее, требуется усилие.

Это усилие мы уже называли интересом.

Сможет ли сделать подобное усилие человек, читающий эти строки?

Гениальные идеи возникают под влиянием чувственного и эмоционального опыта. Он приходит из жизненной суеты и внезапно превращается в ключ, отмыкающий кладовую гениальных прорывов. Но для того чтобы кладовая открылась, человек, как Леонардо, должен осознавать наличие гениальности в себе. Он должен разрешить себе кроме суетной активности и манипуляций еще и «день» -

медитацию интереса к миру, поиск подлинной радости, даже если он требует страдания.

Любая новая идея появляется в мире для того, чтобы что-то изменить в нем. А любое изменение, любой отказ от привычных жизненных схем вызывает страдание.

Сами идеи иногда становятся живыми. Ведь недаром Сократ называл свои идеи даймоном, или гением, который жил у него внутри. Когда идеи становятся живыми, их можно пощупать, увидеть, попробовать на вкус... С ними можно разговаривать...

Ими можно попытаться манипулировать. Им можно поклоняться, и поэтому с их помощью можно попытаться манипулировать другими людьми.

У идей разные характеры. Лучшие из идей-даймонов рождаются из непрерывной радости.

Осталось много воспоминаний о том, как внимательно Леонардо ел и как брезгливо он относился к пище.

Наше упражнение можно выполнять и с пищей. Особенно это полезно для тех, кто привык есть невнимательно, набив едой рот, абсолютно не обращая внимания на вкус. Вместо кусочка ткани можно использовать кусочек фрукта, ломтик хлеба или любую другую привычную пищу.

Сначала стоит подержать этот ломтик в руках, почувствовать его фактуру, внимательно изучая ее и получая от этого удовольствие. Затем нужно откусить от него маленький кусочек, снова прикоснуться к нему, на этот раз языком, и наконец попробовать его на вкус, испытывая невыразимое удовольствие от процесса еды, медленно и радостно ощутить, как вы и ломтик становитесь неразрывным единством, почувствовать, как кусочек хлеба, отдавая себя, становится вами. Вы ощутите благодарность к этому ломтику хлеба... Вы скажите ее вслух или мысленно.

Бездумное обжорство, нарушения аппетита становятся невозможны. Не надо страдать в очередной мучительной попытке похудеть. Человеку всегда больше всего хочется именно того, что он себе запретил. Куда как проще научиться... радоваться еде, как другу, который жертвует ради нас своей индивидуальностью.

Правда, должен вас предупредить: есть беда — перестаешь употреблять полуфабрикаты. Мы привыкли относиться к еде как к чему-то очевидному, урывать кусок вместо того, чтобы принимать дар.

Мы урываем наш кусок и дополняем наш рацион, в котором так много калорий и так мало насыщения, «священными» таблетками из ритуальных пузырьков, которые мы благоговейно водружаем на алтарях наших кухонных полок и бесконечно увеличивающихся в объемах аптечных шкафчиков.

Может быть, попробовать, вслед за Леонардо, восславить еду как источник радости, как дар Божий, вспомнив одну из самых древних на Земле молитв: «Благодарим тебя, Господи, за пищу, дарованную нам!» Увы, для многих из нас эта благодарность — всего-навсего давно забытый ритуал, смысл которого утрачен в мире потребления, где задача заключается в том, чтобы съесть как можно больше.

Так, может быть, стоит попробовать хотя бы один день перестать поглощать еду перед экраном телевизора или «экраном» судорожно сжатой в руках газеты? Хотя бы в течение одного дня попробуйте, милые дамы, проделывать упражнение Леонардо с едой — и вам больше не понадобятся диеты.

Кто знает — может быть, в вашей жизни от этого прибавится радости.

«Тренинги» Леонардо. Императрица У и Боткин

Путешествие в мир гениальности — пожалуй, самое трудное путешествие из всех возможных. Имеем ли мы право прикоснуться к гигантской фигуре Леонардо да Винчи? Как понять, каким образом он смог добиться того, что его присутствие мы ощущаем через несколько веков?

Мы продолжаем решать загаданные им загадки так, как будто он по-прежнему живет среди нас.

Мы обсуждали две черты гениальных людей. Во-первых, мы говорили о способности получать удовольствие, радость от умственного и душевного напряжения — от решения загадки, создания картины, формулы или музыки. За эти прорывы к интересному всем гениальным людям приходилось расплачиваться душевным страданием.

Во-вторых, мы заметили удивительную особенность отношений гения с объектом, который его **интересует**: объект, каким бы он ни был, воспринимается как партнер в особом, внутреннем общении. Объект познания для гения — всегда равное или высшее по отношению к познающему существо. «Существо» и «сущность» — эти слова в русском языке всегда описывают одушевленный объект

Даже придуманные гениальными писателями гениальные сыщики следуют этому принципу по отношению к преступлениям, которые разгадывают. Патер Браун, священник-детектив, скажет преступнику Фламбо в одном из рассказов Г. К. Честертона: «Все эти преступления совершил я сам», — чем ужаснет преступника — партнера по расследованиям.

Но этого недостаточно! От простого постулирования правил ничего не меняется.

Кусочек ткани может подарить нам радость, но не знание. Как заставить его говорить?

Давайте вернемся к опыту Леонардо. Кроме картин и рукописей, он оставил нам и... что-то вроде психологических тренингов. Он учил отнюдь не только «лени». Леонардо да Винчи был уверен, что практика невозможна без теории, что художественный метод нуждается в теоретической основе. И, может быть, все, что мы сегодня называем «психологическими тренингами», выросло из рассуждений Леонардо.

Его обвиняли в измене искусству и в порочных творческих методах. Как он смел не соглашаться с принципиальной непознаваемостью божественного творческого акта?

Федерико Цуккари, современник Леонардо, пытаясь опровергнуть его, писал: «Все эти математические правила надо оставить тем наукам и отвлеченным изысканиям, которые своими опытами обращаются к рассудку. Мы же, мастера искусства, не нуждаемся ни в каких других правилах, кроме тех, которые дает нам сама природа, чтобы изобразить ее».

Эти слова кажутся нам привычными и правильными — современная культура скорее пошла по пути, провозглашенному Федерико Цуккари, а не Леонардо да Винчи.

Я много раз слышал от преподавателей творческих вузов, в том числе и от известных режиссеров, о том, что «единственная книжка, которую должен прочесть кинорежиссер, — это книжка сберегательная». В сущности, это то же самое высказывание Цуккари, только на современный лад. Человека, который первым изложил эту истину на бумаге, вполне можно считать основоположником современного массового искусства.

Однако кто помнит сегодня художника Федерико Цуккари?

Мне кажется, что в следовании изложенному Цуккари «правилу посредственности» таятся корни того «искусства», тех «творческих прорывов», которые мы видим сегодня на экране, сцене и обложках глянцевого журналов.

Современники жалели Леонардо, подшучивали над ним. Джорджо Вазари писал: «У него множество странных причуд. Занимаясь философией явлений природы, он пытается за чем-то распознать особые свойства растений, настойчиво наблюдает за круговращением Луны и движением Солнца».

Паоло Джовио жалел Леонардо за то, что тот «отдавал себя нечеловечески тяжелой и отвратительной работе в анатомических изысканиях, рассекая трупы преступников».

Действительно, зачем художнику заниматься познанием? И так сойдет!

Познание позволяло постичь палитру, с помощью которой Бог нарисовал жизнь, и использовать в своих, человеческих произведениях высшие краски... Так и был создан Леонардо легендарный щит. Это и есть партнерские отношения с Богом... которые кажутся нам порой дьявольской стороной гениальности. Но было бы возможно сотворение мира, если бы Бог не имел партнера?

Леонардо хотел постичь законы творчества как законы, движущие жизнью, и, познавая их, создавал гениальные произведения.

Вот что писал он сам: «Предположим, что ты, читатель, окидываешь одним взглядом всю эту исписанную страницу, и ты сейчас же выскажешь суждение, что она полна разных букв, но не узнаешь за это время, ни какие именно это буквы, ни что они хотят сказать. Поэтому тебе необходимо проследить слово за словом, строку за строкой, если ты хочешь получить знания об этих буквах. Совершенно так же, если ты хочешь подняться на высоту здания, тебе придется восходить со ступеньки на ступеньку, иначе было бы невозможно достигнуть его высоты. Итак, говорю я тебе, которого природа обращает к этому искусству: если ты хочешь обладать знанием форм вещей, то начинай с их отдельных частей и не переходи ко второй, если ты до этого не хорошо усвоил в памяти и на практике первую. Когда ты срисовал один и тот же предмет столько раз, что он, по-твоему, запомнился, то попробуй сделать это без образца. И где ты найдешь ошибку, там запомни это, чтобы больше не ошибаться. Мало того, возвращайся к образцу, чтобы срисовать столько раз неверную часть, пока ты не усвоишь ее как следует в воображении».

Это упражнение на концентрацию внимания и тренировку воображения. Без этих элементарных навыков мышления невозможен прорыв к метафизике собственного сознания. Гениальности просто-напросто нечем будет оперировать.

Однако не только проработкой деталей и накоплением образов призывал заниматься Леонардо. В его тренингах для учеников были и совершенно иные методы.

«Я не премину, — писал он, — поместить среди этих наставлений новоизобретенный способ рассматривания.

Хоть он и может показаться кому-нибудь ничтожным и почти что смехотворным, тем не менее, он весьма полезен, чтобы побудить ум к разнообразным изобретениям. Это бывает, если ты рассматриваешь стены, запачканные разными пятнами, или камни из разной смеси. Если тебе надо изобрести какую-нибудь местность, ты сможешь на пятнах увидеть подобие различных пейзажей, украшенных горами, реками, скалами, деревьями, обширными равнинами, долинами и холмами самым различным образом. Кроме того, в запачканной стене ты можешь увидеть разные битвы, быстрые движения разных фигур, выражения лиц, одежды и бесконечно много таких вещей, которые ты не видел никогда, но которые ты можешь свести к цельной и хорошей форме. С подобными стенами и смесями происходит то же самое, что и со звоном колокола. В его ударах ты найдешь любое имя или слово, которое ты себе вообразишь. Только открой свой ум, слушай внимательно и чередуй это упражнение с обладанием знанием формы вещей».

Леонардо все время говорит о развитии совершенно особого органа чувства у художника. Мы называем его воображением. Но воображение и знание Леонардо объединяет одним чрезвычайно важным для нас словом: «Впрочем, — пишет он в том же трактате, — все это будет возможно только тогда, когда тебя будет вести вперед величайший интерес к жизни и к тому, что ты собираешься изобразить на холсте».

Мы плохо знаем учеников Мастера. Они так и не стали гениальными, потому что Леонардо, кроме упражнений, которые они, как и большинство учеников, скорее всего, не делали, предоставил им комфортные условия для творчества.

Похоже, что комфорт — спокойная и сытая жизнь за спиной учителя — обладает способностью гасить интерес.

как гасит любые интересы рьяное стремление к комфорту, которое руководит современным миром: «...Мы же, мастера искусства, не нуждаемся ни в каких других правилах, кроме тех, которые дает нам сама природа, чтобы изобразить ее».

Обратите внимание, «правило» Цуккари — это правило комфорта.

Не нужно ничему учиться, не нужно мучить свой ум упражнениями. Природа обязана все дать сама. В крайнем случае, если природа что-то не додаст, это должен дать Мастер — более сильный и умный человек, чем я сам.

На месте мастера может быть государство, начальство, религиозные или сектантские лидеры, жена, родители... сам Господь Бог — кто угодно, только не я сам.

Но никто из них, даже Господь, не может задать направление моих интересов. Точнее говоря, Господь, наверное, его мне уже дал, но в каком-то не слишком явном виде. И теперь каждый из нас вынужден в мучениях разыскивать этот интерес внутри себя самого.

Если мы выполняем любую свою работу с интересом, даже работу дворника, то человек, который сталкивается с результатами нашего труда, испытает радость, почти такую же, как при общении с произведениями Леонардо.

Так ли глубоко отличается радость от вида прекрасного полотна от радости при виде красоты, которую создал дворник-художник перед входом в наши дома?

Я думаю, что различие здесь необязательно качественное. Если работа для нас лишь обязанность, которая приводит к повышению личного комфорта, то те, кто пользуется ее плодами, останутся равнодушными.

Умеем ли мы с вами дарить подарки?

Молитва, лишенная интереса к Богу и наполненная интересом к себе, лишается смысла. Подарок, купленный

на бегу и не наполненный интересом к адресату, лишается смысла (чаще всего передаривается или просто выбрасывается). Ведь человек, покупая его, руководствовался лишь интересом к экономии собственного времени.

Будет ли наша жизнь прожита «на авось» или наполнится внутренней радостью — зависит только от нас самих. Радость жизни прямо пропорциональна поиску интересов, так как радостью, в отличие от удовольствия, мы называем... прорывы. Те самые необходимые для гениальности прорывы к чему-то, что существует вне привычной суестьи объектного разума. То есть вне того, что мы привыкли считать... собой.

Мне кажется, что похожее на туман чувство безнадежности, которое повисло сегодня над нашим миром, возникло из отсутствия интереса к человеку. Каждый из нас видит в другом лишь объект для достижения собственной выгоды (или комфорта — что, в сущности, то же самое).

И началось это отнюдь не сейчас. Леонардо сделал попытку отнестись к своим ученикам не так, как было принято в его времена. И в Средние века, и в эпоху Возрождения ученики использовались как бесплатные слуги — они были призваны обеспечить комфорт учителя в оплату за обучение мастерству. Леонардо впервые попытался поступить вопреки традиции: его ученики были для него равноправными партнерами по великому Искусству.

Результатом эксперимента стали обвинения в гомосексуализме, издевательства и смех. Ученики не были готовы к партнерским отношениям. Они использовали их для манипуляций... самим Леонардо. Красавцы использовали их для того, чтобы добиться еще большего комфорта для себя.

Задумайтесь: для того чтобы привлечь наше внимание к жизни, нам понадобились... инопланетяне. Несколько

последних десятилетий экраны, научно-фантастические издания и пресса буквально наводнены странными персонажами: это либо пришельцы из других миров, либо супермены, либо фантастические герои из легендарных и воображаемых миров. Похоже, что маленькие зелененькие монстры с неизвестной планеты или тираннозавры доисторических времен понадобились нам только затем, что благодаря их присутствию значимость человеческой жизни, ее смысл открываются легче, чем при общении с людьми.

Чудища, которые хотят нас поработить, просто вынуждены относиться к нам с уважением.

Мифические чудовища возвращают нам значимость, передавая нам тайну, которой полностью лишена наша жизнь, но которой была наполнена жизнь Леонардо.

Придумывая образы обитателей иных миров или легенды об иных континентах, о временах, когда люди были больше, сильнее или, наоборот, тоньше, «эфирнее», чем сейчас, мы просто предпочитаем их наскучившим нам собратьям по разуму.

Коллективное помешательство на неуловимых обитателях нашей реальности стало привычным явлением. Так и кажется, что они существуют где-то рядом с нами, просто нам все время не везет (или везет?) и мы не встречаемся с ними. Может быть, тоска по этим загадочным магам прошлого, суперменам и инопланетянам — это всего лишь наша мечта о нас самих? Может быть, мы просто хотим стать чем-то большим, чем просто людьми, чтобы мы смогли почувствовать, что живем по-настоящему?

Что такое настоящая жизнь? Она доступна лишь в мечте, но не в реальности. Настоящая жизнь — это жизнь перво-

открывателя вселенной. Настоящая жизнь — там, невероятно далеко, «на пыльных тропинках далеких планет».

Настоящая жизнь недостижима, потому что осталась в загадочном и манящем своей магией прошлом.

Если бы не таящийся в нас страх изменить привычные жизненные маршруты, то фантастические сущности, живущие в книгах и на экранах, могли бы стать стимулом к развитию в нас самих того, что восхищает нас в подобных персонажах.

У каждого из них свой урок — свои упражнения.

Но нет. Наша культура усмирила наш импульс к действию и свела нашу тягу к приключениям до пассивного созерцания. Мы лишились способности производить на свет Божий неожиданную мысль. Мы боимся ее, как пришельца из неведомых миров.

Мы можем быть лишь зрителями, наблюдающими за чужими поступками. Мы можем только просить Бога о том, чтобы плохие люди на нас не нападали, потому что они легко могут с нами справиться, — за счет стремления к комфорту мы утратили способность сопротивляться чужим мнениям.

Тех людей, которым стало интересно другое — тайна жизни, тайна полета, тайна музыки или тайна Бога, — мы и называем гениями,.

Они решились прожить свою жизнь так, чтобы не ощущать собственной бессмысленности и пустоты, хотя приступы тоски и чувство бессмысленности преследовали и их тоже. Они решились стать тем, за кем все остальные готовы лишь подсматривать в «щель» широкоэкрannого формата.

Наш интерес к личности того же Леонардо свидетельствует примерно о том же, о чем и интерес к суперменам

Нам хочется стать чуть больше, чем просто людьми, чтобы научиться жить в согласии со своим «Я» и попытаться избавиться от непрерывного чувства тревоги — этого сигнала бессмысленности будущего.

Если мы сможем сделать первый шаг — разрешить себе заниматься тем, что нам интересно, — это будет и первый шаг к трансформации сказочного персонажа, который сегодня обитает лишь на экране, в бессмертное начало нашей собственной жизни. В каждом человеке дремлет герой. Это он непрерывно мучает нашу совесть. Может быть, тоска и тревога существуют только потому, что внутренний герой никак не проснется, чтобы начать действовать.

Вот еще одна забава, над которой немало потешались современники Леонардо.

«Пусть один из вас, — писал художник, — проведет какую-нибудь прямую линию на стене, а каждый из вас пусть держит в руке тоненький стебелек или соломинку и попробует представить себе, сколько таких стебельков или соломинок сможет породить одна прямая линия, которую он провел на стене. Какое разнообразие стебельков вы сможете увидеть в этой простой, однократно проведенной черте».

Бессмысленная забава? Вполне возможно. Но вот в написанной за тысячу лет до Леонардо Аватамсака сутре использован красивый поэтический образ — ожерелье ведического бога Индры.

Говорят, что на небесах Индры есть нитка жемчужин, расположенных таким образом, что если взглянешь на одну из них, то увидишь в ней отражение всех остальных. Точно так же всякая вещь в этом мире — не просто единичная вещь, она включает в себя всякую другую вещь и на самом деле является и всем остальным.

Я не знаю, чувствовал ли что-то похожее Леонардо, но его упражнение с пятнами на стене — это не просто тренировка воображения. В каждом из этих пятен, в каждой трещине, проведенной линии хранилась вся Вселенная — вот что учил чувствовать учеников гений.

Но если Вселенная содержится в линии, то сколько Вселенных — не в воображении, а в реальности — содержится в каждом из нас? Разве могут быть все они обречены на смерть?

Согласно космологии джайнов сотворенный мир представляет собой бесконечно сложную систему единиц омраченного, потухшего, испорченного сознания. Эти единицы называются «джива», и они находятся на разных стадиях во множестве аспектов космического процесса. Их первозданная природа «загрязнена» вовлеченностью в реальность. Каждый джива, вопреки своей кажущейся отдельности, остается связан со всеми другими дживами и содержит в себе знания о них. Джива может пробуждаться, просыпаться от своей омраченности и ощущать мгновения, когда это знание вдруг открывается ему.

Учение о монадах, очень похожее на космологию джайнизма, в Европе создал Рене Декарт. Трещина, которая содержит в себе целый мир, ведет к картине, перед которой мы замираем, поскольку картина эта в миг откровения позволяет понять, что в одной улыбке загадочной женщины находится вся Вселенная или вся Вселенная возникает из этой улыбки.

Существует замечательная по своей красоте буддийская школа Хуань. Сущность ее философии можно вкратце выразить в нескольких словах: «Одно в одном, одно во многом, многое в одном, многое во многом».

В одной из притч этой школы рассказывается об императрице У, которая однажды попросила объяснить, чему же она учит.

Тогда учитель Фа Дзан привел ее в большой зал, все внутреннее пространство которого покрывали зеркала. Он зажег свечу, подвесил ее в центре зала к потолку, и в тот же миг и он сам, и императрица оказались в окружении несметного числа зажженных свечей разного размера. Затем Фа Дзан поместил в центр зала маленький кристалл с множеством граней. Все, что окружало его, включая бесчисленные образы свечей, теперь собралось и отразилось в этом маленьком сверкающем камне. Так учитель сумел показать, как в реальности бесконечно малое содержит в себе бесконечно большое, а бесконечно большое — бесконечно малое, причем без всяких искажений.

Можно ли научиться чувствовать в себе бесконечность или для этого нужен дар Леонардо? Конечно же можно. Именно для этого и существуют школы. Гении всегда учились. В этом один из их секретов.

Гениальный русский врач Сергей Петрович Боткин, по воспоминаниям Ивана Михайловича Сеченова, тренировал свое врачебное чутье. Вот что писал Сеченов: «Тонкий диагноз был его страстью, и в приобретении способов к нему он упражнялся столько же, сколько артисты вроде Антона Рубинштейна упражняются в своем искусстве перед концертами. Раз в начале своей профессорской карьеры он брал меня оценщиком его умения различать звуки молоточка по плессиметру. Остановясь посередине большой комнаты с зажмуренными глазами, он велел оборачивать себя вокруг продольной оси несколько раз, чтобы не знать положения, в котором остановился, и затем, стуча молоточком по плессиметру, узнавал, обращен ли плессиметр к сплошной стене, к стене с окнами, к открытой двери в другую комнату или даже к печке с открытой заслонкой. А некоторое время спустя он дошел до того, что по звуку молоточка, звучащего по плесси-

метру, учился различать характер различных людей, которые входили к нему в комнату».

В одной прямой линии на стене, в одном звуке, в отражении одной свечи можно увидеть все содержание мира. Это дар, общий для гениальных врачей, музыкантов и художников.

Мы с вами тоже попробуем расслышать многообразие звуков вселенной.

Чайковский и скука. Упражнения «Человек-паук», «Баранкин, будь человеком!» и «Незнайка на Луне». Способы решения задач и самоограничение

Что же все-таки предлагал своим ученикам Леонардо? Он пытался учить их одновременно двум способам поиска непривычного в привычном.

Первый способ — концентрация внимания, позволявшая проникнуть в глубину исследуемого образа. Концентрация на деталях образа, который изучает человек, позволяет наблюдателю открыть все более и более неожиданные его аспекты. Условно такой путь исследования образа можно назвать «дедуктивным». Изучая детали, человек может постичь общие свойства.

Второй способ и направление развития — тренировка воображения. Под воображением Леонардо имел в виду способность видеть удивительное в привычном. Деталь мироздания, которую человек считает отдельной и законченной «вещью в себе», воображение позволяет увидеть как часть мира — единого целого, замысла Творца. Любой

предмет в воображении мастера становится кристаллом в пещере Фа Дзана. Воображение обеспечивает возможность прозревать Бога и Вселенную через предмет или человека. Этот метод можно было бы назвать «индуктивным», если оба способа в момент размышления не сливались бы в один.

Леонардо предостерегал учеников лишь от «середины», от нашего обыденного житейского отношения к миру и вещам, которые нас окружают: «Ты проникал за грань повседневности и только тогда мог создать что-то свое, свое огромное и необычайное».

Мне вспоминается гений Петра Ильича Чайковского — поскольку сохранилось множество свидетельств того, что приступы тоски в его жизни возникали тогда, когда он сталкивался с обыденностью.

Освальд Фейс в забытой книжке «Генеалогия и психология музыкантов» писал: «Организм Чайковского был как бы аккумулятором, в нем до какого-то предела накапливался заряд жизненных ощущений и впечатлений, потом следовал внезапный разряд: нервный ли припадок, мимолетный и быстро бесследно исчезающий, или же длительное острое нервное расстройство. Обычно все это совпадало с тягостными событиями, а порой и мелкими испытаниями чисто житейского порядка. Правда, могло по времени и не совпадать, а отзываться как бы на расстоянии. Ничего подобного не случалось с ним, когда он погружался в мир музыки».

Игорь Глебов, биограф Чайковского, писал: «Тоска вошла в его жизнь и стала доминирующим началом с момента поступления в 1850 г. в училище правоведения, и все время его пребывания в этом училище и изучения юриспруденции эти приступы непрерывно продолжались. Тоска его была такого рода, что обращала на себя внимание даже посторонних».

Глебов вспоминает тяжелый психологический кризис Чайковского в 1861 г., когда ему был 21 год, — период мучительных сомнений и отчаяния, наступивший после лихорадочной погони за удовольствиями.

«Тоска, — пишет Глебов, — явилась сразу же за кульминационным пунктом праздной жизни и сопровождалась постоянным страхом смерти и чувством онемения конечностей. Будучи человеком невероятно чувствительным, Чайковский сам говорил о том, что приступы тоски чаще всего связаны с разочарованием в друзьях и в окружающих его людях. Но они моментально проходят, как только от жизни бытовой, обыденной Петр Ильич переходит к созданию музыки, даже тогда, когда заставляет себя делать это насильно».

Чайковский был одним из нас! Он был одним из тех людей, которые заболевают от всего, что мы считаем обыденным. Он был несчастен в своем браке и помышлял о самоубийстве, разочаровался в формальном светском общении, болел и страдал от необходимости заниматься правоведением, в конце концов!

Но, в отличие от нас, он по крайней мере осознавал, с чего начинается его страдание. А начиналось оно со столкновения с теми самыми жизненными схемами, которые мы считаем нормой существования и которые навязывают нам другие — наша группа, общество или религия. Эта болезнь мгновенно проходила, когда он становился собой и начинал писать музыку.

Чайковскому, как и другим гениям, общество, от которого он болел, вынесло приговор ненормальности. Кстати, его — семейного человека, как и Леонардо, упорно подозревают в гомосексуализме, и по похожим, если вдуматься, мотивам.

Но разница между Чайковским и нами только в осознании!

Что если творение музыки или других гениальных произведений человеческого ума и духа является нормой, а угрюмое следование элементарным жизненным правилам в погоне за благосостоянием — болезнью? Разве болезненная тоска и чувство бессмысленности бытия не стали постоянными спутниками нашей жизни?

Может быть, это происходит от того, что мы, став взрослыми, забыли, как звучит музыка гениальности в наших душах?

Не больны ли мы — все поголовно?

Что же делает с нами обыденность?

Самым главным в том, что переживал Петр Ильич, было мучительное давление жизненных схем и ограничений. Как можно почувствовать способы ограничений, которые мы накладываем сами на себя?

Между прочим, Чайковский, особенно в юности, любил математические задачи. И не он один. Леонардо был великим математиком. Разумеется, очень любили составлять и придумывать задачи такой великий математик, как Льюис Кэрролл.

Давайте попробуем на примере такого рода задач научиться чувствовать различные зоны своих ограничений. Вот, например, одна почти математическая задача, часто применяемая в психологическом тестировании и многократно использованная в наших старых анекдотах.

Перед вами на некотором расстоянии свисают с потолка две веревки. Если взяться рукой за одну из них, вторую другой рукой вы достать не сможете. Ваша задача — связать обе веревки. Для выполнения задания у вас имеются следующие предметы: книжка-словарь, степлер (канцелярский прибор для скрепления листов бумаги), стакан,

живая жаба и английская булавка. Каким образом можно связать веревки?

Еще одна логическая задача, связанная с анекдотом. Однажды Аня обратилась к своей подруге Наташе со словами: «Я услышала от Кати смешной анекдот», — и начинает его рассказывать, но Наташа в ответ сообщает ей, что уже знает его. Анна говорит: «Получается, Катя тебе его уже рассказывала?» — «Нет, — отвечает Наташа, — я никогда его раньше не слышала и не читала». Объясните, пожалуйста, как это могло случиться.

Классическая задача про муху: в 10 м друг от друга стоят два человека, они начинают двигаться навстречу друг другу очень медленным ровным шагом со скоростью 1 м за 10 с. На носу одного из этих людей сидит муха. Как только они начинают двигаться, муха расправляет крылышки и перелетает на нос второго пешехода, а затем тут же назад, на нос первого, потом опять на нос второго. Скорость мухи — 1 м/с. Понятно, что протяженность ее перелетов постоянно сокращается, поскольку пешеходы сближаются. Какое расстояние пролетит муха, пока два носа не раздавят ее в лепешку?

Ну и наконец, простейшая математическая задача: напишите, пожалуйста, на листе бумаги $2 + 7 = 118 = 129$. Как вы понимаете, это равенство неверно. Ваша задача — добавить одну прямую линию к любому из символов для того, чтобы получилось математически корректное выражение.

Эта загадка имеет не менее трех абсолютно разных решений. Найдите все три.

Просто для того, чтобы отдохнуть, или для того, чтобы легче было решать задачи, не только математические, но и жизненные, можно... поиграть с собственным воображе-

нием, то есть сделать упражнения Леонардо, предназначенные не только для художников.

Я предлагаю вам игры, которые могут помочь в решении задач. Если вы не сможете справиться с задачами или будете сомневаться в правильности своих решений, ответы можно будет сверить в конце следующей беседы.

- ***Упражнение «Человек-паук»***

Как ту же самую проблему, которая стоит сегодня перед вами, смог бы решить, ну, скажем, Человек-паук? Попробуйте себя почувствовать молодым человеком, умеющим выпускать паутину, но вместе с тем обладающим и мерой ответственности этого славного героя комиксов.

А как бы эту проблему решил Супермен?

А как бы решали эту проблему... лягушки, живущие в подмосковных лесах?

Да и вообще, как бы вы себя чувствовали, если были бы, ну, скажем, человекоподобными жителями одной из обитаемых планет созвездия Кассиопеи, нашими братьями по разуму?

Скорее всего, эти братья по разуму на нас вовсе не похожи. Попробуйте себе представить, что у вас не две руки, а четыре и три глаза, которые выдвигаются из орбит, как подзорные трубы, и умеют, как перископы, «заворачивать» назад и даже за угол. Ног у вас нет вообще, зато есть способности испускать из себя антигравитационные лучи, поэтому на стуле вы сейчас не сидите, а как бы слегка зависаете над ним...

А теперь представьте себе, что у вас уже не четыре руки, а одна, но такая замечательная, способная

улавливать телепатические воздействия, которые идут к вам, скажем, из-за окна...

Ну-ка, попробуйте прямо сейчас выдвинуть один из ваших глаз — подзорных труб и заглянуть за угол дома, в котором вы живете.

Посмотрите, что делают без вас ваши родственники в другой комнате. Вытяните вперед вашу единственную руку и попробуйте почувствовать, какие телепатические решения проблемы приходят к вам сейчас оттуда, из-за окна.

Убедились, что они приходят? Попробуйте ощутить, как порuke приходят решения, еще раз. Интересно, как чувствует себя телепатическая рука, направленная в вечернее окно большого города в новогоднюю ночь?

Интересно, что волшебные упражнения начинают появляться откуда ни возьмись сами собой, как из рога изобилия.

Интересно, где находится этот рог?

Мы можем прямо сегодня совершить добрый десяток всяких чудес.

Ну, например, вы теперь уже не пришелец, а просто сидите на стуле, и некий телепатический голос вам говорит: «Три, два, один... У вас глаза на затылке!» Что вы видите?

Упражнение «Баранкин, будь человеком!»

Вы пьете чай и превращаетесь в маленькую птичку, которая с удовольствием может склевать крошки хлеба, оставленные кем-то на столе. Наверное, домашние в этот момент гнали бы вас прочь, а любимая ленивая кошка хотела бы вас съесть.

Куда вы в образе птички присели бы в собственной кухне и откуда наблюдали бы за происходящим?

Если вы немножко полетали и уже намахались крылышками, то представьте себе: вы идете на свидание, и вдруг у вас вырастает огромный нос, который болтается где-то в районе живота, или идете на деловую встречу, а у вас вырастают уши с кисточками до самых плеч, а на ушах начинает сам собой расти мох...

Или вот, например: я пытаюсь воспитывать своего единственного и вечно непослушного ребенка и вдруг чувствую, что у меня вырастает хвост, как у коровы, и даже, похоже, ни с того ни с сего начинают резаться рога.

Интересно, а вдруг это ощущение не помешает, а, наоборот, облегчит ваш разговор с тем самым непослушным ребеночком?

Ну, а потом... потом можно самому стать волшебником и чародеем. Например: взять и поменяться ногами с красивой женщиной, поменяться и попробовать почувствовать, как это — на высоких каблуках и в колготках, или, наоборот, вот в этих разношенных ботинках пятьдесят второго размера и на этих толстых, кривых, волосатых ногах...

Или, например: у моей помощницы потрясающей красоты нос. Я ей дарю мою «картофелину», а себе забираю ее, тонкий и античный. Беру воображаемый молоточек и вколачиваю себе молоточком новые великоленные зубы, сначала один, потом другой. Чувствуете боль? Колотите поэнергичнее, чтобы было удобно жевать. Все нормально? Поверхности зубов хорошо соприкасаются, вам удобно...

Теперь подумайте: а что за зубы вы себе сделали? Ну-ка, посмотрите в зеркало: а может быть, там есть раздвижной клык, левый глазной зуб графа Дракулы Задунайского?

Или, например: мизинец левой руки у меня стал волшебным, прикосновением его я могу каждого превратить во все что угодно. Оттопырьте мизинец и попробуйте: вот во что вы превратили мужа? А ребенка?

А табуретку?

А зеркало?

А телевизор?

- ***упражнение «Незнайка на Луне»***

Интересно попробовать накачать себя насосом. Берете насос, вставляете шланг, куда вам больше понравится, и качаете. Что у вас увеличивается в размерах, а что уменьшается? Куда идет воздух? Спина распрямляется? К потолку взлететь хочется? Взлетайте и болтайте там. Все равно вы на шланге, шланг никуда не отпустит. В кухне-то помещаетесь или за окно хочется вылететь?

Вылетайте смелее, если хотите, под музыку Чайковского, тогда все будет значительно приятнее... Можно куда-нибудь слетать — ну, например, на рабочее совещание ведъм на Лысой горе с вопросом, куда они все подевались и что собираются делать дальше.

Ну а если вам уж очень трудно представить себе, что вы на самом деле пришелец из созвездия Кассиопеи, то можно попробовать решать проблемы неожиданным способом.

Можете прямо сейчас или позже сами себе ответить на вопрос, который вас мучает, неожиданно наклонившись, опустив голову между ног и попробовав любой удобной рукой схватить себя за нос.

Это же ведь тоже потеря некоей схемы, правда? Уход от обыденности, только простым способом.

Можно попробовать решить проблему, ну, например, держа себя правой рукой за левое ухо, допрыгать хотя бы до двери кухни. Можно и посложнее — если, конечно, вы помоложе: встаньте на стул, согните колени, правую руку просуньте между ножкой стула и перекладиной, левой рукой тяните себя за волосы вверх, теперь скривите рот. Удобно? А теперь, находясь в этом положении, сначала попытайтесь объясниться в любви любимой женщине (или любимому мужчине).

Попытайтесь понять: а зачем это жизнь привела вас в такое странное положение?

Растяните двумя руками рот и говорите басом: «Гы-ы-ы-ы». Становится неловко. Но ведь в состоянии «ловко» у вас не получалось решить ваши проблемы. Может быть, получится прямо сейчас? Если не удастся развязать гордиев узел, то, может быть, гениальный способ — разрубить его? Скажем, просто попробовать принять другую позу.

Попробовали?

Теперь давайте вернемся к задачам.

Задача о двух веревках обычно используется психологами для оценки уровня того, что называется функциональной закрепощенностью — привычкой смотреть на вещи стандартно, без попытки отыскать какое-то новое применение.

Когда люди в качестве отвертки используют монету или губной помадой пишут сообщение на зеркале, они на самом деле расширяют свою функциональность. Функциональную закрепощенность надо научиться **осознавать**, как это сделал Петр Ильич.

Нередко человек принимает во внимание лишь обычное, как сказал бы Чайковский, тоскливое назначение

имеющихся под рукой предметов. Надо попытаться выйти за привычные границы их применения и взглянуть на появившиеся в результате возможности.

Каким образом некоторые вещи можно использовать по-другому и какие именно? Жабу добавили в задачу нарочно, чтобы отвлечь ваше внимание. Она сама по себе необычна, поэтому в ней содержится ложный намек на решение.

Очень часто бросающиеся в глаза вещи лишь отвлекают наше внимание. Такие «блескучки» и предназначены для того, чтобы отвлекать внимание от главного.

Вторая наша проблема — чрезвычайно узкая зона поисков. Например, почти всегда люди, выслушав анекдот, пересказывают его другим. Анекдоты вообще напоминают деньги, являющиеся средством обмена и переходящие от человека к человеку без всяких изменений. Раздвиньте рамки задачи. К первому услышавшему тот или иной анекдот он ведь тоже откуда-то пришел.

Третья классическая задача про муху. Очень соблазнительно начать выстраивать цепочку мушиных перелетов по мере их сокращения. Причем обратите внимание: чем больше у людей математических навыков, тем больше они запутываются в этой задаче. Не лучше ли перенести свое внимание немножко в сторону и отказаться от попытки суммирования бесконечного множества полетов? Вполне возможно, в результате вы увидите простое и ясное решение этой старинной головоломки.

В ходе ее решения можно почувствовать, чего хотел Леонардо от своих учеников. Он хотел, чтобы вы одновременно углублялись в непостижимость расстояний полета мухи и умели смотреть на вещи, которые кажутся лишь «привычными трещинами в стене», своего рода фоном — «аккомпанементом» задачи.

Математическая головоломка имеет целых два привычных варианта решения. Первый из них чем-то напоминает «блескучую» жабу из первой задачи.

Он порожден знакомым каждому со школы ограничением психики — желанием простоты решения. В задаче очень хочется переделать знак « \leftarrow » на знак « $+$ ».

В конце концов, именно знак « $-$ » перед числом 118 делает выражение столь далеким от истины. А со знаком « $+$ » левая часть становится равной 127, что гораздо ближе к 129.

В первом, самом привычном способе мышления прячется ловушка, которая связана с тем, что после добавления требуемой черточки выражение обязательно становится равенством. Разве в задании упоминается об этом? Нет. Вот и взгляните шире. Единственное ограничение состоит в том, чтобы выражение имело хоть какой-нибудь смысл с точки зрения математики.

Другой стереотип. Наши усилия невольно направлены на поиски привычных ответов на вопрос: какие линии можно добавить? Действительно, какие варианты? Изменить одну цифру на другую, изменить знак действия, заменить соотношение «равно» на другое. Может быть, стоит попробовать переформулировать задачу и объединить категории?

Разгадка заключается в том, что и о математическом уравнении, и о других возможных решениях, о наших знаниях и о фоне мышления — «трещине на стене» нам приходится думать одновременно, иначе задача не решается. Этого навыка нам, в отличие от людей гениальных, мучительно недостает. О нем — в следующей беседе.

Совсем забыл.

Когда вы делали упражнения, удалось ли вам победить тоску Чайковского?

Чаадаев и генетика.

Моцарт и Сальери.

Упражнение «Движения Гурджиева».

Подсказки к задачам

Не кажется ли вам странным, что нам так трудно думать о нескольких вещах одновременно? Кажется, наш мозг все время попадает в ловушку одной-единственной мысли и не способен выдержать игру ума, в которой разнообразные мысли, ощущения, эмоции существуют одновременно.

Если вы попробовали решать задачи, то, наверное, уже поняли, что безо всяких причин мы заковываем себя в кандалы стандартного восприятия реальности, двигаясь по колее единственной мысли до тех пор, пока неожиданное событие не переключает плохо смазанный «зубчатый механизм» нашего разума на соседнюю колею. Поступая таким образом, мы противостоям жизненной реальности, поскольку весь мир — и внешний, и внутренний — разнообразен, изменчив, и множество процессов в нем происходят одновременно.

Петр Яковлевич Чаадаев, наш гениальный философ и прозаик, находясь в состоянии, которое современники

считали душевной болезнью (сам Чаадаев в это время именовал себя персидским шахом), обладал невероятной способностью к восприятию большого числа разных событий одновременно. До болезни он был блестящим, пылким, необычайно активным офицером, который с блеском участвовал в кампаниях 1812-1813 гг.

В зрелые годы Чаадаев превратился в человека, который наслаждался лишь многообразием мыслей, — и одно это, как он писал в «Философических письмах», приводило его в состояние гармонии и счастья. «Когда ты можешь думать одновременно о многом, — писал Чаадаев, — у тебя появляются мысли, проникающие во все, куда-то к началу, к единому, вечному. Единственным человеческим счастьем является прикосновение к нему».

«Откуда он взял это могучее волнение, чисто личное и неповторимое, которое проникает всю его доктрину и сообщает такую неотразимую убедительность его слову? — писал Константин Николаевич Леонтьев. — В железной и вместе с тем абсолютно свободной последовательности его умозаключений столько сдержанной страсти и такая чудесная экономия сил, что и, помимо множества блестящих характеристик и художественных эпитетов, за один этот строгий пафос мысли его философские письма должны быть отнесены к области словесного творчества наравне с пушкинской элегией. Во всемирной литературе немного найдется произведений, где так ясно чувствовалось бы море стихийности и вместе с тем гармоничность человеческой логики. Чеканны, например, его слова: "Во Франции на что нужна мысль.' Чтобы ее высказать. В Англии — чтобы привести ее в исполнение. В Германии — чтобы ее обдумать. У нас — у нас ни на что"».

Для чего нужна мысль и к чему она приводит

Мы живем во времена, когда человеку как никогда нужна его мысль для того, чтобы ее обдумать, и для того, чтобы ее высказать и привести ее в исполнение.

Это мы понимаем, но мы не желаем понимать, что рождение блестящей мысли, подобной мысли Чаадаева, — это искусство, которому нужно учиться.

Искушенный читатель может возразить мне, что гениальность Чаадаева была наследственной: он был прямым потомком графа Петра Толстого, того самого, о котором Петр Первый говаривал: «Имея дело с Толстым, надо держать ухо остро и камень за пазухой, чтобы разбить ему череп, а то укусит». Петр Толстой являлся дальним предком не только Толстых Льва Николаевича и Алексея Константиновича, но и, по одной из линий Алексея Николаевича, предком Константина Николаевича Леонтьева, чьи слова я цитировал, Одоевских, самого Чаадаева, а по отцовской линии — и Федора Тютчева. Многих наших гениев связывало родство.

Однако не было бы среди наших гениев ни Ломоносова, ни Пушкина, ни Толстых, ни самого Леонардо да Винчи, если бы они не считали, что каждую данную Богом способность человек должен в себе развивать.

Мы знаем, что можем видеть, слышать, обонять, чувствовать вкус и осязать одновременно. Каждый день мы делаем это в процессе приема пищи.

Но нам сложно осознать все эти ощущения сразу. Я могу видеть в одно и то же время землю, небо, снег, забор, мою мать, автомобиль, собаку, деревья. Это происходит автоматически и не требует сознательного переключения вни-

мания. Процесс целостного восприятия требует небольшого мысленного усилия. Достаточно незначительного расширения сознательного внимания, чтобы мы могли ощутить целое в его многоголосии и многообразии.

Однако если я попрошу вас вспомнить детали целостной картины, которую вы только что видели, например, сколько досок в заборе или с какой стороны растет мох на деревьях, какой формы были падающие снежинки и т. д., то, скорее всего, вы не сможете ответить.

Но для того, чтобы выделить главную мысль об окружающей реальности — а именно это многие поклонники Чаадаева считали его основным даром, — нужно уметь строить закономерности на основании деталей, которые остались незамеченными для окружающих.

Оригинальная мысль начинается с оригинального восприятия. Это конкретная психологическая задача, которую может выполнить человек, вовсе не считающий себя гениальным.

С чего же начать подобную тренировку?

Вот, например, детская игра, во время которой мы по очереди гладили себя по животу и хлопали по голове, а затем делали все наоборот — гладили себя по голове и хлопали себя по животу. Помните? Важно было не перепутать последовательность действий.

Попробуйте проделать это сейчас, сами с собой, делая движения по очереди.

Чувствуете? Тоска ушла, появился заряд бодрости.

В простой формуле этой игры кроется ключ к согласованию самых разных двигательных и умственных функций, которые сосуществуют в нашем организме. Таким образом мы развиваем способность мыслить и чувствовать на нескольких уровнях одновременно.

Целительную роль подобных простейших игр очень хорошо понимали мастера самых разных мистических направлений. В частности, уже упоминавшийся нами Гурджиев предлагал своим ученикам много упражнений, которые позволяли совмещать несколько различных видов движений.

Добавьте к нескольким различным движениям мысли звуки и ритм — и вы заложите чувственную и концептуальную основу для творческого многомерного восприятия.

Упражнение «Движения Гурджиева»

Вам понадобится немного пространства и какой-нибудь коврик, чтобы не только вообразить все происходящее, но и немножко подвигаться.

Давайте относиться к нашим упражнениям как к игре, созданной для взрослых. Выполняя упражнения шаг за шагом, вы запускаете вполне реальный нейрофизиологический процесс, усиливающий потенциальные возможности мозга.

Никогда и ни у кого все упражнения не получаются сразу.

Постепенно вы улучшите координацию движений и выполнение разных задач одновременно. Играйте весело! Не пытайтесь достичь абсолютной точности и правильности, иначе вы будете расстраиваться и превратите естественное для вашего тела в абсолютно невозможное.

Сначала встаньте и проверьте, достаточно ли вокруг пространства для того, чтобы вы могли двигаться свободно. Выберите любое положение тела, в котором вы себя ощущаете достаточно устойчиво.

Теперь будем просто поворачивать голову и плечи. Давайте делать это плавно. Просто позвольте вашей

голове и плечам двигаться слева направо вместе, как единому целому.

Теперь пусть ваши голова и плечи двигаются в разных направлениях. Когда голова движется направо, плечи движутся налево, и наоборот: голова движется налево, а плечи — направо.

Теперь снова голова и плечи движутся вместе... Раздельно... Вместе... Еще раз раздельно...

Теперь, когда голова и плечи движутся в разных направлениях, пусть ваши глаза движутся туда же, куда и плечи. Это похоже на такой своеобразный флирт — игру глазами с... собственными плечами

Ни в коем случае не сердитесь на себя, если у вас что-то не получается!

Если вы начали делать это упражнение, то вы уже молодец, потому что в вас просыпается его величество Интерес, вы хотите разбудить в себе гения!

Теперь пусть ваши голова и плечи движутся в противоположных направлениях, а глаза пусть делают что хотят.

Одновременно начинайте танцевать чечетку.

Одновременно спойте на мотив своей любимой мелодии всем знакомую «В лесу родилась елочка», а в конце песни остановитесь и немножечко отдохните.

Отдохнули?

Теперь пусть ваша голова движется направо, а лицо - налево, а теперь наоборот: голова налево, а лицо - направо.

Продолжайте это делать, каждый раз меняя направление головы и лица. Голова налево, а лицо направо. голова направо, а лицо налево.

Одновременно начните ходить и щелкать пальцами, вращая руками по кругу, и напевайте «Ничего на

свете лучше нету». Одновременно вспомните, пожалуйста, вкус клубничного варенья... жужжание ос в летнем лесу... винтовую лестницу в старинном замке, которая ведет куда-то очень высоко...

Когда это получится, остановитесь и отдохните.

Теперь пусть ваши бедра и руки качаются вместе вперед и назад. А теперь пусть они качаются в противоположных направлениях.

Снова вместе. И снова раздельно.

Одновременно прыгайте и делайте руками движения боксера, и насвистывайте «Соловей мой, соловей», и думайте о Петре Первом, горных лыжах и ванильном мороженом. И еще... вспомните транспортную пробку и красного жирафа...

Остановитесь. И пока вы отдыхаете, лягте на пол на спину, согните колени, ступни поставьте на пол, а руки положите на грудь.

Начинайте поднимать и опускать локти, как будто вы машете ими. И одновременно делайте ногами «велосипед».

Теперь положите ноги на пол, раздвиньте колени широко и сдвиньте их, как будто вы машете ими, а «велосипед» делайте руками.

Теперь машите руками и делайте «велосипед» ногами... Наоборот... Снова наоборот... И пойте «Голубой вагон», меняя движение рук и ног в конце каждой строки. Через некоторое время остановитесь и отдохните несколько минут.

Сейчас согните колени, а руки положите вдоль тела. Начните медленно стучать по полу правой рукой. Теперь добавьте быстрые удары левой рукой, а правая рука пусть стучит медленно. Продолжая оба этих движения, начните медленно топтать правой ногой. Добавьте быстрый топот левой ноги. Остановитесь.

Стучите левой рукой медленно. Добавьте медленный топот правой ноги. Теперь добавьте быстрые удары правой руки, быстрый топот левой ноги.

Сейчас можно встать. И снова двигайте голову направо, а лицо налево. И наоборот: голову налево, а лицо направо. Добавьте к этому медленную ходьбу и щелканье пальцами. Одновременно делайте руками круги и пойте «В лесу родилась елочка». И в это же время думайте о той самой винтовой лестнице и клубничном варенье.

Пришло время выполнить самую необычную часть упражнения. Вы сейчас встанете в спокойную и расслабленную позу, закроете глаза и станете полностью уравновешенным и сбалансированным.

Сделайте несколько шагов вперед и представьте себе, что вы делаете несколько шагов назад. Сделайте несколько шагов назад и представьте себе, что вы делаете несколько шагов вперед.

Теперь, двигаясь вперед, позвольте вашим рукам двигаться по часовой стрелке. Когда вы двигаетесь назад, меняйте направление движения рук. Продолжайте это делать некоторое время.

Сейчас, одновременно делая эти движения — и реальные, и воображаемые, думайте о том, что ваши руки движутся по часовой стрелке, когда они движутся против нее. И наоборот.

В этот момент сделайте четыре шага вперед и вращайте руками по часовой стрелке, думая о том, что вы шагаете назад, вращая руками против часовой стрелки. Затем сделайте четыре шага назад, вращая руками против часовой стрелки, представляя себе, что вы шагаете вперед и вращаете руками по часовой стрелке.

Если вы будете продолжать делать эти упражнения, то через некоторое время у вас получится одновременный танец движения и воображения.

Если вы потеряете одно из этих действий или состояний, остановитесь и начните сначала, добавляя мысли и движения до тех пор, пока вся эта совокупность не станет для вас естественной. Я вас уверяю, это происходит довольно быстро. Мышление, движение, пение, да еще и смех над абсурдностью всего этого объединены здесь абсолютно сознательно.

То, что вначале кажется невозможным, через 15 минут становится легким и естественным.

Обратите внимание на «побочный эффект» упражнения: если у вас в жизни была какая-то сложная проблема, казавшаяся вам неразрешимой, то ее решение появляется после выполнения упражнения как по мановению волшебной палочки.

Привычные штампы и стереотипы мышления смягчаются, расширяются, становятся текучими, создают новые связи, открывают новые возможности, когда вы перемещиваете, как в миксере, ваши двигательные стереотипы со стереотипами воображения. Ту же самую задачу выполняют сновидения, просто сейчас вы действовали абсолютно осознанно.

Очень интересно делать такое упражнение вдвоем. Один партнер придумывает и показывает разные движения, другой их повторяет.

«Изобретатель» движения должен показывать одно движение за раз, но ученик может попытаться повторить их все одновременно.

Например, вы можете топать ногой, партнер повторяет. Вы останавливаетесь, партнер продолжает. Вы чешете левое ухо, и партнер, продолжая топать ногой, чешет левое ухо. Вводите новые движения, звуки, мысленные образы — и так до тех пор, пока партнер не будет выпол-

нять пять или больше действий одновременно. Как только это получится, поменяйтесь ролями.

Если делать упражнение, о котором я рассказываю, вдвоем с мужем или с женой, вы найдете почти идеальный способ решения любых семейных конфликтов.

Почему?

Вы сами это быстро поймете, стоит только попробовать!

Я уверен, что если вы не смогли решить задачи, которые я приводил в прошлой беседе, то после выполнения упражнений вы справитесь с ними гораздо быстрее.

На всякий случай приведу ответы.

Во-первых, задача с двумя веревками.

Классическое решение этой головоломки — привязать к одной из веревок не слишком тяжелый предмет. Среди перечисленных вполне годится степлер. Использование жабы в этой задаче можно предоставить садистам.

Веревку со степлером нужно раскачать. Затем, удерживая другой рукой вторую веревку, схватить первую с грузом в крайней точке отклонения и связать оба конца. Обратите внимание: узким местом, привычным стереотипом в этом действии является восприятие всех вещей только с точки зрения их привычного назначения. Только преодолев это ограничение, удастся подобрать предметам другое применение. Этот стереотип мышления универсален, именно его Леонардо пытался развить у своих учеников.

Во-вторых, задача про анекдот. Ограничивает мышление в ней представление о том, что анекдоты — это народное творчество, то есть они не только передаются из уст в уста, но и не имеют авторов. Если мы раздвигаем рамки и пытаемся понять, не мог ли кто-нибудь из участников

истории придумать анекдот, то сразу понимаем, что, скорее всего, Наташа его и сочинила, а потом рассказала Кате, которая, в свою очередь, передала его Ане. Так что, когда Аня пересказывала историю Наташе, та уже знала ее содержание, так как сама придумала анекдот, хотя никто ей его и не рассказывал.

Обратите внимание! Действующий здесь стереотип мышления гораздо глубже, чем кажется на первый взгляд. Он коренится в наших представлениях о своих близких и окружающих нас людях.

Удивительно, но когда мы думаем друг о друге, мы даже не предполагаем, что человек, который находится рядом с нами, может быть автором новой идеи, или высказывания, или хотя бы остроумного анекдота. Возможно, что это один из симптомов потери интереса друг к другу... Ну какие «гении» в нашем-то с вами окружении!

На самом деле простенькая задачка является иллюстрацией к одному из главных ограничений человеческого сознания. Гениальный Зигмунд Фрейд — создатель психоанализа — назвал его «переносом». Дело в том, что простейшим способом понять другого человека является... понимание самого себя.

Именно этим способом и пользуется большинство людей всю свою жизнь.

У нас нет органов чувств, позволяющих «залезть» непосредственно в душу ближнего. Поэтому все остальные способы достижения понимания требуют усилия — концентрации внимания, направленного на другого человека искреннего интереса, времени на размышления о нем и т. д. Все эти усилия использовал в своей жизни и работе Фрейд, поэтому человечество и считает его гениальным...

У большинства людей хватает внимания, интереса и времени... только на самих себя. Мы пользуемся, стараясь этого не замечать, простейшими правилами: то, что хорошо для меня, должно быть хорошо и для окружающих; то, что я считаю правильным, должны считать правильным и все остальные; если я не могу придумать анекдот, его не в состоянии придумать и окружающие меня люди, и т. д.

Задача про муху многим хорошо знакома и поэтому использована мной абсолютно сознательно. В данном случае жестко заданный стереотип — это соблазн использования формул: стандартных «клише» мышления, имеющих в нашем сознании со школьных времен.

Соблазн призывает заняться подсчетом перелетов мухи. Но если забыть о сложении последовательно уменьшающихся отрезков, перестать вспоминать сложные формулы, которые описывают этот процесс, то становится ясно, что нужно перенести внимание на общее время всех перелетов. Два человека проходят навстречу друг другу 10 м со скоростью 1 м за 10 с. Выходит, до встречи каждый из них пройдет по 5 м и затратит на это 50 с. Это, в свою очередь, означает, что за эти 50 с муха, при ее скорости 1 м/с, успеет пролететь ровно 50 м.

Получается... детская задачка.

Заслуживает внимания не она, а сам соблазн.

Сколько вещей в жизни мы делаем «по формуле»? Многие из нас пытаются свести свою жизнь к простейшим логическим формулам типа «Я всегда...» или «Я никогда...», «Главное — чтобы у меня было...». Можете сами подставить окончания.

Сколько ваших знакомых считают целью своего существования поиск простейших формул «полета мухи» в делах и общении?

Вот и еще одно упражнение «по ходу действия».

Напишите на чистом листе бумаги не менее десяти формул вашего поведения, которыми вы руководствуетесь в жизни и которые вы считаете верными.

Теперь переверните лист. На обороте напишите десять случаев, в которых эти правила заводили вас в тупик — в бизнесе или отношениях.

Просто напишите. Делать с записями ничего не надо.

Написали? Уберите эти записи в стол. Появится свободное время — через несколько дней перечитайте их.

Если получилось, то попробуйте написать такие же два листа про кого-то из вашего окружения. Какими формулами пользуется он? В какие тупики они его заводят?

Потребность превратить жизнь в формулы — «алгеброй гармонию проверить» — это потребность «суетною» Я. Это оно воспринимает других как объекты манипуляций, это оно постоянно участвует в первобытной «охоте» на другого.

Большинству людей требуется меньше усилий, чтобы описать «формулы», которыми руководствуется другой человек. Самому себе почему-то признаваться труднее...

Если перенести действие «маленькой трагедии» гениального Пушкина из контекста истории в глубины человеческой души, то выяснится, что в «Моцарте и Сальери» спорят два разных «Я» одного человека:

Суетное, или объектное, «Я» хочет действовать только с помощью разума, и логика доводит его до оправдания убийства (или самоубийства — если следовать предлагаемому нами контексту).

Гениальное «Я» (Моцарт) твердо знает, что «гений и злодейство — две вещи несовместные», и гибнет под психологическим давлением «Я», рассуждающею логически (Сальери).

Вся ситуация становится обыденной. Кто из нас в юности не рассуждал, как Моцарт в пушкинской трагедии?

И каждый из нас, став взрослым, задушил своими руками (или отравил — какая, в сущности, разница) Моцарта — гения в собственной душе. Гений исчез и напоминает о себе только приступами тоски или депрессии.

Перейдем, наконец, к последней математической задаче: первые два варианта решения можно найти, если сообразить, что математическое выражение вовсе не обязательно должно быть равенством. Можно просто перечеркнуть знак равенства, превратив его в знак неравенства. Тогда выражение получается математически корректным, что и требовалось по условию задачи.

Третий вариант основан на другом расширении смысла задачи. Оказывается, что знак $+$ можно превратить в цифру 4, соединив чертой верхнюю и крайнюю левую точки. В результате выражение превращается наконец в истинное равенство.

С помощью этой задачи я хотел продемонстрировать еще один соблазн, или привычный стереотип мышления, — подсознательное желание напрямую заменить одно действие другим. Если не помогает умножение, то давайте попробуем разделить!

Если не получается любить, то давайте будем ненавидеть. Если нас не понимают, то давайте прервем отношения. Если ты не позвонил, то и я звонить не буду.

Прямо заменить любовь на ненависть, как вы знаете, сразу никогда не получается. Да и нужно ли это?

Может быть, стоит по-другому расположить прямые линии наших эмоций?

Майер и закон сохранения энергии. Цветаева и детство. Упражнение «Воспоминания по Феллини»

Во время наших путешествий в гениальность мы тоже пытаемся «алгеброй гармонию проверить». Такова участь слова.

Феномен гениальности тесно связан с состоянием «прорыва» через обыденное мышление, через поток привычных слов.

Преддверие или предчувствие подобного «прорыва» — другое особенное состояние сознания — со времен муз, капризных и женственных богинь классической Греции, именуется «вдохновением»; считается, что с помощью слов объяснить его невозможно.

Это они — богини-вдохновительницы — «вдыхали» в душу творца «ветерок» олимпийских богов. Ощущение «ветерка» — «ауры» — позволяло человеку начинать поиск истины. Ветер муз был прихотлив, он зависел от воли богов, между двумя его прикосновениями к душе одного человека могли пройти годы.

Все рассуждения о гениальности не имеют значения — прорыв к вдохновению можно только пережить самому, просто читать о нем бессмысленно. Делать упражнения — единственный возможный для читателя способ проникнуть во внутренние пространства, в которых дует этот ветер.

В ощущениях и воспоминаниях гениальных людей можно лишь «нащупать» Пусковые механизмы ауры вдохновения, которые могут помочь совершить собственную внутреннюю работу.

Роберт Майер, мой коллега, врач конца XIX — начала XX вв., открыл закон сохранения энергии в одно чудесное мгновение. Лишь один раз в жизни его мысль совершила прорыв, приведший к гениальному открытию.

Может быть, на его примере нам будет проще проследить пути вдохновения, обусловившие этот прорыв?

Замечательно то, что вдохновение, по всей видимости, постепенно накапливалось в нем. Оно росло вместе с интересом, начиная с самого детства.

С самого раннего детства внимание Роберта, даже в играх, было больше всего приковано к тем явлениям природы, которые обуславливаются законами физики и механики. Как позднее напишет он сам: «На берегу реки у родного гнезда мое внимание приковывают больше всего вертящиеся колеса пароходов, мельницы и те силы, которые приводят их в движение».

Простое созерцание механизма мельницы увлекает мальчика. В 9 лет он уже активно занимался конструированием механизма, благодаря которому громадные мельничные колеса были бы приведены в движение маленьким колесиком, приводимым, в свою очередь, в движение винтом. Чтобы регулировать скорость движения мельницы, он придумал целую систему зубчатых колес.

Конечно, изучив подаренную ему отцом книгу по физике, он вскоре убедился, что создание вечного двигателя невозможно. Там, где можно выиграть в силе, приходится терять во времени, и кажущийся выигрыш какой-либо энергии происходит за счет другой энергии. Роберт понял, что его мечта о вечном двигателе основана на ошибочных представлениях о законах механики.

Эту мечту 9-летнего ребенка и связанное с ней разочарование Майер помнил всю жизнь.

Он продолжал увлекаться физикой, но получил образование врача и проработал врачом всю жизнь.

Главным моментом, который дал толчок к открытию великого закона, было следующее наблюдение: однажды в Батавии, несколько дней спустя после прибытия врача Майера в военную часть, среди матросов вспыхнула эпидемия гриппа. Доктор стал применять кровопускание, которое тогда часто использовали при разных заболеваниях.

Он наблюдал, к удивлению своему, что выпущенная им кровь, вследствие своей необычайной яркости (она была ярко-розового цвета), не была похожа по своей окраске на обычную венозную, а напоминала артериальную кровь настолько, что Майер думал, будто ошибся и вместо вены попал в артерию.

Это обстоятельство настолько его поразило, что все впечатления от красоты тропической природы не оставили никаких следов в его памяти. Грипп у матросов случился в 1844 г. и послужил толчком для творческого прорыва, рождения идеи.

В это время Майер пережил необычайное приключение. Природа не оставила воспоминаний потому, что доктор замкнулся в своей каюте и в своих ощущениях. Он перестал выходить с корабля на берег и чувствовал себя, но

его собственным словам, «настолько инспирированным чистой радостью, что никогда в жизни, ни до, ни после, ничего подобного не переживал». Будучи врачом, Майер первым, по-моему, сравнил это состояние со схватками у беременных и назвал «родами идеи».

Красота идеи, приближающейся к порогу сознания, затмила в душе Майера все впечатления внешнего мира, даже красоту никогда прежде им не виданной тропической природы. Точно так же процесс родов фокусирует все внимание роженицы. Женщина концентрируется на ощущении приближения ребенка к порогу реального мира.

Может быть, музы были женщинами потому, что только женщине ведомо, что такое рожать ребенка, а значит, только они были способны помочь мужчинам в их мучительных «родах идеи».

И дети, и идеи после родов начинают расти, «материализуются» в нашем мире.

Майер описал свою идею следующим образом: «Разница в яркости окраски артериальной и венозной крови, при прочих равных условиях, будет тем меньше, чем больше температура внешняя будет приближаться к температуре тела, то есть чем меньше потребление телом кислорода, тем меньше в организме процессов горения».

Чисто медицинское наблюдение явилось исходным пунктом развития физической и философской идеи, которую мы знаем под названием закона сохранения энергии.

Вот на что я хочу обратить внимание читателя. В миг рождения идеи мечта 9-летнего мальчика, опыт врача и непривычный цвет венозной крови замкнулись в кольцо.

В этот миг сомкнулись разные по своей сути ощущения. Прежде всего это направление интересов самого Роберта Майера — любовь к физике и механике, которые были

главными воспоминаниями его детства. Они должны были служить «подкладкой» профессиональных знаний врача — их постоянным «фоном».

В миг вдохновения размышления о вечном двигателе должны были появиться в «суетном» сознании врача — поскольку, согласитесь, никого из нас к открытию великих законов описание цвета венозной крови не привело бы. Закон сохранения энергии является прямым следствием рассуждений о вечном двигателе... ребенка. И именно в этом законе содержится залог того, что эта проблема будет решена кем-то в будущем.

В физическом законе сохранения энергии можно усмотреть закон сохранения энергии гениальности. Посмотрите: Майер обладал способностью думать сразу в двух плоскостях — в плоскости своего практического опыта и в плоскости своих детских воспоминаний.

Он сумел не предать увлечения своего детства!

Два начала — детская увлеченность и взрослый профессионализм — сомкнулись, чтобы вызвать «беременность» гениальной идеей. Гениальное (детское) и суетное (профессиональное) «Я» вступили в священный брак, чтобы породить идею, изменившую мир! Сальери внутри Майера не захотел убить своего Моцарта. Они научились сотрудничать!

По всей видимости, у большинства людей, которых мы называем гениальными, сохраняется способность к ярким и живым воспоминаниям о событиях и увлечениях раннего детства.

«Комнаты» детской памяти в психике большинства из нас запечатаны наглухо. Иногда на их пороге стоят вооруженные охранники — наши неврозы, страхи и комплекс неполноценности. Они упорно повторяют: «Вход воспрещен».

Мы тратим огромные усилия, чтобы если не отравить, то по крайней мере удержать своего Моцарта под стражей. В результате мы не хотим вспоминать, к чему устремлялись в детстве.

Конечно же, не только гениальные физики умели пользоваться своими воспоминаниями. Если вы вдумаетесь, то дар великого режиссера в театре или в кино состоит в умении привнести в классическую драму свои личные воспоминания. Или, как в случае Федерико Феллини, например, дар этот состоит в способности сделать детские воспоминания, чувства и интересы значимыми символами для всего культурного человечества. Способность помнить и удерживать главное, «что мы знали в детстве», рядом со своим взрослым и суетным «Сальери» — одно из главных умений гениальных людей.

«То, что мы знаем в детстве — мы знаем всю жизнь... но и то, чего мы в детстве не знаем, нам не узнать до конца жизни», — так писала гениальная Марина Цветаева в эссе «Мой Пушкин». И это был рассказ гения о гении.

Попав в западню постоянной суеты и бешеного ритма повседневности — той самой обыденности, которая так мучила Чайковского, — мы откладываем наши воспоминания до лучших времен, чтобы насладиться ими на старости лет. Тем самым мы воздвигаем непреодолимую стену, которая отделяет наше настоящее от прошлого.

Герой гениального фильма Алана Паркера «Стена» на музыку группы «Пинк Флойд» мучительно пытается преодолеть именно эту стену. У Федерико Феллини и Роберта Майера, по всей видимости, этой стены не было.

Вытеснение того, «что мы знали в детстве», наших главных интересов, присуще не какой-то отдельной личности, но и всему обществу в целом. В частности, оно выражается в том,

что в нашей культуре снижается интерес к истории и археологии. Критерием оценки предмета, человека или явления стала «современность». Как убоги представления об истории планеты, о происхождении ее обитателей и нас самих, которые мы используем в своих повседневных размышлениях!

Подобно жителям двухмерного мира, которые не в состоянии представить себе третьего измерения — глубины, мы в обыденной жизни считаем время сингулярным — линейным, текущим только в одну сторону. Из-за невозможности вообразить, что время может двигаться в сторону прошлого, мы постепенно забываем не только древнюю, но и новую нашу историю — не только раннее детство, но и ошибки и глупости, которые мы совершили год назад...

А вот в мире квантовой физики время динамично, относительно, причудливо и неуправляемо. Оно способно вибрировать, оно обладает синхронистичностью, оно может деформироваться.

Такое творческое представление о времени способно зарядить энергией память и в то же время сбить ее с толку своими фокусами и трюками. Сможем ли мы когда-нибудь почувствовать переменчивый характер времени?

Если сможем, то найдем путь к могуществу собственной памяти, откроем дверь в комнату подлинных интересов и радостей нашего детства. А это путь к пониманию нашего подлинного назначения на Земле.

Время и память гения периодически замыкаются в кольцо, и это вызывает прорыв к вечности. Именно это мы увидели на примере Роберта Майера. Следовательно, для памяти бесконечно важна... современность, умение концентрировать внимание, сосредоточенно воспринимать любой текущий момент времени, так как в нем может быть скрыта вечность, — и этому отчасти мы уже учились.

Но для того чтобы откликнулись музы, для вдохновения одной концентрации внимания недостаточно. Нужно собрать свои воспоминания воедино и выделить главные интересы и основные радости — они должны постоянно присутствовать как фон осознания того, что происходит в настоящем.

Если какая-то часть наших воспоминаний нам недоступна, значит, утрачена какая-то часть нашей жизни. Значит, мы не помним не только своих предков, но и самих себя.

Революции и войны почти прервали нашу наследственную память. Суежный «Сальери» наших душ также прерывает нашу память о своем предназначении.

И если нам кажется порой, что мы забыли что-то невероятно важное для себя, то это значит, что мы действительно забыли что-то невероятно важное. Мы забыли умение радоваться.

Если бы мои читатели находились рядом со мной, я мог бы провести небольшой тест. Я бы попросил поднять руку тех, кто считает свою память хорошей, и это сделали бы только около 10 % присутствующих. Если бы я затем попросил поднять другую руку тех, кто часто вспоминает о своем детстве, практически каждый из тех, кто поднял правую руку, поднял бы также и левую. Однако таких людей всегда будет лишь около 10 % среди присутствующих.

Психотерапевтам хорошо известно, что, получая доступ к глубинам памяти, мы обретаем ключ к величайшим ресурсам, скрытым внутри человеческой души.

В начале 50-х гг. XX в. гениальный и почти полностью парализованный в результате полиомиелита доктор Милтон Эриксон, один из создателей современной психотерапии, провел сеанс с Олдосом Хаксли, гениальным писателем, который во многом изменил культуру XX в. Они работали

над тем, чтобы помочь Хаксли вспомнить ранние эпизоды детства. Эриксон ввел Хаксли в состояние транса, в котором тот мог одновременно находиться в двух разных временных потоках.

Оставаясь самим собой, 52-летним к тому моменту писателем, он в то же время наблюдал себя в разном возрасте, с детства и до настоящего момента. Эриксон так описал этот процесс: «По мере того как Хаксли погружался, мое присутствие все больше утомляло его. Я пытался говорить с ним, но его это раздражало, и он попросил меня замолчать. Он видел, как ребенок в нем растет на его собственных глазах, как он учится ползать, сидеть, вставать, ходить, играть, говорить. С восторгом он наблюдал, как ребенок растет, возрождая в своем теле его опыт, вспоминая, как он начинал учиться, желать, чувствовать. За короткое время он прошел весь свой опыт с младенчества и до подросткового возраста. Он наблюдал за физическим развитием ребенка, вместе с ним заново учился мыслить и действовать, сопереживал ему, радовался вместе с ним, вместе с ним думал и совершал открытия. Он чувствовал себя так, словно они были единым целым, и он продолжал наблюдения, пока не увидел, как ребенок стал юношей в возрасте 23 лет. Он сделал шаг навстречу ему, чтобы рассмотреть его лучше, и внезапно обнаружил, что этот юноша — сам Олдос Хаксли и что этот Олдос Хаксли похож на другого Хаксли, глядящего на него сквозь коридор, где они оба находились, и что он в возрасте 52 лет смотрел на себя в возрасте 23.

А затем 23-летний и 52-летний Олдосы внезапно обнаружили, что они смотрят друг на друга, и каждый из них захотел задать другому вопрос. Первый хотел спросить: "Я действительно стану таким, когда мне будет 52 года?" а второй: "Я действительно был таким, когда мне было 23 года?" Каждый мысленно услышал вопрос другого».

Многие исследователи считают, что результатом эксперимента стала «вторая творческая молодость» писателя, во время которой он написал свои лучшие книги.

Попробуем и мы проделать упражнения, помогающие прикоснуться к кладовым наших воспоминаний.

Упражнение «Воспоминания по Феллини»

Для того чтобы сделать это упражнение, вам нужно лечь поудобнее, лучше всего просто на пол, и поставить диск с записью. Представьте себе, что я прошу вас рассказать мне о чем-нибудь, а вы в ответ представляете, что отправляете свои воспоминания телепатически в уютный уголок пространства, которое окружает вас дома. Вы просто спокойно лежите, ничего делать не нужно, нужно только откликаться воспоминаниями на каждую просьбу.

Расскажи мне об очень маленьком мальчике из своего детства...

Расскажи мне о старушке из своего детства...

Расскажи мне о самой любимой еде твоего детства...

Расскажи мне о самом любимом учителе твоего детства...

Расскажи мне о самом ненавистном учителе твоего детства...

Расскажи мне, как ты ел мороженое в детстве...

Расскажи мне, где ты спал в детстве...

Как выглядела комната, в которой ты ложился спать...

Расскажи мне, как ты лазил на дерево в детстве...

Расскажи мне, что ты ел на завтрак в детстве...

Расскажи мне, какие башмаки ты носил в детстве.

Какие туфельки были на тебе...

Расскажи мне, куда вы всей семьей ездили в детстве...

Расскажи мне о воздушном шарике из твоего детства...

Расскажи мне о походе в магазин в твоем детстве...

Расскажи мне, как ты играл на берегу в твоем детстве...

Расскажи мне, какие песни ты слушал в детстве...

Напой мне одну из них... Прямо сейчас...

Расскажи мне, как проходил твой день рождения в детстве...

Расскажи мне о маленькой девочке из твоего детства...

Расскажи мне о самом старом старике из твоего детства...

Расскажи мне, какие запахи ты слышишь из своего детства...

Расскажи мне, что ты слушал по радио в твоем детстве...

Расскажи мне, какое кино ты видел в твоем детстве...

Расскажи мне, как пахла твоя мама... А бабушка?..

*Расскажи мне, ты помнишь звезды своего детства?..
А облака?..*

Расскажи мне: ты помнишь фонари своего детства и как это — смотреть на них снизу вверх?..

А теперь встаньте, поднимите вверх руки, сделайте глубокий-глубокий вдох и выдохните. Обратите внимание на свои чувства. Как сейчас чувствует себя ваше тело, как настроение, что у вас на душе?

Посвящайте тому, что вспомнили сейчас, хотя бы десять минут каждый вечер, и вы будете спать, как не спали очень давно. Пусть вам снятся счастливые и безоблачные сны!

Гениальность и наркотики. Упражнения «Папа Карло», «Кто скрывается за нарисованным очагом?»

Интересно, сколько людей могли бы стать гениями, но так и не стали? Часто ли гений оказывается неспособным реализовать себя?

Под личиной людей, сбежавших от собственной жизни — наркоманов или алкоголиков, например, — сколько спряталось и скрылось от нас необычайных способностей, сколько великих стихов и бессмертных полотен?

Вы помните, наверное: в одном из рассказов Марка Твена некто, попавший в загробный мир, просит показать ему величайшего полководца всех времен и народов. В показанном человеке он с возмущением узнает сапожника-алкоголика, умершего после пьяной драки на соседней улице.

Но, тем не менее, все верно. Именно этот сапожник по промыслу Бога потенциально должен был стать величайшим военным гением, хотя при жизни ему так и не довелось командовать хотя бы ротой.

«Гениальность может оказаться лишь мимолетным шансом, лишь крошечным проблеском сознания, только работа и воля могут дать ей жизнь и обратить ее в славу», — так писал гений и алкоголик Альбер Камю.

Если вы уже начали понимать, что это так, то продолжим нашу работу. Согласно утверждению Марка Твена смысл человеческой жизни заключается в том, чтобы не пускать ее на самотек. Не нужно надеяться, что кто-то другой совершит за нас чудо, лучше снова и снова совершать прорывы к собственной гениальности.

Феноменальная память гения...

Великий Бетховен, даже когда совсем оглох, продолжал не только писать музыку, но и дирижировать оркестром. Каждый звук он слышал внутри, ориентируясь на движения музыканта. И все тот же Бетховен в детстве никак не мог выучить таблицу умножения.

Память, которой руководит интерес, — уникальна. Одну из своих скрипичных сонат (восьмую) он услышал «в голове» в некий счастливый миг, проезжая по улице в карете. Услышал и тут же забыл. Позднее Бетховен рассказал, как мучительно трудно было восстановить ее в памяти. Только через месяц она вспомнилась целиком, поскольку «ощущение счастья», вызванное ею, «было невозможно забыть».

Я думаю, что вся музыка Бетховена может быть описана, как попытка композитора вспомнить что-то необыкновенно важное для него, что-то, что всегда хранилось в забытом, глубоко спрятанном тайнике души. Задача его музыки — пробудить забытые или спящие возможности в каждом из нас.

Послушайте Девятую...

Кажется, что эту музыку ты знал всегда, а сейчас пытаешься вспомнить забытое. Мы это чувствуем всякий раз, когда слушаем Бетховена.

Если у вас есть возможность, слушайте музыку Бетховена, его бессмертную восьмую сонату, которую он забыл и потом нашел, обнаружил спрятанной внутри своей памяти.

Под эту музыку так хорошо опять и опять возвращаться в детство.

На заседаниях клуба программы «Серебряные нити» я под эту музыку предлагаю продолжить упражнение «Воспоминания по Феллини».

Упражнение «Папа Карло»

После того как вы зажгли свечу, просто положите руку на стол...

Когда зазвучит скрипка, вы вдруг с удивлением почувствуете... маленькую детскую ладошку в своей руке.

Если вы сейчас делаете упражнение, то нужно ласково потянуть эту ладошку на себя...

Просто позовите себя по имени... назовите себя уменьшительно-ласкательным именем своего детства. Это имя — пароль для возвращения в прошлое.

И он — живущий в вас ребенок — отзовется...

Вы окажетесь вдвоем с самим собой... в своем детстве.

Когда музыка закончится, я попрошу вас обоих — вас большого (или вас большую) и вас маленького (или маленькую) — сесть рядом, обняться и вспоминать, как в предыдущем упражнении, о том, что я буду называть.

Удобно устройтесь в кресле, положите перед собой руки и приготовьтесь к путешествию к чему-то крайне важному и забытому...

Вы просто сидите, закрыв глаза, и чувствуете, как вы сами, совсем маленький, сидите у себя на коленях, обнимая себя взрослого...

Сидите и вспоминаете...

Свои мысленные ответы вы теперь направляете ему... ребенку, сидящему вместе с вами...

Расскажите этому маленькому ребенку, который сидит у вас на коленях, о своем первом, самом первом дне рождения...

Расскажите ему о запахах, которые вы помните из детства...

Расскажите о той радиопередаче, что всплывает сейчас в памяти у вас обоих...

Расскажите, чем пахли яблоки в деревне вашего детства...

Расскажите о вкусе мороженого в вашем детстве...

И если вы мысленно ведете этот рассказ, просто сидите вместе с никуда не ушедшим и никуда не исчезнувшим внутренним ребенком и молча вспоминайте все подробности.

Ваши воспоминания, как хорошо знакомые картинки, будут сами подниматься из глубины ваших душ... просто не мешайте им.

По мере возникновения воспоминаний старайтесь погрузиться — «нырнуть» в них целиком... почувствуйте их как можно полнее...

Вспомните, как вы просыпались сегодня утром...

Вспомните, что вы делали вчера вечером...

Вспомните, как вам вручали диплом...

Вспомните какое-то событие, которое случилось прошлым летом...

Вспомните, как вы закончили школу...

Ощущение первой любви...

Первый школьный день...

Как вы самый последний раз покупали фрукты...

Как вспышка, самое раннее ваше воспоминание...

Вспомните что-то важное, что случилось ю лет назад...

Вспомните шум борьбы на баррикадах Великой Октябрьской революции...

Вспомните восстание декабристов на Сенатской площади...

Что вы делаете сейчас там?..

Вспомните строительство Петербурга...

Какую роль вы играли в нем?..

Вот вы стоите и смотрите: Леонардо да Винчи пишет МонуЛизу...

Вспомните, как вы участвовали в Куликовской битве...

Что вы видели во время крещения Руси?..

А вот Клеопатра плывет по Нилу навстречу Цезарю на своем сияющем золотом корабле...

Вспомните распятие Христа...

Строительство Великой Китайской стены...

Строительство пирамид...

Пещерного человека, который охотится на мамонта...

Гигантского глупого динозавра, который волочил свое тело по болотам сотни миллионов лет назад...

Что-то... что-то важное, что случилось миллиард лет назад...

Рождение Земли...

Рождение Вселенной...

Маленького ребенка, которого вы привели из прошлого и который сидит сейчас у вас на коленях...

Самого себя, здесь и сейчас...

А теперь откройте глаза и расскажите вашему ребенку (или запишите) самое главное из того, что всплывало в ваших воспоминаниях.

У многих людей это упражнение вызывает ощущение легкости и шума в голове, как будто что-то внутри расширяется и в мозг направлено множество серебристых световых лучей. Ваши ощущения — это метафора, которая описывает процесс стимуляции заблокированных участков вашей души, вашего мозга.

А сейчас мы с вами можем попробовать стать ребенком для себя будущего, для своего высшего «Я».

Высшее «Я» — это вы гениальный. Тот, кем вы можете стать, если заложенный в вас дар будет полностью реализован. Это дуб, вырастающий из желудя, которым вы сейчас являетесь. Мы бесконечны, и потому в одном из уголков нашей души уже существует наше будущее «Я», точно также, как существует ребенок, с которым вы только что встречались...

Упражнение «Кто скрывается за нарисованным очагом?»

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании «свечой» — «вдохе» тепла и света и «выдохе» тревоги и суеты.

Осознайте, что ваше высшее «Я», ваш потенциал сейчас на вдохе станет реальным — тем, кем только что вы были для вашего внутреннего ребенка.

Сейчас вы будете сидеть на коленях у собственной гениальности.

Слушая меня, вы чувствуете себя защищенным... возвышенным образом себя.

Этот образ полон мудрости и красоты, в нем нет вашей мелочности...

Он наполнен любовью и радостью...

Ему доступно множество способов познания... он готов делиться ими.

Вы могли бы стать таким, если бы... у вас в запасе была лишняя сотня лет для постоянного совершенствования.

А теперь я просто щелкну пальцами...

В момент щелчка этот потенциал станет реальностью.

Станет вами...

Он обретет реальность... просто потому... что вы чувствуете его реальность очень давно... просто вы раньше не верили в нее... считали ее недостижимым идеалом...

Но идеал существует... поэтому он и правда реален.

Он пришел сейчас... чтобы вывести вас за пределы пространства и времени....

И вот он здесь. Позвольте ему позаботиться о вас...

Ведь именно в нем, в вашем высшем «Я», сосредоточена та забота, которой мы все так хотим и которой нам вечно не хватает....

Мы ищем ее в других людях... требуем ее от них... а ее источник содержится в нас самих....

Позвольте вашему высшему «Я» покачать вас ни коленях... ободрить... пробудить... наполнить вас энергией...

Примите все это...

Не забудьте поблагодарить его за дары...

И сейчас, чувствуя, как вы окружены любовью, заботой, знанием и мудростью... позовите ребенка... протяните руку и... снова почувствуйте детскую ладошку в ней...

Возьмите его на руки снова и поддержите, ощущая, как ваше высшее «Я» держит на руках вас самого...

Вот теперь мы собрались вместе: троица, целостный человек и совершенное единство.

Если вы почувствовали присутствие этих двоих в себе, то сейчас сквозь вас течет поток любви, силы и мудрости...

В этом потоке ваш внутренний ребенок дарит непосредственность и свежесть восприятия вашему высшему «Я», ваше высшее «Я» вдохновляет и ободряет вашего внутреннего ребенка, а вы делитесь с ними обоими секретами житейской мудрости... Давайте посидим, наслаждаясь этим состоянием под звуки скрипки...

А теперь отпустите их... отпустите их обоих: и ваше высшее «Я», и ребенка... чтобы каждый из них мог вернуться на свое место в пространстве бытия... зная, что каждого из них вы снова можете позвать, когда это будет нужно.

Помните, что миг гениальности был достигнут вами, и в этот момент вы способны решить любую проблему, которая имеется в вашей жизни.

Возможно, единение с главными внутренними началами и составляет древнюю практику достижения гениальности.

Теперь вернитесь назад, в обычную реальность... посидите с закрытыми глазами спокойно несколько минут...

Поразмыслите над тем, что вы получили.

Неторопливо встаньте...

Почувствуйте, как изменились ощущения тела, когда вы начали двигаться.

Было бы очень хорошо, если бы вы записали ваши ощущения.

Иногда очень не хочется расставаться со своим внутренним ребенком.

И не нужно.

Даже после окончания упражнения попробуйте остаться с ним... почувствуйте личность и потребности этого ребенка... возьмите его на руки, если он этого хочет, поговорите с ним... погуляйте. Отведите его в своем воображении в цирк, например, если он попросит.

Сходите с ним в зоопарк... Что вам стоит?

Или слетайте на берег океана...

Подарите ему дружбу и любовь, заботу и нежность.

Примите его подарки: радость, свежесть и непосредственность восприятия.

Подружитесь с ним. Нам так не хватает этой дружбы... Именно такая дружба сопровождала жизнь гениальных людей, даже если они сами называли ее по-другому.

Гениальность — это инстинкт? Первородный грех и перелетные птицы

Память... эта странная память великих людей.

Юлий Цезарь и Александр Македонский знали в лицо и по имени десятки тысяч своих воинов. Может быть, именно поэтому воины были так им преданы.

Гениальный математик Леонард Эйлер обладал невероятной памятью на числа и мог проводить любые операции с умножением и делением в уме. Шахматист Алехин мог играть вслепую с 30—40 партнерами одновременно. Тесла обладал такой феноменальной памятью, что еще подростком выучил 8 языков. С детства Тесла и Лев Ландау помнили наизусть логарифмическую таблицу.

Но в то же время Бетховен в детстве никак не мог запомнить таблицу умножения, а Ландау, наоборот, никак не мог запомнить ни одной музыкальной мелодии или ноты и в целом вообще не мог воспринимать музыку.

Джузеппе Верди патологически ненавидел арифметику. Он не мог решать даже самые простые примеры на сложение. Лев Толстой испытывал отвращение к химическим формулам, никогда не знал ни одной из них и не мог запомнить.

Ибсен не мог отличить свинцовую облатку от цинковой. Эрнст Геккель жаловался на то, что он не помнит ни одного произведения художников. Как-то однажды он спутал картину Тициана с картиной Рафаэля.

Что же пытается помнить гений? Можно ли каким-то общим способом анализировать интересы и способы мышления таких разных людей, как Толстой, Бетховен, Ландау или Верди?

Есть древняя кельтская легенда о мальчике Гвионе — ученике чародея. Юный Гвион чистил котел, содержащий магическую жидкость знания, в какой-то момент три капли выплеснулись из котла и обожгли ему палец.

Когда Гвион сунул палец в рот, чтобы остудить кожу, то он внезапно постиг смысл всех вещей, всего, что было, есть и будет.

Может быть, эта мысль покажется слишком общей, однако любой гений стремится пережить ощущение Гвиона, постичь смысл всех вещей. Именно эта невероятная претензия древнего мага где-то в глубине души и руководит человеком. Не только гением, но и каждым из нас.

Просто каждый чистит поверхность котла знаний на участке, который достался именно ему. Каждый видит грязь в своем месте, поэтому и капли разным людям достаются на первый взгляд разные. Но у «капель» этих есть одно общее свойство: через их призму человек, который получил ожог, пытается увидеть смысл всех вещей — всего, что было, есть и будет.

В легенде о Зигфриде, которая была положена на музыку гением Вагнера, капли драконьей крови попадают на руку героя и обжигают ее. Зигфрид точно так же подносит руку ко рту и в этот миг вспоминает способность понимать пение птиц и шепот леса.

Вагнер использовал знакомое нам выражение: «Зигфрид поднес руку ко рту и внезапно вспомнил язык птиц и шепот леса». Неужели Вагнер считал, что это можно вспомнить?

Может быть, в процессе эволюции, вместе с появлением аналитического разума, мы утратили или забыли какие-то инстинктивные способности?

Забыли язык птиц и шепот леса...

Известно, что мы наверняка утратили животный инстинкт возвращения домой.

Ученый по имени Иоганн Шмидт открыл, что все угри, обитающие в европейских водах, рождаются в Саргассовом море. Осенью угри из Европы и Восточной Америки уходят из рек в это море, в район между Индией и Азорскими островами. Следующей весной появившиеся на свет маленькие угри плывут обратно в пресные водоемы. Два года спустя, когда они достигают в длину 2 дюймов, они возвращаются домой. Те, у кого 115 позвонков, плывут обратно в Европу, а те, у кого 107, возвращаются на Запад, в Америку. Их родители остаются на месте, чтобы умереть.

Зеленая черепаха Карибского бассейна в период размножения совершает такой же подвиг, проплывая 1400 миль от Бразилии до острова Вознесения в центре Атлантики. Крошечная белоногая мышь, живущая в Америке, размером не больше кончика пальца, возвращается обратно домой, куда бы ее ни отвезли. Эксперименты с помеченными мышками проводили на расстояниях в сотни миль, и они находили дорогу домой с точностью до 50 сантиметров.

Птица Черноголовка ориентируется при помощи звезд. Лосось, как это ни странно, ориентируется с помощью

невероятно развитого обоняния. Каким образом находят дорогу домой угри, до сих пор до конца не объяснено.

Немецкий зоолог Ганс Фромме открыл, что у малиновок перелетный инстинкт ослабляется, а со временем и совсем исчезает, когда их помещают в наглухо закрытый ящик со стальными стенами. Это значит, что они ориентируются, каким-то образом улавливая колебания электромагнитных волн. Существует гипотеза, согласно которой эти колебания исходят, между прочим, из Млечного Пути. Правда, и это остается всего лишь предположением.

Человек — единственное существо на Земле, которое не знает, где его дом.

Может быть, то усилие, которое предпринимает гений, чтобы уловить «смысл всех вещей» — смысл гармонии в котле знаний природы, — это попытка «возвращения домой», воспоминание о какой-то давно забытой цельности или подлинности.

Недаром именно такую метафору избрал Иисус Христос в притче о блудном сыне. В ней возвращение домой — это и есть путь в Царствие Божие. Блудный сын, для того чтобы не погибнуть, должен именно вспомнить о доме своем.

Дом — это детство. «Будьте как дети», — говорит Спаситель. Но дом — это еще и родители... или то, что одновременно гораздо глубже и гораздо выше нас. Отец из притчи, наше идеальное «Я».

Гений, в какой бы области знания он ни проявил себя, стремится углубляться в суть предмета, а не получать поверхностные знания обо всем.

В платоновском «Пире» Сократ выражает это общечеловеческое стремление, передавая слова Диотимы следующим образом: «Кто, наставляемый на пути любви.

будет в правильном порядке созерцать прекрасное, тот, достигнув конца этого пути, вдруг увидит нечто удивительно прекрасное по природе... нечто... вечное, то есть не знающее ни рождения, ни гибели, ни роста, ни оскудения».

В течение двух с половиной тысяч лет после Сократа цивилизация удерживала внимание человека на решении повседневных практических задач. Только вечные маргиналы-гении, художники и мистики, продолжали протестовать против этого, утверждая, что в нашем мире действует нечто, делающее человека большим, чем хитрый и хищный карлик.

Хитрый и хищный карлик — это повседневное суетное «Я». Каждому из нас этот персонаж хорошо знаком. Но каждый из нас в глубине души чувствует: «Это не весь я»!

К жизни карлика меня вынудили обстоятельства

Если подобная мысль знакома читателю этих строк, ему необходимо развиваться. А развитие, согласно главному тексту нашей религии, — это... воспоминание.

Человек должен вспомнить о существовании какого-то родника, какого-то «котла» или «дракона», который существует в каждом из нас и является нашим... истинным домом.

Если мы считаем себя «атеистами», то ведем свое происхождение от обезьяны и считаем «домом» своей души... инстинкт.

Если мы считаем себя верующими, то ведем свое происхождение от Бога и ощущаем себя «образом и подобием» Его. Он и есть утраченный рай — «дом» наших душ.

Наши взгляды расходятся, чтобы никогда не сойтись...

Но в библейском раю живут звери. Первородный грех, в результате которого люди были изгнаны из «дома» (райской обители), — это обретение объектного «суетного» разума (если не вдаваться в детали, разумеется).

Да и Ной спасает от потопа «каждой твари по паре», а вовсе не только представителей рода человеческого. Внутри Ноева ковчега все равны! И зверья в ковчеге гораздо больше, чем людей.

Животные — точно такие же дети Божии, как и мы. Наука до сих пор не в силах ответить на вопрос, где хранится жесткая и сложнейшая программа поведения, которую животные, в отличие от нас, свято блюдут и которую мы со школьных времен привыкли называть «инстинктом примитивных существ». Если опираться на Книгу Бытия, то окажется, что животные безгрешны... Они по-прежнему населяют рай, недоступный для человека.

Они знают дорогу домой.

Взгляды верующих и атеистов мало различаются. Инстинкт можно назвать промыслом Божиим о судьбе животного — это ничего не меняет.

Возвращение блудного сына — это воспоминание об инстинкте Творца, который есть у каждого человека, но не у животного.

Чему тут удивляться? У каждого вида животных существует свой инстинкт. У человека — инстинкт творения мира. Каждый из нас обречен на то, чтобы сотворить свой собственный мир — в великом или смешном смысле этого слова.

Что мы знаем о занятиях Адама в раю?

Он давал животным имена — был занят творением своего, «ведомого» мира.

За что Адам и Ева были изгнаны из рая?

Понятно, что не за возникновение сексуального инстинкта, — он есть и у животных. Скорее всего, они были изгнаны из дома из-за того, что сексуальный инстинкт не может быть главным для вновь созданного Богом вида. Свободный разум предназначался вовсе не для «свободного секса».

Свобода — чувство, которое есть у каждого человека, — не имеет, как говорят философы, своих предикатов. Невозможно привести в качестве примера некоторую ситуацию, в которой она проявляется во всей своей полноте. Невозможно сказать: «Вот это — свобода».

Свобода — это условие, при котором возможно творчество. Свобода — часть, необходимая «оболочка» инстинкта, целью которого является уподобление Богу в том единственном его качестве, которое нам твердо известно: творении нового мира.

Животные инстинкты, которые вернул человеку первородный грех, могли лишь отвлечь Адама от выполнения божественного промысла.

Разум, свободно, то есть бессмысленно, оперирующий животными инстинктами, мог обусловить только конкуренцию за самок, приводящую, в свою очередь, к накоплению отличий — стремлению к наживе — и следующей за ними бессмысленной смерти.

Так и случилось. Цивилизация и культура были основаны на животных инстинктах, которые у человека, рожденного свободным, приобрели неконтролируемый характер. Первородный грех удачно отвлек человека от выполнения главного дела, которое предоставил ему божественный инстинкт, — созидания блаженных миров гармонии.

Я хочу сказать, что гениальность — это инстинкт: инстинкт вечности, который **по**-прежнему владеет душой каждого из нас. Физик, поэт, мистик или математик стремятся удовлетворить общую потребность в творчестве. Они «чистят» единый котел знаний.

Сексуальная конкуренция создала ловушку той самой «тривиальной повседневности», по выражению Хайдеггера, которой всеми силами так пытался избежать Петр Ильич Чайковский.

Может быть, поэтому его, как и многих «беглецов», молва объявила «гомосексуалистом»?

Мы все время попадаем в ловушку повседневных дел, которые мы должны сделать лучше, чем окружающие. Тогда мы будем интересоваться больше самок или самцов и почувствуем себя счастливыми...

Тогда почему человеческие самки и самцы больше всего тянутся к людям, которые сексом вообще не интересуются? Чайковский и окружающие его дамы — один из многих тому примеров...

Женщин всегда интересовали мужчины, причастные к каким-то иным тайнам. Их манили творцы и военные, тайны бытия и смерти.

«Фауста» гениального Гете можно рассматривать как величайшую символическую драму Запада. Это драма удушья от рациональных рассуждений объектного разума, в пыльной комнате собственного сознания, **вовлеченного** в постоянный круговорот скуки и пустоты **рассуждений** Сальери, которые приводят к еще большей скуке и пустоте.

Страсть Фауста к оккультному, которой больны многие из нас, — это инстинктивное желание поверить в невидимые силы в своей душе. Это желание чуда.

Фауст демонстрирует нашу веру в существование в глубине потока повседневных мыслей целого мира иных смыслов, которые могут разорвать замкнутый круг унылого существования.

В некотором смысле Фауст извлекает Мефистофеля из собственных глубин. Как гений, раз за разом совершая под влиянием вдохновения бессмысленные, с точки зрения окружающих, попытки понять истину, в конце концов достигает «точки прорыва», так и Фауст открывает, обнаруживает внутри себя свой инсайд, свою олицетворенную гениальность.

Тоску Фауста сегодня можно наблюдать на киноэкранах. Каких только чудищ не согласны мы призвать из ада, чтобы наша жизнь, хотя бы на два часа, вновь обрела смысл.

Но Фауст Гете обнажает нашу тайную надежду стать магом и «постичь смысл всех вещей, всего, что было, есть и будет», раскрывает и главную ошибку европейской культуры.

Мы ищем силу, которая поможет нам сделать это, вовне — вне самих себя.

При этом нас не интересуют слова о доме, сказанные Богом и человеком, которого мы считаем основателем этой самой культуры.

А Он сказал: «Царствие Божие внутри вас есть».

Инстинкт не может быть внешним по отношению к человеку.

Однажды, когда я был еще совсем юношей, мне попала в руки самиздатовская «ксерокопия» книги русского мистика Петра Демьяновича Успенского «Новая модель Вселенной». В ней есть один фрагмент, который, наверное, оказал решающее влияние на мою жизнь, хотя предельно прост по смыслу. Вот он: «1906-й или 1907-й. Редак-

ция московской ежедневной газеты "Утро". Я только что получил иностранные газеты, мне нужно написать статью о предстоящей конференции в Гааге. Передо мной кипа французских, немецких, английских и итальянских газет. Фразы, фразы - полные симпатии, критические, иронические и крикливые, торжественные и лживые - и, кроме того, совершенно шаблонные, те же, что употреблялись тысячи раз и будут употребляться снова, быть может, в диаметрально противоположных случаях. Мне необходимо составить обзор всех этих слов и мнений, претендующих на серьезное к ним отношение; а затем столь же серьезно изложить свое мнение на этот счет. Но что я могу сказать? Какая скучища! Дипломаты и политики всех стран соберутся и будут о чем-то толковать, газеты выразят свое одобрение или неодобрение, симпатию или враждебность. И все останется таким же, как и раньше, или даже станет хуже.

"Время еще есть — говорю я себе, — возможно, позднее что-нибудь придет мне в голову."

Отложив газеты, я выдвигаю ящик письменного стола. Он набит книгами с необычными заглавиями: "Оккультный мир", "Жизнь после смерти", "Атлантида и Лемурия", "Догмы и ритуал высшей магии", "Храм Сатаны", "Откровенные рассказы странника" и тому подобное. Уже целый месяц меня невозможно оторвать от этих книг, а мир Гаагской конференции и газетных передовиц делается для меня все более неясным, чуждым, нереальным.

Я открываю наугад одну из книг, чувствуя при этом, что статья сегодня так и не будет написана. А ну ее к черту! Человечество ничего не потеряет, если о Гаагской конференции напишут на одну статью меньше».

Петр Демьянович Успенский, вспоминая о свое»! юности, почему-то очень точно определил мои тогдашние чувства. Они относились, правда, к несколько другой

литературе, которая носила другие названия, но нацелена была туда же, куда-то в глубину мира — на поиск моего собственного Мефистофеля. Я тогда еще не смел называть это гениальностью.

Наука, религия, мистицизм, магия и поэзия рождаются из одного и того же ощущения Вселенной. Это ощущение своеобразного, неожиданно возникающего чувства осмысленности бытия, которое иногда охватывает нас с вами как воспоминание о какой-то более важной или лучшей жизни.

Это чувство осмысленности иногда охватывает людей случайно, подобно тому, как ваш приемник вдруг может «самостоятельно» переключиться на какую-нибудь неизвестную радиостанцию.

Именно это чувство наполненности бытия смыслом мы называем радостью... и только его.

Гений — это человек, который пытается вызвать в себе эти моменты и называет их вдохновением, инсайдом или прорывом к творчеству. Гений чувствует, что мы отрезаны от этого внутреннего потока смыслов толстой бетонной стеной.

Он пытается преодолеть эту стену, часто тратя на это, как мы уже многократно упоминали, колоссальные физические усилия, и иногда стена эта исчезает, и тогда нас охватывает ощущение интереса. Мы чувствуем бесконечный интерес к вещам и людям, которые находятся рядом, бесконечный интерес к миру, оплодотворенному разумом и смыслом.

Я убегал на луговой откос,
Такая грусть меня обуревала!
Я плакал, упиваясь счастьем слез,
И мир во мне рождался небывалый.

С тех пор в душе со светлым воскресеньем
Связалось все, что чисто и светло.
Оно мне веянием своим весенним
С собой покончить ныне не дало.
Я возвращен земле. Благодаренье
За это вам, святые песнопенья.

Так это невероятное чувство появлялось у Фауста, когда он слышал, как «поцелуй в ночной тиши субботней», звук колоколов... Каждому из нас знакомо это чувство. Очень важно вспомнить подобные моменты прорыва к чувству осмысленности мира.

Поток смыслов — это еще одна метафора инстинкта гениальности.

Животное, наверное, считает мир осмысленным, когда может выполнять свою инстинктивную программу жизни. Если какая-то сила сделает выполнение этой программы невозможным, то животное погибнет.

Наверное, не стоит удивляться количеству бессмысленных жертв в истории человечества. Куда деть силу жизни зверю, забывшему свое инстинктивное предназначение?

Для того чтобы пробить бетонную стену, вспомнить что-то, что хранится в глубине бессознательного, Рихард Вагнер проделывал одно из наших с вами упражнений. Он раскладывал на стульях кусочки яркой шелковой материи, периодически ощупывал их, общаясь с ними как с живыми существами. Фридрих Шиллер во время того, что он называл «приступами творчества», клал на стол, щупал и нюхал гнилые яблоки. Йозеф Гайдн возбуждал себя блестящим предметом, рассматривая алмаз на кольце собственного пальца. Без этого кольца музыка к нему не приходила. Виктор Гюго не мог работать, когда перед ним не стояла бронзовая фигурка собачки. Пушкин

любил писать, лежа на своей любимой кушетке. Вальтер Скотт предпочитал работать в окружении детей, играющих в шумные игры. Этот список можно продолжать до бесконечности.

И все эти приметы, как сказал бы Эриксон, — «якоря» памяти. Это узелки, которые завязывает гений для того, чтобы вновь вспомнить состояние единства с забытым и вытесненным первородным грехом инстинктом.

В своем знаменитом эротическом романе Дэвид Лоуренс так описывает переживания леди Чаттерлей после занятия любовью: «Смеркалось. Она быстро шла домой, и окружающий мир казался ей сном. Деревья качались, точно корабли на волнах, ставшие на якорь. Крутой склон, ведущий к дому, горбатился, как огромный медведь. Мир оживал, дышал и разговаривал с нею».

К сексуальной леди Чаттерлей приходят те же чувства, что и к Зигфриду, обретшему способность понимать «пение птиц и шепот леса». Может быть, в возрастающей сексуальной дозволенности нашего века есть и своя духовная сторона, которую мы сами не хотим понять и не умеем объяснить себе и своим детям.

Тайна и здесь кроется в слове «интерес». Это он, а вовсе не процесс коитуса способен превратить влечение, ставшее помехой на пути человечества, в творческий инстинкт.

Леди Чаттерлей безумно интересны запретные в пуританский век новые ощущения тела. Она чувствует, что проникает в тайну своего бытия, и та отзывается открытием другого, подлинного инстинкта.

Тайна одухотворила влечение. Леди не столько хотела секса, сколько хотела проникнуть в тайну — в то, что было под запретом.

Тантризм с середины VI в. нашей эры превращал каждый половой акт своих последователей в мистерию — магическое действо. И половой инстинкт становился частью гениальности.

Может быть, нарастающая сексуальность — это не просто стремление разрушить мораль или покорное следование культуры за тлетворными влияниями гения Фрейда или Райха? За девальвацией секса, за ощущением того, что он не является больше тайной, может стоять желание проникнуть глубже. Секс больше не является романтической тайной, какой он был во времена Лоренса и Фрейда.

Он уже не так интересен. Его проходят в школах. Но человечество не может жить без таинственного. Нет тайны — нет и интереса. А без интереса жизнь человеческая становится безрадостной и бессмысленной.

Вот и бродят по экранам заменившие романтическую любовь середины прошлого века чудища, похожие на Мефистофеля.

В фильме «Ирония судьбы, или С легким паром!» Эльдара Рязанова исполняется чисто русская мечта. Герой напивается и... происходит чудо: он обретает подлинную любовь. В современном римейке рязановской ленты Женя Лукашин должен был бы в пустой питерской квартире вызвать какого-нибудь «хеллбоя» для исполнения собственных тайных желаний.

Даже «якоря» гениев, их стимулы к творчеству являются гармоничными объектами природы и животного мира... даже если это гнилые яблоки Шиллера или алмаз Гайдна. Под их влиянием творцы вспоминают что-то в себе, имеющее отношение к смыслу существования мира.

Почему же секс не может служить таким «якорем» воспоминаний — не самым смыслом жизни, а дорогой к нему, ключом к гениальности, к потоку смыслов, спрятанному еще глубже в человеческой душе, чем его половое влечение?

Вот, например, как Кекуле описывал открытие бензольного кольца: «Когда я дремал у огня, атомы, на которые я насмотрелся, продолжали прыгать перед моими глазами. На этот раз малые группы скромно держались в тени. Мой умственный взор, обостренный повторными видениями такого рода, мог теперь различать более крупные структуры, многообразные конформации, длинные ряды, иногда более тесно связанные друг с другом. Все они изгибались и двигались в сексуальных змеиноподобных движениях. Посмотрите, что это? Они вдруг превратились в змеек, и одна из них схватилась за собственный хвост, и эта форма дразняще завертелась перед моими глазами. Конечно, я уснул. Но проснулся как бы под вспышкой света, появился ясный ответ: 6 атомов углерода образовали кольцо».

Смотрите: змейки во сне сворачиваются в оккультный символ, но перед этим они осознаются спящим... как сексуальные.

Где-то в нашем основном инстинкте, глубже, чем животная память, хранится знание о вечном — обо всем, что было, есть и будет. О том самом, «не знающем ни рождения, ни гибели, ни роста, ни оскудения», Прекрасном Сократа и Платона. Может быть, нам стоит совершить путешествие в очень древние уголки нашей памяти.

Возможно, чувство вдохновения и «прорывы» хранятся не только в религиозном усилии, но и в глубине нашей животной природы. Похоже, звери и птицы инстинктивно

знают то, что мы не способны выразить словами, формулами, мелодиями или картинами...

По крайней мере это захватывающе интересно. А наш интерес — это единственная гарантия сохраняющейся тайны вечности, тайны смысла жизни или тайны откровения, которая возникает где-то в глубине нашей души и настойчиво требует творчества.

Экстрасенсы и травмы. Контурь сознания. Упражнение «Контурь Уилсона»

Гений — это далеко не всегда путь вверх, к эволюции и развитию мозга и сознания. Очень часто гениальность начиналась с болезни, порой с тяжелейших мозговых травм.

Макарий, митрополит Московский, был болезненным ребенком, совершенно не способным к учебе. Однажды в семинарии во время детской игры ему разбили камнем голову. Едва выживший Макарий, оправившись от ран... стал проявлять блестящие способности и в дальнейшем прославился как видный богослов, церковный деятель и писатель.

Константин Бальмонт рассказывает в своей автобиографии, что, решив покончить с собой, выбросился из окна третьего этажа, разбил голову, но остался жив.

После травмы он пролежал в постели год. После этого у него случился... «небывалый расцвет умственного возбуждения, жизнерадостности и творчества».

Эмиль Золя в 19 лет, по его собственным воспоминаниям, заболел и чуть не умер от воспаления мозга: «Я часто

думал, что эта болезнь оказала громадное влияние на характер и всю мою дальнейшую жизнь и, может быть, изменила самый мозг, даже... повела к развитию известных талантов».

Русский композитор Виссарион Яковлевич Шебалин перенес тяжелую травму левого полушария мозга, лишившую его речи. Именно после этого он создал лучшую, по отзывам Шостаковича, из своих симфоний.

Существуют даже научные теории о том, что отмирание определенных зон нейронов коры головного мозга словно отпускает тормоза врожденных способностей, которые мешали им всю жизнь.

Михаил Врубель до конца жизни считал, что стал творцом после тяжелейшего стресса — смерти горячо любимой матери. Сюжеты его картин приходили в видениях, которые, по его рассказам, были присланы ему покойной матерью.

В детских воспоминаниях, которые возникли гораздо раньше, чем разум, основанный на сформировавшихся связях коры переднего мозга, для многих гениальных людей скрывалась тайна вдохновения.

Дар людей, которых мы называем «экстрасенсами» и «ясновидящими», сегодня не принято относить к категории гениальности. Однако так было не всегда. Именно их впервые стали называть «гениями» древние греки. Сократ — гений скепсиса — весьма серьезно относился к мантике и предсказаниям. Да и общение с собственным «даймоном» роднит его с подобными людьми. История Сократа полна намеков на детскую травму, в результате которой его голова была изуродована.

Истории большинства из тех немногих людей, необычные способности которых признаны большинством

исследователей, начались с тяжелой черепно-мозговой или психической травмы.

Еще одну хорошую иллюстрацию к этой проблеме можно найти в автобиографии одного из знаменитых ясновидящих XX в. — голландца Петера ван дер Хурка, более известного как Петер Хуркос (его сценический псевдоним).

В 1943 г., во время войны, когда Хуркос работал маляром, он упал с лестницы и проломил себе череп. Очнувшись в больнице в Гааге, он обнаружил, что обрел дар ясновидения. Он знал о мыслях своих соседей по палате, даже не разговаривая с ними. Надо сказать, что это чуть не стоило ему жизни. Как-то, пожимая руку одному пациенту, которого должны были выписать, он вдруг понял, что этот человек является британским агентом и что через два дня его застрелит гестапо. В результате такого предсказания Хуркос оказался на волоске от гибели как предатель голландского сопротивления. К счастью, ему удалось доказать придирчивым следователям, что он действительно обладает даром ясновидения. Правда, у приобретенной Петером Хуркосом способности были и свои серьезные недостатки. Так, например, он не мог вернуться к своей работе маляра. Он потерял способность концентрации внимания на внешних событиях.

С социальной точки зрения Хуркос был ни на что не способен, пока у него не возникла идея воспользоваться необычными способностями для выступления на сцене. Насколько мне известно, именно Петер Хуркос стал первым человеком, который консультировал отдел убийств полицейского управления на предмет раскрытия преступлений с помощью прикосновения к одежде жертвы и считывания хранящейся в ней информации. Достоверно описаны по крайней мере четыре случая, в которых Хуркос

помог обнаружить преступника. Кроме того, именно он стал первым человеком, который консультировал историков и археологов, пытаясь воссоздать определенные исторические события, прикасаясь к предметам или документам, принадлежащим к разным историческим эпохам.

Похоже, что магические силы — ясновидение или телепатия — не являются факторами первостепенной важности для эволюции человека. Они представляют собой глубоко запрятанную в глубинах нашей души способность, которой обладает большинство животных. Трудно представить себе существование стаи без способности к телепатии у каждого из ее членов. Телепатией у животных много (и доказательно!) занимался В. Л. Дуров — основатель легендарной династии дрессировщиков.

Подобные способности часто просыпаются у человека, находящегося в кризисном состоянии, особенно если ему грозит смертельная опасность, а разум просто не успевает реагировать.

Можно предположить, что мы забыли эти способности, выбрав абсолютно другой путь эволюции — путь наращивания объектного, или суетного, разума.

Следовательно, способности эти — часть утраченного нами инстинкта гениальности. Без них не мог обойтись Адам из Ветхого Завета. Как бы он без телепатии справился с животными, которым давал имена, как он мог общаться с ними?

Но способности эти все же не были главным его инстинктом — главным был инстинкт творения мира, а «сверхъестественные» способности представляли собой его естественное следствие, один из необходимых его элементов. Ведическая духовная традиция сохраняет во многом схожий взгляд на способности подобного рода.

Может быть, стоит поучиться у животных?

Давайте пойдем не вперед к идеальному «Я», а «назад» к животным инстинктам.

Мы с вами можем попробовать ощутить на себе эволюционный процесс. Я предлагаю вам упражнение — игру, цель которой будет заключаться в том, чтобы мы включили эволюционные контуры нашей памяти. Мы в буквальном смысле попробуем стать этапами эволюции нервной системы.

Можно быть сторонником теории эволюции Дарвина, можно отрицать ее, но тот факт, что человеческий зародыш в ходе развития проходит животные стадии эволюции, отрицать невозможно. Попробуем вернуться назад и пережить их вновь.

Роберт Уилсон, ученый и писатель 60-х гг. прошлого века, выделил восемь «контуров», совместно функционирующих в человеческой психике. Подчеркну, что контур Уилсона — это чисто психический механизм, закладывающийся в процессе роста младенца.

Первый контур он назвал «биовыживательным», или оральным. Он связан со стадией рыб, с кормлением и чувством безопасности. Этот контур включается в нашей психике при возникновении опасности и обеспечивает автоматическое избегание всего вредного и хищного.

Второй контур — анальный, или территориальный, он отвечает за владение своей территорией, за нашу иерархию в стае (в отношениях между людьми своей группы), за доминирование или подчинение.

Третий контур — смысловой, связывающий время. Он упорядочивает информацию об окружающем мире и создает наши жизненные схемы, наши «тоннели реальности».

Четвертый контур — моральный, «социосексуальный». Здесь раскрываются те способности личности, которые

связаны с отношениями с другими людьми, процессами социализации.

Пятый контур — «нейросоматический» — отвечает за связь сознания и тела, за то удовольствие, которое мы получаем в промежутках между периодами напряжения, за достижение нами чувства комфорта.

Шестой контур — «нейрогенетический», здесь находятся юнговские архетипы коллективного бессознательного (боги, демоны, магические формулы, поэты), то есть та часть коллективной памяти человечества, которая определяет его судьбу.

Седьмой контур — это контур власти над собой. Он позволяет человеку анализировать самого себя и выбирать свою судьбу.

И наконец, восьмой контур — квантовый, или «нелокальный». Он отвечает за экстрасенсорику, значимые совпадения, измененные состояния сознания. Этого контура достичь сложно. С точки зрения Уилсона, он характерен как раз для поздних стадий эволюции или для гениального мышления.

Роберт Уилсон связывал каждый из своих контуров психики с определенной стадией человеческой эволюции. Например, первым наиболее выраженным чувством безопасности обладали рыбы. Впервые начали выделять свою территорию амфибии. Связывать и упорядочивать информацию об окружающем мире стало необходимо рептилиям, когда они окончательно вышли на сушу. Общественные отношения, переживание отношений с другими особями стало важно на уровне первых примитивных обезьян. Высшие обезьяны научились испытывать блаженство в результате напряжения, для них стали важны эмоциональный комфорт в стае и здоровье отдельных особей.

Наконец, шестой и седьмой контуры характерны для человека настоящего, со всеми его реальными способностями, в том числе и способностью к самоконтролю. А восьмой контур характерен для человека будущего, того, стать которым мы стремимся.

Упражнение «Контуры Уилсона»

Для того чтобы выполнить упражнение, необходимо подготовиться. Вам нужно найти какое-то место, в котором — не удивляйтесь — вы сможете ползать. Перед началом упражнения снимите обувь, ремни, очки, часы, украшения и все остальное, что может причинить неудобство вашей внутренней рыбе или рептилии. Мы попробуем интегрировать разные контуры, разные уровни нашей психики, почувствовать себя так, как чувствовали себя наши далекие предки.

Старайтесь входить в каждую стадию ощущений как можно глубже. Чем больше внимания и концентрации вы вложите в ваши движения и ощущения, тем более значимыми они будут для вас самого и тем больше пользы вы получите от упражнений.

Кстати, это упражнение можно делать как в одиночестве, так и дома, в семье. Вашей группой могут быть ваши близкие, несколько друзей, ваш офис, учебный класс или любая другая группа, которая вам симпатична, потому что упражнение, которое проведено в группе, дает гораздо больше пользы и приносит более насыщенные ощущения.

Начнем с того, что вы ляжете на пол, на живот.

Теперь прижмите руки к бокам и лежа начинайте плавно раскачиваться из стороны в сторону. Не торопитесь. Добейтесь, чтобы ваше тело раскачивалось как единое целое: голова, торс и вся нижняя часть

Почувствуйте себя рыбой...

Что вы ощущаете, когда качаетесь, как рыба?.. Каким вы видите, слышите, чувствуете, обоняете, вкушаете мир?.. Самое удивительное, что в каждом из нас жива эта рыба, плывущая в гармоничной тишине... Обратите внимание, как в этой тишине ощущаются направление, расстояние, тяжесть... Продолжайте медленно раскачиваться, зная, что вы обращаетесь к древнейшим зонам вашего мозга. Раскачивайтесь и чувствуйте...

Что вы видите, что вы слышите? Как определяете направление... как ощущаете расстояние до предметов?..

Теперь вы добрались до второго контура... вы превращаетесь в амфибию.

Вы начинаете постепенно использовать передние конечности, чтобы тащить за собой остальное тело. Вы пытаетесь отталкиваться от пола одновременно левой и правой рукой... а ноги держите сомкнутыми вместе — это пока еще хвост.

У вас есть только передние конечности. Попробуйте, выкидывая ваши передние ласты, немножечко проползти и тащить за собой хвост...

Сейчас вы активизируете амфибианские зоны вашего мозга... Особенно интересно попробовать так переползти через какой-нибудь предмет — ну, например, через диванную подушку.

Конечно, несравненно лучше попробовать переползти друг через друга, через папу или маму... Если вы будете переползать через других или они через вас, помните, что это естественно для амфибий, и продолжайте двигаться.

Эта стадия и ее движения соответствуют тому периоду вашей жизни, когда вы в детстве ползали в своих ползунках, отталкиваясь только руками. Обязательно ползайте естественно.

А если вы устали — остановитесь и продолжайте двигать руками и хвостом в воображении. Пытайтесь физически представлять, как работают ваши мышцы, если вы сами лежите и отдыхаете, а ваше тело «ползет дальше».

Пусть даже в этот момент ваше сознание хранит память о жизни амфибии и ее опыте. Попробуйте задуматься о том, как изменились ваши ощущения.

Как сейчас выглядит ваша квартира? Как она звучит? Как пахнет? Каким воздух вокруг вас стал на вкус? Что вам сейчас хочется делать? Продолжайте чувствовать себя амфибией...

Теперь, в третьем контуре, мы с вами постепенно превращаемся из амфибии в рептилию. Что это значит? Хотя вы все еще ползаете на животе, вы уже научились управлять ногами и координировать их движения с движениями рук: сначала шевелите конечностями с одной стороны, а потом с другой.

Помните, как двигаются ящерицы? Сначала правая нога и правая рука двигаются вперед, а потом вперед двигаются левая нога и левая рука. Попробуйте подвигаться так, зная, что вы активизируете третий контур — рептилианские зоны вашего мозга.

Конечно, вы сейчас повторяете движения того периода жизни, когда вы, ребенок, учились ползать на животе, пользуясь руками и ногами. Продолжайте делать это до тех пор, пока не устанете...

А дальше пытайтесь двигаться в воображении, стараясь представить себе до физических подергиваний мышц, как они будут работать, когда вы будете ползти, выбрасывая вперед сначала одну половину тела, а потом другую...

Станьте рептилией. Осознайте, как изменился окружающий вас мир. Что вы чувствуете? Как теперь звучит, пахнет квартира? Каков на вкус воздух?

Позвольте этой древней памяти, этому древнему контуру войти в ваше сознание и существовать в нем. Продолжайте делать это еще некоторое время.

Сейчас мы с вами попробуем выйти на принципиально новую стадию эволюции и почувствовать себя хозяевами четвертого контура. Что при этом происходит?

Ваш драгоценный живот — источник вдохновения — поднимается с пола, и вы начинаете скакать на четырех лапах. На этой стадии и животные, и ребенок понимают, что они могут издавать звуки, чтобы сообщать об опасности или удовольствии себе подобным. Здесь начинаются отношения с другими особями, для которых раньше не было никакой сигнальной системы...

Попробуйте открыть для себя мироощущение лемура, побегав несколько минут на четвереньках...

Когда вы это делаете, вы активизируете в мозге зону развития ранних млекопитающих. Только сейчас вы научились кормить ребенка, и только на этой стадии молоко стало ценностью.

Как сейчас хочет двигаться ваша голова? Как меняется ваше отношение к другим людям, которых вы сейчас вспоминаете?..

Как вы видите, слышите, обоняете, вкушаете, чувствуете, осязаете окружающий мир? Самое главное — не бойтесь немножко подвигаться на четвереньках. Вы можете быть тяжелым лемуром, а можете быть легким лемуром. Чувствовать себя после этого в любом случае вы будете лучше. Побудьте лемуром еще некоторое время...

А теперь ложитесь, пожалуйста, удобно на диван. Если вы делали наши упражнения вместе с друзьями или родственниками, то ложитесь вместе, лицом к лицу. Вам нужно обязательно попробовать описать словами тот опыт, который вы только что пережили.

Если вы лежите вместе с близким человеком, то произносите ответы на мои вопросы друг другу, вслух. А если вы сейчас один (или одна), то, лежа на диване, старайтесь вслух отвечать автору. Я спрашиваю:

— Что ты помнишь о том, как быть...?

Вы отвечаете мне или друг другу словами:

— Я был... И я помню... — продолжайте рассказ.

Хорошо, чтобы этот разговор (или ваш диалог с воображаемым автором) продолжался никак не менее 5 минут.

— Что ты помнишь о том, как быть рыбой?

— Я был рыбой. И я помню...

— Что ты помнишь о том, как быть амфибией?

— Я был амфибией, и я помню...

— Что ты помнишь о том, как быть рептилией?

— Я был рептилией, и я помню...

— Что ты помнишь о том, как быть лемуром?

— Я был лемуром, и я помню...

При ответе на каждый вопрос вы стараетесь вспомнить все свои ощущения. Когда вы закончите, зажгите, пожалуйста, свечу.

Сделайте глубокий-глубокий вдох. Вдохните ее тепло.... И на выдохе вы снова станете самим собой. Разумеется, до следующего упражнения, поскольку нам еще предстоит путешествие по высшим контурам психического мира.

Какой была гениальная амфибия?

Продолжение упражнения «Контур Уилсона»

Конечно, наши упражнения не совсем обычны. Но если вы дочитали книгу до этого места, то вам интересен творческий процесс. Он всегда начинается с интереса к необычайному, с усилия воображения, которое способно пронзить скучную реальность, как луч маяка. «Прорыв» гения определяется степенью интенсивности интереса, энергией воображения.

Помните у Пушкина?

И забываю мир — и в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет и звучит, и ищет, как во сне
Излиться наконец свободным проявленьем —
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомцы давние, плоды мечты моей.

И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут.

И пальцы просятся к перу, перо — к бумаге,
Минута — и стихи свободно потекут.

Образы наших предков — это тоже наши «знакомцы давние, плоды мечты моей».

Продолжим наше путешествие.

Мы наконец добрались до высших существ, до пятого контура, а значит, и до способности к блаженству, которое появляется как награда за творческий акт. Периоды напряжения воображения в упражнениях этого контура сменяются периодами блаженства и комфорта.

Не испытывай напряжения — не получишь удовольствия. Если испытывать сплошное удовольствие, оно превращается в тяжкий и скучный повседневный труд.

Но сначала я хочу отметить еще один момент, имеющий непосредственное отношение к гениальности. Дело в том, что среди существ каждого уровня, которых вы вспоминали и которыми вы себя ощущали во время упражнения — рыба, амфибия, рептилия или лемур, — есть свои «гении».

Когда-то существовала первая рыба, которая использовала для восприятия рецепторы поверхности тела, — и эта рыба была гениальной. Первое существо, которое рискнуло выйти из воды на сушу и поползти на своих передних конечностях, волоча за собой хвост, было гениальной амфибией.

Обратите внимание: если вам было удивительно хорошо быть рыбой, то, может быть, вы потомок гениальной рыбы и ваш творческий дар лежит в гибком восприятии окружающей среды и в легкости адаптации? Может быть, вы можете, как рыба, проскальзывать между неприятностями («как рыба в воде») и учить этому других?

Опыт гениальной амфибии придает способность действовать напролом в разных ситуациях, но эффективно, выбирая наиболее подходящие стиль и манеру поведения.

Гениальная рептилия способна использовать с максимальной пользой старый механизм выживания. «Когда я почувствовал себя рептилией, я понял, что способен добиться любого результата», — говорил один из участников наших упражнений. Другой участник сказал мне: «Я словно получил новую энергию, когда стал амфибией. Я понял, что нужно делать все возможное и невозможное, чтобы добиться цели. До этого я автоматически выбирал лень». Неудивительно: ленивой рептилия быть никак не может — съедят.

Гениальный лемур помогает стать коммуникабельным. Вы хотите быть гением общения? Начните с воспоминаний о лемуре в себе. На этой стадии млекопитающим становится важным сексуальное поведение и желание заботиться о детях и других живых существах.

Вы, наверное, почувствовали это сами. Женщины, участвовавшие в упражнениях, рассказывали, что эта стадия помогла им увидеть себя в качестве матерей в значительно более широком, «общеприродном» и общечеловеческом смысле.

Вспомнили свои ощущения?

Продолжим.

Продолжение упражнения «Контуры Уилсона»

Как и раньше, надо найти какое-нибудь свободное место в доме или квартире, снять с себя все кольца, сережки - все, что может стеснять ваши движения, растянуть ремни, можно одеть какую-нибудь свободную одежду

Для того чтобы достичь шестого контура, нам нужно пройти стадию обезьяны. Начинайте потихонечку ощущать себя маленькой древней обезьянкой.

Лемур превращается в обезьяну. Что вы должны почувствовать?

Обезьянка умеет прыгать и карабкаться, в отличие от лемура, у нее гибкий позвоночник и подвижная шея. Она двигает головой во все стороны и легко отрывается от земли. И еще... ее сигнальная система разнообразнее... она очень музыкально кричит... практически так же, как мы с вами дома...

Не стесняйтесь издавать крики обезьянки. Почувствуйте, насколько, по сравнению с предыдущим упражнением, возросли ваша игривость и любознательность... Попрыгайте, будьте веселы и любознательны... Посмотрите на вещи в вашем помещении как на абсолютно незнакомые... Только старайтесь их не ломать...

Когда вы весело возились и прыгали на четвереньках, вы вдруг случайно обнаружили, что можете несколько секунд стоять прямо. Активно осваивайте мир квартиры, подпрыгивая на задних лапах, пользуйтесь передними лапами, чтобы хватать разные предметы окружающей обстановки и тащить их в рот, особенно яркие и разноцветные...

Прыгайте, не бойтесь. Хватайте предметы, тащите их в рот... покричите.

Пространство вокруг как будто физически расширяется, а настроение мгновенно меняется... Перед вами предстает новый и удивительный мир.

Мир стал ярче. В нем есть масса предметов, которые вдруг обрели значение. Их не было, когда вы в прошлом упражнении были лемуром и стояли на четвереньках. Знайте: сейчас вы активизируете обезьяньи зоны вашего мозга.

Живите полной и радостной жизнью древней обезьянки. Продолжайте прыгать, хватать предметы, разглядывайте с удивлением окружающий мир. Поднимайтесь с четверенок на задние лапы и плюхайтесь обратно.

Если вы устали, пытайтесь делать это в воображении, только предельно концентрируясь, отчетливо представляя, как бы вы двигались, чувствуя, как двигались бы ваши мышцы, ваши руки и ноги, если бы вы продолжали двигаться как обезьянка. Ваши руки и ноги должны подергиваться от желания вскочить с четверенок и схватить какой-нибудь предмет...

Шестой контур. Тут мы вступаем в период формирования юнговских архетипов — уже человеческого коллективного бессознательного.

Мы превращаемся в древнюю и загадочную человекообразную обезьяну. Ваше тело маленькой древней обезьянки становится телом большой и грузной обезьяны... оно стало массивным... мускулы налились силой.

Теперь вы уже с легкостью можете стоять прямо.

Но если захотите побежать, то вам все равно придется использовать четыре конечности...

Большая человекообразная обезьяна. Она ближе к нам... Не стесняйтесь, делайте ее движения, издавайте ее звуки... Снова обратите внимание на то, как изменилось ваше восприятие... как с высоты вашей горы мышц выглядит, звучит и пахнет окружающий мир.

Попробуйте поднять какой-нибудь предмет или друга друга. Чувствуете, как возросла ваша сила? Попробуйте ощутить вашу реакцию на расстояние и вес предметов...

Как вы реагируете на других обезьян? На других обезьян своего пола? А противоположного?

Ваши движения полны осознания силы, уверенности и способности удерживать равновесие, раскачиваясь из стороны в сторону. Раскачиваться хочется... раскачи-

ваясь из стороны в сторону... чувствуешь собственную силу... игру гигантских мускулов...

Позвольте мускулам активизировать те зоны вашего мозга, где хранится память о времени, когда вы двигались и познавали мир подобно большой человекообразной обезьяне. Продолжайте чувствовать себя обезьяной...

А теперь...

Медленно и постепенно вы превращаетесь в пещерного человека. Большая обезьяна теряет шкуру, защищающую тело.

Вы становитесь уязвимым, но очень находчивыми легко приспосабливаетесь к разным условиям. Как от потери шерсти меняется ваше мироощущение?

Наш древний предок умел охотиться, мастерить разные полезные предметы, драться с чужаками, добывать огонь. Он открывал для себя язык, живопись, музыку, орудия труда.

Стоит вам выпятить вперед челюсть — и ваше тело легко вспомнит, что совсем недавно оно было телом обезьяны.

В то же время пещерные люди обладали развитым умом и, наверное, очень развитой интуицией. Они еще не потеряли искусства возвращения домой, они чувствовали в себе инстинкт созидания... чувствовали, но в отличие от обезьяны уже были способны осознать его как Бога, созидающего природу.

Они, наверное, обладали способностью предвидеть будущее...

Может быть, именно эта способность, как-то изменившись, позволила им отказаться от простой животной жизни и двигаться вперед, к новому, человеческому опыту бытия...

Чтобы осознать пещерного человека, живущего внутри вас, представьте, что вы сейчас находитесь... в пещере.

Какие страшные и привлекательные звуки доносятся снаружи? Какие опасности вас окружают? Какие вызовы бросала судьба тому человеку, которым вы ощущаете себя сейчас, и как вы встречали эти опасности?

Какими способами вы изучали окружающий мир, какие ритуалы вам сейчас хочется провести?.. Каким богам вы сейчас поклоняетесь?..

Вы сейчас пробуждаете воспоминания о ранних этапах своего человеческого развития — приблизительно от 28-й до 36-й недели вашей внутриутробной жизни.

Продолжайте вспоминать и осознавать пещерного человека в себе...

Представьте, что вы добываете огонь, а горящая у вас на столе свеча — лишь отзвук этого древнего священного пещерного костра...

Продолжайте чувствовать это еще некоторое время...

А теперь... Самой главной вашей способностью стала способность к самопрограммированию и самоконтролю, теоретическому, рассудочному ограничению собственной психики.

Мы входим в седьмой контур по Роберту Уилсону.

Мы становимся человеком XXI столетия. Почувствуйте себя собой. Осознайте, какими стали ваши чувства. Они тоньше или грубее?

Как изменились ваши движения?

А ваши проблемы и страхи?

Ваши отношения с окружающим?

Если вы захотите, то сейчас перед вами проплывут надежды и желания людей прошедших исторических эпох. Крестьян и путешественников, торговцев и строителей, сказителей и тех, кто изобретен письменность, создавал цивилизацию, изобретал и совер-

шенствовал орудия труда, сражался, открывал новые земли, — одним словом, гениев минувших эпох...

Сцены, которые сейчас встают перед вами, некоторые исследователи считают отражением ваших предыдущих рождений.

Разве не удивительно, что мы видим внутренним взором только сцены гениальности наших предков... их прорывы... решающие моменты их жизни.

Продолжайте чувствовать и осознавать прошлое, пока не дойдете до нашего века... до этого года... до этого месяца... до этой недели... до момента «здесь и сейчас». Воспоминания и сцены, которые вы увидели, оказали влияние на ваше развитие примерно с 3 лет и до настоящего мгновения.

Осознайте его как можно полнее.

Кем вы стали?.. В чем себя ограничили?..

Какие надежды ваших предков вы не оправдали?..

Какие еще можете оправдать?

Пообещайте себе это.

Но и это еще не все.

Внутри нас есть и высшее «Я», которое мы уже учились ощущать. Мы с вами должны попытаться почувствовать себя человеком будущего, человеком восьмого контура, человеком нелокальным, путешествующим по пространству и времени силой мысли и способным с ее помощью преобразовать мир.

Человеком, умеющим понимать глубинный смысл добра и зла.

Человеком гениальным, который живет среди других, равных ему гениальных людей.

Если человек становится «нелокальным» — пространство и время теряют значение... На что может опираться такой человек?.. Какая система координат для определения самого себя у него останется?

Только та, которую мы называли инстинктом гениальности... Все остальное окажется относительным...

Поэтому в ваших переживаниях всплывали моменты «прорывов» — все остальное не имеет отношения к вашему подлинному, вечному «Я».

Позвольте себе сделать шаг к следующей стадии вашей эволюции.

Станьте человеком будущего. Осознайте всем телом, движениями, голосом, жестами, на что может быть похожа стадия нелокального, квантового человека восьмого контура.

Каким бы ни оказался ваш опыт, это ваш опыт, он вам подходит. Если хотите, пойте, танцуйте, играйте на музыкальных инструментах, даже на самых диких и необычных. Если вам захочется, например, сыграть на тарелках, которые стоят на кухне в шкафу, то играйте.

Пишите, рисуйте. Все это замечательно.

Попробуйте осознать, каков он — человек будущего, живущий внутри вас. Разрешите ему быть, этому существу, которое может стать любым. Этому человеку, который может стать мыслью любого другого человека на этой планете. Этому человеку, который сегодня гостит на Юпитере, а завтра — в другой Вселенной.

Человек, лишенный оков. Разбудите его в себе.

Попробуйте научиться чувствовать, что оно ощущает... Совсем другой, но живущий у вас внутри.

Не похож ли он на какую-то из стадий эволюции? Не проявляло ли себя ваше высшее «Я» еще на стадии амфибии?.. А пещерного человека?..

Я надеюсь, вы помните, как заканчивалось наше упражнение в предыдущей главе. Теперь вы снова будете отбывать пережитый опыт.

Не нужно задумываться о том, откуда взялись ваши образы: из фильмов, книг или вашей собственной эволюционной памяти. Просто позвольте им возникать в вашем сознании и рассказывайте о них. Делайте это осознанно и без критики. Время для критики еще не пришло.

Ложитесь на диван и попробуйте ответить на вопросы.

— Что ты помнишь о том, как быть...?

Вы начинаете свой ответ словами:

— Я был, и я помню...

— Что ты помнишь о том, как быть рыбой?

— Ярыба, и я помню ощущения...

— Что ты помнишь о том, как быть маленькой древней обезьянкой?

— Я маленькая древняя обезьянка, и я помню...

— Что ты помнишь о том, как быть большой человекообразной обезьяной?

— Я большая человекообразная обезьяна, и я вспоминаю...

— Что ты помнишь о том, как быть пещерным человеком?

— Я пещерный человек, и, конечно, я помню...

— Что ты помнишь о том, как быть человеком будущего?

— Я человек будущего, и я помню...

Это обязательно надо произнести вслух, а еще лучше — свои воспоминания записать.

Обратите внимание, какие гениальные качества вы проявили на этот раз. Гениальная древняя обезьянка пробуждает состояние игры, веселья и любознательности.

Гениальная человекообразная обезьяна дарует ощущение власти и могущества, которого многим так не хватает. Гениальный пещерный человек ощущается как колоссальный источник духовных ресурсов, начиная от способности обучаться разным полезным навыкам и ремеслам и кончая способностью рисовать, танцевать, рисковать, творить и исследовать окружающий мир. Образ гениального современного человека помогает развивать абстрактное и конкретное мышление, находить в собственной душе ограничения, мешающие творческим и созидательным силам, и способности, помогающие создавать красоту и делиться ею с окружающими.

И наконец, гениальный человек будущего открывает доступ ко всем предыдущим стадиям и становится вашим союзником в вашей собственной эволюции. Он способен «В одно мгновение видеть вечность... В единой горсти — бесконечность». Это стихи Вильяма Блейка в переводе С. Маршака.

В одно мгновенье видеть вечность,
Огромный мир — в зерне песка,
В единой горсти — бесконечность
И небо в чашечке цветка.

Обязательно запишите свои воспоминания об этом упражнении. Стали ли вы немного более гениальным?

Хуркос, Моцарт и гениальность музыки. Упражнение «Как слышал Бетховен?»

Итак, что такое гениальность? Движение по эволюционной лестнице «вверх» к человеку будущего или воспоминание о древнем магическом инстинкте?

Мы уже вспоминали биографию ясновидящего Петера Хуркоса, который после травмы потерял способность концентрации внимания на потоке событий внешнего мира.

«В те дни, — писал он сам, — я не мог ни на чем сосредоточиться, поскольку в тот самый момент, как начинал с кем-то беседовать, я одновременно видел разнообразные фазы его жизни и жизни его друзей как в прошлом, так и в будущем».

Его сознание было подобно приемнику, улавливающему одновременно огромное количество разных радиостанций, причем эти радиостанции почти так же, как в нашем упражнении, звучали из разного времени.

Что-то похожее писал о себе не переживший никаких травм гениальный вундеркинд Моцарт задолго до того, как Петер Хуркос упал с лестницы.

Вот цитата из его письма: «В моей душе зажигается огонь, я нахожу спокойное и уединенное место. И чувствую, как во мне рождается произведение. Я ощущаю, как произведение растет, обретая форму и ясность, пока не станет целостным и завершенным в моем сознании. И тогда я могу рассмотреть его, словно чудесную картину или прекрасную скульптуру. В своем воображении я слышу отдельные части не последовательно, а одновременно, все сразу. Я не могу выразить, какой это восторг — создавать произведения, творить их, это дивный сон наяву. Но слышать его целиком — самое лучшее. Я никогда не забуду того, что создано таким образом. Наверное, это самый замечательный дар, за который я благодарен Творцу. Такое произведение легко записать, ибо, как я уже говорил, я слышу его уже завершенным. Когда оно записано, оно редко отличается от того, которое я слышал в своем воображении. Отчего оно вышло из моих рук именно в такой форме и стиле, присущим именно Моцарту и отличным от работ других композиторов? Вероятно, по той же причине, по которой мой нос создан широким и орлиным носом Моцарта и отличается от носов других людей. Ибо я сам вовсе не стремлюсь быть оригинальным и сам я здесь в возникновении, росте и рождении произведений вовсе даже ни при чем».

Какая поразительная мысль! Я «вовсе ни при чем».

Музыка Моцарта играет совершенно особую роль в практике музыкальной терапии. Доказано, что его фортепианные дуэты, например, играют особую роль в созревании и формировании мозга младенца. Особенно много таких исследований проводилось во время беременности и родов. Было установлено, что слушание матерью музыки Моцарта усиливает мозговую активность новорожденного. После прослушивания любого произведения Моцарта

люди, решающие стандартный IQ-тест, демонстрируют определенное повышение интеллекта.

Этот феномен получил в психологии и музыкальной терапии название «эффекта Моцарта». В результате проведенных опытов было выяснено, что эффект Моцарта носит не эмоциональный и психологический, а прямой нейробиологический характер, то есть изменяет и улучшает деятельность нервных клеток.

Существует предположение, что музыка Моцарта, которую он начал сочинять в раннем детстве, по своим ритмическим свойствам ближе к частотным характеристикам процессов, происходящих во время образования сети нейронных связей мозга ребенка.

Из всей известной классической музыки только музыка Моцарта активизировала все участки коры мозга, в том числе и те, которые участвуют в координации моторной деятельности, зрения и высших процессах сознания и могут влиять на пространственное мышление.

В мелодиях Моцарта присутствуют краткие повторы музыкальных фраз через каждые 20-30 секунд. Считается, что именно они и вызывают отклик организма, поскольку многие функции центральной нервной системы и ритмические волновые колебания головного мозга также подчиняются 30-секундному циклу.

На основании этого некоторые исследователи предположили, что у детей с только формирующимися нейронными сетями, то есть детей в возрасте до 3 лет, прослушивание музыки Моцарта будет вызывать не только кратковременное, но и длительное, устойчивое улучшение мышления.

Другие эксперименты позволили утверждать, что классическая музыка Бетховена помогает развивать чувства

детей, их интерес к другому человеку, способность правильно чувствовать эмоции близких.

Вообще музыкально развитые дети в возрасте 7-10 лет лучше распознают эмоции окружающих. Ведущая роль музыки в обучении позволяет не только лучше формировать восприятие — дети, которые растут в музыкальной среде, занимаются музыкой или просто слушают много классической музыки, легче формируют мотивацию к деятельности, заинтересованность и волю к победе.

Моцарт писал в одном из писем: «Душа должна испытывать и жар, и холод, как в лихорадке. В эту секунду все существо мое потрясается до самой глубины. И те мысли и образы, что прятались во мне годами, внезапно выходят наружу».

Душа способна испытывать «жар и холод» во время звучания классической музыки. Созданная гениями, она способна напомнить о существовании гениальности в душе слушателя.

Гениальность способна отзываться!

По мнению некоторых исследователей, музыка играла гораздо большую роль в истории, чем принято думать.

Еще в своем «Государстве» Платон предостерегал: «Нужно избегать введения нового рода музыки — это подвергает опасности все государство, так как изменение музыкального стиля всегда сопровождается влиянием на важнейшие политические области». А вот мнение Аристотеля: «Только музыка имеет силу формировать характер... При помощи музыки можно научить себя развивать правильные чувства».

В 1951 г. в Лондоне вышла работа английского пианиста и композитора Сирила Скотта «Музыка и ее гайное влияние в течение веков». Эта книга, как и многие

другие работы Скотта (а он был одним из ведущих теоретиков модернизма в Британии), имеет теософский оттенок. Мистические склонности не мешают автору убедительно, с помощью метода психологических параллелей, обосновывать свой взгляд на роль музыки в человеческой истории.

В частности, Скотт предполагает, что, например, оратории Генделя с их яркостью, мощью, возбуждающей благоговейный трепет, восстановили английскую мораль и что именно популярность музыки Генделя способствовала возникновению того, что мы сейчас называем Викторианской эпохой в Англии.

Не скрывая, что формализм музыки Генделя в известной степени тормозил развитие мысли в этой стране, способствуя возникновению таких британских «родимых пятен», как мелочная щепетильность или болезненная привязанность к традиции, Скотт считает, что во многом благодаря гармонически-божественному строю творений Генделя сформировались и такие черты английского национального характера, как осознание долга, чувство собственного достоинства, стремление к порядочности во взаимоотношениях, мораль частной жизни и т. д.

С точки зрения Скотта, музыка Баха оказала решающее влияние на мышление немцев. Именно в период открытия немецкой культурой клавирных и органных творений Баха возникло колоссальное здание немецкой классической философии. Но вот что интересно. Два величайших сочинения Баха — оратории «Страсти по Матфею» и «Страсти по Иоанну» — считались утерянными и не исполнялись более 100 лет. Именно в этом, по мнению Скотта, коренится причина бюргерской ограниченности, пресловутого филистерства и прочих плодов немецкой

цивилизации XIX в. В них, в конечном счете, и следует искать истоки той странной легкости, с которой фашизм овладел умами и душами жителей одной из самых интеллектуальных стран Европы.

У музыки Бетховена миссия была несколько иного характера. Произведения композитора содействовали углублению процессов понимания людьми друг друга. Скотт считает, что Бетховен был величайшим музыкальным психологом и... подлинным отцом психоанализа, так как благодаря именно его творчеству стало «энергетически возможным» развитие глубинной психологии и соответствующего взгляда на внутренний мир человека, на различные проявления его души. Определенные стороны музыки Бетховена являются своего рода «музыкальным аналитиком». Они способны извлекать на поверхность и освещать многие чувства, скрытые в глубинах бессознательного. Симфонии Бетховена, способствовавшие расширению эмоционального диапазона людей той эпохи, обогатили их пониманием доселе непроявленных и оттого недоступных сознанию свойств человеческой души.

Особым свойством личности, а стало быть и творчества Бетховена, является его способность пробуждать в людях сострадание друг к другу (ведь все понять — значит все простить). Современникам великого композитора было необходимо научиться не только понимать, но и чувствовать индивидуальность каждого отдельного жителя Земли.

Скотт, в частности, предполагал, что под влиянием именно этой музыки в Европе возникла такая общественная форма проявления сочувствия страдающим, как благотворительные фонды и учреждения.

Что касается музыки Шумана, то его «Детские сцены», «Альбом для юношества» и масса других произведений, посвященных детям, способствовали сближению взрослых и детей. По мнению Скотта, под влиянием популярных фортепианных и камерных циклов композитора в Европе около 1840 г. появились первые детские сады.

Музыка вызывала отклик гениальности. Ее влиянию отзывались души если не гениальных, то лучших людей своего времени. Не музыка, а они открывали благотворительные фонды и детские сады.

В детстве мы все вундеркинды. Каждый ребенок осваивает родной язык, хотя его специально этому не учат. Установлено, что 8-месячные младенцы бессознательно выполняют фантастически сложные вычисления, позволяющие им понять, где в потоке речи кончается одно слово и начинается следующее. И вскоре ребенок знает, где проходит граница между словами в произнесенной фразе, — точно так же, как чудо-счетчик просто знает, чему равен квадратный корень из шестизначного числа.

Взрослому, напротив, приходится специально учить новый язык. Ведь просто жить среди его носителей, как правило, недостаточно.

Когда мы слушаем музыку Моцарта, если не привыкли к этому с детства, мы учим новый язык. Но это никогда не поздно. Он позволяет научиться чувствовать совсем иные измерения собственной души. Он помогает очистить душу. Он способен отмыть внутренние пространства от суеты. Нужно только вновь научиться слушать.

Изучение языка всегда подразумевает выполнение упражнений.

Упражнение «Как слышал Бетховен?»

Послушаем музыку так, как ее слушают маленькие дети, которые еще не до конца различают музыку и нашу с вами речь.

Как мог слышать оркестр оглохший Бетховен?

Он улавливал вибрацию инструментов руками и телом.

Мы с вами попробуем ощутить новизну музыкального языка, слушая музыку так же — поверхностью всего тела.

Это не метафора, а реальный конкретный опыт.

Когда звучит музыка из любого источника, находящегося рядом, звуковые волны пронизывают все наше тело целиком, тонко воздействуя на поверхность кожи и корни волос.

Эти участки особенно чувствительны, они входят в резонанс со звуками музыки. Вам хорошо знакомо это чувство: по реакции тела и волос на скрип мела по доске или на звук, который издает стекло, когда по нему проводишь жирным пальцем.

Можете воспроизвести похожий звук прямо сейчас...

Волосы «встают дыбом», не правда ли?

Нужно грубое воспоминание о звуке для того, чтобы мы вспомнили, как дети слушают музыку всем телом.

Мы попробуем даже сделать чуть больше — поэкспериментировать с синестезией, или соединением ощущений. Они позволяют видеть звук или пробовать на вкус цвет.

У Бальмонта: «Флейты звук зорево-голубой. звук литавр торжествующе-алый».

У Горького: «Тонкий режущий свист, как ослепительно-белая нить».

Скрябин признавался, что для него «тональность домажор — красного цвета». Кандинский окрашивал, как и Бальмонт, тембры музыкальных инструментов... Всех не перечислишь: Римский-Корсаков, Блок, Бодлер, Гофман и многие другие видели цвета звуков.

Подобный опыт, хорошо знакомый поэтам, актерам и музыкантам, очень часто объявлялся учеными или бессмысленным и бесполезным, или даже болезненным, несмотря на то, что многие дети, пугая просвещенных родителей, таким же образом «окрашивают» и чувствуют звуки спонтанно и естественно.

Интересно отметить, что долгое время наука считала синестезию (так правильно называется эта способность)... атавизмом, доставшимся нам от животных, — «рецидивом первобытного сенсорного синкретизма», то есть остатком... неизвестного инстинкта.

Сейчас мало кто интересуется происхождением этой бесполезной с точки зрения суетного «Я» способности. Остаются также непонятыми увлеченность человека цветом музыкой с ее лазерными эффектами или появление видеоклипов как отдельной формы музыкальной культуры...

Может быть, все это свидетельствует о желании человека вспомнить свой основной инстинкт — инстинкт гениальности? Любые прорывы к нему позволяли гениям ощутить взаимосвязанность феноменов вселенной, их внутреннее единство.

Для нашего упражнения идеально подходят фортепьянные дуэты Моцарта. Было бы хорошо, если бы вы немножко подготовились, чтобы одежда, которая на вас сейчас надета, была легкой и удобной. Желательно, чтобы вы сняли обувь и носки, потому что... ступни очень хорошо воспринимают музыку. А потом включите музыку и ложитесь, лучше всего даже просто на пол или на диван. Нужно сделать так, чтобы ваше

тело чувствовало себя свободно и было открыто для восприятия музыки.

Вы лежите удобно? Замечательно.

Расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на дыхании.

Почувствуйте, как с каждым звуком, который доносится до вас, ваше тело тает... растворяется...

С каждым раскатом музыки тело превращается в музыкальную волну...

Вы как будто сливаетесь с диваном или полом...

Зоны напряжений и внутренних зажимов исчезают под влиянием доносящихся до вас звуков...

Это и есть музыкальная волна...

Когда в музыке возникнет пауза... попробуйте поиграть... так приятно растворяющей... музыкальной волной. Позвольте ей протекать поверх вас...

А теперь пусть она течет от ступней к голове, протекая при этом сквозь вас...

Теперь она будет течь сквозь вас и вокруг вас...

Втекающая и вытекающая...

Маленьким ребенком играет волна у вас внутри...

Мы будем слушать Моцарта снова и снова...

Мы поучимся слушать всем телом несколько различных его композиций, и во время звучания следующей мелодии вы почувствуете, что музыка стала естественной вашей частью...

Два фортепьяно как будто играют на вас, как на музыкальном инструменте... и вы издаете какой-то неведомый звук в ответ...

Вы могли заметить, что под музыку Моцарта делали какие-то спонтанные движения, возможно, мышцы рук или ног непривычно сокращались...

Ни в коем случае не пытайтесь гасить подобные ощущения.

Это музыка движет вами, убирая привычные зажимы, проблемы внешнего мира. Отпустите себя, позвольте ребенку Моцарту поиграть вами...

Теперь можно попробовать почувствовать цвет и фактуру музыки.

Вы уже ощутили, что звук материален.

Попробуйте почувствовать, какова музыка Моцарта на ощупь?..

Как она касается ваших рук?

А может быть, у нее есть вкус?

Чем она пахнет? Сколько разлито в ней прохлады... или тепла?

В какой пропорции они смешаны?..

А как смешаны в этих нотах свет и темнота?..

Вы слышите игру инструментов в динамике... но всегда существует отвечающий им оркестр вашего восприятия...

Почувствуйте его целиком. Почувствуйте, как музыка способна уносить нас за наши собственные пределы...

Просто послушайте еще один фрагмент.

Когда музыка закончится, некоторое время полежите спокойно, наслаждаясь вашим телом и новым опытом.

Если вам захочется что-то сделать, например написать стихи, что-то нарисовать, промычать какую-то вечную песню, которую я иногда вспоминаю... в ответ на музыку Моцарта... может быть, захочется станцевать танец людоедов — пойте, рисуйте. танцуйте, делайте это прямо сейчас, не обращая ни на кого никакого внимания.

Ощущения, которые вы вспомнили, важнее, гораздо важнее любых рассуждений.

Можно использовать любую музыку для того, чтобы делать это упражнение. Если вам нужна способность к пониманию других людей — делайте его под музыку Бетховена.

Если вам нужна мудрость седьмого контура Роберта Уилсона — то слушайте телом музыку Баха.

Если вам нужна сила и энергия для действия, то делайте это упражнение под музыку композиторов барокко.

Вам нужен прорыв к собственному творчеству и осознанию гениальности — тогда вам нужен именно Моцарт.

Дети очень любят выполнять это упражнение. Однако у взрослых при работе с детьми очень часто возникает соблазн поставить простенькую или какую-то хорошо знакомую музыку.

Но так же, как детей обогащает великая, гениальная поэзия, даже если они не до конца понимают ее, их обогащает и великая музыка. После того как дети послушают музыку, попросите их порисовать. Они часто создают живые и яркие рисунки, где изображен их опыт. Не выбрасывайте их. Очень многое из нарисованного они поймут позже.

Моцарт и переживание Тойнби. Упражнение «Время Тойнби»

Если гениальность — это способность, утраченная нами где-то там, в начале эволюции, или потерянная однажды в детстве, в тот страшный миг, когда родители в первый раз обозвали вас идиотом, то как страшно, что гений — этот наш величайший и бесценный дар — погребен под слоем невежества и низведен до статуса реликвии, пылящейся где-то на чердаке сознания.

Мы скользим по окружающему нас миру поверхностным взглядом, даже не удосуживаясь заглянуть куда-то глубже, и тем самым иссушаем корни человеческого происхождения и призвания.

Нас окружают чудеса техники и прогресса, и наше внимание сконцентрировано на них. Внутренний мир постепенно увядает от недостатка внимания и заботы. Мы искажаем природу вещей, пытаемся приобрести и удержать в своей собственности как можно больше.

Нас больше всего заботит кратковременное и преходящее — сколько мы заработали, сколько приобрели, кто выиграл, кто получил награду, кому больше пирога досталось.

Озабоченность суетой превращает нас в скопище — чистеньких, благоухающих, одетых с иголки и обуреваемых

иллюзией того, что, как только мы сможем преумножить свои владения, получим еще больше всего того, что почитаем за счастье и удачу: больше денег, наград, власти, — как окружающие поймут наконец, кто мы на самом деле, наше одиночество кончится и люди признают нашу значимость.

Они будут нас уважать. Мы заставим их уважать себя!

Единственный выход из этой иллюзии — попробовать перенести фокус нашего внимания с количества вещей на их качество, с поверхности в глубину. Тогда есть шанс, что нам откроется тайна встречи.

Я не знаю названия того, с чем можно встретиться в глубине вещей. Возможно, это их экзистенция. Может быть, это Бог или Подлинное «Я» — Пуруша. Вполне вероятно, что это начало называется «Подлинный другой». Ведь каждый человек — «вещь в себе», не только в нашей короткой жизни, но и в самой истории — это точно такое же «Я», точно такая же точка встречи с бесконечностью, спрятанная где-то внутри и ждущая встречи с нами.

Как правило, подобная встреча возникает в результате внутреннего прозрения или внезапного озарения. Это «прорыв».

Встреча с глубинным содержанием вещей ярко проиллюстрирована Э. Людвигом в книге, посвященной жизни и творчеству Иоганна Вольфганга Гете. Речь идет о принадлежащей Гете концепции прараствения («Опыт о метаморфозе растений», 1790), в какой-то момент внезапно возникшей в его сознании: «Прогуливаясь однажды по городу, Гете увидел веерную пальму. Остановившись, он стал разглядывать ее так любовно и вдумчиво, словно перед ним было не растение, а человеческое сердце. Он глядел на пальму, как 18 лет назад на башню Страсбургского собора.

когда ему показалось, что он видит его впервые, и вдруг по отдельным частям он восстановил весь план незавершенной постройки. Вот и теперь Гете увидел, что листья переходят в стебель, что они подобны лепесткам цветка, а лепестки, в свою очередь, превращаются в тычинки».

А вот как раскрывались перед исследователем тайны человеческие: «Автор настоящего исследования имел, хотя и незначительное, но подлинное переживание встречи с вечным в самом себе». Так писал Арнольд Тойнби, один из самых известных историков XX в. и один из создателей наиболее популярной до сегодняшнего дня концепции «историософии» — взгляда на человеческую историю как целое.

«Это случилось 23 мая 1912 г., когда автор этих строк сидел в размышлении на вершине горы, на которой была расположена крепость Мистра. На запад, насколько можно было видеть, простирались крутые склоны хребта Тайгет, а на востоке лежала обширная равнина Спарты, откуда он пришел утром. Может быть, влияние на меня оказал Моцарт, которого я слушал тем утром 23 мая, но произошло оно вне музыки, а здесь, на вершине. Зрелище было потрясающим, поскольку в этом уничтоженном огнем городе с той весны 1821 г., когда Мистра была опустошена, время остановилось. Однажды ясным апрельским утром лавина диких горцев Мани поглотила этот город. Жители Мистры вынуждены были бежать, спасая свои жизни, но захватчики настигли их, ограбили и устроили резню. Дома были разграблены, а развалины города с тех пор обезлюдели».

Арнольда Тойнби поразила не столько жестокая загадка преступлений и безрассудства человечества, сколько реалистичность сцены, которая вдруг захватила его воображение. Он сам называет открывшееся ему ощущение галлю-

цинацией. Такие исторические галлюцинации посещали Тойнби в течение жизни несколько раз. Он посчитал, что таких встреч было около 11.

«В каждом из описанных случаев автор был на короткий момент захвачен полным единением с лицами, участвующими в каком-то историческом событии, вследствие того, что его воображение ненадолго полностью сосредоточивалось на происходящей сцене. Но был однажды и другой случай, когда автор удостоился гораздо более сильного и необычного переживания. Однажды в Лондоне, вскоре после Первой мировой войны, во время прогулки в южном направлении по Бэкингем Палас Роуд у восточной стены вокзала Виктория автор неожиданно почувствовал свое единение, но не с тем или иным эпизодом истории, а со всем, что происходит и происходило, что было и что будет. В одно мгновение он твердо узнал о каждом проносящемся через него в стремительном потоке эпизоде истории, и его собственная жизнь казалась ему одной из волн этого единого потока. Переживание накатило неожиданно и длилось довольно долго, так что при этом он еще смог разглядеть красные кирпичи и белые камни облицовки стены вокзала, который оставлял с левой стороны, и удивиться. Наполовину изумляясь, наполовину развлекаясь, каким именно образом этот нелепый прозаический вид мог привести его к такому озарению сознания. Вместе с окончанием протяженности стены вокзала чувство единения с историей исчезло, и мечтатель вновь вернулся в мир повседневности к жизни, в свою родную социальную среду».

Я не знаю, случайно ли переживания Моцарта, которые мы вспоминали в прошлой беседе, так схожи с первым неожиданным чувственным восприятием исторического эпизода великим историком. Вы, конечно, обратили вни

мание, насколько творческие переживания композитора, музыка которого стала стимулом для «прорыва» историка, и пережитое Тойнби видение близки друг другу.

Близки они и к переживаниям Петера Хуркоса, и к видению прараствения Гете.

Их объединяет изменившееся чувство времени. Все они ощущали время не как линейную протяженность, а как непостижимый четырехмерный миг.

Хуркос смог испытать это переживание благодаря черепно-мозговой травме. В случае Арнольда Тойнби катализатором послужила напряженная работа и устремленность всех его жизненных интересов к истории человечества... но не только.

Не мог ли Моцарт, которого Тойнби «слушал утром», через музыку, которая способна «заразить» своей гениальностью, передать информацию о нужном для прорыва состоянии духа... Не передал ли он сигнал, включивший инстинкт единства вселенной?

Можем ли мы с вами научиться структурировать подобные сигналы? Можно ли создать психическую модель подобных переживаний, почувствовать время гения, время, упакованное в единый миг, время, не имеющее протяженности?

Ведь если не каждый из нас согласится пойти «путем Хуркоса» и обрести способности в результате болезни, то каждый из нас способен пойти путем Тойнби, сосредоточившись на том, что нам действительно интересно, на внутреннем.

Моцарта мы теперь слушать умеем.

Эдгар По как-то однажды сказал: «Творчество — это моя способность».

И все. Точка. Больше никакой информации.

Главное — инстинкт гениальности появляется только тогда, когда сознание по разным причинам больше не цепляется за повседневность.

Отвлечь читателей от повседневности и ненадолго переключить внимание на самих себя и есть главная задача наших бесед.

«Сконцентрировать внимание ни на чем» — это сконцентрировать внимание на чем-то смутном, не имеющем имени, зреющем внутри человеческой души.

Все остальное приложится.

Зажгите свечу и попробуйте сконцентрировать внимание ни на чем...

Упражнение «Время Тойнби»

Сейчас мы попробуем создать модель времени гениев — времени вдохновения. Вдохните их свет и тепло... и выдохните накопившиеся тьму, суету и усталость.

Как только вы начинаете дыхание свечой, вам становится удобно сидеть на ваших стульях и диванах, креслах и пуфиках...

Сейчас мы будем путешествовать во времени... превращаясь в различные его отрезки. Вы попробуете увидеть мир глазами человека, который состоит из различных отрезков времени.

Держите глаза открытыми или закрытыми, как вам удобно...

Теперь попробуйте пожужжать. Произносите главный психотерапевтический звук «з-з-з-з-з»...

И пусть этот звук, как в упражнении с мелодиями, наполнит вас целиком. Продолжая сидеть... позвольте вашему телу войти в резонанс с этим

звуком и... возникшим неожиданно новым пониманием Моцарта, под музыку которого лучше всего делать и это упражнение.

Во время звучания мелодии попробуйте почувствовать... как она заставляет нас путешествовать по определенным временным отрезкам, бросая то в прошлое... куда-то к Моцарту... то возвращая в современность... то удлиняя продолжительность музыкальной фразы, то резко укорачивая ее.

Мы будем учиться останавливаться на маленьких или больших, современных или древних периодах времени.

Будем учиться становиться... самим временем и пытаться смотреть на мир не нашими, а... его глазами.

Звучит музыка, и вы продолжаете «жужжать»...

Говорите «з-з-з-з-з»...

Сейчас вы превратились в... секунду.

Посмотрите на мир глазами секунды. Вы это можете...

Секунда — это очень короткий отрезок времени... миг.

Вы — секунда... Как она видит пространство вокруг вас?

Как она себя чувствует? Как ведет себя тело секунды?

Она напряжена? Расслаблена?

Как секунда управляет своим зрением?

Вы — секунда... «З-з-з-з-з»...

«З-з-з-з-з»... Теперь вы стали минутой.

Посмотрите на окружающий мир глазами минуты...

Она медленнее, чем секунда? Как бьется сердце у минуты, как вы видите свою комнату с ее точки зрения?

Как минута воспринимает фотографии, которые висят у вас на стенах?

Какое у вас теперь тело?

Как чувствует себя тело минуты? Может быть, у нее какое-то особое обоняние?

А может быть, у нее какой-то особый слух? Как минута слышит тиканье часов? Продолжайте произносить «З-З-З-З-З»... и ощущайте себя минутой.

Временные отрезки все увеличиваются...

«З-З-З-З-З»... И вы стали часом. Что изменилось в теле часа? Как он видит окружающий мир? Что он слышит?

Как вы ощущаете себя в пространстве вашей комнаты, когда становитесь часом?

Он нам так хорошо знаком. Мы все время отмечаем его на часах. Так давайте почувствуем себя им... «З-З-З-З-З»...

У вас очень хорошо получилось....

«З-З-З-З-З»... Давайте станем днем.

Откройте глаза и посмотрите на мир глазами суток. Что для вас главное — светлое время дня или темное?

Как чувствует себя тело суток? Оно большое или маленькое, уверенное или нет?

Что успевают почувствовать сутки? О чем они успевают подумать?

Как сутки общаются друг с другом? «З-З-З-З-З»...

«З-З-З-З-З»... Вы превратились в неделю. Посмотрите на мир ее глазами.

Как чувствует себя неделя?

Как ощущает себя ваше тело, как оно меняется?

Что видит в мире неделя, что она успевает. «З-З-З-З-З». ^

«З-З-З-З-З»... Теперь вы стали месяцем. Посмотрите на мир глазами месяца.

Как он рождается на свет? Как он умирает?

Какое тело у месяца? Тяжелое или воздушное, сильное или слабое?

Что он успевает понять в своей жизни, когда восходит на небосвод и сходит с него? «З-з-з-з-з»...

«З-з-з-з-з»... И тут, наконец, вы стали годом.

Какой он, большой или маленький? У него тело русского Деда Мороза или западного Санта-Клауса?

Какой он, год, — игривый или ленивый? Спокойный или возбужденный?

Что успевает пронестись в его сознании, такое разное?... Целый год...

Он противоречив или гармоничен?

«З-з-з-з-з»... У вас получилось? Браво! Вы смогли стать годом.

«З-з-з-з-з»... Давайте теперь попробуем посмотреть на мир глазами века.

Какой он — могучий, как дуб, или дряхлый, как вяз?

Чем пахнет столетие? Каково оно на вкус?

Какое столетие вы выбрали? Глазами какого века вы смотрите сейчас на мир?

Как чувствует себя ваше тело? Что изменилось в вашем восприятии мира?

«З-з-з-з-з»...

«З-з-з-з-з»... И вы превратились в тысячелетие.

Посмотрите на мир с позиции тысячи лет.

Что проносится перед вашими глазами, как перед глазами Тойнби?

Что поднимается откуда-то из глубин и заставляет задуматься?

А на что ваше тысячелетие не обращает никакого внимания?

Может быть, ваш взгляд сейчас станет стробоскопическим и вы сможете приближать и удалять какие-то события, которые захотите выделить?

Чем пахнет тысяча лет? Как она себя ведет, как ходит?

Что прибавилось в вашем теле, что ушло? «З-з-з-з-з»...

«З-з-з-з-з»... И вот вы стали десятком тысяч лет...

Как он себя чувствует, этот десяток, этот юбилей нашего воображения?

Что всплывает в его сознании? Какое у него тело? Из чего он состоит?

Может быть, из людей? Может быть, из камней сгинувших городов?

Может быть, из ветров, которые дуют над Землей? А может быть, из воды, которая точит камень?

Что такое десять тысяч лет? Как их можно осязать?

Что они меняют в нашем теле? «З-з-з-з-з»...

«З-з-з-з-з»... Вы стали сотней тысяч лет.

Не бойтесь! Откройте глаза и посмотрите на мир глазами сотни тысяч лет...

Как ни странно, у вас это замечательно получается... нужно только уловить подробности этого ощущения.

Сотня тысяч лет... Она что-то меняет. Где — в спине или плечах? В области таза или во взгляде? В запахах или в чувстве тяжести? Куда-то исчезает все мелкое...

Что вы можете рассмотреть с высоты времени? Как вы двигаетесь?..

«З-з-з-з-з»... Вот вы превратились в миллион лет.

Вы сможете открыть веки миллиона лет?

Из чего состоит ваше тело? Может быть, из движения континентов? А может быть, из галактик и звезд?

Что произошло с ними за тот миллион лет, с позиций которого вы смотрите сейчас на мир? Как это время ощущает себя?

Какова его поступь, как несет себя миллион лет? Что он видит? Побудьте им хотя бы несколько минут, пока звучит музыка...

А теперь откройте глаза и внимательно посмотрите вокруг. Что вы осознаете? На что это похоже — быть миллионом лет? Запишите свои ощущения. Постарайтесь поделиться своим опытом с другими участниками, опишите в дневнике или нарисуйте.

Описания этого путешествия так же разнообразны и бесконечны, как и само время, хотя большинство людей говорит о мистическом или вселенском ощущении, которое они испытали, став миллионом лет.

Кажется, что с увеличением отрезка времени расширяется и пространство. Одна из участниц упражнения описывала, что, когда она была секундой, она чувствовала себя уколом иглки, укусом пчелы, световым бликом. Когда она стала десятью тысячами лет, она вдруг почувствовала в себе моря и горы, ручьи и леса, пустыни и тропические джунгли. Все это существовало в ней, было у нее внутри.

В нашем мире люди делятся на тех, кто «знает» цену времени, и тех, у кого нет времени сказать другу ни «здравствуй», ни «до свидания». В таком мире это упражнение помогает восстановить ощущение плавного и естественного развития событий. Если на любую проблему, которую вам нужно решить или которая вас беспокоит, вы посмотрите глазами тысячелетия, то увидите ее абсолютно по-другому.

Стимулы гениальности. Тургенев и Оствальд. Упражнение Оствальда

Время, в котором оказывается читатель, продолжая путешествие в гениальность, — в любом случае особое и захватывающее. Нет более захватывающих путешествий, чем путешествия в собственном воображении.

Вполне возможно, что мечты о путешествиях в иные города и страны — это лишь отзвук мечты о путешествиях внутри себя, о путешествиях духа к собственной гениальности.

Мы продолжаем движение вдоль только одного из измерений гениального сознания — времени. Из предыдущей беседы вы, наверное, поняли, что когда мы изменяем время, мы изменяем реальность. И бесконечная череда наших гениальных предшественников для того, чтобы попасть в другие времена — во времена своих литературных героев или своих открытий, совершали очень похожие путешествия.

Иван Сергеевич Тургенев признавался Флоберу: «Я работаю по-настоящему только тогда, когда у меня бессонница. Во время бессонницы время во мне течет по-дру-

тому». Глюк говорил, что выбранное им платье придает времени, которое его окружает, музыкальный характер. А рояль он на время творчества выставлял под палящее солнце, потому что именно тогда он звучал, с его точки зрения, как инструмент из других времен — инструмент самого солнца. Именно в такой обстановке он сочинил знаменитые оперы «Ифигения в Тавриде» и «Ифигения в Авлиде».

Впрочем, для того, чтобы создать эти иные пространства и иные времена, гении использовали и более простые методы.

Эмиль Золя на время работы просто привязывал себя к стулу и через некоторое время признавался, что просто не может работать без веревок.

А вот Альфред де Мюссе слагал свои стихи, зажигая свечи и сидя в полном одиночестве за столом. На столе этом стояло два прибора — для него и для любимой женщины из его воображения, которая должна вот-вот прийти и разделить с ним эти стихи и этот ужин.

Для кого же еще слагать стихи, если не для нее? Когда она здесь, рядом, или вот-вот войдет своей милой, единственной и грациозной походкой, время начнет течь по-другому.

Да только умеем ли мы ценить этот волшебный миг? Ведь он бывает не только у гениев. В каждой нашей индивидуальной жизни существуют эти мгновения — мгновения Альфреда де Мюссе или мгновения Ивана Ивановича, так ли это важно? Прикосновения иного времени, которое Тойнби прямо назвал «вечностью», мы испытываем каждый раз, когда чувствуем рядом с собой что-то прекрасное.

Подобное чувство описал однажды знаменитый немецкий химик и теоретик философии культуры Вильгельм Ост-

вальд, зафиксировавший в своих воспоминаниях момент, когда ему внезапно «открылись» его научные идеи.

«По какому-то поводу я приехал в Берлин (это было весной 1889 или 1890 г.), и вечером у меня опять завязалась оживленная беседа по поводу моих революционных идей с несколькими из моих коллег по специальности, которым, конечно, и в голову не приходило принимать мои воззрения всерьез. Своими усердными шутками над моей энергетикой они скорее старались отбить у меня всякую охоту заниматься ею. Разумеется, все это имело не тот результат, на который они рассчитывали, а прямо противоположный. Слишком мощно развилась новая идея в подсознательной сфере моего духа. После того как мы очень поздно расстались, я лег спать и, проспав несколько часов, вдруг проснулся, охваченный тою же мыслью, и больше уже не мог заснуть.

Ранним утром, в 4 или 5 часов, я отправился из своей гостиницы в Тиргартен, и там под солнечным сиянием в это чудесное весеннее утро пережил подлинное откровение — поистине сошествие Духа. Птицы щебетали и перепархивали с ветки на ветку, золотисто-зеленая листва сверкала на фоне ярко голубого неба, бабочки трепетали над цветами в солнечных лучах, и я сам шел в дивном, приподнятом настроении среди великолепия весенней природы. На все я смотрел новыми глазами, и у меня так было на душе, как будто я в первый раз переживал такое блаженство, наслаждаясь великолепием природы. Охватившее меня тогда настроение я могу сопоставить лишь с самыми возвышенными чувствами весны моей любви, от которой тогда меня отделял добрый десяток лет. Без всякого напряжения, даже с положительным блаженным чувством, совершался в моем мозгу процесс формирования энергетического мировоззрения; каждая вещь взирала на меня,

как будто я сам как первый человек библейского сказания хожу по раю и даю всякому предмету его истинное имя...

Эти минуты и были моментом рождения в моем сознании энергетики. То, что при первом проблеске новой мысли производило впечатление какого-то чуждого начала и даже с оттенком неприязненности, теперь оказалось неотъемлемой частью моего существа. За этот промежуток новая мысль успела так прочно ассимилироваться и переработаться в моей подсознательной сфере, что как будто все учение возникло вдруг, подобно внезапно распустившемуся цветку, и мне оставалось только скользить восхищенным взором от одной точки к другой, чтобы постигать новое творение в целом во всем его совершенстве».

Следуя за прекрасным, можно совершить прорыв к гениальности.

Давайте попробуем смоделировать этот волшебный миг преобразования времени, поучимся представлять свой собственный опыт в категориях прошлого, настоящего и будущего.

Когда вы будете делать следующее упражнение, вам не нужно стараться выбрать какой-нибудь отрезок времени из тех, о которых пойдет речь, в качестве главного.

Вы сможете научиться осознавать моменты прекрасного и их влияние в зависимости от того, где вы находитесь — в прошлом, настоящем или будущем.

Упражнение Оствальда

Зажгите свечу. Поставьте свою любимую музыку. Сядьте спокойно и удобно. И вместе с мелодией которая сейчас звучит, вдохните тепло пламени свечи и выдохните суету повседневности...

Мы по-прежнему хотим научиться властвовать над временем — преодолеть его границу, за которой перед нами встают тени гениальных людей прошлого, настоящего и будущего, нашедшие свой дом и оставшиеся в нем навечно.

В музыке, сопровождающей наши упражнения, всегда можно почувствовать бесконечность, содержащуюся в каждом мгновении жизни, проживаемом нами порой так бессмысленно и бесцельно.

Закройте глаза... И представьте себе линейку. Пусть она будет длиной, ну, скажем... 36 сантиметров.

Да-да, школьную линейку, ту самую, которую вы сейчас вообразили.

Она может быть деревянной, или пластмассовой, или какой угодно еще.

Но только на этой линейке в вашем воображении первые 12 сантиметров будут представлять собой ваше прошлое... следующие 12 сантиметров — настоящее... а последние 12 сантиметров — будущее...

Для начала попробуйте определить, где вы обычно находитесь на этой линейке — в прошлом, настоящем или будущем.

Где вы сейчас, за закрытыми глазами?

Вы правее центральной точки и находитесь где-то на 18-м сантиметре?

Вы немного сдвинулись в будущее? Дальше, чем 26 сантиметров?

Или вы живете в прошлом, в районе 9 сантиметров?

Бывают люди, которые так сильно ориентированы на прошлое или будущее, что обнаруживают себя где-то в районе 5-6 сантиметров или, наоборот, в районе 34-

Теперь, сидя удобно и расслабленно, с закрытыми глазами, глубоко дышите пламенем свечи. Наблю-

дайте за вашим дыханием и с каждым выдохом позволяйте времени течь сквозь себя...

Это чувство очень похоже на то, как сквозь нас текла музыка...

Делайте это несколько минут, пока ваше состояние не станет естественным и расслабленным...

Теперь представьте себе ту же самую линейку длиной 36 сантиметров.

Но давайте сделаем короче прошлое и настоящее. Ну, например, пусть каждое из них займет 8 сантиметров, а будущее — 20 сантиметров...

Категория будущего очень расширилась и стала преобладающей в вашем сознании. И ваши ощущения будущего расширились — 20 сантиметров будущего и только по 8 прошлого и настоящего...

Создайте границу будущего: представьте себе, что на линейке находится что-то прекрасное... что-то, из-за чего вы хотели бы в своем будущем оказаться или хотя бы увидеть его...

Это может быть прекрасная женщина из реальности или вашего сна... прекрасный цветок... прекрасный морской пейзаж... видение весны... картина любимого художника... музыка, которая звучит сейчас...

Войдите через эти ворота красоты вдоль линейки в ваше будущее... вы живете сейчас в его царстве... Ощутите себя в нем полностью...

Исследуйте его, прогуляйтесь по нему... Осмотрите его... Послушайте его звуки...

Потрогайте, понюхайте, попробуйте на вкус...

Какие мысли приходят вам в голову в этом царстве?..

Как изменились ощущения вашего тела?

Что вы увидели, когда посмотрели вдоль линейки? Какие пейзажи почудились вам? Какие мысли пришли вам в голову?

Теперь откройте глаза и осмотритесь вокруг.

Погуляйте по вашей комнате или кухне, ощущая себя все еще в будущем. Вы можете записать свои ощущения или поделиться ими с кем-нибудь.

Когда вы немного погуляете, опять закройте глаза и глубоко вдохните, снова позволяя времени течь с каждым выдохом...

Посидите с закрытыми глазами под звуки любимой мелодии...

И вернитесь к вашей линейке. Убедитесь, пожалуйста, в том, что она на месте и снова делится на три равные части по 12 сантиметров.

Теперь мы с вами расширим, растянем прошлое, сделав его длиной в 20 сантиметров, а настоящее и будущее - по 8 каждое.

Прошлое расширилось и теперь преобладает в вашем сознании... Широчайшее прошлое — 20 сантиметров прошлого и по 8 настоящего и будущего...

Создайте границу прошлого: вспомните, что на линейке находится что-то прекрасное... что-то, о чем вы прекрасно помнили, но забыли, что-то, с чем рядом вы снова хотели бы оказаться в своем прошлом или хотя бы увидеть его...

Это могут быть... руки вашей матери... прекрасные цветы, которые росли у окна детской... морской пейзаж, первая любовь... любимая книга, над строками которой вы мечтали... выпускной бал... первое посещение музея... картина любимого художника... любимая музыка вашего детства... запах фруктов... запах костра...

Войдите в прошлое через границу...

Сейчас вы живете в царстве прошлого. Полностью ощутите себя в этом царстве, прогуляйтесь по нему...

Смотрите, слушайте, трогайте, вкушайте, обоняйте...

Какие мысли приходят вам в голову в царстве прошлого?

Какой вы сейчас — маленький, юный, зрелый?

Посмотрите вдоль линейки. Что вы видите в прошлом прежде всего?

Куда ведет вас ваша линейка времени?

Расскажите кому-нибудь о том, что вы пережили. Запишите в дневник.

Снова закройте глаза и глубоко подышите пламенем свечи, позволяя времени свободно течь сквозь вас вместе с каждым выдохом...

Старайтесь думать во время мелодии только об ощущении времени, которое свободно течет сквозь вас...

Мы снова возвращаемся к нашей линейке. И пытаемся убедиться в том, что она снова делится на три равные части по 12 сантиметров каждая: прошлое, настоящее и будущее.

Теперь мы на нашей линейке, на этом внутреннем реостате времени, расширим область настоящего, раздвинув его так, что оно станет длиной в 30 сантиметров, а прошлое и будущее соответственно станут отрезками всего-навсего по 3 сантиметра длиной...

Вы живете сейчас в широчайшем настоящем — 30 сантиметров настоящего времени и всего по 3 прошлого и будущего...

Посмотрите сквозь настоящее на отделившиеся от вас границы прошлого и будущего... какими они выглядят отсюда?..

Вспомните, что на линейке и здесь находится что-то прекрасное... что-то, мимо чего вы прошли не заметив... оставившее след в вашем сердце... что-то,

что вы не смогли увидеть из-за своей суетности...
Что-то, что еще не поздно заметить и понять...
понять, что эта красота значит для вашей гени-
альности... для вашей жизни... что-то, что хочется
увидеть сейчас, немедленно...

Это могут быть... прекрасные женские руки... фото-
графия цветка, встреченная в Сети... деталь пейзажа
полюбившегося курорта... не понятые строки книги...
чей-то взгляд... картина... звуки музыки... невзначай
брошенные слова... кадр из фильма... запах фруктов...

Погрузитесь в это главное ощущение настоящего...
Оно руководит вашим основным инстинктом сейчас...
Посмотрите на свое настоящее сквозь эту — главную
встречу...

Настоящее время становится все полнее и полнее,
обретая все большую власть над вашим сознанием.
Мощное... полное ощущение настоящего.

Что вы видите сейчас вокруг линейки? Какие проблемы
вам нужно решить здесь? Как чувствует себя ваше
тело в обновленном настоящем?

Что вы слышите, видите, обоняете? Если оглядеться
вокруг этой центральной зоны линейки, то что вы
увидите и почувствуете?

Теперь откройте глаза и оглянитесь. Во время звучания
мелодии погуляйте по комнате, все еще чувствуя себя
в настоящем, переживая прекрасное.

Вы можете поделиться своим опытом с теми, кто
окружает вас, или записать свои впечатления в свой
дневник.

Нет-нет, это еще не конец упражнения.

Как вы чувствовали себя?

Интересно, что в расширенном будущем многие чув-
ствуют расслабленность и даже эйфорию потому, что они

получили то, в чем остро нуждались. Они смогли преодолеть тревогу!

Если человек делает это упражнение искренне, его в момент нахождения в будущем можно спросить: какие проблемы беспокоят вас сейчас?

Участники обычно удивляются: какие еще проблемы?

Мир окрашивается в нежные пастельные тона, комната становится больше, и появляется чувство близости и доверия к окружающим. Расширение прошлого, напротив, очень часто вызывает чувство вины за упущенную красоту...

Может быть, из-за того, что наша традиционная культура направлена на будущее, мы совершенно не готовы к встрече с прошлым. Люди часто чувствуют, что пространство сжимается и давит на них. Краски становятся темными и тусклыми. Предметы воспринимаются как туманные пятна.

Лишь немногим нравится пребывание в расширенном прошлом. Они чувствуют связь со своими корнями и глубокое проникновение в суть вещей. Когда такие участники описывают свой опыт, они открывают другим неожиданные стороны творческого отношения к собственному прошлому.

Выполняя это упражнение во второй раз, многие вдруг обнаруживают: то, что они в прошлом ненавидели или боялись, содержит в себе неожиданную красоту — множество возможностей, которые можно использовать в настоящем.

Расширенное настоящее наполняет участников энергией. Далекие перспективы становятся живыми и яркими. Окружающий мир наполняется силой. Именно в этом состоянии легко направлять внимание на различные про-

блемы, изучая их детали и постигая их смысл — как чувственно, так и интеллектуально.

Однако для некоторых людей яркость и живость настоящего могут быть утомительны. Если человек болен, ему не стоит задерживаться здесь, так как его чувство боли или дискомфорта может усиливаться.

Пользуясь опытом гениев, особенно письмом Моцарта, мы можем, научившись чувствовать себя уверенно на разных отрезках линейки, дополнить это упражнение.

Мы сделаем его так: дышите пламенем свечи.

Дышите глубоко, с каждым выдохом позволяя времени течь свободно...

Теперь представьте себе свою линейку.

Но на этот раз, как бы она ни выглядела, рассмотрите ее поближе... она окажется сделанной из резины...

Вы можете изгибать ее так, что граница прошлого соединится с границей будущего... замыкая прошлое, настоящее и будущее в кольцо прекрасного...

Лучше всего попробовать это сделать в первый раз... глубоко-глубоко вдохнув тепло свечи и... медленно вращая головой... и чувствуя... как красота прошлого, настоящего и будущего... прожитые вами только что... вращаются и перетекают друг в друга...

Прошлое... настоящее... будущее... прошлое... настоящее... будущее... прошлое... настоящее... будущее...

Время кружится вместе с головой, как космический корабль, летящий во вселенной красоты...

Прошлое-настоящее-будущее-прошлое-настоящее-будущее-прошлое-настоящее-будущее... Будущее оказывается позади вас... А прошлое впереди...

Все категории времени сливаются воедино...

Делайте это упражнение несколько минут под звуки музыки...

Теперь вернитесь обратно...

Откройте глаза и оглянитесь вокруг...

Что вы видите, чувствуете, ощущаете?

Как изменилось ваше представление о себе?

Кто был тот человек, который так свободно вращал прошлое, настоящее и будущее вокруг себя самого? Ответы могут быть самыми разными — от «О боже, как же у меня кружится голова от ваших упражнений» — и до «Я стал летящим на космической тарелке образом вечности».

Помните, правильных ответов не бывает, но очень многие говорят, что если делать это упражнение, то прошлое, настоящее и будущее сливаются воедино, образуя время, которое можно назвать бесконечным.

Можно разорвать линейку по одной из границ и попробовать склеить ее в виде ленты Мебиуса. Достаточно просто перекрутить на 180 градусов один из концов.

В своем воображении не крутите головой, а попробуйте пройти по линейке, склеенной таким образом, оглядываясь вокруг.

Это просто другой, возможно чуть более спокойный способ слить прошлое, настоящее и будущее воедино.

Есть еще одна замечательная вариация. Можно окрасить измерения времени в разные цвета. Например, сделать прошлое синим, настоящее — желтым, будущее — красным.

Когда вы расширяете на линейке каждую категорию» посмотрите, как будет изменяться цвет: станет он темнее или светлее? Ярче или бледнее?

Наблюдайте за изменением цвета некоторое время. А затем восстановите прежние размеры линейки. Обратите внимание на то, что произойдет с цветом.

«Раскрашивание» отрезков времени очень помогает ощутить его единство, когда вы вращаете головой, когда вы чувствуете, как прошлое-настоящее-будущее сливаются в единое слово, в единое время, в центре которого находитесь вы, постоянный и вечный.

Другой вы — уже совсем не тот человек, который учился растягивать время в первой части упражнения...

Помните: «настоящие» гении, например, «удачно» стукнувшиеся головой, вряд ли читают эту книгу, а всем остальным для того, чтобы стать гениальными, нужно приложить усилия — сконцентрировать внимание и потратить время.

Без этого все равно ничего не получится.

Кто же все-таки творец? Гениальная оса, гениальный червяк, младенцы и Веды

Мир, который нас окружает, творят особые, непривычные — гениальные — состояния души. Но состояние состоянием, а мысль — идея, вывод — это результат или продукт особого состояния сознания.

Каким же образом внутри измененной души гения рождается мысль, музыкальная фраза, стихотворная строка, философская идея, математическая формула?

Приходится признать: почти всякий гений ощущает приходящую мысль как нечто не совсем принадлежащее его собственному сознанию.

Помните, как Моцарт писал: «Я тут ни при чем».

Можно вспомнить и внутренний голос Петра Ильича Чайковского, и знаменитую фразу Виктора Гюго «Бог диктовал, а я писал». Куда более развернуто высказывался Микеланджело: «Если мой тяжелый молот придает твердым скалам то один, то другой вид, то его приводит в движение рука, которая держит его, направляет и руководит им. А рука действует под давлением какой-то посторонней, захватывающей меня силы».

Альфред Шнитке признавался: «Музыка мной не пишется, а улавливается. Вроде как я имею дело не со своей работой, а переписываю чужую. Иногда это чужое отчетливо ощущается как другое "Я"».

Существует потрясающая зарисовка Мопассана: «Однажды я работал за письменным столом, как вдруг дверь кабинета отворилась и в комнату вошла моя собственная фигура, села напротив, задумчиво опустив голову на руку, и начала диктовать мне, что писать. Когда я закончил и встал, видение исчезло».

Великий математик Анри Пуанкаре писал: «Я занялся изучением некоторых вопросов теории чисел, не получая при этом никаких существенных результатов и не подозревая, что это может иметь малейшее отношение к прежним исследованиям. Разочарованный своими неудачами, я поехал провести несколько дней на берегу моря и думал совсем о другом. Однажды, когда я прогуливался по берегу, мне внезапно, быстро и с мгновенной уверенностью пришла на ум мысль, что арифметические преобразования квадратичных форм тождественны преобразованиям в неевклидовой геометрии. Мысль эта явно принадлежала не мне».

Пуанкаре вспоминал, как во время бессонной ночи наблюдал свои математические представления, как бы живущие отдельно от него и сталкивающиеся как некие картинки в его сознании, пока некоторые из них, по его словам, «сами, независимо от меня, не нашли более устойчивую связь друг с другом».

Дальше он пишет: «Чувствуешь себя так, как если бы мог наблюдать собственное бессознательное в работе. Бессознательная активность частично начинала проявляться в сознании без потери своего собственного качества. В такие моменты интуитивно различаешь, что в тебе работают два эго».

Точно так же, как у Мопассана! Ведь то, что открыло дверь, и вошло, и продиктовало роман, и было тем, что Пуанкаре назвал гораздо позднее «вторым эго».

Так что же такое «второе эго»? Это «наблюдающее "Я"», ведическая «параматма», которая под влиянием психического усилия вдруг на время приобретает объектные свойства, становится «альтер эго» — личностью, с которой творец может вести продуктивный диалог.

Что это — способность, которая имеется у человека будущего, или некий инстинкт, который мы потеряли, забыв о своем предназначении?

Может быть, это приступ безумия — «раскол чревного разума», как писал о шизофрении ее «крестный отец» — психиатр Э. Блейер?

Или прошлое и будущее рода человеческого смыкаются в незримое кольцо резиновой линейки, и мы должны вспомнить о гениальном сознании, вновь обрести способность, которой обладали и животные?

Резиновой линейки не существует. Это нонсенс.

Она может существовать только в нашем воображении.

Человек — это животное, имеющее способность к воображению.

Для животных воображение губительно. Инстинкт — это программа существования, воображение — программный вирус, способный ее уничтожить.

Человек не любит эту свою способность. Он пытается создать схемы, формулы и законы своего существования, которые будут столь же эффективны, как инстинкт у животных. Мы пытаемся создать новый инстинкт — инстинкт разума.

Но попытки создать «новый рай» на Земле, принудительно обеспечив человека «социальным инстинктом».

почему-то все время заканчиваются реками пролитой крови.

Мы ведь люди, а люди, в отличие от животных, — единственные живые существа, обладающие возможностью выбора между великим и ничтожным в себе. Различие между тем и другим зависит от уникальной способности человека — способности к воображению.

Когда животное оказывается в скучной ситуации, оно само становится скучным — успокаивается. Свирепейшая из птиц — ястреб — успокаивается мгновенно, когда ей на голову надевают черный колпачок. Нет сигналов из внешнего мира — нет никакого смысла проявлять активность.

Разум человека под «черным колпачком» изоляции не успокаивается, а наоборот, возбуждается. Чем выше степень сенсорной изоляции, тем активнее — до ощущения безумия — работает воображение.

У животных нет чувства времени в нашем смысле этого слова. Они не ведают прошлого, настоящего и будущего. Инстинкт — это пространство непрерывного настоящего. Цели поведения ясны, сомнения невозможны.

Только появление воображения дает возможность сомневаться.

Сомнения порождают чувство времени. Ни одно объяснение прошлого не является однозначно истинным. Ни один проект будущего не может быть однозначно успешным. В результате настоящее, в котором существовал мир животных, у человека становится эфемерным — неизмеримо малым мигом — и фактически исчезает.

Воображение создает человека — дает ему возможность придумывать цели его существования.

Врожденным, инстинктивным качеством человека является, похоже, лишь ощущение наличия цели бытия

необходимость найти смысл своего собственного, индивидуального существования. Но найти ее человек, в отличие от животного, должен сам — с помощью воображения.

Воображение порождает индивидуальную структуру интереса к жизни и позволяет в перспективе реализовать **какую-то** часть великой мечты о себе самом.

Мечта о себе самом... Она принадлежит нашему собственному сознанию?... Или не только?

В прорывах гениального воображения возникает... собеседник.

Гениальным мы называем воображение, которое в глубине самого себя встречается с разумом, знающим будущее создаваемого произведения лучше, чем сам его создатель.

Воображение позволяет вернуться к главному инстинкту бытия, но на новом уровне. Разум, который в животном мире был абсолютно авторитарной «компьютерной программой», на уровне гениальной человеческой личности превращается в ее равноправного партнера. Ведь наличие компьютерной программы подразумевает наличие программиста.

Однако само наличие этой созданной чьим-то разумом «программы» является предметом величайшего мировоззренческого спора в истории человечества. Что такое эволюция? Это процесс стихийный... или гениальный?

Когда вы совершали путешествие по лестнице эволюции, не ощутили ли вы, что появление каждой ступени — гениальной амфибии, например, — должен сопровождать какой-то сознательный разум?

Если гениальную амфибию — существо, которое первым вышло из воды и тем самым резко отличается от других существ, продолжающих жить в водной среде, — ограничить только условиями естественного отбора, то она

немедленно погибнет в борьбе за существование. Вернувшись в воду, она окажется чуть менее приспособленной, чем окружающие создания. С точки зрения окружающих рыб, она беспомощный урод, то есть мясо.

Ее немедленно съедят! От гениальной амфибии не останется даже воспоминаний, не то что потомства! Ведь непримиримая война естественного отбора идет именно за возможность продолжения рода.

Гениальная амфибия не может остановиться! Она должна ползти на сушу — вперед и вперед. Но она и на суше жить еще не может... не приспособлена. Бедная гениальная амфибия и там обречена на забвение и смерть.

Как же тогда ее потомство сохранилось и завоевало сушу?

Для того чтобы выжить, гениальная амфибия должна обладать какой-то невероятной способностью немедленно, пока не съели, передать свои способности потомству. Она должна каким-то образом получить эту возможность, иначе цепочка эволюции, приведшая к появлению человека, разорвется.

Но естественный отбор — это случайный процесс. Его теория не позволяет учитывать некую силу, которая обеспечила размножение и выживание именно таких, как первая амфибия, беспомощных уродцев.

Между прочим, даже сам Дарвин не был полностью убежден, что приобретенные признаки невозможно прямо, без всяких промежуточных звеньев, передать по наследству.

Знаменитый энтомолог Жан Анри Фабр, книги которого многие из нас читали в детстве (очень жаль, что забыли), попросил однажды Дарвина объяснить поведение французской осы амонофилис.

Она добывает пищу для своих личинок, жаля гусеницу в нервный центр и парализуя ее. Фабр утверждал, что оса должна в совершенстве, как самурай мечом, владеть своим жалом. Если она вонзит его слишком глубоко, то гусеница погибнет. Если же жало погрузится недостаточно глубоко, то гусеница, не потеряв способности двигаться, раздавит личинок.

По мнению Фабра, впервые научившись выполнять этот трюк, оса каким-то образом передала навык своему потомству.

Первая оса была гениальной. И как только она стала гениальной, она, как человек, который передает свою гениальную идею, каким-то образом должна была получить возможность передать свой навык потомству. Иначе никакого потомства у нее бы просто не было.

Дарвин, как ни странно, вынужден был согласиться. В своем письме Фабру он признавал, что какие-то этапы эволюционного процесса не укладываются у него в воображении, поскольку сам случайный процесс естественного отбора, который должен был бы привести в результате к точному удару жалом, занял бы миллионы лет.

Правда, Герберт Уэллс, который тоже участвовал в этой дискуссии, обвинил Фабра в преувеличении и объяснил ловкость осы грубым и простым рефлексом.

Все это так. Но слово ничего не объясняет. Хорошо, это рефлекс. Но каким образом этот рефлекс от гениальной осы был передан потомству, если она не могла сделать этого каким-то усилием воли или разума, который руководил ее развитием?

Рефлекс мог быть передан потомству усилием гениальности, которая существовала помимо нервной системы самой осы, но взаимодействовала с ней.

Алистер Харди, профессор зоологии в Оксфорде и чрезвычайно уважаемый дарвинист, описал в начале XX в. еще более странный феномен.

Плоский червь микростомум развил уникальную защитную систему. Он поедает полип гидры, однако вовсе не ради пропитания, а ради того, чтобы... приобрести ее ядовитые свойства.

Происходит удивительная вещь: по мере переваривания съеденной гидры ее жалящие капсулы подбираются к стенкам желудка червя и проникают сквозь них. Они переходят от одной группы клеток к другой в полной сохранности, как кирпичи в руках рабочих на стройке, пока не займут свое место на поверхности кожи червя, словно пушки, готовые к залпу.

Любопытно, что жалящие капсулы не лопаются, когда червь ест гидру. Еще интереснее, что делает он это не ради насыщения, а исключительно ради приобретения «бомб».

Когда их наберется достаточно, он не притронется к гидре, даже если будет страдать от голода. Одного этого случая достаточно, чтобы заставить поседеть ортодоксального дарвиниста. Как плоский червь мог научиться этому трюку в условиях случайного отбора? Это только один из бесконечной череды возникающих вопросов.

Попытка объяснить поведение этого червя привела известного физиолога Артура Келнера к выводу о существовании у клеток группового сознания, поскольку эволюция подобного процесса защиты, исчисляемая в рамках только естественного отбора, заняла бы миллиарды лет. Рассмотрев несколько подобных случаев, Алистер Харли пришел к выводу, что телепатия существует и каким-то образом влияет на гены.

Но почему телепатия появляется только у гениального червя или гениальной осы и отсутствует у других, вымерших видов червей и ос?

Может быть, такая способность появляется только у тех особей или видов, которые способны проявить труднодоступную для нашего сознания форму усилия, которую мы, описывая гениального человека, называли усилием интереса?

Если это усилие соответствует замыслу эволюции — вид получает преимущества.

Приходится допустить существование разума, разумного плана эволюции, который улавливают все — от плоского червя до человека?

Может быть, сознание, оперирующее генами, выступает в роли художника, а молекулы ДНК — лишь краски на его невероятной палитре?

Профессор психологии Дженни Уэйд в 1996 г. опубликовала книгу, которая называется «Изменения сознания». Она посвящена доказательству того факта, что человек в состоянии вспомнить не только свое пребывание в утробе матери практически на всех стадиях беременности... но и момент своего зачатия.

Согласно исследованиям, которые проводятся в рамках фундаментальной науки, развитие нервных клеток, отвечающих за развитие сознания, начинается у человеческого плода на довольно поздней стадии; ритмы энцефалограммы, появление которых наука связывает с сознанием, появляются только на 28-32-й неделях беременности. Даже в это время мозговая активность очень ограничена, поскольку нервные связи клеток мозга в основном развиваются после рождения. Проведя огромное по объему описанных случаев исследование, Уэйд была вынуждена

признать, что существуют многочисленные доказательства реальности внутриутробных воспоминаний, из которых становится очевидно, что сознание появляется у плода еще до того, как у него формируется мозг.

Дженни Уэйд предполагает, что существуют два вида внутриутробного сознания. К первому относится то ограниченное сознание, которое развивается вместе с нервными клетками и их связями. Но существует и второй вид сознания — более полное и зрелое, связанное с постулируемой Уэйд сознательной инстанцией, которую она назвала «трансцендентным телом плода». Это тело сознательно, и его сознание не ограничено степенью развитости мозга младенца и его органов чувств. «Эти два источника сознания, — пишет Уэйд, — органично дополняют друг друга в едином организме».

Мы с вами можем предположить, что сознание является в первую очередь свойством трансцендентного тела и что мозг плода является не источником, а его «триггером». Мозг ограничивает часть трансцендентного сознания и дает проявиться разным его элементам в зависимости от стадий развития младенца. Уэйд предполагает, что трансцендентное тело плода является частью еще больше сознающей частицы.

Нужно сказать, что первым человеческий мозг в качестве проводника, а вовсе не источника сознания рассматривал великий психолог конца XIX — начала XX вв. Уильям Джеймс. Концепцию «монад» — вложенных друг в друга сознательных единиц материи — создал гениальный Рене Декарт. Но все эти взгляды впервые изложены в гораздо более древние времена. В учениях Вед содержится взгляд на то, что Атма — наше индивидуальное, объектное «Я» — является частицей вечно существующей Параматмы — нашего высшего «Я».

В рамках наших бесед наше привычное «Я» является частью гениальности. «Я» существует в гениальности как частица, препятствующая потоку и поэтому создающая на его пути «водовороты» или завихрения, соответствующие ее индивидуальной форме.

Чтобы понять, откуда приходят гениальные идеи, как они взаимодействуют с мозгом человека, нам нужно предположить, что сама жизнь в своей основе целенаправленна. Она организует материю в своих целях, главная из которых — усложнение жизни, порождающее необходимость выбора.

Гениальный плоский червяк и гениальная оса сделали усилие, поднялись над заданной программой существования, чтобы выбрать новые условия для сохранения потомства.

Остальные виды этого усилия не затратили, предпочитая, как и большинство людей, существовать в рамках программы, разработанной кем-то другим.

Наверное, этот изначальный разум, разумный инстинкт, Бог, групповое сознание клеток по-своему воспринимается на разных этапах развития жизни. У простых организмов, вроде плоского червя, инстинктивная связь с этим изначальным разумом может быть более непосредственной. Навыки, которые есть у животных и птиц, показывают, что жизнь прошла длинный путь к цели — господству над материальными формами.

И хотя инстинкт возвращения домой у птиц, инстинкт захватывания клеток гидры у плоского червя или удивительное и всем нам знакомое шестое чувство у собак являются замечательными достижениями, но в некотором смысле все это тупиковые ветви жизненного процесса, поскольку их конечные цели ограничиваются выживанием.

После полумиллиарда лет эволюции основной характеристикой жизни по-прежнему остается жестокость. Личинка осы заживо поедает гусеницу. Змея заглатывает лягушку. Червь уничтожает гидру. Жизнь осталась жестокой по своей сути. И наверное, когда-то ей предстояло сделать следующий шаг — завоевать материальный мир, живущий по собственным сложным законам. Возможно, целью этой жизни было научиться понимать законы создавшего жизнь извечного разума.

Усложнение форм жизни вызвало необходимость в создании иерархии. Хозяин средней руки может лично вникать во все детали производства. Но с расширением дела ему понадобится целая команда менеджеров, продавцов и т. д.

Задача директора крупного производства — оценить ситуацию в целом и доверить выполнение рутинных обязанностей заместителям. Хозяин крупного производства может не знать всего, что происходит в данную минуту, но он должен держать в голове общую идею. Он может при желании заглянуть в цех или даже, скинув пиджак, починить одну из машин.

Но он в любом случае уже утратил тот непосредственный контроль, который имеет плоский червь над клетками своего желудка.

Если ему нужно пробудить в себе силу телепатии или какие-то иные подсознательные чувства и способности, ему понадобится лишь усилие воли.

Но здесь таится главная опасность: это своего рода амнезия. Сложность структуры предприятия может так утомить его, что он начнет проводить время в своем офисе, в бесцельном беспокойстве перебирая бумаги, просматривая счета и сожалея, что он не занимается просто небольшим семейным бизнесом. Он забывает, какая реальная сила сосредоточена у него в руках.

Чтобы избавиться от этого состояния, ему и нужно спуститься в цех, засучить рукава и восстановить связь со своим более простым «Я», дающим уверенность на уровне инстинкта.

Но у хозяина предприятия есть и другой путь. Он возможен только в его новом положении. Он должен научиться доверять как тем силам, которые привели его на вершину бизнеса, так и менеджерам, которых он сам и, по всей видимости, неслучайно назначил на их посты, и направить свой интерес на стратегию и тактику, нацеленные в будущее.

Доверие к тому, куда ведет нас интерес, — невероятно сложное искусство, но именно оно способно привести человека к встрече со своим вечным и невероятно сложным «Я».

Но какой бы из этих двух путей ни выбрал хозяин, он встретится со своим инстинктом гениальности.

Мы с вами бродим «вокруг да около» вопроса, важность которого превосходит все наши предыдущие рассуждения. Мы нащупываем в темноте что-то вроде основного закона человеческой природы.

Человек находится в наилучшей форме тогда, когда имеет ясное ощущение цели. Сознание чувствует, что делает свое дело, когда ему интересно. Когда его энергия направлена на какую-то сложную область и стремится подчинить ее себе, энергия интереса проникает глубоко в область подсознательного и пробуждает дремлющие в ней вечные силы.

Если такая система целей, она же система интересов, отсутствует, все остальное в человеке начинает медленно разрушаться. Наши прорывы к «инстинктивной» вечности происходят именно тогда, когда мы охвачены ощущением цели.

Во время упражнения вы могли убедиться: чувство прекрасного непосредственно возникает из того, что нам интересно, — из эволюционных устремлений. Оно восходит к умению вечного сознания охватывать и подчинять себе все разнообразие окружающего мира.

Когда я любуюсь древним замком, стоящим на берегу реки, среди зеленых газонов и клумб, мое чувство прекрасного отмечает, в сущности, порядок в разнообразии. Все эти дивные дымоходы, дубовые перекрытия, мосты, стрельчатые окна, цветники радуют глаз, поскольку питают уверенность человека в том, что он способен управлять окружающим миром.

Горы шлака, грязь, фабричные трубы, бараки, проплывающие за окном вагона поезда, угнетают нас, потому что демонстрируют нашу несостоятельность в отношениях с окружающим миром.

Чувство прекрасного неотделимо от чувства сложности представшего перед нами объекта и нашего стремления к господству над ним, желания упорядочить его, присвоить себе его гармоничную структуру... И здесь желание присвоения обретает свою противоположность — присвоить себе красоту можно, лишь став ее частью.

Может быть, в этом и кроется наше главное отличие от животных? Ни один зверь не в состоянии прийти в воодушевление от познания окружающего мира.

Но на 99 % мы все те же животные. Лишь немногие из нас беспокоятся о том, чтобы развивать уникальную, чисто человеческую способность к воображению.

Бездна инстинкта у животных или Бога внутри человека открывается только благодаря этой способности. Мы с вами изо дня в день движемся по течению, скучаем, когда

вокруг нас скучно, становимся подавленными, когда жизнь выглядит безрадостной. Мы используем свои способности предвидения и воображения лишь тогда, когда сталкиваемся с какой-нибудь интересной или болезненной проблемой, забывая о них в другое время. Плыть по течению жизни — наша общая судьба.

Но существует и то, что делает каждого человека уникальным. Это знакомые каждому странные моменты свободы от обстоятельств. Подавленность исчезает, на миг в нас появляется способность заглядывать в будущее, присущая разве что богам. Неожиданно мы ощущаем, что можем видеть жизнь с высоты птичьего полета, а не рассматривать ее с привычной позиции плоского червя.

В такие моменты необъяснимого оптимизма кажется абсурдным, что мы когда-то могли находиться в состоянии депрессии или подавленности, поскольку неожиданно нам становится совершенно ясно, что мы неуязвимы и неуничтожимы.

Это и есть моменты вдохновения — моменты, когда нам открывается существование инстинкта вечности.

Современный человек часто пугается подобных моментов. Суетное «Я» готово объявить собственное ощущение счастья психической болезнью. Только бы не встречаться со своей мучающей совестью гениальностью. Человек гениальный ищет встреч со своими музами. Человек скучный готов объявить гения безумцем.

Я решил посвятить целую беседу рассуждениям потому, что интересы имеют свойство иссякать. Люди боятся, что, двигаясь вперед, они непоправимо изменят или усложнят свой мир. На практике даже сильный духом человек, достигнув определенной точки своего развития, теряет мужество.

Он не хочет дальнейшего усложнения жизни. Только представьте себе, что бы было, если бы наш разум стремился овладевать все новыми и новыми уровнями существования сложных объектов. Если мы, испытав радость понимания и обладания красотой, обращаемся к новым целям, на более высоком уровне, человеческий разум достигнет некоего уровня, сравнимого с критической массой ядерного заряда, и станет всемогущим.

Однако реальный человек на это неспособен. Наша способность познания мира спровоцировала серьезные изменения. Узнав, например, что землю можно возделывать, а животных приручать и разводить для получения еды и шкур, человек облегчил себе жизнь. Когда-то однажды было подсчитано: земледелие способно прокормить в 20—25 раз больше людей, чем охота. Следовательно, когда неизвестный гений начал возделывать землю, человек получил в 20—25 раз больше свободного времени. Наверное, его человек мог и должен был потратить на то, чтобы стремиться к новым горизонтам — новым прорывам.

Этого не случилось. Случилось неизбежное. Люди, сохранившие интерес и стремление к цели, то есть чувство присутствия вечного разума, стали редкостью. Мы называем их гениальными, потому что большинство из нас тайно или явно существует только ради свободного времени, которое обеспечивают их открытия.

Мы живем ради скуки, или неподвижности, или всего того, что мы называем наслаждением. Отдаленной целью нашей жизни является желание разленииться и перестать действовать... но, согласно закону, открытому Майером, это описание не жизни, а уютной тепловой смерти Вселенной.

Мы с вами, как гениальная амфибия, не можем остановиться.

Как людоеды съели Хоу. Гениальные сновидения и... наркотики

На что похожи те упражнения, с помощью которых мы пытаемся достичь инстинкта гениальности? Как чаще всего гений ощущает, что он находится в потоке?

Моцарт рассказывал, что музыка «возникает невольно, точно в прекрасном и очень отчетливом сне». На что похожи наши упражнения? Конечно же, на сон. На восхитительный детский сон про то, что мы с вами можем все, что внутри каждого из нас живет «фея-крестница» — наша гениальность.

Гениальным и талантливым людям, конечно же, снились гениальные сны. Не знаю, можно ли считать гением Эллиаса Хоу — человека, который изобрел швейную машинку, — но думаю, что без его изобретения мы вряд ли можем представить свою жизнь. Это одно из тех незаметных гениальных открытий XIX в., которые дополнительно увеличили количество желанного свободного времени.

Эллиас Хоу долго и целенаправленно бился над задачей соединения иглы, нитки и ткани. Измученный неудачными попытками решить свою проблему, он

уснул, и ему приснилось, будто его поймали людоеды, связали и собирались варить в огромном котле, который висел над готовым вспыхнуть костром. Осознав безысходность своего положения, Хоу понял, что людоеды разожгут костер, сварят и съедят его, если он не сумеет разгадать секрет устройства швейной машины. Пока людоеды плясали вокруг и собирались зажечь костер, он приглядывался к их копьям, и на их острых концах он увидел... отверстия.

Тут изобретателя осенило, что на свободном конце иглы надо сделать отверстие, и тогда машинка заработает. Людоеды из сна не стали есть усталого Хоу. Он проснулся и записал свое открытие.

Хрестоматийные случаи гениальных сновидений, вроде знаменитого сна Менделеева, наверное, знают все, но вот итальянскому композитору Джузеппе Тартини явился во сне... сам дьявол. Он взял скрипку и с величайшим мастерством сыграл ему сонату. Пробудившись, Тартини записал ее, и она дошла до нас под названием «Трель дьявола».

Нильсу Бору приснился сон, похожий на сон Хоу про швейную машинку, когда он работал над созданием структуры атомного ядра.

Ему снилось, что он находится на Солнце, а вокруг вращаются планеты, прикрепленные к нему с помощью ниток. Этот образ в конечном итоге и лег в основу планетарной теории атома, принадлежащей гениальному датскому ученому.

С самого начала наших бесед мы говорим об особых состояниях сознания, одним из общепризнанных названий которых, собственно, и является термин женоподобное».

Многие гениальные люди, на пределе умственной усталости чувствуя необходимость отключить сознание на некоторое время, умели, несмотря на предельную сосредоточенность на проблеме, легко погружаться в сон.

Жан Кокто много рассказывал о своей привычке ложиться спать, когда проблемы «кажутся неразрешимыми и готовы сожрать человека». Как-то, пробудившись после беспокойного сна, он увидел, словно спектакль в театре, пьесу в трех актах, которую потом записал, назвав ее «Рыцари Круглого стола».

«Утро вечера мудренее!» — гласит русская пословица. Возможно, имея в виду не только способ разрешения бытовых конфликтов, но и народный способ «подключения» к инстинкту гениальности, живущему внутри человека началу, которое знает все обо всем и за ночь поможет человеку принять верное решение.

Такого рода «сновидческие» пьесы мы с вами смотрим едва ли не ежедневно. Они называются кинематографом. Это искусство стало основой современной культуры. Может быть, кино с такой скоростью (всего за несколько десятилетий!) покорило наши души только потому, что оно является искусственной подменой — протезом наших собственных гениальных сновидений?

Но вся разница между кино и нашими сновидениями или дневными путешествиями в воображении заключается в том, что во время сна мы встречаемся со своей собственной гениальностью.

Сон, который упомянут в пословице, служит ответом гениальности на наши собственные переживания, подсказывает решение наших собственных проблем, разделяет наши собственные интересы. В зале кинотеатра мы

видим чужие сновидения, в которых содержатся чужие, готовые ответы на наши вопросы.

Мы направляем на экран «проектор» собственного внимания, силясь найти образцы для подражания. Мы представляем себе свою подлинную любовь в полном соответствии со сценарием романтической киноленты и отдыхаем душой, воображая, как разделались с начальством по сценарию модного боевика.

Мы помещаем себя в чужие, «стандартизованные» сновидения, представляя себя героем чужих мечтаний. На этот процесс уходит то самое свободное время, которое освободили для нас авторы бесчисленных «швейных машинок». Это еще один способ бегства сознания от собственной гениальности.

Культура «досуга» стала определять даже наши сны. Может быть, от этого так мало гениальных творческих прорывов осталось вокруг нас.

Откуда взяться новому Леонардо? Ему некогда. Он занят чужими мечтами: смотрит кино или играет на компьютере, — какая, в сущности, разница?

Сущность подмены заключается в том, что сон отключает дневные — суетные контуры сознания, отключает разум, освобождая место для поднимающейся из глубины души гениальности, а кино — нет.

Иллюзия того, что ты думаешь не самостоятельно, что за тебя думает какое-то иное, понимающее твои проблемы начало, во время киносеканса сохраняется. Сохраняется и ощущение того, что ты находишься в ином, не своем собственном потоке сознания. Человек, не знакомый с проявлениями инстинкта гениальности, может запросто запутаться. Мы принимаем сюжет фильма за отзвук собственной гениальности — за сновидение.

Похожие, по его собственным словам, на «внутреннее кино» видения часто появлялись у Теслы. Он умел использовать их для создания новых концепций. Сосредоточиваясь на решении какой-либо задачи, он мог впасть в состояние глубокого транса, во время которого переживал «вспышки неземного света». От внешнего мира в это время изобретатель отключался. Горничные, убиравшие его номер, находили его в трансе и, привычные ко всему на свете, убирались вокруг замершего, как столб, гения, который не шевелил ни единым мускулом.

Тесла называл такие состояния не сном, а «туманами забвения» и никогда не знал, как долго находился вне реального мира. Ученый считал, что величайшие открытия совершаются в этих «туманных» состояниях, то есть вне разума.

Подобную теорию — теорию отключения контуров рационального сознания, при котором происходит прорыв истины из глубочайших сфер бессознательного, некоторые исследователи пытаются проверить на практике.

Нейрофизиолог Аллан Снайдер планирует научиться отключать у себя самого область мозга, которая вырабатывает словесные или вербальные концепции. Он хочет попытаться провести эту операцию через кости собственного черепа с помощью магнитных импульсов. Нужно только подобрать место приложения электромагнитов и мощность этих импульсов: «Если при этом в моем уме возродятся четкие картины далекого детства или я вдруг начну моментально рассчитывать многозначные простые числа, то я пойму, что моя теория верна», — говорит он.

В ответ на это так и хочется сказать, что миллионы людей по всему миру ежедневно пытаются отключить себе

контуры сознания, не используя никаких электромагнитных импульсов. Разве не эту самую операцию производит над собой человек, когда принимает алкоголь или наркотики?

Да-да, я пытаюсь утверждать, что в основе невероятной популярности психоактивных веществ лежит желание быть гениальным.

Люди напиваются, чтобы отключить сознание. Они испытывают неосознанную надежду на то, что, когда они находятся в бессознательном состоянии, в их жизнь сможет прорваться чудо.

Человек хочет быть значимым для окружающих. Пьяный требует уважения к себе.

Но добиться значимости и уважения к себе в человеческом обществе можно, только совершив прорыв к чему-то значимому для всех. Одно из немногих воспоминаний об инстинкте гениальности, сохранившихся у суетного человечества, заключается в том, что прорыв возможен только тогда, когда суета уходит — когда обыденное сознание отключается... Таким мы представляем себе состояние Адама в Раю.

Поведение Теслы горничные считали безумием. В современной культуре место для подобных «прорывов» имеется только в психиатрической больнице. Но желание найти свой инстинкт сохраняется независимо от общественных норм и установок. Человеческая природа требует прорыва к бессознательному Фрейда и Юнга или сверхсознательному Ассаджиоли — называйте как вам нравится, поскольку «что внизу, то и наверху», как сказано в «Изумрудной скрижали» Гермеса Трисмегиста.

Прорыв к этому потоку настолько необходим, что человек пытается совершить его, принимая вещества, кото-

рые отключают его разум. Вряд ли такие люди способны осознать первичный импульс, который обуславливает их поступки. Однако почти каждый алкоголик или наркоман наедине с самим собой легко согласится со мной в одном: он принимает свой любимый напиток или свое любимое вещество для того, чтобы на секундочку почувствовать себя свободным от обстоятельств.

Совсем свободным от обстоятельств не может стать даже гений. Но гений может почувствовать себя выше обстоятельств.

Утро потому и «мудрее», что сон поднимает нас над обстоятельствами. Пьяному реальное море «по колено» быть не может. «Морем» в этой пословице являются все те же жизненные обстоятельства.

Нужны ли еще сравнения?

Можно не работать над проблемой круглосуточно, как Никола Тесла или те гениальные люди, о которых мы вспоминали, а немедленно, сейчас испытать это чувство: «Пусть на миг, но Я гениален».

Не получит ли Аллан Снайдер в результате своих экспериментов с отключением сознания с помощью электромагнитов всего-навсего новый электромагнитный наркотик?

Действительно, все тот же Никола Тесла заявлял прессе о своей способности генерировать и распределять энергию. Он утверждал, что в его силах осветить и расчистить путь к Северному полюсу, что он способен на изобретение солнечного генератора, демонстрацию электрических бурь, дистанционное управление кораблями, разработку солнечного двигателя. Все это принесло ему при жизни славу и прозвище «сумасшедшего ученого». Один репортер в 20-х гг. XX в. назвал изобретения Теслы... знаете как? Он назвал их «галлюцинациями пьяного бога»!

Состояние гениального ума (а ведь не забывайте, есть специалисты, которые считают, что в обозримой истории было только два подлинных гения — это Леонардо да Винчи и Никола Тесла) и «галлюцинации пьяного бога» очень похожи друг на друга.

Возможно, именно с этим связана популярность наркотиков, особенно среди интеллигенции. Издревле существует миф о том, что наркотик способен обеспечить прорыв к творчеству. Эту тему часто стыдливо обходят при обсуждении гениальности. Мне кажется, что мы с вами ее обойти не можем.

История знает огромное количество людей, которые пытались пользоваться алкоголем и наркотиками для того, чтобы вызывать «творческие» состояния сознания. Байрон вызывал в себе «сон наяву» крепкими алкогольными напитками. Он придумал для себя целую систему стимулирующих коктейлей. Точно так же, как и Эдгар По, Альфред де Мюссе, Катулл, Гораций, Овидий, Тассо, Сервантес, Марло, Бэкон, Гендель, Свифт, Глюк, Шиллер, Колридж, Клейст, Бальзак, Бодлер, Суинберн, Верлен, Джойс, Мопассан, Есенин, Мусоргский... Можно перечислять до бесконечности.

Однако я думаю, что не ошибусь, если скажу, что практически для каждого из них употребление алкоголя в конечном итоге означало предательство гениальности. Как только они пытались разбудить свое сознание, вызвать «сон наяву» с помощью алкогольных напитков, гений почему-то угасал. Музы переставали отзываться.

Видимо, к составлению безумных коктейлей приводит человеческая беспомощность и чувство отчаяния. Люди одаренные начинают использовать наркотики и алкоголь, когда способность к концентрации и интерес угасают.

а вместо них приходят скука, усталость и равнодушие... То есть тогда же, когда использует их обыкновенный человек.

Я думаю, что все алкоголики и наркоманы прошлого и грядущего, включая и гениальных людей, пытаются осуществить подмену: вне всякого сомнения, все сновидные состояния похожи друг на друга, как состояние Николы Теслы похоже на «галлюцинацию пьяного бога».

Однако состояния эти по сути своей разные. Дело в том, что действие наркотиков снижает эффективность нервной системы и вызывает необычные состояния сознания в ущерб способности мозга к концентрации и обучению.

Для примера: попробуйте запомнить хотя бы несколько иностранных слов, когда вы выпили. В трезвом состоянии мозг впитывает любую информацию, как промокашка, а под воздействием алкоголя превращается в лист глянцевой бумаги. Все без исключения наркотики вызывают эффект, прямо противоположный концентрации сознания, — его расслабление.

Очевидно, большая часть наркотиков, вызывая состояние, похожее на прорыв творческого гения, временно парализует те самые уровни сознания, которые способны открыть дверь к инстинкту гениальности. Наркотики перекрывают дверь, потому что заполняют содержание сознания «кайфом», то есть присущим каждому из них эффектом опьянения. Он оказывается вполне самодостаточным.

Можно сказать, что наркотик, по всей видимости, меняет направление концентрации сознания. Иначе говоря, человек не может ничего запомнить, потому что в момент опьянения он сконцентрирован на самом опьянении, то есть

на эффекте молекул, которые его вызывают. Источник, бьющий где-то в неведомых глубинах человеческой души, перекрывается источником, бьющим из самого наркотика.

По своим внешним признакам состояние опьянения похоже на чувство удовлетворения гениального человека, который совершил свой прорыв. Но это всего лишь оболочка. Наркотик создает иллюзию прорыва, вызывая в нервной системе собственные стереотипные ощущения. Вместо встречи со своей гениальностью человек в своем психическом мире встречается с «гением» все того же наркотика.

Можно много спорить о том, что Джон Леннон написал свою знаменитую «Lucy in the Sky with Diamonds» в состоянии наркотического опьянения. Однако позволю себе заметить, каким бы криминалом это ни показалось фанатам Beatles: после этого он не создал почти ничего. А если создавал, то в периоды, когда прекращал употреблять наркотики.

Великий джазовый музыкант Джон Колтрейн коротко выразил эту мысль. Он сказал: «Когда я потребляю героин, я больше не могу играть джаз. Я могу играть только героин».

Даже в случае с «психоделическими» наркотиками, которые называли «химическим богом» в Америке 60-х гг. XX в., действует то же самое правило. Они вызывают очень сложные, но достаточно стереотипные переживания. Нервную систему парализует что-то вроде короткого замыкания. Нервные импульсы перестают следовать своим путем и рассеиваются, вызывая парадоксальное возбуждение различных отделов мозга и ряд необычных, оторванных друг от друга ощущений. Так, открыв крышку рояля и пробежав пальцем по струнам, вы можете вызвать звук, напо

минающий звук арфы. Но эти ощущения не будут иметь ничего общего с реальной арфой.

Наркотики и алкоголь являются худшими из путей достижения инстинкта гениальности. Их появление — лишь результат вечного соблазна пассивности, нашей склонности потреблять чужие сны, вместо того чтобы учиться видеть и ценить собственные.

Сновидческое состояние гения — это не форма открытой влиянию неведомых сил пассивности мозга. Это форма проявления высшей его активности, тайны которой мы до сих пор не в силах постичь.

Как-то однажды к археологу Герману Гилбрехту в руки попали два куска агата, найденные во время раскопок. На каждом из них были высечены обрывки текста на древнем шумерском языке, который ученый долго и тщетно пытался расшифровать. Устав от напряженной работы, он задремал в кресле. И вдруг в полудреме он увидел перед собой человека в одежде шумерского жреца. Сам археолог сидел уже не в кресле, а на каменной ступеньке какого-то загадочного древнего здания. Жрец произнес: «Иди за мной». Археолог последовал за ним по незнакомой улице, где высились дома причудливой архитектуры. Он и его спутник вошли в самый большой из них и очутились в тускло освещенном зале. На вопрос, где они находятся, жрец ответил, что находятся они в Шумерии, в Непуре, в храме великого бога Бела. Ученый вспомнил, что храм Бела обнаружили при раскопках. Ему было известно, что при нем должна была размещаться сокровищница, которую, однако, так и не нашли. Его провожатый показал ему сокровищницу — небольшую комнату, где стоял деревянный сундук. Жрец приподнял крышку. Гилбрехт увидел обломки агата, среди которых были и те, что лежали в его кабинете. Таинственный

проводник пояснил, что все это части цилиндра, некогда принадлежавшего правителю Урегузу и переданного им в дар храму. Цилиндр распилили, собираясь изготовить из его фрагментов украшения для статуи Бела. При этом один кусок раскололся пополам. Обрывки надписи на половинках, таким образом, были частями одного целого текста. Жрец прочел его Гилбрехту по-английски. Проснувшись, ученый записал сказанное ему во сне, и впоследствии коллеги археолога определили, что перевод надписи, относящейся к 1300 г. до нашей эры, оказался очень точным. Сокровищницу при храме Бела нашли на том самом месте, которое указал Гилбрехт. Сам Гилбрехт рассказывал, что жрец во сне имел лицо самого Гилбрехта, только очень немолодое. Он был его внутренней мудростью...

В книге «Грядую островов» Артур Гримбл, земельный комиссар островов Гилберта в южной части Тихого океана в начале XX в., описал магическую церемонию зазывания дельфинов. Гримбл тяжело болел, и ему сказали, что он должен есть мясо дельфинов, чтобы поправиться. Вскоре он выяснил, каким образом он сможет получать это редкое мясо. Один из жителей острова рассказал ему, что его родственник из деревни Кума, расположенной в 17 милях вверх по лагуне, был потомственным зазывалой дельфинов для верховных жрецов местной религии. Его двоюродный брат был главным участником этой игры. По команде он мог привести себя в нужное состояние — состояние глубокого сна. Во время такого сна, как считал сам заклинатель дельфинов, из него выходил внутренний мудрец, или внутренний праотец спящего. Он находил дельфинов в их доме за западным горизонтом и приглашал их потанцевать на празднике в деревне Кума. если этот внутренний мудрец правильно произносил слова

приглашения, то дельфины следовали за ним с криками радости до самого берега.

Так вот, Гримбла доставили в Куму, где уже были сделаны необходимые приготовления. Толстый и добродушный зазывала дельфинов удалился в свою хижину, после чего в течение нескольких часов все было спокойно. Вскоре он выскочил из хижины и упал лицом вниз. Потом встал, царапая воздух и скуля странно высоким голосом, напоминаящим вой щенка. Затем зазывала стал выкрикивать: «Тейраке, тейраке!» («Встаньте, встаньте, они идут»). Жители деревни, все как один, бросились в воду и стояли, тяжело дыша. Затем приплыли дельфины. «Они двигались в нашу сторону в строгом порядке на расстоянии двух или трех ярдов друг от друга. Они заполняли все море до горизонта, насколько хватало глаз. Дельфины двигались так медленно, что, казалось, были в гипнозе. Их вожак с трудом подполз к ногам зазывалы. Тот молча повернулся, чтобы идти позади дельфина в сторону мелководья. Когда мы достигли изумрудных отмелей, плавники дельфинов уже касались песка. Мужчины помогли им перебраться через слишком большие насыпи, обхватив их тела своими руками. Казалось, что единственным желанием дельфинов было добраться до берега». Загипнотизированные внутренним мудрецом спящего жреца, дельфины, конечно, вскоре были съедены...

Во сне наше гениальное «Я» сохраняет свою активность, и это значит, что, когда мы делаем упражнения, пользуясь активным воображением, мы потихоньку учимся использовать наши знания для того, чтобы творческие прорывы стали доступны любому человеку, а не оставались внезапным и спонтанным даром некоторых особо одаренных личностей. Может быть, придет время — и современному

Байрону не придет в голову вызывать сон наяву водкой или наркотиками.

Мы можем научиться управлять этим процессом. Наверное, вы уже обратили внимание, что если упражнения получаются, то состояние, которое возникает в результате, чем-то напоминает легкое опьянение, но только гораздо более естественное и приятное. Если вы почувствовали это, то вам известна разница между «кайфом» и радостью.

Его величество Шлемазл. Упражнение «Не гений, но мудрец»

Гениальность дремлет внутри каждого из нас и каждого зовет, да только что-то внутри нас этого боится. Нынешняя цивилизация вовлекла множество людей в рутинные занятия, которые редко вызывают интерес, волю, способность к концентрации энергии, не говоря уже о воображении. Результат неизбежен — мы подобны мощному четырехмоторному самолету, который, выключив три двигателя, еле тащится, хромая, на одном моторе. Наши инстинктивные способности к гениальности находятся на грани полного угасания. Что за страх нас тормозит?

Роберто Ассаджиоли, создатель учения психосинтеза, утверждал, что каждое из мощных человеческих желаний образует в душе что-то вроде отдельной личности. Если многие из нас любят выпить, то это доказывает... наше желание быть мудрыми и гениальными. Гениальная личность прячется где-то глубоко в наших душах. Но для того чтобы постичь эту мудрую субличность, нужно попробовать постичь до конца и ее противоположность — того жалкого, вечно усталого, экономящего энергию и силы, боящегося

изменений суеверного человечка, который прячется у нас внутри. Того человечка, который является реальным результатом нашей жизни (и выпивок в том числе), в существовании которого мы никак не хотим себе признаться.

Мы боимся обоих — и гения, и дурака... и в результате этого страха отказываем сами себе в существовании.

Когда я раздумывал об этой паре, которая живет в душе каждого, я понял, что нарисовать универсальный портрет нашей «мелкой» половины не так-то просто. «Дурака» в себе не с кем сравнить.

У противника гениальности нет даже мифологического прототипа, хотя я привык, что среди описаний архетипов Юнга можно найти любые человеческие качества. Наиболее близкий мифологический образ трикстера — скорее ловкий жулик или скоморох, посредник между нашим миром и... миром гениальности.

Книга Джин Хьюстон подсказала мне, что нужный портрет, или архетип, существует в еврейской мифологической традиции. В ней тормозящий нашу гениальность персонаж известен под именем Шлемазл. Слово это трудно переводится на другие языки. Шлемазл — вовсе не дурак (хотя слово «дурак» и в русской традиции имеет совершенно иной оттенок). Он не глуп.

Единственное и главное его свойство — это полное отсутствие гибкости, абсолютная неспособность к изменениям. Он всегда одинаков. Он не способен реагировать по-другому в ситуации, которая настойчиво требует изменений. В еврейских пословицах он часто представлен в образе коровы, которая забрела на оживленную автомобильную трассу. Она создает затор и неразбериху, но не способна постичь, что происходит вокруг, отчего водители в бешенстве и куда делась сочная трава.

Наш внутренний шлемазл — это вовсе не глупость. *Это* желание не меняться. Одно это желание отнимает у нас больше энергии, чем любые наши страхи или любой невроз, но вы никогда не найдете его описания в психологической литературе. Описать его характер очень непросто, поскольку шлемазл — персонаж не только скользкий и гладкий, но и «желающий остаться неизвестным». В нем не за что зацепиться.

Внутренний шлемазл, как и внешний — из анекдотов, со всех сторон ограничен страхом. Это страх «как бы чего не вышло». Русским хорошо знаком «Человек в футляре», но чтение — это не кино. Нужно потратить нешуточные усилия, чтобы опознать его внутри себя самого.

Но в каждом из нас он есть. Объектному «Я» все время кажется, что если мы что-нибудь изменим в себе, ну хоть самую малость, то наше хиленькое, неуверенное в себе «Я»... умрет. Шлемазл мертвой хваткой держится за то, что Маргарет Мид, в противоположность подлинному — гениальному человеческому «Я», назвала «Я-концепцией». Это «Я, которое мы сами придумали и описали словами». Шлемазл — это как раз то начало, которое чувствует хлипкость, непрочность... нежизнеспособность такого автопортрета, но держится за него, предполагая, что больше держаться не за что, предполагая, что гениальности не существует.

В одном из классических еврейских описаний говорится, что «когда шлемазл покидает комнату, кажется, что кто-то в нее заходит». Старинная еврейская пословица гласит: «Лучше пусть будет десять врагов, чем один шлемазл».

О персонаже ходит множество бородатых анекдотов, еще с советских и более ранних времен.

Например: одному шлемазлу, который ехал в поезде, фатально не везло. Его все время кто-то бил: то хулиганы на платформе, то курильщики в тамбуре, то пьяный официант в вагоне-ресторане. В конце концов попутчик ему говорит: «Слушайте, как вы можете такое терпеть? И куда вы, собственно говоря, едете?» — «Да до самой Одессы, — отвечает шлемазл. — Если, конечно, морда выдержит».

Гораздо более известной является другая история про шлемазла, который оказался в горах. Попал он в снежную лавину и упал в пропасть. Летит, и вдруг ухватился руками за какой-то кустик, держится изо всех сил и повисает. Кричит: «Есть кто-нибудь здесь?!» И вдруг отчетливо слышит голос: «Есть!» — «Ты кто?» — спрашивает трясущийся шлемазл. «Я Бог Израиля», — отвечает ему голос. «Так сделай же хоть что-нибудь!» — «Немедленно отпусти руки!» — говорит ему голос. На что шлемазл, висящий на кустике, весь сжимается и кричит: «Здесь есть еще кто-нибудь?!»

Ну чем вам не стандартная человеческая реакция на встречу с собственной гениальностью?

Говорят, что у этого анекдота печальное продолжение. Утром шлемазл приходит в себя и видит, что ровная земля находится где-то в метре под ним. Но он уже не в силах расцепить руки. Они смерзлись с кустиком.

Часто на тренингах я спрашиваю собравшихся: «Попробуйте рассказать мне, на что же это похоже, когда вы хоть немножечко становитесь шлемазлом?»

Приведу некоторые высказывания.

«Мой шлемазл говорит: сколько я ни пытаюсь, у меня ничего не получается. А если уж что-то и получается, то фигово — результат не стоит затраченных усилий».

Другая участница: «Нет, я давным-давно перестала ходить в кино, хороших фильмов больше не показывают, да и билеты на них дорогие. А если билеты недорогие, значит, это точно какая-нибудь ерунда».

Одна женщина поняла, что не она сама, а ее внутренний шлемазл твердит: «Растила я детей, все силы им отдавала. И что теперь? Они стали взрослыми и разъехались».

Но самая частая внутренняя реплика шлемазла звучит так: «Никому я не нужен, никому на свете». Или просто: «Никто меня не любит».

Некоторые шлемазлы выражаются философски, например: «Не стоит знать слишком много. Чем меньше знаешь, тем спокойнее спишь».

Или: «Как мне все надоело, пойду я домой и что-нибудь съем».

«А зачем ты мне звонишь? — кричит шлемазл одной девушке. — Чтобы оттянуть стирку и не дать мне возможности помыть посуду?»

А затем он же шепчет ей привычное: «Меня никто не любит».

Шлемазл — это не трагический герой. Для реального отчаяния или боли у него не хватает сил. Он редко достигает пафоса или мудрости, которые рождает страдание.

Ведь избежать страдания — главная его цель.

Он может лишь самодовольно холить и лелеять свои мелкие ранки, наслаждаясь чувством своей безнадежности и беспомощности. Шлемазл все время стоит перед вашей внутренней дверью и бубнит: «Я знаю, вы меня не любите, меня никто не любит. Но мне больше некуда деться. Вы позвольте мне пожить у вас несколько дней где-нибудь в уголке? Пустите меня, я буду сидеть тихо, незаметно».

Будьте уверены: этот гость, как таракан, останется у вас надолго, потом от него будет трудно избавиться.

Шлемазл, наряду с тараканами и мухами, будет олицетворять закон Майера - второй закон термодинамики. Он — живое воплощение энтропии.

Удивительно, но вся психотерапия, катарсис искусства и даже экзорцизм — весь арсенал научных и шарлатанских средств бессилён изгнать из нашей души этого трусливого таракана. Есть только одно средство — вытащить его на свет, внимательно рассмотреть и познакомиться с ним.

Станьте шлемазлом. Сгорбитесь, шаркайте ногами и мелко трясите руками. Пусть ваши щеки отвиснут, а глаза бегают. В общем, станьте таким, каким вы бываете, когда шлемазл вселяется в вас.

Подумайте, как вредно читать «Беседы о гениальности».

Наверняка вы не узнаете ничего полезного, а голова только засорится (а в ней и так полно мусора из «ящика») от этих идиотских рассуждений, не говоря уже о том, что эта глава — ещё и о каком-то непонятном еврее.

Вскоре вы почувствуете, что вошли в роль шлемазла, что воспринимаете мир так, как этот несчастный. Побудьте в этой роли, лучше всего включить какую-нибудь еврейскую мелодию...

Один из первых теоретиков, исследовавших творчество и гениальность, Фридрих Маейрс в своем исследовании творческих феноменов заметил: «В глубине нашей души сокрыты как грязная помойка, так и величайшее сокровище, как вырождение и безумие, так и ростки великих возможностей. И тот, кто рассказывает нам о золотых россыпях, обязательно должен упоминать также о горах шлака, которые нам предстоит разгрести».

Все очень просто, дорогие мои читатели, Если вы искренне попытались стать шлемазлом, вы нашли и лекарство от него, потому что это лекарство — смех. Ведь только анекдот и остался последним средством от захвата шлемазлом нашей души.

«Однако, вы слышали? Наконец-то шлемазла Циперовича расстреляли!» — «Как? Его снова расстреляли?!» — «Тише, тише, тише, вот же он идет по коридору».

Шлемазл боится только юмора, и поэтому если вы не сделали этого упражнения, то это значит, что вы относитесь к шлемазлу в себе слишком серьезно.

Может быть он — это и есть вы?

Тогда упражнение, посвященное второй субличности, которая скрывается у нас внутри, вы сделать просто не сможете. Тот, кто не попробовал нащупать границы своего шлемазла, не сможет найти не только гения, но и мудреца в самом себе.

Представьте себе лицо мудреца...

Ведь он улыбается, не правда ли?

Упражнение «Не гений, но мудрец»

Прежде чем мы с вами приступим к практике... позвольте внутреннему миру мудрецов, которых вы знали или о которых читали, наполнить вас... Сейчас мы с вами попробуем пробудить в своей душе заложенные в ней возможности мудрости, попробуем заглянуть за горы шлака так, как будто мы их уже разгребли...

Сядьте прямо. Позвольте ощущению мудрости заполнить все ваше тело. В этом упражнении вам может

пригодиться лучшая подруга наших бесед - свеча, которая хранится у вас в ожидании начала путешествий в миры гениальности... Зажгите ее... Почувствуйте,, что это пламя, направленное вертикально вверх, наполнено жизнью... и разумом...

Выпрямите спину, почувствуйте пламя — это вы...

Почувствуйте себя мудрецом... позвольте этому чувству наполнить все ваше тело... Представьте, что пламя горящей перед вами свечи обладает сознанием и даже способностью... понимать ваши чувства...

Сконцентрируйтесь на свете, излучаемом... пониманием. И, созерцая пламя... представьте себе, что его свет... проходит сквозь ваше тело... он утешает... успокаивает вас и мягко... проникает в самую суть вашего «Я».

Представьте себе, что это сияние... у вас на столе знает о вас все... что только можно знать...

Этот свет освещает для вас самого... самые постыдные и смешные... тайны вашей души, а освещая... сжигает их...

Только гений способен существовать... в присутствии такого невероятно могущественного света...

Почувствуйте, что вы и свет являетесь... единым целым...

Мудрец — не холодный волшебник... он утешает и успокаивает...

Он тоже пришел в Европу из еврейской мифологической традиции... поэтому еврейские мелодии. древние... как сама жизнь, помогают нам почувствовать... присутствие могущественного света... вовне и внутри.

Музыка будет звучать, а на ее фоне будут звучать мои фразы...

Вы будете меняться... вслед за этими фразами... ощущая присутствие мудреца в себе... ощущая себя могущественным и вечным... светом свечи, который способен помочь не только вам самому, но и другим тоже...

Расстегните пояс. Освободите свое тело, чтобы, если вам этого захочется, оно могло начать танец мудрости.

И говорите себе.

Я становлюсь все более здоровым и сильным...

Все вредные и злобные мысли покидают меня...

Я обретаю все больше свободы...

Я начинаю действовать все лучше и эффективнее...

С каждым днем я буду действовать все лучше и лучше...

С каждым днем будут просыпаться мои новые забытые возможности...

Я становлюсь целостным и гармоничным...

Я познаю вкус жизни...

Я наслаждаюсь жизнью и ее ощущениями все больше и больше...

Я обретаю возможность радоваться любым человеческим отношениям, даже трудным и бросающим мне вызов...

Я обретаю способность испытывать интерес и находить творческие возможности в каждой проблеме, которая возникает в моей жизни...

Мои чувства и ощущения становятся острее и глубже...

Моя память улучшилась...

Я могу снять урожай с каждого зерна, которое было посеяно в моей жизни...

Я чувствую: во мне, как пламя свечи, течет жизненная сила... наполняя меня творчеством, воображением, мудростью, нежностью и состраданием...

Теперь я в любой момент могу вспомнить об этой силе... и она будет наполнять каждую мою мысль и каждое мое действие...

Красота мира пламенем свечи сияет сквозь меня...

Я все лучше могу исцелять себя и других...

Вся сила жизни течет сквозь меня, как это мудрое пламя...

Я обретаю способность исцелять словом...

Я обретаю способность исцелять прикосновением...

Я обретаю способность исцелять душу и тело взглядом...

И желание исцеления другого становится естественной частью моего бытия...

Я обрел способность исцелять других, потому что я чувствую себя исцеленным...

С помощью любви и полета, исцеления и роста... я приближаюсь к этому знакомому и чудесному образу... о котором я почти забыл...

К мудрецу внутри меня...

Я обретаю великую природу, великое сердце, великую душу...

Я микрокосм, голограмма вселенской любви, творческой силы и знания...

Я мудрец...

Сохраняйте это состояние. Продолжайте оставаться в нем.

Когда вы почувствуете приближение ишемазла встретьте его шуткой. Или, по крайней мере улыбкой.

Я вовсе не предлагаю вам стать блаженным простофилей, ничего не ведающим о сложности мира. Ибо мудрецу ведомы и пафос, и трагедия, и горечь разочарования, а еще ему ведомо искусство высокой жизненной игры.

Это упражнение помогает признать свои возможности. А что если шлемазл победил и эти возможности остались недоступными? Ну что ж, так оно и будет, и вы добровольно снизите как свой собственный уровень бытия, так и уровень бытия всех, кто находится рядом с вами. Если вы откроетесь для этих возможностей, вы освободите в себе творческие силы. Не только внутри себя... внутри ваших близких тоже.

Делайте это упражнение вечером, перед сном. Усните мудрецом. Потому что если вы уснете мудрецом, то вы имеете шанс им проснуться.

Гений игры и переживания матери. Кафка и дзен. Упражнение Кафки. Приемы Станиславского

Гениальностью мы иногда называем очень разные по сути своей ощущения. Не так давно я услышал это определение по отношению к удачливому игроку в казино. Его боятся все игорные заведения. «Он гений», — сказали мне шепотом, показывая на человека на улице. И я вспомнил исследования доктора Джорджа Райена из Университета Дьюка в США, которые были опубликованы еще в 1943 г. История его возникновения следующая: игрок в кости предложил группе психологов изучить бытующее среди игроков мнение, что волевое усилие способно повлиять на выпадение желаемого числа. В течение 8 лет было проведено 18 серий тестов с костями. По окончании этого срока полученный статистический материал был тщательно проанализирован. Результат оказался весьма любопытным. В начале испытания выпадение удачных чисел у игрока значительно превышало среднюю вероятность. На втором круге испытаний счет резко падал» на третьем снижался еще больше. Иными словами» уси-

лие мозга лучше всего влияло на ход игры, когда восприятие было свежим, занятие увлекательным, а испытуемые не ощущали скуки. Рутинное повторение операции резко притупляло силу психокинеза. К этим тестам вот уже более 60 лет назад были опубликованы убедительные выкладки. На первый взгляд может показаться, что результаты Райена опровергают наше утверждение о том, что такие способности могут быть развиты у человека. Но это противоречие только кажущееся. На самом деле испытания показали, что, когда ум свеж, когда он открыт и любознателен, когда ему интересно, его возможности велики. А вот повторение притупляет их. Что такое скука? Это упадок духа или ощущение, что на свет божий из души поднимается шлемазл? Я не знаю, смогли ли вы выявить в упражнениях нашего последнего путешествия в мир гениальности еще одно свойство шлемазла. Человек — *Homo sapiens* — достиг своего нынешнего уровня развития, обучаясь многому механически. Освоив сложный навык с помощью усилия, интереса, который преобразуется в то, что мы называем волей, человек передает это умение своему подсознательному роботу, который и доводит дело до автоматизма, будь то езда на велосипеде или изучение иностранного языка. Но делать что-либо, чему мы научились автоматически, — значит не чувствовать необходимости сконцентрироваться. Приобретая некоторое количество таких механических навыков, мы с вами постепенно привыкаем к тому, что все, что мы делаем, только из них состоять и должно. Вот эта наша убежденность в том, что многочисленные наши роботы, стереотипы и привычки, с которыми мы выполняем работу, ложимся спать и, уж извините, занимаемся сексом, в конечном итоге и делают нашу жизнь неинтересной. Они ведь являются необходимыми навыками?

Конечно. Но интерес, гениальный результат возникают только тогда, когда мы способны выйти за пределы этого самого внутреннего робота. Конечно, он возникает не только тогда, когда мы испытываем положительные эмоции. Отрицательные также помогают его достичь.

Если вспоминать о еще более древних историях (я знаю, что почти в каждой семье есть подобная история), то мое внимание привлекла публикация в журнале Общества психических исследований (так называлось общество спиритов): в одном номере за 1897 г. описывается характерный случай. Дело было в Англии. Жена священника отправила дочку играть в обнесенный стеной садик вблизи железнодорожной насыпи. «Несколько минут спустя, — рассказывает она, — я отчетливо услышала внутренний голос: "Верни ее домой, или с ней сейчас случится ужасное". Мною тотчас же овладел сильный страх, и я задрожала. Я побежала в садик аббата, и мы привели девочку домой живой и невредимой». Как выяснилось, вечером того же дня с рельсов сошел паровоз, убив троих детей, находившихся в этом саду.

Я подчеркиваю: это всего лишь единичный случай, обративший на себя мое внимание. Это случай, когда ожидание беды и инстинкт матери, этот самый внутренний инстинкт, вдруг всколыхнули ткань гениальности. Спириты, конечно, считали, что голос, который услышала мать, раздавался с того света. Но мы с вами можем уверенно сказать, что это был голос ее внутреннего мудреца, как вы этот процесс ни определяйте.

Первый и наиболее важный шаг на пути к гениальности — это осознать, что мы с вами созданы вовсе не для того, чтобы глядеть на жизнь глазами червя, так же, как и птица не создана для того, чтобы проводить свою жизнь на земле. Мы с вами не состоим только из одного шлемазла

Мы способны отстраняться, переключаться, находить многоплановое видение мира. Скука, депрессия — они не в природе человека, они мешают нам почувствовать свои истинные возможности. Когда мой интерес становится пассивным, я запутываюсь в лабиринте своих ценностей и роботов, состоящем из моих шлемазлов. Я впадаю не в особое состояние сознания, а в полусонное состояние на грани реальности и иллюзии и пытаюсь его еще более усугубить, подтверждая отсутствие в себе гениальности алко-голем, наркотиками, антидепрессантами, успокоительными препаратами и чем угодно, лишь бы забыть о том, что вокруг моего мира червя существует абсолютно другой загадочный мир, в который необходимо прорваться.

Эту историю почувствовал на себе один из писателей, оказавших наибольшее влияние на литературу XX столетия. Франц Кафка все время умудрялся жить в двух мирах.

Переживания Кафки, конечно же, были нерадостными. Однако несмотря на это, он сохранил непрерывный, устойчивый интерес. То, что другого могло бы сделать одним из пациентов, которые так и не вылечились в психиатрических лечебницах, сделало его, пусть даже после смерти, одним из величайших писателей столетия. Но нам с вами знаком эффект новизны, или интереса, не только по азартным играм — хотя можно, конечно, вспомнить знаменитый эффект новичка в казино или на ипподроме. Можно вспомнить, например, и волнующий москвичей синдром провинциала в Москве, того самого, который приехал побеждать и у которого нет другого выхода. Он не может позволить себе утратить интерес. Иначе он пропадет в гигантском мегаполисе. И из-за этого он вынужден проявлять способности, о которых даже не подозревает. Сама внешняя обстановка гонит его, подогревая его интерес.

Как же сделать этот мир интересным? Как заставить кости падать так, как нам захочется? Только ли такие сложные упражнения, как те, которые я приводил в предыдущей беседе, могут нам помочь? Конечно же нет. Только помните: сначала надо научиться чувствовать шлемазла в себе.

Существует знаменитая притча дзен. Однажды молодой человек пришел к учителю и начал расспрашивать его о дзен-философии. Учитель, как это принято, подал чай. Он поставил перед учеником чашку, наполнил ее до краев, а затем продолжал наливать и наливать. Ученик удивленно смотрел на то, как чай переливается через края его чашки и вытекает на стол. Он долго смотрел на это и наконец сказал: «Чашка уже полная, в нее больше ничего нельзя налить». Учитель остановился, посмотрел на него и с улыбкой произнес: «Как и эта чашка, ты наполнен собственными идеями, мнениями и домыслами. Чему я могу тебя научить, пока ты не опорожнил свою чашку?» Если пользоваться терминами нашей предыдущей беседы, «чему я могу тебя научить, если ты не сумел осознать собственного шлемазла и считаешь глупыми всех остальных, тех, кто тебя окружает?»

На одном из прямых эфиров «Серебряных нитей» я давал радиослушателям упражнение. Оно было почерпнуто мной из дневников Кафки. Если хотите, пусть оно называется упражнением Кафки. Он говорил: «Я знаю мир, который меня окружает. Но я ничего в нем не узнаю. Все, что я написал, — это попытки передать это ощущение».

Шлемазлу, или роботу внутри, весь мир хорошо знаком, известен и понятен.

Загадочному мудрецу в нас ведомо, и что такое вещь в себе, за пределами нашего потребительского к ней отношения.

Давайте попробуем сделать это упражнение.

- *упражнение Кафки*

Просто зажгите свечу, погасите свет. И обведите взглядом комнату, в которой вы сейчас находитесь. Когда горит свеча, предметы становятся неузнаваемыми, меняют свои очертания и смысл. Только мы редко выделяем минуты, чтобы как-то научиться это замечать. Осмотрите комнату скольльзящим взглядом. Просто гладьте взглядом предметы и позволяйте своему вниманию абсолютно свободно плавать между ними, просто прикасаться к их поверхности и переплывать дальше. Через несколько мгновений ваш взгляд сам зацепится за какой-то предмет. В этот момент спросите себя удивленно: «Что это?» Так Кафка видел тени на улицах Праги. Затем произнесите в ответ: «Не знаю». Например, если ваш взгляд, скользя, зацепился за электрический выключатель, спросите себя: «Что это?» И вместо того, чтобы ответить: «Это выключатель», скажите себе: «Не знаю». И снова посмотрите на предмет и повторите вопрос. И ответьте: «Не знаю».

Незнающий ум — это ум гениальный. Он позволяет вам заглядывать за те ярлыки, которыми переполнено восприятие робота. Вы смотрите то на один предмет, то на другой, и чуть ли не Прага конца XIX в. встает перед вашими глазами. Вы смотрите и отмечаете, что вы не знаете, и ваше восприятие становится острее, и мир становится другим.

Если вы сделали это, то вы сейчас ощутили маленькое чудо. И то, что вы делали сейчас, кроме всего прочего, является искусством. Например, искусство художника — это и есть способность увидеть фрагмент реальности глазами, полными незнания, то есть удивления и интереса. Точно так же, как на вас подействовало это упражнение,

действует любое искусство. Оно спасает нас из плена нами же выбранной тривиальности, к которой мы так тяготеем. Глубокий звук органа вызывает у нас дрожь во всем теле. Мы как будто отстраняемся от жизни, чтобы увидеть ее лучше, вооружаемся мощным широкоугольным объективом и охватываем все пространство, а не только наши привычные проблемы. Ведь даже музыка, которую мы с вами слушаем и под которую, надеюсь, вы делаете наши упражнения, способствует изменению взгляда на то, что лично вы называете для себя хорошей музыкой. У Германа Гессе в его знаменитом «Паломничестве в страну Востока» есть интересное замечание: «В мои обязанности входило заботиться о музыке для нашей группы паломников. Я испытал на собственном опыте, как великий звук может поднять маленького индивида выше его будничных возможностей и удесяттерять его силы».

Когда вы сосредоточитесь на кажущихся вам малозначительными деталях, то добьетесь того эффекта, которого так и не смогли за всю жизнь добиться опьянением: вы снимете фоновое перенапряжение своего сознания, переполненного формулами робота (шлемазла), и потоки вашей душевной энергии могут обновиться.

Можно попробовать добиться обновления и с помощью другого искусства. Например, можно попытаться почувствовать, что ваши руки хранят в себе тайные возможности, о которых вы и не ведали. «Кисти рук — это глаза нашего тела», — писал гениальный Константин Сергеевич Станиславский. В тренинге актерского искусства развитие рук иногда дает необычные ощущения. Эти упражнения широко используются в подготовке актеров-кукольников. Однако почувствовать это иногда бывает важно каждому из нас. Ведь руки всегда с собой.

Вот, например, змея. Положите руки перед собой на стол. Почувствуйте, что они от локтей и ниже больше вам не принадлежат. И прямо сейчас вам захочется одну руку протянуть перед собой ладонью вниз на уровне груди, согнув ее в локте. Она становится чужой и немой. Это ветка дерева. А вторую руку положите запястьем на ветку. Это змея. Кисть руки — это змеиная голова. Сложенные щепоткой пальцы — это пасть. А теперь пусть ваша рука вспомнит змею и действует так, как если бы она и была змеей. Не удивляйтесь, если у вас возникнет ощущение, что рука будто вспоминает змею сама. Не удивляйтесь, если ей захочется погреться на солнышке, проползти по ветке, потрогать воображаемым язычком, что встречается на вашем пути, напасть на врага. Рука сама начнет совершать переливающиеся движения змеиного тела. Она станет гибкой и пластичной и поползет по ветке, устраняя избыток вашего внутреннего напряжения. Змея ведь не делает лишних движений, она гениальна, как и ваши руки... Пусть они действуют сами, независимо от вас.

Теперь обе руки — змеи, молодые змееныши. Попробуйте почувствовать, что им хочется играть, обвивая и переплетаясь друг с другом, ссориться из-за невероятно вкусного кузнечика. А может быть, ваши руки дерутся не на жизнь, а на смерть? Обратите внимание, как целесообразно стали двигаться ваши руки, вспомнив о том, что они когда-то были змеями. Ни одного лишнего мышечного напряжения. А теперь попробуйте представить себе, что одной из змей хотелось взять в пасть карандаш и просто поводить им по бумаге. Может быть, этим свободным рукам захочется зарисовать свои ощущения.

Можно попробовать теперь представить себе, что кисти рук, лежащие на столе, стали котятами: тут невозможно установить, где у котенка нос, где лапы. Где хвост, пальцы становятся по ходу действия то одним,

то другим, то третьим. Они бегают, вращаются, падают, переворачиваются. Может быть, вся кисть превращается в выгибающуюся спинку, а может быть, только один указательный палец. Попробуйте сесть, положить ногу на ногу, и пусть котята поиграют на вашем колене. Пусть сначала резвятся вдвоем, потом по одному. А потом опять оба. Обратите внимание: у двух ваших котят-рук совершенно разные характеры. Не надо их делать одинаковыми. Как увлекательно и невероятно интересно наблюдать ожившие руки. Если вы на улице увидите живых котят в любое время дня и ночи, попробуйте проделать это упражнение еще раз.

А сейчас можно встать и, используя ожившие руки, представить себе, что вы летите, пользуясь ими как крыльями орла. Каковы движения его крыльев? Над чем, над какими просторами он сейчас летит? Что он высматривает? Как изменяется в этот миг ваше зрение? Как ведут себя ваши руки-крылья?

А теперь попробуйте подобрать характер движения рук, как если бы они были крыльями ласточки.

А теперь у вас крылья воробья. Где вы прыгаете? Где находится это место, где насыпано сладкое зерно или крошки? В каком парке, бульваре, саду?

Теперь у вас крылья сверхзвукового самолета. Как чувствуют себя ваши грудь и голова, встречая такое сопротивление воздуха?

А вот крылья самолета изгибаются назад и поднимаются, и ваши руки становятся крыльями Змея Горыныча. На кого вы сейчас дыхнете пламенем? Каково это — выдохнуть пламя?

Ой, нет, это была летучая мышь. Вы летите в темноте, и перед вами локатор. Что вы нащупываете им? Как меняется ваша кухня, если у вас крылья летучей мыши и вы способны чувствовать отраженный звук?

А не показалось ли вам, что движения крыльев летучей мыши очень похожи на движения крыльев бабочки? Куда летим? Где пыльца?

Да-да-да, и стрекоза проснулась. У нас уже четыре крыла. Как двигаются крылья у стрекозы, помните? Ну-ка, попробуйте. Очень бодрит. И глаза сами собой выпучиваются. Чувствуете? Что вы видите этими фасеточными глазами? Как этот мир изменился вокруг?

А теперь вы археоптерикс. Крылья кожанные, с перепонками между пальцев, очень большие, прямо крылищи. Что-то внизу видно. Что за пейзаж? В клюве у вас зубы, это привычно. Кого будем есть? Рыбку или что-нибудь покрупнее?

Мысли, наверное, были отрывочны, их было мало. Это хорошо...

Определяйте не только внешний характер движений. Всматривайтесь вокруг. Обратите внимание, как с характером движения рук-крыльев меняются видение и сам внутренний ритм, как время начинает течь по-другому. А разве мы с вами не этого хотели, дорогие читатели?

Можете повторить то, что вам понравилось больше всего.

Гениальность как навык. Встреча и признаки любви. Упражнение «Встреча Сальвадора Дали»

Если вы проделали предыдущие упражнения — простые, но приносящие замечательный внутренний эффект, то почувствовали некоторый оптимизм.

Один из секретов гениальности, прикосновения к источнику смысла, который таится в глубинах души человеческой, заключается в умении извлекать выгоду из каждой искорки оптимизма. Необходимо научиться «ловить» редкие мгновения радостных ощущений, которые вспыхивают и мерцают где-то глубоко внутри.

Это навык, который, подобно навыку чтения, можно применить в любую минуту: в автобусе, в вагоне метро, за чаем, просто прогуливаясь по коридору офиса. Возможно, этим нас так привлекают алкоголь или наркотики — иллюзорной возможностью мгновенно испытать вспышку оптимизма.

Есть и другие способы. Но способы, перечисленные нами, имеют некоторое сходство с опьянением. Человек

не может напиться ради окружающих. Мы пьем только ради себя самого. Но разве нужен оптимизм, который не с кем разделить? Мы почему-то тренируем только один вариант гениальности — гениальный эгоизм, заполненный самим собой.

Священник из романа Грэма Грина «Сила и слава» испытывает чувство абсолютного счастья и уверенности в себе за одну минуту до... расстрела. Он внезапно понимает, что «для него было бы чрезвычайно просто стать святым».

За минуту до гибели он понимает, что ежесекундно упускал счастье просто жить и радовать других. Именно так проводит жизнь шлемазл. Даже его взгляд на предметы, в отличие от взгляда, который мы тренировали в предыдущей беседе, эгоистичен: он смотрит на предметы и людей только как на объекты своих манипуляций.

Скажу больше: большинство людей посещают церковь для того... чтобы манипулировать Богом. Мы учимся произносить специальные формулы — молитвы, — которые позволяют просить у Бога то, в чем мы нуждаемся в данный момент. Это прямая манипуляция. И по смыслу, и по содержанию она представляет собой то же самое, чему учат на тренингах психотехник общения или на тренингах менеджеров.

Попробуем, вслед за Грином, представить себе, что переживает священник под прицелом направленных на него орудий. Он с ужасом осознает, что умрет сейчас, через несколько секунд, и все его существо восстает против этой несправедливости.

Происходит мощный всплеск жизненных сил, в один миг он совершает усилие, превосходящее по мощи все усилия его прошлой жизни. На миг он чувствует себя свободным и тут же понимает, что мог совершить это усилие

в любую из миллиардов секунд своей жизни, что он бессмысленно проводил жизнь в сонной эгоистической одуре. Лишь один критический миг нужен человеку перед лицом смерти, чтобы опознать своего шлемазла и отбросить его прочь. Только тогда человек способен понять, что через пустые глазницы винтовок на него смотрит Вечность.

Почему мы с вами ни разу не вспомнили совершенно иную гениальность, которую обычно называют святостью?

Мать Тереза, Тейяр де Шарден, апостол Павел...

Эта разновидность человеческой гениальности вовсе не требует жертв, как это принято думать. Она исключительно проста. Это искренность!

Искренне произнесенные слова: «Кого я вижу! Привет, дружище!», «Боже мой, какая ты красивая» или что-то гораздо более глубокое: «Я вижу Бога, скрытого внутри тебя»... могут вызвать в человеческой душе «эффект новизны», больший, чем может вызвать эмиграция. Причем он возникнет сразу в двух душах: не только у адресата, но и у человека, который эти слова искренне произнес. Эффект новизны может вызвать и просто добрый поддерживающий взгляд мудреца, который проникает в душу и наполняет ее новым смыслом.

Ведь нам всем нужна поддержка. И разве просто дарить ее друг другу — это не то самое счастье, отсутствие которого в своей жизни почувствовал священник перед расстрелом?

Единственный выход из тупика бессмысленности бытия, в который мы себя загоняем, — это налаживание партнерских взаимоотношений с Богом и с людьми, с природой и вещами, которые нас окружают. Когда мы смотрим на вещи незнающим взглядом, мы тем самым

признаем их право на тайну, вступаем с ними в равноправные отношения.

Ведь мы с вами уделяем гораздо больше внимания и интереса незнакомому человеку, с которым нам предстоит общаться, чем близким людям, про которых «нам все давно известно». Многим из нас интереснее находиться скорее в новой компании, чем в старой — среди хорошо знакомых людей. Это неудивительно. В незнакомой компании отношения становятся... более равноправными.

Не только новые для вас люди представляют собой некую загадку, которую вам предстоит разгадать, но и вы для них тоже превращаетесь в таинственного незнакомца: они про вас ничего не знают, и вы оказываетесь в ситуации, когда можете представить себя по-новому, появляется возможность творчества, возможность ощутить гениальность.

Искренне произнесенная фраза вроде тех, которые упоминались выше, имеет тот же самый эффект — произнося эти слова, мы признаем наличие тайны в душе или внешности партнера по общению и неожиданно становимся равноправными. В момент произнесения искреннего комплимента мы теряем социальные маски и становимся просто людьми. Мы уже не начальник и подчиненный и не муж и жена, мы просто два человека, в каждом из которых скрывается тайна гениальности.

Удивительно, но скользкий взгляд по поверхности вещей в собственной комнате позволяет перенести внимание с количества вещей на их качество, с поверхности в глубину.

Незаметно тайна, скрытая в вещах, животных и людях, становится общей. Мы оказываемся равноправными ее владельцами. Только тогда нам может открыться тайна

встречи - с разумом, с гениальностью, которая скрыта глубоко внутри жизни.

Разыскивая любовь, мы знаем, что все решит именно встреча двоих людей. Но умудряемся проводить жизнь, вообще не встречаясь с людьми. Недели, месяцы, годы летят, а между нами и другими ничего не происходит. Мы не видим человека, который все эти годы находится рядом с нами, а сами приходим к выводу: никакой любви не существует, есть только половой инстинкт.

Однако и у животных встреча с партнером является определяющей и для индивидуальной судьбы, и для судьбы вида. Я думаю, что энергия, потраченная животным на то, чтобы завоевать приглянувшегося самца или самку, и есть та сила, которая может без участия естественного отбора изменить биологию вида. Ну зачем еще червю нужно так искусно обходиться с ядовитыми клетками гидры, если не для защиты потомства? Зачем осе отрабатывать удар самурая, если не с той же самой целью?

Животные не осознают своего усилия интереса. Человек осознает, и это дает ему возможность выбора своего отношения к партнеру. Если партнер нам мало интересен, то он вызывает лишь сексуальные рефлексy, которые не являются нашим основным инстинктом. Это лишь механизмы, необходимые для продолжения рода. Если партнер нам интересен, мы испытываем любовь — чувство, которое является проявлением инстинкта гениальности.

Дело в том, что любовь — это отношения двух равных друг другу частиц сознания. Искренний интерес мы можем проявлять только по отношению к равному. Только две частицы, стоящие на одной ступени эволюционной лестницы, — две Атмы — могут создать новое единство, новую частицу бытия. В момент слияния они образуют нечто подобное Параматме - высшее по отношению к ним

«Я». Любовь гениальна, потому что уподобляет человека Параматме — вечному и предсущему «Я». Любовь творит нового человека благодаря скрывающемуся в ней усилию интереса точно так же, как половой инстинкт у животных способен сотворить новый вид. У человеческой любви другие условия, главным из которых является свобода выбора, которая возможна только при условии равенства партнеров в их гениальности.

Мы не встречаемся с другими, потому что видим в них не гениев, а инструменты для достижения собственных целей.

В психоанализе этот процесс называется проекцией. Мы проецируем осознанные и неосознанные характеристики своей личности на других, и в тот же миг становимся экранами для проекций окружающих людей. Партнер становится зеркалом, в котором мы рассматриваем свое отражение, а собеседника за зеркальной поверхностью не разглядеть.

Когда близкий нам человек делает что-нибудь абсолютно неожиданное для нас, мы впадаем в оторопь: «Не ожидал от тебя». В самой фразе скрыт закон проекции: «Ты — это то, что я от тебя ожидаю». У тебя нет права быть, ты должен соответствовать.

Мы проецируем на партнера по общению наши давние, застарелые и закосневшие ожидания. И у нас не остается никакого выбора, кроме оправдания таких же заплесневелых и убогих ожиданий других. Сколько раз вы думали, а может быть, и говорили кому-нибудь: «Не говори мне, что ты собираешься сказать. Я все это и так знаю. Ничего нового я не услышу, я знаю наперед каждое твое слово. А если ты скажешь что-нибудь неожиданное, я решу, что ты сошел с ума».

Узнаете «почерк» вашего хорошего знакомого — шлемазла?

Это он твердо решил, что в людях невозможно увидеть ничего нового.

Нет нового — значит, не бывает любви. Нет любви — нет и гениальности.

Мы сами помещаем друг друга в тюрьму наших проекций, в изолятор однообразия и застоя. А гениальность начинается там, где появляется желание подарить что-то новое — чувство или отношение.

Никола Тесла никогда не работал за деньги. Он получал их, но они никогда не имели для него никакого значения. То, что он делал, он сам считал «подарками для Вселенной». Может быть, поэтому мы до сих пор не в силах постичь всего того, что он умудрился создать.

Я пишу обо всем этом, потому что хочу, чтобы мы научились смотреть друг на друга глазами гениального художника.

«
Ведь именно так — по-новому — смотрели на близких те, кого мы считаем гениями, — Дали или Пикассо. Они видели в людях что-то, что имело мало отношения к внешнему виду, такое, что до сих пор позволяет узнавать человека, несмотря на предельную искаженность облика на картинах этих мастеров. Под искаженными лицами проступало что-то новое и незнакомое в этих людях — их гениальность.

Мы не можем вновь обрести интерес к людям, если не умеем видеть ближнего своего незнающим взглядом.

Было бы хорошо, если бы новое упражнение, которое я вам сейчас предлагаю, вы делали вдвоем. Может быть, вы уговорите жену или мужа, кого-то из ваших друзей или соседей проделать его вместе с вами. Поверьте: почувствовать, что такое гениальность, гораздо легче вдвоем. Не имеет значения, друзья вы или супруги, неважно»

какого вы пола и возраста. Давайте попробуем почувствовать друг друга.

Упражнение «Встреча Сальвадора Дали»

Итак, попробуйте найти человека, который готов прикоснуться к вам рукой. Это упражнение, в котором можно попытаться испытать встречу. Оно не является упражнением на эмпатию, поэтому не так важно, кто сейчас ваш партнер — лучший друг или случайный незнакомец.

В нем содержится отказ от ожиданий шлемазла, от масок и социальных ролей робота, поселившегося внутри вас, и потому новые ощущения, которые вы испытаете, могут вызвать у вас легкое беспокойство.

И это хорошо, поскольку беспокойство показывает, что вы соприкасаетесь с новыми гранями опыта. Попробуйте для начала призвать своего внутреннего мудреца.

Сядьте лицом друг к другу так, как вам удобно, легко касаясь друг друга кончиками пальцев, нежно соедините их... Неважно, сколько пальцев вы объединяете прикосновением... Закройте глаза и почувствуйте себя как можно удобнее...

Если вам захочется сменить положение рук и тела, вы можете это сделать, но продолжайте касаться друг друга кончиками пальцев.

Сконцентрируйте ваше сознание на точке, в которой вы соприкасаетесь с другим, — на кончиках пальцев... Все ваше внимание направлено на кончики пальцев...

Вы стали кончиками пальцев...

Дышите глубоко и ритмично, полностью осознавая их...

Сначала вы почувствуете тепло и пульсацию энергии в точке соприкосновения... Продолжайте удерживать внимание на точке соприкосновения... ощущая поток энергии... электрический ток, текущий через ваши пальцы к пальцам партнера... и через пальцы партнера назад к вашим...

Почувствуйте, как эта энергия перетекает через вас... и не пугайтесь, что через некоторое время вы утратите ощущение границы между вашими пальцами и пальцами другого человека...

Концентрируйте на этом ваше внимание...

Сейчас вам предстоит открыть глаза и посмотреть в глаза партнеру...

Вы увидите не того человека, с которым вы общались ежедневно, — не Ивана Ивановича и не Марию Семеновну...

Сейчас вы соприкоснетесь с его изначальной человеческой сутью, вечным человеком... гениальностью... горчичным зерном внутри вашего партнера...

А он соприкоснется с вечным человеком внутри вас...

Вы продолжаете касаться кончиков пальцев друг друга... чувствуя, как течет энергия, как она протекает сквозь них...

Не говорите ни слова, просто осознавайте, что сейчас вы откроете глаза, и встретятся две ваши вселенные... две галактики... которые воплотились на Земле для того... чтобы узнать друг друга... и быть признанными...

Теперь медленно откройте глаза, и пусть ваши взгляды встретятся...

А теперь снова закройте глаза...

*Продолжая касаться партнера кончиками пальцев...
ощутите, как ток жизненной энергии... текущий
между вами... окружает вас... расширяя и очищая
ваше бытие...*

Вы становитесь единой энергосистемой...

*Мощнейшим приемником энергии с антенной, направ-
ленной во вселенную, к ее центру, к Творцу...*

*Вы сейчас вместе, осознаете все происходящее в ком-
нате...*

*Все звуки, дуновения, чувства, эмоции, мысли, настро-
ения...*

*Все это воспринимается антенной, которой вы сейчас
являетесь вдвоем...*

*Станьте антенной, воспринимающей сигналы всего
вашего дома...*

*Расширьте поток. Какие звуки, чувства, эмоции
наполняют ваш дом?*

*Теперь вместе станьте антенной для всей вашей
улицы...*

А теперь для всего города...

*А теперь вы антенна, чувствующая биение мыслей
всей России...*

*Как стучат сердца наших соотечественников? Какой
ритм они задают? Какие чувства заполняют эти
сердца... радость, негодование, горе?*

А теперь вы антенна целого полушария Земли...

*Сможете ли вы вдвоем стать антенной для всей
планеты?..*

*А теперь вы принимаете сигналы всей Солнечной
системы...*

*Попробуйте почувствовать ритм, мелодию, настро-
ение, запах этих сигналов...*

И вот вы способны принимать сигналы всего Млечного Пути...

Там есть разум? Что он говорит? Какие настроения испытывает?

Теперь антенна двоих принимает сигналы всей Вселенной...

Проникаете все глубже и глубже к корню и причине космоса... Примите божественное сознание. И оставайтесь в этом состоянии...

Через некоторое время откройте глаза и встретьте взгляд вашего партнера...

Вы увидите человека, которого хорошо знаете...

Закройте глаза... и почувствуйте, что в нем воплощено вечное божественное вселенское начало... Он принял его вместе с вами... В то же время он — ваш спутник... странствующий вместе с вами в нашем времени и пространстве... ограниченный реальностью своего тела... и вмещающий в себя и мудреца, и шлемазла...

А теперь откройте глаза... и встретьтесь со всей сложностью, многогранностью и полнотой вашего партнера, зная, что он так же встречается с вами...

Теперь закройте глаза... и соприкоснитесь лбами...

Позвольте глубокому приятию и радости встречи наполнить вас...

Пусть это приятие станет вашим благословением... и придаст вам новые силы...

Потом отведите головы немного назад и откройте глаза... посылая друг другу взглядом те чувства... которые вы ощущали, когда соприкасались лбами...

И когда это у вас получится... возьмитесь за руки... снова закройте глаза... почувствуйте, как вы создали круг... по которому течет неведомая энергия. Это и есть наш с вами инстинкт гениальности...

Хорошо, если вы делаете упражнение под музыку. Она поможет вам попасть в поток красоты и вселенской гармонии, в котором все мы становимся единым целым...

Через 3-4 минуты откройте глаза... и примите высшее «Я», присутствие универсального единства в каждом человеке.

Потратьте еще несколько минут, поделитесь вашими чувствами и пережитым опытом.

Как гениально помыть посуду?

Упражнения Вьюжека

Мы с вами учимся гениальности...

Любое обучение похоже на спектакль или путешествие. Мы перемещаемся от одного уголка своей души к другому, от незнания к знанию, от неумения к умению.

По «картам», описаниям и фотографиям мы узнаем направление и получаем общее представление о том месте, куда собираемся отправиться.

Но когда вы начинаете свое собственное, самостоятельное путешествие, вам становится ясно, что некоторые предлагаемые «карты» безнадежно устарели, а другие, наоборот, слишком точны и слишком запутанны для новичка. Для того чтобы почувствовать, что цель вашего путешествия реальна, карт недостаточно. Нужно, чтобы у вас развилось чувство направления и ощущение того, что вы знаете, когда находитесь на верном пути, а когда нет. В реальности мы учимся различать, где можно срезать путь, а где требуется проявлять повышенную осторожность.

Я думаю, что если вы делали упражнения, то можете научиться составлять свои собственные карты души и свои собственные гениальные мысли.

Задача непростая. Помочь решить ее могут не только сложные и масштабные путешествия в воображении, но и простые с виду упражнения, которые позволяют уловить то, что называется... интуицией.

Мы еще ни разу не использовали этого слова. Но ведь интуиция — это «механизм постижения истины путем ее непосредственного восприятия, без помощи доказательств и аргументов», как пишут энциклопедические словари. В них же интуиция определяется как «сформировавшаяся на основе предыдущего человеческого опыта способность выходить за его пределы».

В этих определениях интуиция и инстинкт гениальности, который мы одушевили, становятся неотличимыми друг от друга.

Если мы пытаемся найти в себе гениальность, то это значит, что мы пытаемся обнаружить свою способность к интуиции.

Иван Сергеевич Тургенев когда-то восторженно писал о литературном образе: «Услышать голос образа в своей душе ужасно трудно, потому что первоначально он говорит тихим-тихим, едва слышным образом. Но постепенно, если ты услышал его голос, образ захватывает тебя. Он овладевает мною. Я думаю вместе с ним, думаю так, как он, не могу успокоиться, пока он внутри меня не превращается в живое существо».

Живое существо гениальной интуиции...

Когда я стал задумываться, каких «вех» не хватает на нашей карте дороги к гениальности, я неожиданно для себя понял, что мы очень мало занимаемся концентрацией внимания.

Мы все обладаем интуицией и все сталкиваемся с ней в жизни. Мы все слышим голоса. В глубинах каждого таится предвечная сила, которую так замечательно и так

болезненно порой научились улавливать в себе гении. Мы все, как Тургенев, слышим голоса своих образов. Беда лишь в том, что мы не обращаем на них никакого внимания.

Все, даже наши «беседы», начинается с концентрации внимания.

Если вы проследите, что происходит следом за возникновением интереса к чему бы то ни было — будь то информация в газете или фотография в журнале, то вы обнаружите, что интересующие вас объекты начинают концентрировать, притягивать к себе ваше внимание.

Кстати, даже этот знакомый процесс чтения газет и журналов может превратиться в замечательное упражнение. Когда вы будете в следующий раз читать журнал или газету, проследите за тем, что именно вы замечаете. Обратите внимание, какие рекламные объявления, статьи притягивают ваш взгляд.

Обратите внимание на свой собственный процесс заинтересованности. Что вы чувствуете, когда ваше внимание чем-то привлечено? Попробуйте ответить себе на вопрос, на какие характеристики информационного сообщения ваш мозг реагирует вниманием.

Можно пойти противоположным путем. Можно попытаться запомнить, как ваша увлеченность действует на ваше тело.

Если вы заинтересовались рекламным объявлением, в какой части мозга вы ощущаете вспышку интереса, как действуют ваши глаза, какое выражение возникает у вас на лице. Какие мышцы рук и ног напрягаются в ответ на подобную вспышку?

Созданный вами «мышечный образ» проявленного интереса можно будет использовать тогда, когда он понадобится.

Например, листая ту же газету или журнал, можно посмотреть на те места, которые ваше внимание пропускает как неинтересные, и в этот момент попробовать воспроизвести «мышечный образ», тем самым «включив» прожектор внимания.

Упражнения, повышающие концентрацию внимания, существуют в окружающем мире в огромных количествах. Большую часть этого мира наши «роботы» привыкли не замечать.

То, что мир стал неинтересен, то, что он перестал ощущаться нами как удивительный и таинственный, то, что он кажется нам ветхим и старым — исчезновение чувства новизны, свежести... все это связано с нашим нежеланием концентрировать на нем внимание. Чувство скуки вызвано ленью внимания.

«Как бы не увидеть что-то новое — что-то, из-за чего придется менять свои взгляды», — постоянно опасается шлемазл...

Прямо сейчас посмотрите по сторонам и найдите в комнате шесть предметов, которые содержат в себе окружности. Как только вы настраиваете свое восприятие на окружности, вы замечаете их повсюду. Край чашки, верх карандаша, шляпка винтика выключателя, кнопка настольной лампы, газовые горелки, переключатели газа и т.д., и т.п.

Обратите внимание: когда вы настраиваете свое внимание на поиск чего-то конкретного, вы всегда это находите. Вам всего-навсего нужно знать, что вы ищете.

Именно то, на чем сосредоточено ваше внимание, то общее, что привлекает ваше внимание в рекламных объявлениях или в газетах и журналах, определяет лицо окружающего мира. Определяет, каким вы его видите.

Сфокусируйте внимание на проблемах, которые вас беспокоят, — и ваш мир будет наполнен препятствиями для жизни. Сфокусируйте свое внимание на творческих идеях — и ваш мир превратится в царство неограниченных возможностей.

Гораздо хуже, если ваше внимание не сфокусировано ни на чем. Тогда ваш мир — это просто клубок бессмысленных, беспорядочных и неуправляемых впечатлений. Человек всегда находит то, что он ищет.

Для того чтобы научиться управлять вниманием, нужно всего-навсего захотеть сконцентрироваться хотя бы на чем-нибудь. У вас есть возможность жить и возможность проживать жизнь.

Проживание жизни — это и есть лень вашего внимания. Если перестать концентрироваться хоть на чем-нибудь, то есть надежда, что жизнь незаметно пробежит мимо, не успев задеть сознание, не успев его расстроить. Правда, за такой образ жизни придется расплачиваться ощущением того, что вы являетесь рабом каких-то неведомых сил. Но чувствовать себя рабом... очень удобно. По крайней мере, ни за что не нужно отвечать, даже за свою собственную жизнь...

Если ваше внимание совсем «обленилось», то начните с простого. Когда вы в следующий раз будете мыть посуду, сэкономьте внимание за счет разделения процедуры на рабочие циклы. Это очень важное упражнение.

Например, приготовившись помыть ложку, мысленно дайте себе команду «старт». Мойте ложку, уделяя этому столько внимания, сколько бы вы уделили хирургической операции на мозге.

Закончив с ложкой, положите ее на сушилку и мысленно произнесите «стоп».

Затем перейдите к следующему предмету и повторите процесс.

Если вы будете это делать, то «старт» и «стоп» станут для вас словами-якорями, с помощью которых вы сможете «включать» и «выключать» свое внимание и вне процесса мытья посуды.

Но более всего нужно учиться управлять вниманием именно в то время, когда вы мечтаете и внимание начинает блуждать по просторам Вселенной. Попробуйте такой прием.

Когда вы читаете сложную книгу, поставьте карандашом пометку на ее полях, когда ваше внимание отвлеклось. Вернитесь к тому месту, которое вы запомнили, и продолжите чтение.

Когда вы дойдете до конца страницы, мысленно повторите все, что вы только что прочли. Если вы не можете вспомнить основные идеи, то вернитесь к началу страницы и перечитайте ее заново. Если вы проявите настойчивость, то вскоре заметите, что ваш уровень восприятия повысился, а пометок на полях стало гораздо меньше.

Говорят, что Константин Сергеевич Станиславский очень любил применять для обучения актеров игры со спичками.

Например, он предлагал студентам открыть спичечный коробок, чтобы на стол вывалилось несколько спичек. Затем на счет «три» он прикрывал их бумагой и предлагал студентам разложить их точно так же, как они только что упали.

Потом можно было поднять этот листок бумаги и исправить ошибку. А затем спички бросают снова и снова. На самом деле это упражнение можно превратить в забавную игру с вашим ребенком. Необязательно использовать

спички (спички, как известно, детям не игрушка), можно взять счетные палочки, например.

Эта игра будет гораздо полезнее очень многих телевизионных развлечений и поможет ребенку запоминать то, что говорит и рисует на доске учитель в школе.

И еще: от этой игры всего один шаг к упражнениям на воображение. Так и хочется спросить: «Бросили спички, давайте сделаем упражнение Леонардо: всмотритесь, что напоминают вам спички, лежащие на столе, — открытую пасть крокодила, плывущие по реке бревна, свалившиеся телеграфные столбы?»

Очень полезно изучать внимание с помощью рисования специальной «кривой концентрации внимания».

Для этого нужно взять карандаш и медленно вести его по чистому листу бумаги. Сконцентрируйте все свое внимание на том месте, где кончик карандаша переходит в линию.

Каждый раз, когда ваше внимание отвлеклось на внутренние образы или размышления, рисуйте импульс на этой прямой. Это будет ваш мозговой импульс. Отмечайте это место всплеском на линии.

Когда вы приблизитесь к краю бумаги, с помощью закругления перейдите на другую строчку и продолжайте линию. Как долго вы можете вести ее ровно?

Но важна не только концентрация внимания на линии. «Мозговые импульсы» — это стучащие вам в душу тихие голоса.

Там, где карандаш нарисовал импульс, возникла какая-то мысль. Она пришла вам в голову, когда ваше внимание отвлечено от суеты и сконцентрировано. Мы создали еще одну модель состояния заинтересованности!

Возникающие импульсы — это мысли, которые в обычном состоянии сознания нами практически не улавливаются.

Когда вы минут десять поводите карандашом по бумаге, переключите внимание и посмотрите на свои мозговые импульсы.

Попробуйте вспомнить, какие именно мысли они у вас вызывали, какие тихие голоса или образы стучались вам в душу, пока вы пробовали концентрироваться на простом действии — проведении карандашной линии.

Никола Тесла— гений, которого мы неоднократно вспоминали, говорят, обладал еще одним потрясающим умением: он строил в своем уме трехмерные образы сложнейших машин с точностью до мельчайшей детали.

Самое удивительное, что Тесла заставлял их работать у себя в голове. В своем воображении он запускал их, а потом «забывал» о них на несколько недель. Но «машины» вне сознания Тесла продолжали работать у него в голове, и по истечении некоторого времени он опять «вспоминал» о них и тщательно проверял все компоненты на предмет износа. Представляете себе, какая способность к визуализации!

Что такое мысленный образ? Английское слово «имидж» (image) происходит от латинского *imitare*, то есть «имитировать». Следовательно, мысленный образ — это имитация объекта или ощущения в пределах внутреннего мира.

Мы с вами обладаем способностью мысленно увидеть розу, не держа ее в своих руках, не правда ли? Однако многие люди жалуются, будто из-за того, что они не могут сконцентрировать внимание, они не могут добиться отчетливых визуальных образов. Давайте сделаем несколько простых упражнений на визуализацию.

Практический психолог Том Вьюжек когда-то сказал, что самый лучший объект для тренировки визуализации У нас всегда с собой, потому что это наша ладонь.

упражнения Вьюжека

Посмотрите прямо сейчас на свою левую ладонь, изучите ее внимательно. Обратите внимание на линии, складки и рельеф, на узор вашей кожи, на то, как игра света и тени создает тонкие различия в цвете.

Через минуту-другую, когда вы будете хорошо представлять, как выглядит ваша ладонь, закройте глаза и попытайтесь увидеть ее внутренним зрением. Сформируйте четкий мысленный образ вашей ладони — что может быть проще?

Через некоторое время откройте глаза, посмотрите на ладонь и сравните ее с мысленной картинкой. Отметьте, что было упущено в созданном вами мысленном образе. Затем закройте глаза и снова представьте свою ладонь. Вообразите, как бы она выглядела, если бы вы смотрели на нее открытыми глазами. Еще через полминуты откройте глаза и посмотрите на ладонь. Повторите этот цикл 5-6 раз, с каждой новой попыткой стараясь повышать четкость вашего внутреннего образа.

Попробуйте отчетливо представить себе вчерашний ужин.

Кстати, еще один легендарный психолог Фрэнсис Гальтон предлагал именно это упражнение для проверки ясности сознания и воображения.

Потратьте несколько минут на то, чтобы представить себе вчерашний ужин. Представьте себе людей, которые были с вами, окружающую обстановку, сервировку стола, вкус пищи и звуки, которые вы слышали.

Прежде чем продолжить упражнение, дайте созданному вами образу окрепнуть, фрагмент за фрагментом. Начните прямо сейчас. Теперь ответьте на следующие вопросы.

Каков созданный вами образ — четкий или расплывчатый?

Все детали сцены прорисованы с одинаковой четкостью или же какие-то детали выделяются ярче других?

Изображение цветное или черно-белое? Если цветное, насколько верна цветопередача?

Сможете ли вы удержать устойчивый образ вашей тарелки с едой?

Можете ли вы одновременно удерживать мысленным взором свою тарелку, свои руки, держащие нож и вилку, и лицо сидящего напротив человека?

Способны ли вы почувствовать консистенцию пищи?

Вы можете представить себе, во что одеты сидящие вокруг вас люди? Или хотя бы что лежит на предметах мебели вокруг?

Если вы не отличаетесь от большинства людей, то, вероятно, заметили, что какие-то фрагменты в созданном вами образе яркие и насыщенные, другие менее четкие.

Возможно, вы смогли представить себе лица людей, но не сумели восстановить форму чашек. Может быть, вам удалось представить запах пищи, но не ее вкус.

Или вы слышали, как звучит ваша комната, но не помните, как выглядели приборы на столе. Возможно, что вам удалось вызвать в уме лишь идею, понятие о вчерашнем ужине вообще без зрительных образов. Независимо от того, насколько живыми и яркими порой бывают мысленные картины, наше воображение, как правило, не отличается высокой точностью.

Точность зависит преимущественно от того насколько внимательно вы рассматривали конкретные события в реальности. Если вы никогда не уделяли особого внимания своим столовым приборам.

то вы никогда и не сможете вызвать в себе ощущение их реальности.

Давайте попробуем делать эти упражнения хотя бы по 5 минут каждый день. Тогда более сложные упражнения на визуализацию будут легко у вас получаться.

В качестве следующего упражнения попробуем представить себе несколько объектов, которые я перечислю чуть позже.

Если образ не будет таким четким, как вам бы хотелось, то не пытайтесь вызвать его усилием воли. Вместо этого сосредоточьтесь на идее видения образов.

Чтобы вы ни пытались себе представить, все имеет форму, текстуру, цвет, размер. Однако сначала попробуйте сфокусироваться на общей форме, следе идеи, оставшемся в вашем воображении. И лишь постепенно заполняйте его деталями, «наливайте» детали в форму. Подождите, пока образ станет четким и устойчивым. Итак, попробуйте представить то, что я перечислю:

- знакомое лицо;
- бегущую собаку;
- заход солнца;
- журчащий ручей;
- перистые облака;
- клавиши компьютера;
- свою зубную щетку;
- друга детства;
- вашу постель;
- летящего орла;
- каплю росы;

- вековой дуб;
- вершину скалы, покрытую снегом;
- вашу любимую пару туфель...

Получилось? Ну и замечательно.

Если форма заполняется плохо, можно попробовать другое упражнение.

Встаньте на своей кухне, смотрите прямо перед собой.

Старайтесь подметить все, что находится на периферии зрения, так чтобы ваш взгляд охватывал полную полусферу, то есть шар, разрезанный пополам.

Закройте глаза и попытайтесь восстановить изображение. Мысленно разделите поле зрения на четыре части.

Выберите одну четверть и проанализируйте все, что в нее попадает, а потом в уме нарисуйте, изобразите ее. Повторите то же самое для каждой четверти.

Может быть, нас и нашу интуицию разделяют только те 10-15 минут в день, которые стоило бы потратить на работу с воображением?

Вам по-прежнему непонятно, причем здесь интуиция?

Теперь мы с вами можем попробовать определить ее по-своему.

Интуиция — это образ Тургенева, запущенный в работу в подсознании как машина Теслы. Включить интуицию можно, только сконцентрировав внимание на проблеме.

Само это слово при описании человеческих способностей мы используем чаще применительно к чему-то конкретному. Например, интуиция врача, интуиция в общении, интуиция психолога, техническая интуиция, материнская интуиция...

Описанный нами в предыдущей беседе случай с голосом, звучавшим в голове у матери, можно считать примером материнской интуиции, не правда ли? Внимание матери всегда сконцентрировано на ее ребенке, даже тогда, когда ей самой кажется, что она о нем не думает, — вот вам и еще один пример «машины», продолжающей работать на бессознательном уровне.

Сконцентрируйтесь на проблеме, в которой вы хотите проявить интуицию. Отчетливо визуализируйте ее образ или систему образов в поле своего внимания. Делайте это упорно и ежедневно. После того как вы овладели навыком отчетливой визуализации, представьте себе, что образ погружается в хранилище вашей души. Скажите себе, что вы закрываете дверь в это хранилище до завтра... на следующий день откройте ее и продолжайте работу с образом.

Вот и все.

Забыл сказать: все это невозможно без вашего искреннего интереса к проблеме. Если он есть, то это значит, что вы работаете... с собственным инстинктом гениальности.

Беседа двадцать вторая

Как включиться в гениальность? Упражнение Мопассана

Ты знаешь, что изрек,
Прощаясь с жизнью,
Седой Мельхиседек?
Рабом рождается человек,
Рабом в могилу ляжет.
И смерть ему едва ли скажет,
Зачем он шел долиной чудной слез,
Страдал, рыдал, терпел, исчез.

Это Батюшков, наш гениальный Батюшков, 1824 г. Совсем скоро начнется безумие, которое унесло от нас гениального поэта.

В библейских книгах упоминается загадочное лицо под именем Мельхиседек. Царь Салима, священник, человек без отца, без матери, без родословной, не имеющий ни начала, ни конца жизни. Правда, приписанное ему Батюшковым изречение является собственным ощущением поэта.

Для меня образ Мельхиседека - это олицетворение извечно присутствующей в людях и среди людей гениальности — способности слышать голос Бога, чувствовать присутствие в себе вечности. Человек у Батюшкова, кото-

рый рабом родился, рабом в могилу ляжет, - так хорошо знакомый нам шлемазл.

Люди склонны впадать в состояние безразличия, растрачивая таким образом сознание, которое мы с вами могли бы использовать куда как эффективнее. Безразличие подобно спячке. С годами наше чувство ценности и яркости жизни притупляется. Обычно только кризис, какая-то беда, как будильник, вырывает нас из этого оцепенения.

Но если я сконцентрирую свое внимание на фортепианной сонате Моцарта, то случится то же самое: музыка проникнет в область эмоций, куда-то, где заперта моя духовная энергия, предупредив возникновения рабства, рассеянности или безразличия.

В нашей культуре вместе с интересом утрачен элемент присутствия.

Чем «театр воображения» отличается от обычного театра? Тем же, чем шаманское действо отличается от театра современного. Когда-то знаменитый русский исследователь шаманизма Широкогоров писал, что люди, собирающиеся вокруг шамана, испытывают гораздо более глубокое удовлетворение, чем после концерта или спектакля. В чем же разница?

В понятии «зрелища».

В конце концов, в чем смысл музыки и любого искусства? Да в противостоянии рассеянности. В чем смысл наших упражнений? Ровно в том же самом. Но человек участвует в психотерапевтическом упражнении, потому что хочет решить какую-то проблему своей души. В зрелище человек не участвует. Он его «потребляет».

Будем надеяться, что психотерапия и искусство составят единое целое, которое все-таки сможет противостоять безразличию в душах.

Безразличие мы проявляем как раз тогда, когда смотрим театральное представление, но не участвуем в нем душой.

Давайте еще раз попробуем справиться с нашим безразличием. Для этого мы предпримем путешествие, которое поможет нам встретиться с еще одним олицетворением гениальности— нашим внутренним наставником. Вы можете называть его «мастером» или «учителем» — в зависимости от того, что вам ближе.

Для того чтобы вам было легче, прежде чем мы отправимся в основное путешествие, давайте по ходу беседы проведем небольшую «визуальную гимнастику».

У вас горят на столе свечи? Вы сосредоточились? Очень хорошо.

Вы только что смотрели на свечу. Теперь закройте глаза...

После того как мы пристально смотрим на какой-то предмет... в течение нескольких секунд мы с вами видим перед собой его послеобраз...

Попробуйте использовать послеобраз в визуализации предмета... Он станет вашим помощником...

Например, посмотрите на свечу, закройте глаза и рассматривайте послеобраз огня...

Когда образ потеряет четкость, откройте глаза... посмотрите на свечу...

Закройте глаза и снова рассматривайте послеобраз...

Вы сможете найти некий удобный для вас ритм... пока перед вами не возникнет четкий образ подсвечника... свечи и огня... хотя бы на несколько мгновений.

И еще пара упражнений на визуализацию для разминки.

Попробуйте представить себе всех людей... с которыми вы сегодня разговаривали. Последовательно, разумеется.

Как они выглядят?.. Какого цвета их волосы и глаза?..

Сколько им лет и какого они роста?.. Что на них было надето?..

Сможете ли вы представить их манеры и привычки... начать двигаться, как они?..

Попробуйте представить себе людей, которых вы видели вчера... в прошлые выходные... во время последнего отпуска... в ваш предыдущий день рождения...

Представьте себе бабочку... Подробно, в каждой детали... С тонким узором на золотистых крылышках... с длинными пушистыми усиками... Но пусть на секундочку она станет для вас уродливой, а не прекрасной...

Еще одно маленькое упражнение с чувствами.

Попробуйте представить себе положительную эмоцию... Эмоцию саму по себе... Без образов...

Мысленно вызовите в себе чувство удивления... не пытаясь найти в памяти определенный объект...

А теперь попробуйте почувствовать желание... не желая чего-либо конкретно... Попробуйте менять в себе эмоции, которые я перечислю:

- надежда;
- веселье;
- любовь;
- гнев;
- апатия...

Смотрите, как интересно. Если получилось, то вы можете управлять своими чувствами, вызывая их по собственному желанию.

Значит, чувство растерянности — это вовсе не единственное чувство, которое может нас охватить. Растерянность охватывает нас только потому, что мир изменился, а мы по инерции рабски следуем за своим прошлым.

Нам кажется, что мы не приспособлены к этому миру, не способны овладеть какими-то новыми навыками, начать новую работу или деятельность.

Сейчас мы с вами попробуем научиться вновь всем тем навыкам, которыми мы владели когда-то в прошлом — в школе, например.

Теперь какие-то из них вам нужно вспомнить и улучшить. В этом вам поможет следующее упражнение.

Упражнение Монассана

Вы призовете из глубины собственной души мастера-наставника, чтобы он вам помог. Теперь мы с вами можем призвать образы тех гениев, перед которыми преклоняемся. Это может быть Леонардо да Винчи, если вам необходимы способности инженера, изобретателя, художника, творца. Это может быть понимающий и чувствующий, способный управлять человеческими чувствами гений Бетховена, Эйнштейн, Никола Тесла, Тургенев или просто кто-то, чей образ спонтанно возник в вашем сознании.

Это может быть образ человека, никогда не встречавшегося вам ранее, но способного стать символическим воплощением знания или умения, которое вы бы хотели в себе возродить.

В ходе упражнения вы можете обрести более глубокое знание материала, который начинали изучать когда-то, но не освоили. Мы попробуем улучшить связи

между телом и мозгом и добиться уверенности в том, что можем справиться с делом, за которое хотим взяться, с той работой, которую хотим начать, с тем бизнесом, который хотим создать, с той книгой, которую хотим написать.

Для того чтобы это упражнение вам помогло, сначала выберите умение, которое вы бы хотели вспомнить и улучшить. Лучше всего оно получается, если выполнять его в тех условиях, в которых нужен возрождаемый навык.

Скажем, если вам хочется научиться плавать, то лучше, конечно, делать это упражнение в плавательном бассейне.

Но это не обязательно. Если вам хочется написать книгу, то возьмите карандаш и бумагу — и, может быть, ваш сегодняшний опыт окажется наглядным и поразительным.

Мы с вами будем выполнять движения, связанные с навыком, который вы хотите вспомнить, извлечь из глубин души, освоить вновь. Выполняя движения, связанные с этим умением, например движения пловца, старайтесь сделать их как можно более похожими на реальные. Вспоминайте и свой собственный опыт, и то, что вы наблюдали в кино или по телевидению внимательно и осознанно.

Что еще? Мы с вами в предыдущих беседах учились выполнять движения в воображении. Это возможно. Но для этого нужно добиваться полного ощущения, что мышцы вашего тела хотят сделать соответствующее движение. Поэтому включите музыку, сядьте поудобнее, возьмите карандаш и бумагу и выберите ту способность или умение, которые вы сейчас хотите вспомнить и улучшить. Удачного путешествия!

...Ну вот, вы расслабились...

Я сейчас лежите на дне маленькой лодочки...

Эта лодочка без весел... она по своей воле несет вас в океан... слегка покачиваясь на волнах...

Океан сверкает... подобно миллионам драгоценных камней на солнце... и вы чувствуете себя невероятно расслабленным и ленивым...

Волны несут вас все дальше, дальше и дальше...

Постепенно вы чувствуете, что лодка начинает вращаться...

И какой-то ласковый водоворот засасывает... опускает вас все глубже и глубже в воду...

Вода вращается... но для вас это как будто переход... под поверхность океана... Вам приятна и интересна стена воды... которая поднимается вокруг вас...

Это ваш внутренний океан... ваше внутреннее море...

Все глубже и глубже опускаетесь вы в него...

Вода не смыкается над вами...

Вы видите, как она поднимается вокруг...

Чудесный водный круг... вдалеке над которым виднеется небо...

Вы в тоннеле кружащейся воды... И вы продолжаете вращаться и опускаться, вращаться и опускаться...

Наконец вы чувствуете легкий толчок и оказываетесь на дне океана... Оглянитесь...

Выбравшись из лодки, вы видите на дне круглую древнюю, покрытую мхом, но по-прежнему красивую бронзовую дверную ручку...

Сейчас вы дергаете ее...

Песок морского дна опадает, и дверь открывается...

За дверью полумрак...

Там находится каменный колодец... который ведет нас в царство, расположенное еще ниже... под океанским дном...

Лестница идет по спирали...

И вы спускаетесь вниз... все глубже и глубже...

Все ниже и ниже дна океана... Вниз, и вниз, и вниз...

Лестница кончается, и вы попадаете в невероятно большую светящуюся пещеру...

Она полна волшебных сталактитов и сталагмитов и... загадочных кристаллов...

Вы двигаетесь сквозь пещеру... восхищаясь ее великолепием.

И наконец, вы добираетесь до длинного камерного коридора в ее конце...

Вы идете по коридору... пока не придете к широкой дубовой двери... на которой написано: «Комната гениальности»...

Вы чувствуете торжественность момента. Вы дойдете до этой двери, еще раз оглянувшись, окинув взглядом все чудеса, увиденные вами: кристаллы, сталактиты, сталагмиты и коридор... который привел вас к двери...

Вы входите в комнату и обнаруживаете, что в ней царит дух присутствия вашей гениальности... Здесь вы чувствуете себя еще лучше, чем в пещере и коридоре...

Прошли все ваши болезни... Куда-то улетучилась тоска... И безразличие...

Здесь у вас много возможностей... Это комната гения...

Он выходит вам навстречу...

Кто он?

Может быть, это ваш знакомый... или исторический персонаж.

А может быть, он совсем вам незнаком...

Но кем бы он ни оказался... человек, вышедший вам навстречу, — это ваш гений-наставник...

Он готов учить вас, как улучшить или изменить ваши способности или мастерство...

Мастер-наставник может общаться с вами словами или без слов...

Гений может научить вас новым навыкам... или языкам...

Или улучшить старые...

Попросите его дать вам урок...

Формулируйте задачу максимально ясно и просто...

Например: «Я не могу найти сюжет для великого романа, который собираюсь писать... Научи меня!»

«Я не могу вспомнить, как в детстве я ездил на велосипеде... Научи меня!»

«Я не могу решиться торговать пирожками около метро... Научи меня!»

В ответ мастер протянет руку... и на вас с потолка пещеры опустится тончайшее покрывало морского царя...

Оно окутает вас... Нежно обнимет... Впитается в ваше тело...

И в теле возникнет... новый навык...

Ощутите, как он пропитывает вас... становится вами...

Когда вы будете приходить к наставнику... в это потаенное место, спрятанное под океанским дном...

вы будете получать самые эффективные уроки в вашей жизни.

Вы будете чувствовать себя легче и свободнее...

Вы ощутите себя спонтанным и способным изменяться.

А также поймете, что гений внутри вас растет... развивается и преодолевает все ограничения и блоки... и все лучше усваивает уроки мастера наставника.

Прошло всего несколько минут... Но там, на океанском дне, уроки будут длиться столько, сколько вам понадобится: часы, дни, недели, месяцы... для того чтобы вы прошли полный курс обучения вашим способностям... вашей гениальности у вашего внутреннего наставника...

Один молодой человек однажды пришел к китайскому учителю и начал расспрашивать его о философии. Учитель, как это было принято, подал чай. Он наполнил чашку до краев, но продолжал наливать. Молодой человек удивленно смотрел на то, как чай переливается через края его чашки, и наконец сказал: «Чашка уже полная. В нее больше ничего нельзя налить». Учитель остановился, посмотрел на ученика и с улыбкой произнес: «Как и эта чашка, ты наполнен собственными идеями, мнениями и домыслами. Как я могу тебя научить, пока ты не опорожнишь свою собственную чашку?»

Я знаю, что повторяюсь. Если вы спускались вместе с нами в комнату гениальности, то уже знаете, что идеи, мысли и чувства, которые вы можете там обнаружить, иногда бывают абсолютно неожиданными.

Никогда не отрицайте их, учитесь «опорожнять свою чашку»... Если вы придете с полной, то ваш внутренний гений ничего не сможет налить в нее...

Когда вы будете покидать комнату мастера-наставника, не забудьте поблагодарить его за помощь... Помните, что вы можете вернуться в любой момент для дальнейшего обучения.

Но перед тем как уйти... в ответ на слова благодарности... вы увидите свет, который струится откуда-то с потолка...

Это свет посвящения вас в гении... Если хотите, то подойдите и встаньте в освещенную зону...

Когда вы сделаете это, вы почувствуете... как растет и укрепляется ваша уверенность в себе... ваше умение справляться с теми задачами, которые вы перед собой поставили...

Свет и вновь обретенный навык... заполняют ваше сознание и ваше тело...

Знание становится вашей естественной частью. Вы обрели звание умельца...

Заканчивая упражнение, покиньте комнату, тщательно закрыв за собой дверь...

Быстро пройдите по коридору... пробегите через пещеру... чувствуя, как во время бега растут ваши решимость и навык...

Поднимайтесь по каменным ступеням вверх... пока вы не достигнете дна вашего внутреннего океана...

Войдите в лодку... толкайте ее в сторону круглой вращающейся колонны водоворота... Теперь ваш внутренний водоворот вращается в другую сторону...

Он поднимает вас и лодочку... вращает, поднимая, и, вращая... поднимает...

Выше и выше, выше и выше... Поднимаясь, вы чувствуете, как ваш навык продолжает расти внутри вас... пропитывая все ваше существо... укрепляясь в ваших нервах и сухожилиях, в ваших клетках, в ваших мускулах...

Навык и уверенность пронизывают все ваше бытие...

Лодка так же плавно поднимается на поверхность океана... и направляется к берегу реальности... все ближе и ближе...

Пока волны несут ее, вы чувствуете, чему вы научились... вам очень хочется вернуться и немедленно испытать это умение...

Волны становятся сильнее, они качают лодку вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз...

Последняя волна плавно выносит лодку на берег...

Вы выскакиваете, подтягиваете лодку к причалу и привязываете...

Вы наполнились навыком, который искали...

Попробуйте выполнять действия, для совершения которых необходим обретенный вами навык.

Потом вы остановитесь и попытаете вспомнить эти движения в воображении. Представьте себе, что тело выполняет движения так активно, что даже ваши мышцы чуть-чуть сокращаются, наполненные радостной возможностью выполнять новые действия. Проводите время от времени эту воображаемую репетицию, пока новые способности полностью не интегрируются, не станут с вами единым целым.

Беседа двадцать третья

Гениальность как импровизация. Вейнингер и Сидис. Упражнение «Вопросы Борхеса»

Хорхе Луис Борхес, один из гениальных писателей XX в., говорил, что в его жизни самое главное — это вопрос: «А что если?..»

«А что если "Алеф" — великая точка каббалистических мистиков — окажется вот здесь, на этой самой лестнице в Нью-Йорке или в Буэнос-Айресе?» — спрашивал себя Борхес.

«А что если я превращусь в жука?» — спрашивал себя Кафка.

А что если интерес и следующая за ним концентрация внимания начинаются с вопроса?

С вопроса начинается любопытство. С любопытства — путь в гениальность.

Разве гениальность появляется только во время художественного творчества?

Конечно же нет, человек считает свою жизнь осмысленной тогда, когда у него есть вопросы, когда он пытается что-нибудь выпытать у природы, у Бога, у других людей..

Только тогда, когда он творчески включен в окружающий мир.

Иными словами, смысл жизни - в учебе, в бесконечном путешествии к своему внутреннему наставнику.

Заданный вопрос делает реальность... упражнением в воображении человека.

И наоборот: при появлении вопроса воображение становится... упражнением в реальности.

«Вопросов нет!», — это способ существования шлемазла. Жизнь в бессмыслице.

Гениальный Отто Вейнингер родился в 1880 г. Все, кто знал его в детстве, рассказывали, что он был необыкновенно открытым и восприимчивым ребенком. Его трепетная душа откликалась на малейшие внешние воздействия. Любое природное явление имело для него свой особенный смысл: далекие горы были обещанием счастья, плывущие по небу облака сулили приключения. Смерть комара могла стать для него большой проблемой.

Мальчик превратился в юношу. Юноша стал поэтом. Его любопытство не знало границ. Самым трудным для него было то, что менее одаренным и чувствительным натурам сделать было значительно проще: ограничить себя в своих увлечениях. Не было занятия, которое бы не захватывало его целиком. Ни о какой конкретной профессии долгое время не могло быть и речи. Отсюда родилось и его страстное желание — найти для всех многообразных проявлений жизни «общий знаменатель», объяснить и упорядочить изобилие существующих форм жизни. Знакомое нам желание «открыть тайну всего». Для Вейнингера это был путь к философии.

Юному человеку трудно примириться с тем, что есть так много мест на Земле, которые он ни разу не посетил.

так много рук, которые он ни разу не пожал, так много прекрасных женщин, которых он никогда не видел. Для того чтобы «смирить себя», требовался сильный характер, достойный уважения не меньше, чем творческий дар и необыкновенные умственные способности.

Отто Вейнингер добровольно заперся в «замке из слоновой кости», посвятив себя решению грандиозной интеллектуальной задачи. Он читал Гегеля и Канта, погрузился в изучение математики и схоластики. Постепенно у него выработалось высокомерное отношение к земным, житейским вещам, которые тянут вниз от возвышенного и духовного.

В конце 1902 г. в венском издательстве Вильгейма Браумюллера вышла в свет книга 23-летнего студента отделения философии Отто Вейнингера «Пол и характер. Принципиальное исследование». Успех не заставил себя ждать. Ее содержание никого не оставляло равнодушным. В своих лекциях и статьях о ней говорили Эрнст Мах, Генри Бергсон, Василий Розанов и многие другие. В России вокруг книги развернулась неслыханная полемика. В одних критики были единодушны: автору пророчили блестящее будущее.

Отто Вейнингер развил новую теорию взаимоотношений полов. Для обоснования своего подхода он использовал разнообразный фактический материал — данные биологии, психологии, социологии и истории. Выводы и заключения часто поражают оригинальностью и остротой мысли. Вейнингер исходит из теории бисексуальности. В мире растений и животных, как и в мире человека, нет полностью однополых особей. Не существуют «в чистом виде» ни мужчины, ни женщины. Есть только «мужское» и «женское» начало, «мужской» и «женский» элемент.

В каждом мужчине и в каждой женщине есть оба эти элемента, и их соотношение определяет характер конкретного человека. Вейнингер попытался изучить особенности

каждого элемента и те черты, которые они приносят в общий комплекс. И здесь его выводы носят шокирующий характер.

Все активное, духовное и творческое в человеке Вейнингер относит на счет мужского начала, а все материальное и пассивное считает чисто женским. Мужское начало для Вейнингера — носитель добра, женское — зла. Вот один из известных афоризмов книги «Пол и характер»: «...самый низкий мужчина выше самой достойной женщины». В другом месте он пишет: «Женственность — это хаос, женское начало — это бездушная материя, это ничто: небытие, абсурд. Мужество — это Суть. Мужское начало — это символ всего». Многие выводят отсюда заключение, что Вейнингер — величайший женоненавистник. Это неверно — он говорил не о реальных мужчинах и женщинах, а об отвлеченных, абстрактных началах. Но в стремлении «свести счеты» с материальной жизнью можно увидеть один из источников его собственной трагедии.

Он был евреем по национальности, и в книге «Пол и характер» посвятил еврейству отдельную главу. Он старается оградить себя от упреков в вульгарном антисемитизме и объявляет в самом начале, что нападает не на расу или народ и тем более не на вероисповедание. Под «еврейством» Вейнингер понимает известное духовное направление, известную психическую конституцию, которая возможна для всех людей, а в историческом еврействе нашла лишь самое законченное воплощение. Отдельные черты «еврейства» Вейнингер находит даже у арийцев. Например, у чистокровного немца Рихарда Вагнера он усматривает элемент еврейства в том, что в его музыке есть что-то «навязчивое, громкое», и в том, что он обращает повышенное внимание на внешнюю оркестровку своих вещей. Яркими представителями еврейства Вейнингер считает

антисемитов, утверждая, что антисемит чувствует свою еврейскую психологию и старается от нее освободиться.

На еврейство Отто Вейнингер обрушивается со страшными обвинениями и упреками, усматривая в нем большое сходство с ненавидимым им женским началом. Еврей, как женщина, не имеет души, не чувствует потребности в бессмертии, слишком легко становится «свободомыслящим». Евреи способствуют развитию материализма, склонны к материалистическому пониманию мира, дарвинизму. Они все сводят к плотскому, земному. В них сильна потребность растворить все в материи. Поэтому они и лишены гениальности.

Чуткая душа Отто Вейнингера была мужской. Женское начало было противоположным, непонятым, пугающим и, на его взгляд, не было необходимым. Все, что его манило и пугало, назвал он «женским». Он был рожден евреем, но не был связан с иудаизмом или еврейской традицией. Тем не менее все, что образовывало фундамент его жизни, он сам называл «еврейством». Женское и еврейское было для него двумя различными именами для тех жизненных основ, которых он боялся и избегал.

Захваченный страстной идеей открыть миру истинную систему морали и указать верный путь, пишет он свою книгу...

И вот книга написана, и практически сразу пришел успех. Европейская слава поразила бедного еврейского студента. Для него открылись все блага мира — почет. Деньги, власть, путешествия, прекрасные женщины. Ненавидимый им «земной мир» распахнул перед ним двери и обещал земное счастье.

Но юноша не захотел его принять. Вечером 4 октября 1903 г. в знаменитом номере старой венской гостиницы.

в котором в 1827 г. скончался Бетховен, Отто Вейнингер выстрелил себе в сердце из пистолета. Агония продолжалась всю ночь. Он умер только под утро.

Он оставил посмертную записку, в которой писал, что теперь... Он знает о жизни все, что человек может о ней узнать... дальнейшее существование не представляет никакого интереса...

Он был гением. Юноша успел увидеть только одну точку зрения на мир и гениальность других людей — свою собственную.

Он умер, когда почувствовал, что в нем иссякло любопытство.

Он не сумел почувствовать бесконечность потока смыслов.

Ему показалось, что он исчерпал все вопросы бытия.

Он мог, но не успел научиться импровизировать.

Его жизнь и книга увеличили количество интересного в реальности. Они стали притчей, о которой читатель, может быть, захочет поразмыслить самостоятельно. Очевидно одно: его жизнь и смерть не остались бессмысленными для потомков.

Но разве жизнь гениального человека может быть совсем бессмысленной?

Одна такая жизнь мне известна... Уильям Джеймс Сидис родился в семье иммигрантов из России. Его родители были гениями в своих областях: Борис Сидис преподавал психологию в Гарвардском университете и написал много книг; Сара была врачом, но бросила свою карьеру для помощи в воспитании Уильяма.

Его родители хотели сделать своего сына выдающимся гением, используя собственные методы образования.

Уильям читал в возрасте 1,5 лет и написал четыре книги до 8 лет. Его IQ оценивается в районе от 250 до 300 (наивысший зафиксированный IQ в истории), он поступил в Гарвард в 11-летнем возрасте.

Сидис был социально пассивен всю жизнь. В молодом возрасте он решил отказаться от секса и вместо ухаживания за женщинами посвятить свою жизнь интеллектуальному развитию. Его интересы проявлялись в довольно экзотических формах... Сидис коллекционировал проездные железнодорожные билеты своей страны. При этом он знал около 200 языков и свободно переводил с одного на другой.

Всю свою взрослую жизнь он работал простым бухгалтером, увольняясь с работы, как только его гениальность становилась заметной.

По современным стандартам ученые классифицируют Сидиса как необычайно одаренного человека, и многие авторы используют его как наиболее показательный пример того, что даже гениальные молодые люди могут не достичь никакого успеха.

Области, исследованные в ранних работах Сидиса, включают американскую историю, космологию и психологию. Он написал трактат о железнодорожных билетах под псевдонимом Франк Фалупа. В 1930 г. Сидис получил патент на бессменный бесконечный календарь, который учитывал високосные годы.

Его интеллектуальные поиски вынудили его прятаться от журналистов. Решив жить только частной жизнью, он не использовал свои знания математики и занимался лишь простой бухгалтерской работой.

Он посвятил свою жизнь коллекционированию железнодорожных билетов. Сидис умер от кровоизлияния в мозг в 1944 г.

Сидис гением не был, потому что принял решение использовать свой дар только в одном направлении и только для себя.

Он сознательно бежал от разнообразия мира. Он не хотел задавать вопросы гениальности. Он не хотел импровизировать.

Чувство осмысленности жизни или любви к жизни (я думаю, все согласятся, что это синонимы) — это ощущение своего права задавать жизни вопросы и получать ответы на них.

Это и есть чувство равноправия по отношению к вечному «Я». А как же иначе?

Оно — Параматма — одновременно является моим собственным, индивидуальным «Я» (Атмой).

Любить — значит не бояться задавать вопросы и получать на них ответы.

Каждый любящий знает это правило из своего опыта.

Жизнь — это гениальное живое существо. Правило распространяется и на Бога.

Что внизу, то и наверху

Ни Вейнингер, ни Сидис не любили жизнь и ее живое сознание.

Психотерапевт трансперсональной школы и писатель Нил Доналд Уолш создал большую серию книг под общим названием «Беседы с Богом», в которой рассказал о своем опыте беседы с Богом... внутри самого себя. Он, используя приемы концентрации, задавал самому себе вопросы и слушал «тихий голос», который ему отвечал. Эти книги читаются как откровение во всем мире.

Уолш прислушивался к ответам, которые всплывали в его душе, как ваша лодочка всплывала в воображении после путешествия к внутреннему наставнику.

Кстати, вы не пробовали задавать ему вопросы?

Творчество — это форма любви: взаимопроникновение человека и мира. Это взаимообогащение обоих миров — как внешнего, так и внутреннего.

Люди могут не только создавать произведения, они способны совершать поступки.

Когда мы произносим слова «гениальное произведение», прежде всего вспоминаются произведения искусства, книги, новаторские открытия.

Но есть еще гениальность Жанны д'Арк и Махатмы Ганди.

Жизнь как произведение искусства.

Не стоит ли нам считать произведением искусства и то, как человек в меру своих способностей рождает и воспитывает ребенка, кормит семью, заботится о доме, ухаживает за больными или просто справляется с жизненными проблемами?

Ведь все это можно делать гениально!

Интерес, вдохновение, любовь — вот что придает черты творчества любому, даже незначительному делу. Великий, может быть даже гениальный, психоаналитик Виктор Франкл, один из гуру психологии XX в., однажды написал по этому поводу: «Если мы продолжим рассуждать в таком ключе, то придем к выводу, что ни одна великая мысль не пропадает, даже если она так и не станет известной, даже если она будет унесена человеком с собою в могилу. Внутренняя история жизни человека во всем ее драматизме и даже трагизме не пройдет тогда понапрасну. Даже если

она и останется никем не замеченной и ни один роман не расскажет о ней. Роман, который человек прожил, является несравненно большим творческим достижением, чем роман написанный».

В гениальности становится важна не столько грандиозность созданного, сколько личность самого созидającego. Все мы с утра до вечера создаем наши произведения — на работе и в личной жизни. Мы постоянно трудимся над грандиозным произведением искусства под названием «собственная жизнь».

Разве не творчеством является испытание человеком самого себя на прочность? Каждым своим поступком мы подтверждаем или отвергаем какую-либо ценность или поддерживаем или отвергаем чью-либо гениальную идею.

Для того чтобы мешанина чужих идей стала искусством, важно лишь... пользоваться ими сознательно, как гениальный художник пользуется красками. Это возможно, если вы возьмете авторов этих идей... в партнеры. Нужны равноправные отношения между художником и его красками.

Для того чтобы стать Леонардо, краски нужно любить.

Для нас может быть очень важно, находясь в рабочем коллективе, добиться сплоченности или, наоборот, с помощью увольнения заявить о несовпадении своих взглядов и убеждений со взглядами начальства. В наше экономически нестабильное время такой поступок превращается в произведение искусства. Но мы сами скажем увольняющемуся: «Главное — чтобы ты понимал, что делаешь».

Произведение искусства — это всегда деяние сознания. «Высшего» или «суетного» — это уже другой вопрос...

хотя и не менее интересный. К величайшим достижениям человеческого духа — «гениального Я» — относится способность выступить в защиту другого, стать ему полезным в трудную минуту, рисковать карьерой ради правды. Любовь — это взаимопроникновение: делая благое дело, человек наполняется благом сам.

Лишь бы мы умели отличать благие идеи и действия от «неблагих». Приходится импровизировать, смотреть на проблему с самых разных точек зрения...

Впрочем, мы почти всегда знаем, что является благом, а что нет. Для этого существует внутренняя инстанция, которую мы все знаем под именем совести...

Она же — тихий голос гениальности...

Ведь «гений и злодейство — две вещи несовместные... Не правда ли, Сальери?»

Жаль только, что голос этот звучит так тихо. Но он не может кричать. Он не начальник, он — партнер.

Давайте перейдем от слов к делу и попробуем научиться импровизировать.

Сделаем одно простое упражнение.

Упражнение «Вопросы Борхеса»

Включите музыку, устройтесь на ваших волшебных местах поудобнее, постарайтесь, чтобы ваши мысли успокоились, станьте максимально восприимчивым.

На несколько мгновений задумайтесь о том, как сделать себя более привлекательным. Кому из нас этого не хочется?

Пока звучит мелодия, удерживайте в уме этот вопрос. но не старайтесь найти ответа.

Если у вас вдруг начнут появляться какие-то ответы, выкиньте их из головы. Возможно, музыка уведет вас в направлении, которое предложит промелькнувшая вдруг мысль. Не поддавайтесь этому. Удерживайте сам вопрос.

Так делал это Борхес.

Яе попытайтесь найти ответ обычным путем. Будьте тверды. Настройтесь на вопрошающее к миру мысленное состояние. Это может поначалу показаться трудным. Отбросив первые назойливые ответы и размышляя подобным непривычным способом, вы заставляете себя найти что-то по-настоящему новое.

Вы включаете те области мозга, которые были активны у Борхеса, но не задействованы у нас. Удерживайте вопрос и помните о том, что природа не терпит пустоты.

Как же научиться импровизировать жизнью? Давайте подумаем.

Можно каждый день искать бесчисленное множество разных новых подходов к жизни. Например, пообещайте себе каждый день принимать такое положение тела, которое вы никогда не принимали до этого. Первый раз попробуйте прямо сейчас...

Запомните, какие мысли пришли вам в голову.

Каждый день изобретайте новое слово и значение для него, обязательно записывайте в дневник.

Каждый день выполняйте упражнение из книги «Прорыв в гениальность». Попробуйте каждый день, скажем, в течение месяца, чистить зубы новым способом. Можно также 30 дней тереть посуду и пол в направлении, отличном от привычного... причем каждый день в новом...

Теперь давайте попробуем импровизировать с метафорами.

Вы сейчас немного сконцентрировались на странном состоянии удерживания вопроса. Поразительно, но это состояние помогает заполнять любую пустоту в душе.

Положите перед собой карандаш и бумагу.

Вспомните, как в упражнении Станиславского вы чувствовали, что руки от локтя становятся чужими. Сделайте это.

Пишите карандашом на бумаге, старайтесь фиксировать первое, что пишет рука в ответ на мои фразы.

Я произношу: «Мой дом — это...», а вы дописываете. Скажем, «мой дом — это рай на земле». Или «мой дом — это ад». Точно так же пишем и дальше.

Задайте себе вопрос: «Что напишет моя рука в ответ на фразу?..»

Моя супруга — это...

Истина — это...

Власть — это...

Счастье — это...

Моя работа — это...

Беспокойство — это...

Любовь — это...

Успех — это...

Если вы это написали, то можно попробовать изграть метафорами в уме. Еще раз попробуйте представить себе, как ваши органы чувств перемешались друг с другом, и теперь вы можете видеть звуки»

слышать цвета, обонять формы. Попробуйте следом за мной вообразить следующие ощущения.

Какой запах у слова «участвовать»?

Какова на ощупь цифра 7?

Какой вкус у голубого цвета?

Как выглядит свобода?

Какая форма у среды?

Какая мелодия у бутылки водки?

Какой вкус у грусти?

Чем пахнет вчера?

А каково на вкус веселье?

Вас мучают проблемы?.. Давайте испробуем способ Борхеса, чтобы избавиться от них.

Вы сейчас находитесь в комнате.

Попробуйте представить себе: в комнате по соседству привидение...

Вы поняли... это и есть состояние вопроса без ответа... пока не входите в эту комнату.

Попробуйте представить себе, как оно выглядит... какого цвета... где висит...

Что вы будете делать, подходя к комнате, в которой привидение?..

Вам сейчас любопытно туда заглянуть или страшно?..

Как это — привидений не бывает?..

Смотрите, вон оно, белое, в углу... Убедились?

Теперь войдите в комнату и спросите у него, что вам делать с проблемой, которая вас мучает... Оно вам что-то скажет, поверьте...

Услышали ответ?..

Один из вечных вопросов Борхеса сейчас звучал бы так: «Что было бы, если бы в комнате было привидение?» — и его можно повернуть как угодно.

В соседней комнате может оказаться слон, жираф, летающая тарелка, говорящая собака, Одиссей с мечом наперевес. И все, что вам сейчас пришло в голову, тоже.

Если вы не увидели привидение, то попробуйте перевоплотиться...

Как бы вы увидели свою проблему, если были бы привидением?..

Что вы могли бы себе посоветовать?..

А слоном?.. А говорящей собакой?.. А царем Итаки?..

А если бы вы были живым хрустальным чайником Сальвадора Дали, на длинных и тонких ножках?

А старым чугунным чайником со свистком?.. Как чайник реагирует на проблемы своих хозяев?

Не в мультфильме, а здесь, в реальности импровизации.

Ощутите это для того, чтобы использовать импровизацию — форму гениальности, которая делает мир ярким и интересным.

Попробуйте проиграть в уме отрывок мелодии, которую вы только что слышали. Постарайтесь услышать и мелодию, и оркестровку...

Какие инструменты участвовали?..

Теперь давайте послушаем музыку воображения...

Только не надо ничего вспоминать! Просто позвольте той музыке, которую я называю, появляться самостоятельно...

Для этого войдите в состояние немого вопрошания...

Итак, внимание!

Классическая музыка, если у вас есть какой-нибудь любимый композитор...

Рок-музыка... То, как вы ее представляете, или то, что предпочитаете вы сами. Слышите, как звучит мелодия?..

Поп-музыка...

Последние хиты...

Музыка из кинофильмов. Любая, включается по вашему желанию...

У нас концерт по заявкам...

Будет интересно, если вы щелкнете пальцами и внимательно прислушаетесь к звуку, который воспроизвели пальцы...

Попробуйте воспроизвести этот звук в уме...

Повторите то же самое несколько раз, чтобы научиться воспроизводить щелчок произвольно...

Попробуйте менять в уме характеристики звука и мысленно перемещать его источник...

Добейтесь того, чтобы звук щелчка доносился до вас сверху... слева... справа... снизу...

Сделайте щелчок сначала громче, потом мягче...

Представьте себе, что вы находитесь в маленькой комнатке...

А теперь в огромном зале...

Попробуйте точно так же «во внутреннем радиоприемнике» воспроизвести звуки. Ну, например, ваш собственный голос, как бы он звучал по радио...

Голоса ваших близких...

Голоса ваших близких, которые, сидя за столом, хором поют: «Косят зайцы траву»...

Если вам понравился внутренний радиоприемник, то давайте сделаем такой же внутренний телевизор.

Выберите какой-нибудь определенный предмет, например яблочный пирог, и попытайтесь отчетливо представить его себе...

Потом представьте, что ваш зрительный образ находится на экране вашего же любимого домашнего телевизора...

На пульте дистанционного управления телевизором есть кнопки регулировки. Возьмите реальный пульт дистанционного управления в руки...

Попробуйте представить себе, как вы меняете на вашем телеэкране резкость изображения яблочного пирога, делаете ее меньше... потом больше...

Теперь попробуйте поменять яркость. Сделайте ее больше... меньше...

Есть замечательная кнопка «контраст», знаете? Сначала уменьшим контрастность картинки... потом ее увеличим...

Тон. Меняем насыщенность цвета. Снижаем цветность... повышаем...

Размер. В современных телевизорах есть функция «зум», позволяющая менять размер картинки. Но даже если у вас этого нет, попробуйте себе представить, как картинка то наезжает на вас... разрастается во весь экран... то отъезжает, становится маленькой-маленькой, спрятанной где-то в центре экрана.

А теперь представьте на экране телевизора сценку, которая изображает вашу проблему, болезнь или беду...

Или то, на что вы не можете решиться, — пойти и попросить, снять трубку и позвонить, устроиться на работу, написать резюме.

В общем, все то, что вы никак не в состоянии сделать...

Телевизор светит прямо из вашей гениальности — оттуда, со дна, от мастера-наставника...

Увидели сценку или картинку? Замечательно...

Теперь давайте вспомним, что мы меняли в нашем воображении на пульте дистанционного управления...

Мы меняли резкость, яркость, контраст, размер, тон, цветовую насыщенность...

Для того чтобы манипулировать с картинкой или найти решение проблемы, достаточно лишь сделать цветное черно-белым. А черно-белую картинку «во весь экран» уменьшить до исчезающе малой точки...

Попробовали? Отлично...

Теперь представьте на экране картинку вашей радости и успеха...

Цветную! Во весь экран...

А теперь, пользуясь функцией «зум», приблизьте и сделайте размером во весь экран картинку беды...

Пусть при этом картинка радости уменьшится до точки... где-нибудь справа внизу экрана...

Теперь пусть разноцветная картинка «вырастет», а черно-белая уменьшится...

Еще раз...

И еще...

Запишите свои ощущения в дневник.

Во внутренних путешествиях всегда интересно наблюдать маленькие и абсолютно необычные сценки.

Давайте представим себе крокодила, разгуливающего по Санкт-Петербургу с трубкой в зубах, ровно так же, как его когда-то представил себе гениальный Корней Иванович Чуковский...

Если нам совсем грустно, почему бы нам не представить себе на улицах Москвы единорога, символ магии и силы?

Когда мне очень плохо, когда я с печалью смотрю на то, что происходит на Тверской, я представляю себе, как по улице, никем не видимый... гуляет огромный белый единорог...

Разве не в этом сила гения Михаила Булгакова?

Разве он не представил себе однажды, как неведомые и не видимые никому, кроме него, силы бродят по Москве, по реальному городу.

Может быть, мы просто редко представляем себе, как мы идем по Сретенке, а нам навстречу движется хор ангелов, поющих осанну над многокилометровой автомобильной пробкой?..

Как ангелы взирают на то, что происходит в Москве сегодня?..

Жалко, конечно, Москву-реку, однако если представить себе, что она полна шоколада, то жить становится как-то легче.

Почему не представить себе гигантского жука, как у Кафки, или тридцатифутового муравья, который бродит по нашим улицам?..

Интересно, что бы сказал москвичу четырехметровый говорящий жираф, которого мы повстречали бы около кинотеатра «Ударник»?..

Как бы он отнесся к тому, что происходит с нами?..

Вы часто раздражаетесь и много кричите?.. Учитесь кричать, импровизируя...

Прямо сейчас на счет «три» дико заорите.

Один... два... три!..

Если вы крикнули, попробуйте немедленно найти оправдание, почему вы кричали и на кого...

Давайте попробуем еще раз. Вы вскрикните, а потом придумаете оправдание - из-за чего и почему вы кричали... Если так кричать по две минуты каждый

день... то крик становится осознанным... и кричать в реальности начинаешь гораздо меньше...

Так внутренний роман о собственной жизни можно сделать более творческим и более осознанным.

Если вам очень захочется уйти в себя, то это тоже можно сделать осознанно. Представьте себе сюжет одного из голливудских фильмов.

Нарисуйте в воображении стоящее перед вами гигантское человеческое тело — свое собственное, разумеется...

Представьте, как вы летаете вокруг этого тела, глядя на него с различных точек зрения и с разного расстояния...

Как оно выглядит с разных сторон?

Пусть ваше собственное тело станет настолько маленьким, что вы сможете свободно проходить через рот или ноздри и исследовать гигантское тело изнутри...

Увеличьте воображаемое тело до таких размеров, чтобы вы могли внутри него летать над ландшафтами, сложенными из ваших собственных клеток...

Тогда вы обретете способность внутри себя что-то чинить... Делать ландшафты вновь прекрасными и гармоничными...

Таким образом можно похудеть или поправиться, помочь себе и врачам вылечить ваши заболевания...

Только для этого нужно... импровизировать — придумывать все новые и новые упражнения.

Играйте. Помните, что роман вашей жизни еще не написан. Все зависит от того, насколько гениальным он станет благодаря вам.

Беседа двадцать четвертая (вместо заключения)

Упражняемся в гениальности, или Как изменить свои намерения. Упражнение Сведенборга

Пора завершать затянувшееся путешествие в гениальность. Закончить иногда бывает сложнее, чем начать. Наш разговор о гениальности — это разговор о внутренних состояниях души человека. Его можно завершить только с помощью нового для читателя душевного опыта.

Швед Эмануэль Сведенборг оставил потомкам богатое наследие: труды по горному делу, математике, астрономии, несколько крайне важных для горнодобывающей промышленности технических проектов.

Однако всему миру он стал известен как ярый поборник мистического взгляда на Вселенную. Заимствуя цитаты Сведенборга для своих поэм, поэты-символисты XX столетия причисляли его то к шарлатанам, то к чудодеям и прорицателям, то к алхимикам. В рациональном XX в. шведский философ ставился в один ряд с такими легко импровизирующими на грани гениальности авантюристами, как граф Калиостро, славный Сен-Жермен и основоположник спиритизма Мартинес Паскуалес.

В отличие от них Сведенборг был признанным ученым, членом горнодобывающей комиссии, руководителем исследований в области геологии и анатомии, советником короля.

В один прекрасный момент он пережил «прорыв» — внезапное озарение. Сведенборг забросил науку и создал объемистый труд, передав в нем свои впечатления о путешествии по раю и аду, дополнив их рассказом о своих непосредственных беседах с духами.

Тогда теософ еще вращался в высшем свете, но, по его собственному выражению, «существовал в потустороннем мире». Он сохранял дружелюбие и юмор, необходимые как ответ тем, кто считал его писания безумными. В результате Сведенборг стал одной из величайших загадок как для исследователей его творчества, так и для ученых, которые занимались проблемами гениальности и сумасшествия.

Психиатр и основатель современной психопатологии Карл Ясперс избрал шведского мудреца в качестве объекта для анализа вместе со знаменитым Ван Гогом. Однако загадки так и не были разгаданы.

«В душе человека существует как бы два порядка, — писал он. — Один порядок явный, порядок реальности и науки. Второй — неявный, порядок замысла творца о своем творении».

Сведенборг — один из немногих гениев, оставивших нам описание момента «прорыва». Миг озарения был подобен «перестройке всей его души».

«В один миг все перемешалось во мне. И то, что было скрытым и неявным, стало явным. А то, что было явным и материальным, вдруг показалось незначимым и пустым».

Похоже, что Сведенборг обрел способность слышать то, что мы называли гениальностью, тихим голосом своей души или интуицией.

Поэтому последнее упражнение в этой книге я хочу посвятить Сведенборгу.

Озарение — это стохастический процесс. Оно бродит, где хочет. С помощью упражнений этой книги читатель может испытать сходное состояние сознания. Для того чтобы приблизиться к переживанию прорыва, нужно обнаружить направление своей энергии интереса и начать действовать во вновь открытом для себя мире.

Эта книга может вызвать желание измениться, но не само изменение. Она может помочь человеку изменить его намерения по отношению к жизни.

Для того чтобы ощутить в себе поток нового, творческого намерения, нужно перенастроить сложнейшую машину наших желаний. Желания формируют намерения, намерения — мотивы к действию и само действие.

Это трудно. Слишком много жизненных схем мы создали из своих привычных желаний и взглядов на мир.

Так много разного ограничивает наши души, что, может быть, стоит, не разбираясь в подробностях, сразу выйти за пределы этих схем, за пределы своего суежного «Я» и, вслед за Сведенборгом, попытаться сразу изменить структуру наших намерений.

Сведенборг в XVII в. ощутил топографическую сущность Вселенной. Не удивляйтесь! Голографическая модель давным-давно известна мистикам, магам и другим людям, сумевшим вырваться за рамки привычной суеты.

В том же XVII столетии гениальный Лейбниц утверждал, что Вселенная состоит из монад — мельчайших единиц сознания, каждая из которых отражает целое с ее

собственной точки зрения. Мы уже вспоминали монады Декарта.

В оккультизме голографическая модель нашла свое выражение в символе «алефа» — точке, которая содержит в себе все возможные точки времени и пространства.

Гениальный Борхес создал маленькое чудо литературы, когда попытался описать содержимое алефа. Его описание тоже может стать для вас маленьким упражнением. Герой его рассказа обнаруживает алеф на девятнадцатой ступеньке подвальной лестницы в Буэнос-Айресе: «В грандиозный этот миг, подобный мигу Сведенборга, я увидел миллионы явлений, радующих глаз и ужасающих. Ни одно из них не удивило меня так, как тот факт, что все они происходили в одном месте, не накладываясь одно на другое и не будучи прозрачными. То, что видели мои глаза, совершалось одновременно, но в моем описании предстанет в последовательности, таков закон языка человеческого. Кое-что я все-таки могу вспомнить. На нижней поверхности ступеньки, с правой стороны я увидел маленький, радужно отсвечивающий шарик ослепительной яркости. Сперва мне показалось, что он вращается, но потом я понял, что эта иллюзия движения вызвана заключенными в нем поразительными, умопомрачительными сценами. В диаметре алеф имел 2-3 сантиметра, но было в нем все пространство Вселенной, причем ничуть не уменьшенное. Каждый предмет, например стеклянное зеркало, был бесконечным множеством предметов, потому что я его ясно видел со всех точек Вселенной одновременно. Я видел густонаселенное море, видел рассвет и закат, видел толпы жителей Америки, видел серебристую паутину внутри черной пирамиды, видел разрушенный лабиринт, видел бесконечное множество глаз рядом с собою, которые вглядывались в меня, как в зеркало, видел все зеркала нашей планеты.

И ни одно из них не отражало меня. Видел лозы, снег, табак, рудные жилы, испарение воды, видел выпуклые пустыни и каждую их песчинку. Видел ночь и тут же день. Видел мою пустую спальню, видел лошадей с развевающимися гривами на берегу Каспийского моря на заре. Видел косые тени папоротников в зимнем саду. Видел тигров, тромбы, бизонов, морские бури и армии, видел всех муравьев, сколько их есть на земле. Видел циркуляцию моей темной крови, видел слияния любви и изменения, производимые смертью. Видел алеф. Видел со всех точек в алефе земной шар и в земном шаре опять алеф и в алефе земной шар. Видел свое лицо и свои внутренности. Видел твое лицо. Потом у меня закружилась голова, и я заплакал, потому что глаза мои увидели это таинственное предполагаемое нечто, чьим именем завладели люди, хотя ни один человек его не видел. Я видел саму непостижимую Вселенную».

Вот оно. Непостижимая Вселенная непостижима лишь оттого, что зеркало нашего воображения слишком мало, чтобы вместить ее. И еще, по словам Борхеса, «последовательность и законы языка (как и последовательность наших бесед о гениальности. — АД.) не в силах описать бесконечность одновременно происходящих событий».

Но это ключ! Человек все-таки может если не описать, то почувствовать что-то схожее с тем, что испытал однажды герой Борхеса на девятнадцатой ступеньке лестницы в подвал.

Анри Бергсон, замечательный философ начала XX в., говорил, что «высшая реальность — это бесконечная сеть связей, обычно не воспринимаемых нашим мозгом».

Он ввел замечательный термин «умственная заслонка» для описания преграды, отделяющей нас от мира интуиции. А дальше были теория поля, квантовая физика, теория Белла, Доказывающая связь событий, удаленных друг от друга.

Все это было, и все это уже не вместится в последнюю беседу о гениальности. Попробуем вместить все это в одно лишь упражнение— своеобразную «точку алеф» этой книги.

В этом упражнении мы будем с вами учиться воспринимать одновременно явный и неявный порядки Сведенборга. Попробуем установить новые связи между ними, отпустить наше сознание навстречу творчеству.

В творческом процессе, который в большей или меньшей степени знаком каждому из нас, все аспекты бытия, все клетки и молекулы нашего тела входят в резонанс, наполняются любовью и расцветают. Остается только внести движущий импульс творческого намерения.

Упражнение Сведенборга

В тексте довольно часто будет встречаться звук «м-м-м», то есть просто мычание. Этот звук указывает на паузу в 3-4 секунды, которые необходимы для того, чтобы сосредоточиться на ощущениях. Глубокая вибрация этого звука помогает погрузиться в глубину ваших переживаний.

Зажгите свечу и расслабьтесь. Когда вы будете готовы, начните напевать любимую мелодию... лучше «мычите» ее без слов...

Напевайте, ощущая легкую вибрацию в теле...

Поднимите руки, словно ветви дерева... шелестящего и качающегося на ветру... Если вам захочется встать и пройтись во время упражнения, сделайте это...

Но не прекращайте напевать, сохраняя вибрацию во время движения... Начните вибрировать, не бойтесь и напевайте «м-м-м-м-м».

Пропустите вибрацию внутрь тела и почувствуйте ее...

Теперь пусть все тело дрожит и пульсирует...

В этой дрожи вы начинаете ощущать неявное творческое намерение...

Оно есть в каждой клеточке вашего существа... Напевайте. «М-м-м-м-м»...

Очень нежно, «м-м-м-м-м»... еле слышно, «м-м-м-м-м»...

Пусть легкие колебания этого напева проникают через все ваше существо, «м-м-м-м-м»... ваше тело... структуры вашего белка... ваши клетки... ваши атомы... ваш разум... силовое поле вокруг вас.

Творческое намерение движется... подобно волне, словно световые волны, идущие от вашей свечи и накладывающиеся друг на друга. «М-м-м-м-м»...

Свет свечи резонирует с вашим творческим намерением...

Резонанс проникает в каждую частицу вашего существа... создавая колебания явных желаний и скрытых, спрятанных от вас намерений...

Помня, что это ваше намерение... роман... который вы пишете своей жизнью, записан в каждой вашей клетке...

Продолжайте слегка вибрировать и напевать, тихонько, еле слышно, «м-м-м-м-м»... и чувствовать ваше желание каждым атомом...

Ощутите, как вы распадаетесь на атомы... Почувствуйте, что атом не может существовать отдельно...

Почувствуйте страстное желание и намерение атома стать молекулой. «М-м-м-м-м»... И как будто вся вселенная, вся мысль устремлена навстречу этому желанию атома. «М-м-м-м-м»...

Почувствуйте движущую силу желания, творческого намерения каждого атома. «М-м-м-м-м»...

Попробуйте позволить этому стремлению обрести форму, найти то, чего желают атомы. «М-м-м-м-м»...

Вы стали молекулой, образованной атомами...

Продолжайте напевать и вибрировать всем телом, всеми атомами. «М-м-м-м-м»... Почувствуйте устремленность желания, искания мира молекул во всех его проявлениях...

Ощутите устремленность Бога навстречу молекуле... навстречу ее стремлению к большей целостности...

Почувствуйте это взаимное желание Бога и молекулы. Почувствуйте их обоих и притяжение между ними...

И как они движутся навстречу друг другу, проникая друг в друга... Почувствуйте единое стремление всех молекул, их мощный импульс, рожденный импульсом атомов. «М-м-м-м-м»...

И молекулы, пронизанные силой жизни, становятся клетками...

И вы станьте клеткой. Полностью станьте клеткой...

Клеткой абсолютно здоровой... Клеткой, полной устремленности...

Ощутите силу неявного порядка... Силу вселенной, которая существует внутри клетки. Силу, которая создала ее...

И станьте силой этого стремления и желания клетки, поддерживаемого стремлением ее молекул и атомов. «М-м-м-м-м»...

Клетка вовлекается во все более сложную систему. Она все больше связана с другими системами... Она образует органы...

Все органы тела полны желания, устремленности и страстной жажды завершенности и полноты... Они исполнены творческого намерения. «М-м-м-м-м»...

Бытие неявного порядка наполняет устремленностью все системы тела...

Вы становитесь этой устремленностью. Станьте этой движущей силой и позвольте ей раскрыть все свои возможности...

А теперь станьте телом, целым человеческим телом. Станьте устремленностью тела. «М-м-м-м-м»... станьте устремленностью неявного порядка...

Мостом между телом и бытием мира, которым стал Сведенборг...

Станьте устремленностью и осознанием всех заложенных в ней возможностей, которые поддерживаются и вдохновляются импульсами атомов и молекул, клеток и органов, и систем органов, настраивающих тело. «М-м-м-м-м»...

Это тело—зародыш в материнской утробе, жаждущий рождения. Станьте же этой жаждой. «М-м-м-м-м»...

Чувствуйте творческое намерение зародыша, наполненное страстью атомов, молекул, клеток, органов и тела. «М-м-м-м-м»... Ощутите, как проявляется устремление Бога навстречу этому зародышу...

Как оно расцветает, давая ему рождение, «м-м-м-м-м»... рождение и душу. «М-м-м-м-м»...

Теперь вы младенец. Ребенок. И станьте страстью ребенка, творческим намерением, его жаждой роста, которая поддерживается стремлением атомов, молекул, клеток, органов и всего тела. Страстью, которая все сильнее, полнее, все истиннее, все многомернее... «М-м-м-м-м»... Вы сейчас увидите образ, выражающий эту страсть. Образ, который ищет вас. «М-м-м-м-м»...

Теперь, в становлении и устремленности страсти и творческом намерении ребенка, позвольте образам, которые пришли к вам, развернуться и расцвести. Позвольте образоваться связям, соединяющим стремления ребенка, зародыша, тела, органа, клетки, молекулы и атома. «М-м-м-м-м»...

Чувствуете, как желание и страсть становятся все согласованнее, все полнее? И так же гармонична полнота духа, жаждущего исполнить мечту ребенка...

Можете прижать ладони к ушам и немного попеть. «М-м-м-м-м»... Пусть эта страсть расцветает в душе ребенка, которым вы стали...

А теперь вы становитесь устремлением подростка, обретающим новую форму и сложность...

Жаром юности, поддерживаемым страстью ребенка, зародыша, тела, органов, клеток, молекул и атомов. И движением неявного порядка внутри каждого атома. «М-м-м-м-м»... Все эти системы становятся все сложнее и полнее. Юношеское стремление становится все больше и глубже. «М-м-м-м-м»...

Теперь станьте страстью зрелых лет, желанием и устремленностью, творческим намерением. Любовью, достигшей зрелости и полноты, воплощенной в новых формах и новых творческих достижениях. «М-м-м-м-м»...

А теперь станьте страстью мудреца, страстью старца, стремящегося к бытию, матрицей, создающей все его формы. «М-м-м-м-м»...

А теперь станьте смертью, ее стремлением преобразовать итог жизни в иную форму. «М-м-м-м-м»...

Но и после смерти вы можете стать... страстью мужского и женского начала. Страстью ян и инь, стремящихся к единению. «М-м-м-м-м»...

Пусть все эти силы движутся, превращаясь в движущий импульс страсти планеты, природы, стремления формы к воплощению. Станьте этой страстью. Там тва маси (ты есть То)...

Наполнитесь этой страстью, поддерживаемой всеми иными стремлениями, которые стали сейчас еще более полными, связными и логичными...

Почувствуйте и станьте стремлением явного порядка к неявному... духа к природе и природы к духу. «М-м-м-м-м»...

Вашим стремлением к Богу и стремлением Бога к вам... «М-м-м-м-м»...

Позвольте всему этому вырасти внутри вас. Обретайте все большую полноту. Погрузитесь глубоко в это чувство и позвольте страсти неявного к явному и явного к неявному войти в резонанс. «М-м-м-м-м»...

А теперь вы можете спеть песнь всеобщей гармонии. Пусть этот напев станет гимном вашей гениальности. Пусть гармония пронизывает и наполняет каждую частицу вашего бытия. «М-м-м-м-м»...

Каждая частица вашего бытия — все бытие. Вы — воплощение бодхисатвы. Вы — образ божий. «М-м-м-м-м»...

Звучите, продолжайте петь. Позвольте алефу познать алефа. Пусть голограмма познает голограмму. Позвольте себе объединиться с источником и почувствовать, что он есть. Пойте вашу песнь всем вашим существом. «М-м-м-м-м»...

А теперь, окруженные пронизывающей вас песней, выразите, выскажите свое творческое намерение и станьте им...

Направьте его через все бытие, как волны, которые Распространяются в пространстве...

Направьте ваше творческое намерение и позвольте миру возродиться и расцвести в лучах источника, который вы почувствовали... Продолжайте петь и звучать. «М-м-м-м-м»...

Импульс, энергия и страсть, обретенные вами в этом опыте, наполняют и заряжают энергией творческое намерение и направляют его во Вселенную. Может быть, так они и создаются, эти вселенные?

Станьте намерением. И пусть ваши руки направляют его к целостности. Станьте направляющей и принимающей силой...

Станьте всеми силами сразу и позвольте вашему намерению подниматься внутри вас, пока вы продолжаете петь песню устремленности и единения...

Сейчас у вас есть вся необходимая помощь и поддержка. Позвольте Богу найти вас и одарить изобилием и благом. Осознайте и почувствуйте, как ваше намерение обретает форму и воплощение...

Теперь станьте безмолвным, остановитесь, погрузитесь вглубь своего существа.

Оставайтесь безмолвным и спокойным.

Пусть горчичное зерно истины станет алефом, точкой вашей гениальности.

Сегодня вы почувствуете, что полны сил, что вся вселенная никогда и не покидала вас — она всегда с нами, только мы почему-то не доверяем ей.

И помните: у этой беседы не бывает конца.

Беседа двадцать пятая (вместо послесловия)

Несколько слов о недосказанном
или о самом главном. Электрон,
любовь, удача и свобода.

Несколько слов о менеджменте.
Данте и Жюль Верн. Упражнение
«Капитан Немо»

Разумеется, разговор на вечные темы не может быть
окончен, но у каждой книги должен быть свой итог.

Вы прочли всего-навсего еще одну книгу, повествую-
щую о двух состояниях человеческой души. Это еще одна
попытка утвердить дихотомию разума и гениальности.

В потоке наших повседневных мыслей существуют
точки «прорыва». «Прорывы» ведут к иному, особому
состоянию сознания, которое в этой книге автор называет
состоянием гениальности. Ничего нового в этом нет. Точно
такие же дихотомии определили весь ход мыслей психоло-
гии XX в.: сознательное - бессознательное классического
психоанализа; левое и правое полушария нейрофизиоло-
ги и бихевиоризма; рациональное и трансперсональное

сознание трансперсональной психологии... В конце концов, даже в понятиях «фон» и «фигура» гештальт-терапии Фрица Перлза можно проследить аналогичное противопоставление.

Называя бессознательную тайну творчества гениальностью, я хотел лишь подчеркнуть удивительную осознанность... неосознаваемых процессов. Когда современный человек произносит слово «гений», он имеет в виду свершения, бесконечно важные именно для судеб человеческого разума и построенных им цивилизации и культуры.

Говоря о цивилизации и культуре, мы с легкостью признаем, что в них всегда действовало два начала: рациональное и иррациональное. Но при этом мы не готовы перенести абстрактные рассуждения о человеческой культуре на свой разум. Мы боимся почувствовать, что внутри него может быть обнаружен иной, труднопостижимый привычными структурами мышления разум. Боимся до такой степени, что научная цивилизация объявила все проявления этого разума болезнью, которую общество всеми доступными для себя способами пытается изолировать. Примерно так же, как с древнейших времен изолируют больных проказой. В нашем отечестве, например, руководство большинства «солидных» психологических и психиатрических НИИ категорически запрещает своим сотрудникам вступать в диалог с церковью и богословием. Ученые, которые призваны исследовать человеческую душу, и церковь, которая, в общем-то, призвана заниматься тем же, оказываются в глухой изоляции друг от друга, даже не пытаясь найти точки соприкосновения.

Вместе с тем вполне научное понятие инстинкта продолжает потрясать именно ощущением разумности инстинктивной программы существования биологических

объектов, а материальной основы, носителя инстинктов никак не удастся обнаружить, несмотря на уже составленные генные карты многих видов. Но стоит только предположить, что в основе инстинкта лежит промысел неведомого разума, как сразу приходится с ужасом признать, что точно так же, как и другие инстинктивные проявления человеческого бытия, этот разум постоянно присутствует у нас внутри... «Царство Божие внутри Вас есть».

И наука, и религия каждая по-своему описывают существование двух орбит, по которым вращается человеческое «Я». Это орбита рассудка или того, что мы называем «ясным разумом», и орбита бессознательного, или гениальности. Переход с орбиты на орбиту — прорыв — всегда происходит в периоды «помутнения» бодрствующего сознания: во сне, после пережитого шока, в мечтах, в медитации, во время тяжелой болезни, при известных нам переживаниях клинической смерти.

На мой взгляд, у прорывов есть только шесть постоянных качественных характеристик.

Во-первых, с точки зрения человека, который переживает этот переход, он происходит всегда неожиданно. Невозможно предсказать, в какой именно момент усилия интереса приведут к прорыву. Даже сама гениальная личность может создать лишь отдаленно похожую внутреннюю модель состояния, ведущего к переходу. Как правило, гений «цепляется» за обстоятельства внешней реальности, в которых подобный переход произошел впервые (Архимед ложится в ванну, а Глюк выставляет рояль на солнце). Однако почти всегда выясняется, что прорыв нельзя запланировать. Тем более подобную модель не может создать исследователь — внешний наблюдатель процесса.

Возможно, именно с этим связаны тупики исследований «паранормальных» способностей человека. Большинство

полученных достоверных результатов изучения телепатии, ясновидения, телекинеза и т. д. оказались не воспроизводимы в повторных экспериментах. Правда, гениальность и «паранормальные способности» всегда воспринимались как вещи разные, но в древних духовных традициях считалось, что их проявления являются двумя сторонами одной медали. То, чего человек добьется в жизни, зависит от того, куда он направит свою жизненную энергию или как ощутит «дао». То есть, говоря языком нашей книги, проявления зависят от того, в какую сторону человек направит свою энергию интереса.

Во всяком случае, исследование «паранормальных» способностей я считаю одним из полигонов исследования гениальности. Тогда получается, что эксперименты невозможно повторить потому, что их результат зависит от прихотей самой гениальности. Если это разумная инстанция, то у нее есть свое, труднопостижимое мнение о том, стоит ли проявлять себя или нет. Вполне возможно, что одним из факторов, определяющих неудачу, является личность экспериментатора.

Во-вторых, прорыв всегда происходит мгновенно. Нельзя определить отрезок времени, в котором личность пребывает в промежуточном состоянии между «ясным сознанием» и гениальностью, — время скачка на другую орбиту сознания.

Вообще внутри прорыва время, как вы уже убедились, течет по абсолютно другим законам — и это может быть еще одним объяснением неудач парапсихологических исследований.

В-третьих, при переходе на другую орбиту личность ощущает себя изменившейся. В зоне прорыва тексты, формулы или видения разворачиваются перед иной личностью, не той, которой считал себя субъект переживания.

Несомненно, выдуманный автором художественного романа герой, по признанию очень многих, начинает вести себя на страницах непредсказуемым для самого автора образом, обретает свой собственный характер, знания и желания, отличные от знаний и желаний писателя.

В-четвертых, эти переживания не являются редкими или уникальными. Скорее всего, каждый человек в своей обыденной жизни множество раз совершает прорывы на орбиту гениальности, но мы сохраняем привитую нам культурой способность к психической изоляции подобных переживаний — наша психика изолирует их от сознания точно так же, как это делает культура.

Мы либо просто забываем их, как забываем сюжеты подавляющего большинства наших сновидений, либо начинаем от них лечиться, определяя их для себя как «болезненные обманы восприятия».

Случайные прорывы вызывают страх, чувство опасного расширения границ в сознании человека, и без того не уверенного в себе. Такое сознание воспринимает труднообъяснимое переживание как угрозу собственному существованию. Чем сильнее «Я» чувствует неуверенность в себе, то есть в своем праве на отдельное существование, тем больше защитных оболочек оно пытается создать. Состоят такие оболочки из слов, то есть из системы абсолютно рассудочных представлений о самом себе и о правилах собственного поведения; о том, что такое хорошо и что такое плохо, о том, что нормально и что ненормально. Общеизвестный парадокс: чем больше словесных оболочек и правил человек создает вокруг себя, тем больше он боится жить, — ведь каждый новый шаг чреват прорывами^к иррациональной угрозе. Любая новая ситуация в жизни может оказаться «ненормальной», «заразной» - в общем, опасной. Вспомните «Человека в футляре»!

Страх всегда иррационален— и, вероятно, именно поэтому человек чаще всего оказывается гениальным В том, чего он больше всего боялся. Страх — это внутренний барьер, «забор», построенный вокруг зоны прорыва к гениальности, вокруг подлинных интересов личности, вокруг ее призвания. В самом слове «призвание» заключен намек на способность услышать «призыв», исходящий из-за грани обыденной жизни.

Забор всегда имеет форму объекта, который он окружает. Стоит только немного изменить точку зрения и посмотреть сверху, и это становится очевидно. Иррациональный страх указывает направление к гениальности, которая также иррациональна. Таким образом, страх указывает направление к новой жизни личности.

В-пятых, гениальная личность отличается от нас с вами только *способностью доверять* своим собственным переживаниям. Гений не боится океанской бездны, периодически открывающейся внутри его сознания. Он воспринимает ее как часть самого себя, и, более того, она ему интересна — он стремится узнать и передать людям ее содержание. Доверие и интерес — две стороны одного и того же феномена.

В-шестых, для того чтобы переход с орбиты на орбиту стал осознанным, необходима энергия, которую сознание должно где-то взять. Ее дает интерес, который и является главной движущей силой психического мира человека. Использование этой энергии приводит сознание к прорыву на новую орбиту. Для того чтобы прорыв произошел, человек должен использовать энергию для постоянной работы сознания, то есть приложить усилие, которое в этой книге мы назвали «усилием интереса». Оно поддерживает луч прожектора внимания постоянно, даже во время сна, направленного на определенный круг проблем.

значимых для человеческой личности, — его мы и называем призванием.

Доверие является основной характеристикой «материи» сознания, а интерес — главной энергией, дающей личности, как отдельной от материального тела субстанции, возможность существовать.

Взгляд автора этой книги на главные законы деятельности человеческой души заключается в том, что именно *энергия интереса*, а не либидо, является главной энергией психического мира человека. Следовательно, главной задачей человеческой жизни становится не продолжение рода и не бесконечное воспроизведение культуры (свойство родового мышления), а... достижение **гениальности**, встреча со своим **призванием**.

Похоже, для того чтобы понять феномен гениальности, перестать «изолировать» его от научного и повседневного мышления и рассматривать в терминах психической болезни или, в крайнем случае, в терминах «исключения», которое, как известно «лишь подтверждает общие правила», нам понадобится новый психоанализ. Он будет основан на взаимоотношениях «орбит» личности — повседневного мышления и гениальности. Правда, подобные взгляды могут перевернуть привычную для нас культуру, ведь мейнстрим последние 100 лет базировался на взглядах Фрейда...

Но вы не дочитали бы книгу до этих строк, если бы вам, как и очень многим людям на планете, не были очевидны тупики культуры, основанной на сексуальном раскрепощении и достижении комфорта. Вы бы ее не открыли, потому что вам было бы **неинтересно**.

В этом «психоанализе» любовь (и в смысле эроса или либидо, и в смысле агапе) из цели существования превратилась бы в средство.

Любовь гениального Данте к Беатриче, единственную любовь его жизни, мы считаем частью его сумасшествия или, по крайней мере, «странностью» — «причудой гения», то есть «изолируем» от наших собственных чувств и логики. Такая изоляция позволяет не задумываться об истинной роли любви в жизни души Данте и... в жизни души каждого из нас.

Действительно, Данте впервые увидел ее, когда они были еще детьми: ему было 9, ей — 8 лет. «Юный ангел», по выражению поэта, предстала перед его глазами в одежде «благородного» красного цвета. По словам Данте, Беатриче сразу стала «владычицей его духа». «Она показалась мне, — говорит поэт, — скорее дочерью Бога, нежели простого смертного»; «С той самой минуты, как я ее увидел, любовь овладела моим сердцем до такой степени, что я не имел силы противиться ей и, дрожа от волнения, услышал тайный голос: "Вот божество, которое сильнее тебя и будет владеть тобою"».

Второй раз Беатриче является ему 10 лет спустя. На этот раз она в белом. Беатриче идет по улице в сопровождении двух женщин, поднимает на него взор и, в «неизреченной своей милости», кланяется ему так скромно, что ему кажется, будто он узрел «высшую степень блаженства». Опьяненный восторгом, поэт бежит от людского шума, уединяется в своей комнате, чтобы мечтать о возлюбленной, засыпает и видит сон. Проснувшись, он излагает его в стихах.

В первых своих поэтических произведениях, в сонетах и канцонах, окружающих поэтическим ореолом образ Беатриче, Данте превосходит всех своих современников не только силой поэтического дарования, умением владеть языком, но и искренностью и глубиной чувства. Сам он считает свое чувство «могучим рычагом» поэзии.

Дальнейшая история любви очень проста. В реальности в ней происходят только незначительные события. Беатриче проходит мимо Данте по улице и кланяется ему; он встречает ее неожиданно на свадебном торжестве и приходит в такое неопишное волнение и смущение, что присутствующие и даже сама Беатриче подшучивают над ним — и друг должен увести его оттуда. Одна из подруг Беатриче умирает, и Данте сочиняет по этому поводу два сонета; он слышит от других женщин, как сильно Беатриче горюет о смерти отца... вот, собственно, и все.

Некоторые биографы еще не так давно даже сомневались в действительном существовании Беатриче и пытались считать ее просто аллегорией без реального человеческого содержания. Теперь считается доказанным, что Беатриче, которую Данте любил, прославил, оплакивал и сделал идеалом высшего нравственного и физического совершенства, несомненно, историческая личность — дочь Фолько Портинари. Ее семья жила по соседству с семейством Алигьери. Беатриче родилась в апреле 1267 г., в январе 1287 г. вышла замуж, а 9 июня 1290 г. умерла в возрасте 23 лет, вскоре после смерти своего отца.

О своей любви Данте повествует сам в «*Vita nuova*» («Новая жизнь») — сборнике прозы, чередующейся со стихами. По словам Боккаччо, это первое сочинение Данте, заключающее в себе полную историю любви поэта к Беатриче до ее кончины и далее, после смерти. Данте назвал свой сборник «*Vita nuova*», потому что полагал, будто благодаря чувству к Беатриче он обрел «новую жизнь». Любимая для Данте — олицетворение идеала, нечто «божественное, явившееся с неба, чтобы уделить земле луч райского блаженства», «царица добродетели». «Облеченная в скромность, — говорит поэт.

сияя красотой, шествует она среди похвал, будто ангел, сошедший на землю, чтобы явить миру зрелище своих совершенств. Ее присутствие дает блаженство, разливает отраду в сердцах».

Мысль о любимой дает поэту силу побеждать в себе «любое нехорошее чувство»; ее присутствие и поклон мирят его со вселенной и даже с врагами; любовь к ней отвращает мысль от всего дурного. Она одаряет поэта пламенным воображением, уносящим его высоко над землей, в царство мечты. Беатриче для Данте — более ангел, чем женщина; она словно на крыльях пролетает через этот мир, едва касаясь его, пока не возвращается в лучший, откуда явилась. И поэтому любовь к ней — «дорога к добру, к Богу».

Данте не стремился к обладанию возлюбленной; редкие встречи, легкий поклон — вот все, чего он желает, что наполняет его блаженством.

Можно подумать, что Данте, поклоняясь Беатриче, вел недейтельную, мечтательную жизнь. Вовсе нет — чистая, высокая любовь лишь дает новую, изумительную силу его гениальности.

Благодаря Беатриче, по словам Данте, вышел он «из рядов обыденных людей». Он начал рано писать, и стимулом его творчества была она. «У меня не было другого учителя в поэзии, — сообщает он в "Vita nuova", — кроме себя и самой могучей наставницы — любви».

Беатриче, по мнению любящего, умирает потому, что «эта скучная жизнь недостойна такого прекрасного существа». Так говорит поэт. И, вернувшись к славе своей на небо, она становится «духовной, великой красотой» или, как Данте выражается в другом труде, «интеллектуальным светом, исполненным любви».

Когда Беатриче умерла, поэту было 25 лет. Смерть любимой была для него тяжелым ударом. Как о потерянном рае плачет Данте о своей Беатриче. Другой любви в его жизни не будет. Любовь к Беатриче после ее смерти повлечет за собой, по собственному признанию поэта, страстное увлечение философией...

Даже современники, не понимавшие чувств поэта, интересовались: почему же он не женился на своей соседке. Ведь такая возможность была: семьи родителей дружили. Современному прагматику этот факт тем более непонятен. Что это за любовь, которая не жаждет полного обладания любимым?

Но что же здесь непонятного?

Данте сам все объяснил. Даже из приведенных здесь цитат ясно: он любил в Беатриче... музу, позволявшую ему творить. Ее образ был дверью, открывавшей дорогу к гениальности. Любовь выводила его «из рядов обыденных людей»... и он не хотел в них возвращаться.

Ведь именно это имел в виду Христос, когда говорил «Я есмь дверь» (Иоанн, 10:6—10).

Поэт прекрасно понимал, что живая девушка и горящий в душе ангельский образ, способный провести одинокого изгнанника Данте через Ад, Чистилище и Рай «Божественной комедии», не совпадают.

Живая девушка была носителем образа гениальности. Никакой живой человек не может соответствовать поэтическим требованиям Данте... и он, похоже, прекрасно это понимал. Дело в том, что Данте вовсе не был евнухом, в его жизни были женщины, но любовь была одна.

Христос и Данте утверждают одно: любовь — высшее проявление доверия к своим чувствам и ощущениям. Может быть, доверие — лишь проявление любви, чувства.

являющегося, по нашему утверждению, «материей», в которую может проникнуть энергия интереса? Проникнуть, чтобы вызвать прорыв на новую орбиту бытия — к «Vita nuova», к гениальности.

Живой человек из плоти и крови, вызвавший любовь, к этим чувствам не имеет никакого отношения. Точнее говоря: может иметь, может и не иметь. Любовь может закончиться обладанием объектом (например, браком), а может и нет. Это не имеет значения. У любви другая роль - она условие, или «катализатор», гениальности.

Данте знал: любовь в браке заканчивается. Начинаются другие, не менее сложные, но тем не менее обыденные отношения. Знал и не хотел этого, точно так же как этого не хотели ни Леонардо, ни Тесла.

Подчеркиваю: я говорю о любви, а не об инстинкте продолжения рода. Инстинкт — это гениальность животных, а вовсе не человека. Эти процессы могут совпадать во времени, но вовсе не обязательно! Орбиты инстинкта и гениальности лишь перекрывают друг друга в точках полета души. Благодаря Фрейду культура, и мы следом за ней, перепутали эти два понятия.

Каждую весну множество молодых людей совершают самоубийства из-за неразделенной любви. Так будет и в этом году. Они сведут счеты с жизнью из-за того, что никто не смог объяснить им разницу между образом любимого (любимой) и живым человеком. Они ничего не знают о законах собственной гениальности, хотя многие, как Данте, посвящали любимым первые беспомощные, но щемящие душу стихи. Они не умеют доверять богатству собственных переживаний и приписывают обладание ими другому человеку.

Данте умел ценить собственные чувства. Он доверял им и даже не пытался возложить ответственность за них и за себя самого на Беатриче.

Может ли человеческий разум каким-нибудь образом объяснить все эти парадоксы: мгновенный переход с орбиты на орбиту, да и само странное сосуществование «орбит» внутри человеческой души?

Думаю, что у большинства читателей при упоминании слова «орбита» уже возникла ассоциация с квантовой физикой. Это очевидно.

Уже более 100 лет назад в самом начале революционных изучений атома люди обнаружили, что электрон, который вращается вокруг ядра, перемещается на другую орбиту мгновенно — этот процесс получил название «квантового скачка». Это открытие раз и навсегда изменило тот способ познания мира, который мы называем материализмом. Любое материальное тело при перемещении из одного положения в пространстве в другое должно иметь траекторию движения, то есть последовательность движений. Электрон же в эксперименте вел себя точно так же, как ведет себя человеческое сознание во время прорыва в гениальность. Экспериментаторы наблюдали, как электрон сначала последовательно перемещался по жестко заданной орбите, потом внезапно исчезал и в ту же самую единицу времени, то есть мгновенно, оказывался на другой орбите, где продолжал двигаться последовательно и непрерывно. Траекторию пути, по которому происходит переход электрона с орбиты на орбиту, не удалось обнаружить и по сей день.

Сама по себе эта ассоциация настолько интересна, что о ней уже написано множество книг, и можно написать еще столько же (уже написав эти строки, я вспомнил, что сама метафора принадлежит Ошо).

Интересно, например: если у электрона есть сознание, то испытывает ли он страх перед квантовым скачком?

Несомненно одно: жизнь нашего разума, точно так же как жизнь электрона, не имеет «траектории движе-

ния». Наше существование только кажется нам последовательным, поскольку нам очень хочется считать его таковым.

Как показали психологи и физиологи XX в., человек не реже 1 раза в 90 минут должен отключить рассудок от внешнего мира, погрузившись во вполне иррациональное состояние, которое Милтон Эриксон называл трансом. Человек должен оторвать прожектор внимания от внешнего мира, погрузившись внутрь себя, в свои иррациональные и смутные чувства, ассоциации или воспоминания. Эти паузы-переключения, чаще всего настигающие человека внезапно во время бурной деятельности и концентрации внимания, нужны для того, чтобы разложить полученную из внешнего мира информацию по сугубо индивидуальным «файловым папкам» памяти.

Транс — абсолютно естественное состояние души. Каждый из нас по-своему организует «культ» трансовых состояний в своей повседневной жизни. Мы оказываемся в трансе, когда делаем зарядку, слушаем музыку, «давим на кнопки» переключения телевизионных программ, не задерживая внимания ни на одной из них, любимся красотой заката или картины на стене...

Словом, мы оказываемся в трансе всегда, когда нам нужно побыть наедине с самими собой — выпасть из внешнего мира, сделать паузу в своем взаимодействии с внешними обстоятельствами.

Самая знакомая и привычная из таких пауз — это курение сигареты. Само слово «перекур» подразумевает переключение внимания от потока информации из внешнего мира внутрь, в глубину самого себя. Курение — это способ остаться наедине с собой и со своими мыслями даже в том случае, когда курящий продолжает разговаривать с кем-нибудь. Если человек во время разговора подносит сига-

рету ко рту — значит он «ушел в себя», ему нужно о чем-то задуматься.

Но не только. Сигарета дымит, и дым ее поднимается к небу. Человек втягивает этот дым, и это символический акт. Он означал когда-то, что человек не просто задумывается, но советуется с небом. Именно этот смысл несло символическое раскуривание трубки мира на сходках племенных вождей индейцев Северной Америки.

«У карибов Суринама ученики шаманов подвергаются прогрессирующей интоксикации табачным дымом и сигаретами, которые они курят почти непрерывно. Наставницы каждый вечер втирают им в тело красную жидкость; ученики слушают наставления своих учителей после того, как хорошо протрут глаза соком душистого перца; и наконец, они поочередно, накурившись табака, танцуют на натянутых на разной высоте канатах или раскачиваются в воздухе, подвешенные за руки. В конце концов они впадают в экстатическое состояние на платформе, подвешенной к крыше хижины на нескольких скрученных вместе веревках, которые по мере того, как раскручиваются, заставляют платформу вращаться все быстрее и быстрее». Это фрагмент из книги Мирчи Элиаде, описывающий шаманскую инициацию. Курение табака — ее начальная стадия, малая часть.

Если в нашей культуре отсутствует представление о духовной инициации как о нормальном этапе человеческой жизни, то в ней сохраняются смутно осознаваемые остатки этого процесса, его внешняя оболочка — протез, лишенный смыслового содержания. Курящий европеец подменяет духовное содержание табакокурения внешней формой, и это, вне всякого сомнения, вредно и нехорошо...

Может, мне это только кажется, но чем больше запретов на табакокурение вводит культура, тем меньше в ней

остается душевной близости, тепла, желания понимать и чувствовать. Одним словом, чем меньше дымков, поднимающихся к небу, тем меньше в людях чего-то неуловимого, именуемого «душой» или «романтикой», тем меньше снов об иных состояниях бытия. Неудивительно! Люди стали меньше задумываться. Сколько понадобится времени культуре, чтобы изобрести новую общепринятую краткую церемонию, позволяющую погрузиться в себя... и в небо?

Трансы — это своеобразные «сновидения наяву». Зигмунд Фрейд считал, что именно в этом окончательном переживании — раскладывании по внутренним полочкам бессознательного событий дня — и состоит роль обычных ночных сновидений.

Но эпизод транса прерывает цельность и последовательность дневного восприятия: из линейного и равномерного оно превращается в рваное и неровное. Когда мы отключаемся от внешних событий, мы проводим их бессознательный анализ. Значит, наше восприятие событий после такого перерыва будет уже чуточку иным, чем до него. Это очень просто. Например, я пришел домой расстроенным какими-нибудь неприятными событиями на работе. В моем восприятии все мои близкие ведут себя неправильно, не так, как мне бы хотелось. После этого я погружаюсь в естественный транс, то есть сажусь ужинать или, уединившись в своей комнате, мрачно выкуриваю трубку. Этой паузы мне хватает, чтобы понять достаточно сложные вещи — например, то, что мое восприятие обусловлено событиями на работе, а вовсе не поведением близких. И когда я выхожу из-за стола или из комнаты, мое восприятие меняется, и я уже в состоянии воспринимать поведение тех же людей с нежностью или иронией.

Во мне живет колоссальный резерв понимания, который в целом не соответствует ни моему образованию, ни склонностям. Для нас в этом обыденном эпизоде важно следующее: я подключаюсь к этому резерву иногда одновременно с происходящими событиями. В нем заключена моя удивительная способность смотреть на себя со стороны. Этот резерв выступает в роли наблюдателя.

Этот резерв и есть моя гениальность, к которой я совершил прорыв в своей обыденности. Обыденный прорыв к обыденной гениальности.

Разница между обыденным и необычным не так велика, как кажется. Сколько раз в жизни мы сталкиваемся с необходимостью сделать выбор, который кажется невозможным? Сколько бьемся над задачами, которые, как нам кажется, не имеют никакого решения? Сколько раз в жизни нам приходится попадать в тупики отношений, которые кажутся нам абсолютно невыносимыми? Но мы засыпаем ночью, а утром проблема решается сама собой, и мы никак не можем понять, что заставляло нас прошлым вечером считать эту проблему неразрешимой.

Что проще: создать периодическую систему элементов или выяснить раз и навсегда отношения с любимым и близким человеком? Если задуматься, то даже количество факторов, которые мозгу надлежит исследовать в обоих случаях, окажется схожим — оно стремительно начнет приближаться к бесконечности. При логическом анализе того и другого невероятно трудно выделить главное. И совершенно неожиданно и в том и в другом случае помогает... сновидение. Не логический анализ, а вынужденная пауза в напряженной, опять-таки в обоих случаях, энергии интереса.

Квантовый скачок, происходящий в естественном «трансе», помогает уловить главное в актуальной бес-

конечности. За точкой перехода с одной орбиты на другую стоит разумная бесконечность. В XIX в. гениальный немецкий математик Георг Кантор пытался логическим путем обнаружить точку перехода в непрерывной последовательности цифр на числовой прямой. Он хотел определить момент, во время которого самое большое математическое число переходит в бесконечность. Это потребовало от него проследить, каким образом одно число становится другим. Он смог доказать, что этот прорыв — превращение одного числа в другое — происходит в бесконечности. Это означало, что бесконечность незримо присутствует в каждом числе. Он пришел к выводу, что есть точка «алеф», находящаяся в каждой точке пространства и в каждом мгновении времени. В ней существуют одновременно прошлое, будущее, настоящее и все возможные события. Именно из «безумных» исследований Кантора «алеф» и переместился на лестницу в новелле Борхеса.

Если вы задумаетесь, то легко поймете, что для того, чтобы создать периодическую систему элементов или правильно почувствовать все причины конфликта с любимым человеком, нужно оказаться в точке «алеф».

Только не раздумывайте над этим слишком долго. Через некоторое время после того, как Кантор сформулировал свои выводы, он сошел с ума. В психиатрической больнице оказался и лауреат Нобелевской премии, гениальный математик XX в. Джон Нэш, разработавший математический анализ теории игр, в основе которой лежит представление о бесконечном количестве теоретически возможных стратегий игры... Ну, а метафора жизни как варианта азартной игры давно уже стала общим местом.

Беседы мы с вами начали с легенды об Архимеде. Этой притче больше тысячи лет. За это время человечество

придумало и забыло миллионы разнообразных историй и анекдотов о великих людях. Притча об архимедовой «эврике» не просто сохранилась, но и стала одной из самых известных. Если вдуматься, то главным в этой истории окажется... отдых. Не напряженный поиск решения, а транс — ванна, в которую Архимед лег, чтобы отдохнуть.

Я никогда не занимался онкологией, но и мне довелось встретиться с чудом исцеления. Вот почти дословно исповедь моего пациента.

«Это было через 3 месяца после того, как я узнал диагноз, а УЗИ показало отсутствие каких-либо изменений после курса химии. И это был самый страшный вечер в моей жизни. Скомкав в руке абсолютно бессмысленное заключение после обследования, я понял со всей страшной отчетливостью, что умираю. Эта мысль как будто стеной отгораживает тебя от всего остального человечества: люди, шум города, проблемы семьи — все кажется мелким и ненужным, "белым шумом". Я вдруг перестал понимать, куда я иду и какая сила меня ведет. Уже потом я обозначил для себя тот вечер как вечер абсолютной покорности судьбе. Я отчетливо чувствовал, что внутри меня происходит какое-то движение, которое не было мною. Внутри меня... дул ветер. Я чувствовал шум ветра судьбы в себе, как в пустой коробке, выброшенной на свалку за ненадобностью. Я вошел в квартиру, счастливый только от того, что никого из близких нет дома. Упал на колени перед единственной оставшейся от бабушки иконой (я никогда не был особенно религиозен) — в тот момент она была для меня единственным символом этого самого "ветра судьбы". Я не умею молиться и вообще не знаю, о чем молятся люди. Поэтому я стоял перед иконой и думал: пусть все будет так, как ты решил. На словах это сказать легко, но до конца искренним я был только

тогда. Потом я поднялся и, продолжая чувствовать эту абсолютную покорность и ветер, рухнул в одежде на постель. Когда я лег, что-то последнее, что связывало меня с необходимостью жить, — потребность двигать руками и ногами, сокращать мышцы — куда-то улетучилось. Я лежал, и знакомая откуда-то фраза "на все воля твоя" стучала у меня в висках. Мне больше ничего не хотелось. Наверное, когда человека покидают все желания, его покидают и все мысли. Только тогда я узнал, что такое "ни о чем не думать". Ни о чем не думать — это значит ничего не хотеть. Когда пришло это чувство, ветер стих. И его сменило ощущение абсолютного покоя и гармонии. Все вокруг исчезло, осталось ощущение светлой и спокойной пустоты. Я понял, что это и есть смерть... Дальше? Дальше я ничего не помню, потому что уснул. А утром почувствовал себя настолько бодрым, что даже заехал на работу узнать, как дела. И целый месяц от страха не ходил в диспансер, а через месяц заставил себя и пошел. Они долго удивлялись, но выяснилось, что нет никаких следов опухоли».

Вот такая история. Хотите верьте, хотите — нет.

Угроза смерти пробудила гениальность исцеления...

Ключевым в этой исповеди, на мой взгляд, является слово «покорность» — «на все воля твоя». Покорность, а вовсе не активное сопротивление болезни спасла жизнь — вот что когда-то поразило меня.

Все родители, воспитывая своих детей, следуют за иррациональным убеждением или, если хотите, главным мифом воспитания. Главное, что мы силимся передать своим детям, — это заповедь о том, что для того, чтобы добиться успеха в этой жизни, нужно много работать и получить хорошее образование. В общем, «без труда не вытащишь и рыбку из пруда».

Однако чисто практический опыт, отнюдь не только сегодняшних российских реалий, показывает: между количеством затраченных усилий и жизненным успехом или процветанием нет никакой связи. По крайней мере, нет связи прямой, то есть «Трудом праведным не наживешь палат каменных» или «Работа дураков любит».

Эти пословицы принято считать издевками. Существует общепринятое мнение, что понимать их смысл необходимо «от противного». Однако, может быть, в них есть гораздо более древний смысл. В сущности, тот же смысл, что и у притчи про ванну, которую принимал Архимед, — заключающийся в том, что кроме последовательных усилий, направленных на образование и деятельность, нужно что-то еще.

Что-то, что требует от человека «безделья» или «дурачества», то есть некой паузы в линейных и последовательных усилиях человека. Сама пословица и является такой паузой, трансом, мигом погружения в себя, который требуется для того, чтобы понять ее смысл.

Такой же внутренней паузой является и шутка, которая так часто помогает принять решение после длительного периода серьезных и смертельно скучных «логических рассуждений». Гениальный Фрейд в книге «Остроумие и его отношение к бессознательному» с удивлением сделал вывод, что анекдот взаимодействует с человеческой душой по тем же самым механизмам, что и сновидение!

Анекдот, рассказанный «кстати» и встреченный искренним смехом, — это сновидение наяву. Ничего удивительного в этом нет. Наш анекдот — ближайший родственник (а в некоторых случаях просто вариант пересказа) религиозной притчи или коана — учебной истории суфиев. Постигая смысл подобной притчи, ученик мог почувствовать при отсутствии бесконечности в себе. Что далеко ходить хорошо

знакомые анекдоты про Ходжу Насреддина являются учебными историями целого ряда суфийских школ.

Но жизнь с точки зрения народной мудрости нельзя проводить только в паузе. В пословицах обязательно присутствует и работа. «Счастливый на карете — а умный пешком» или «Сегодня ты на коне, а завтра конь на тебе».

Народная мудрость называет счастьем или удачей что-то очень похожее на то, что мы с вами назвали прорывом или квантовым скачком.

Историк Саллюстий, первый исследователь жизни гениального Юлия Цезаря, оставил нам в качестве крылатой фразы одно из любимых высказываний легендарного правителя: «Человек сам кузнец своего счастья». Но, по словам Саллюстия, тот же... везучий Цезарь любил повторять: «Прихоть случая управляет миром».

Удачу, по мнению Цезаря, определяет и то и другое: умение мыслить линейно и последовательно и умение, которое гениальный Аристотель — учитель и духовный наставник еще одного великого воина Александра Македонского — передал, говорят, своему ученику под названием «покорность судьбе» («фатуму»).

Эти фразы кажутся привычными, но, похоже, все эти века мы не задумываемся над их смыслом. Покорность судьбе у Аристотеля — это вовсе не образ жизни, а упражнение, состояние сознания, которому можно научить, а следовательно, и научиться. Это и есть состояние прорыва — квантового скачка на другую орбиту. То самое состояние, один из вариантов которого описан выше в исповеди моего пациента... а еще раньше, как я надеюсь, вы смогли его ощутить в наших упражнениях.

Что такое неудача? Это то самое, чему мы пытаемся научить своих детей, когда говорим, что главное в жизни

это работа и учеба: «Ты должен выбрать свой путь в соответствии с полученными знаниями, упорно трудиться и следовать своим принципам всю жизнь»...

Аристотель, похоже, учил своего воспитанника чему-то иному. Его покорность судьбе — это умение слышать голоса бесконечности, звучащие в глубине состояния абсолютной покорности. Сегодня мы, скорее всего, вместо слова «покорность» использовали бы слово «открытость».

Из глубины этого транса звучат подсказки, которые и ведут к внезапным прорывам — встречах с бесконечностью. Только благодаря «тихим голосам», звучащим в глубине души в особом состоянии сознания, человек может встретиться со своей гениальностью.

Но «без пруда» — без затрат энергии интереса — «рыбку из пруда» все же не вытащить....

Обратите внимание, какая гениальная метафора присутствует в пословице: «пруд» — традиционный образ бессознательного, «рыбка» — новая формула, оригинальное решение, правильный выбор, одним словом, новая идея, «вытаскивание рыбки» — миг, когда рыбак **МГНОВЕННО** и ловко дергает леску и продукт труда, который до этого был не виден, блестит и переливается чешуей над поверхностью воды, под которой он скрывался.

Дарвин сделал свои выводы после изнурительного 20-летнего труда, то есть в рамках привычного для нас линейного мышления. Уоллес сформулировал ту же самую теорию за один год, переключившись с биологических изысканий на исследования спиритизма и участие в спиритических сеансах. Чей путь лучше?

Научный мир считает Дарвина и Уоллеса равноправными авторами теории эволюции. Да и смысл теории эво-

люции наверняка открылся Дарвину **внезапно** (только так можно «вытащить рыбку»), но **на фоне** длительной и упорной концентрации энергии интереса — просто об этом сам Дарвин не оставил записей.

Что произойдет с электроном, если он придет к выводу, что его линейное движение единственно правильное, и перестанет совершать скачки между орбитами? Скорее всего, он рухнет со своей орбиты на атомное ядро и сольется с ним — аннигилирует, исчезнет, не оставив никаких следов своего существования.

Что такое неудача? Это аннигиляция жизни — ее полная бессмысленность.

Что сделали со своей жизнью Отто Вейнингер и Уильям Сидис? Каждый из них по-своему отказался от дальнейших квантовых скачков. Первый пришел к выводу, что познание конечно, объявил бесконечностью свои собственные знания о мире и покончил с собой. А второй замкнулся в своей гордыне (то есть точно так же объявил бесконечностью самого себя и только себя) и насильственно ограничил свою жизнедеятельность коллекционированием и анализом железнодорожных билетов. Ценность его жизни выразилась в притче о бессмысленности гения. Жизнь стала лишь примером из клинической практики.

Однако и Вейнингер, и Сидис оставили после себя хотя бы притчи. Их обоих, пусть и по разным причинам, продолжают считать гениями, и все потому, что в своей жизни они оба совершили усилие интереса. «Примеров из клинической практики» в реальной жизни гораздо больше. Вместо того чтобы попытаться совершить это великое усилие, человек, который даже не задумывается о существовании бесконечности, оказывается не уверен в своем праве на существование. Для того чтобы ощутить себя хотя бы кем-нибудь, он пытается сделать структуру

своих взглядов жесткой, то есть простой и ясной, как... табуретка.

Будьте проще — и люди к вам потянутся.

Для этого человек создает плоскость названий, пытается сформулировать простейшие жизненные правила и определения для себя самого. Мы пытаемся с помощью слов ограничить свою орбиту, избежать квантовых скачков или контакта с бесконечностью. Не только примеры Кантора и Нэша, но и вся современная культура утверждает, что все, что не является прямой и последовательной логической цепочкой, приводит к безумию.

Но к безумию приводит и «железная логика» простого мышления. В ней становится чрезвычайно значимым влияние не бесконечности, но окружающих людей. Всю жизнь, а часто и смерть, влюбленного юноши могут определить неосторожные слова любимой девушки, не говоря уже о том, как определяют нашу жизнь и самооценку столь же неосторожные слова наших матерей.

В попытке определить самого себя и спрятаться от непредсказуемости будущего человек может назвать себя больным и всю жизнь чувствовать себя таким: сколько человек продолжают пить только потому, что маска алкоголика выгодна, поскольку позволяет переложить ответственность за свою жизнь на окружающих.

Эту мысль можно продолжать до бесконечности. В конце концов, человек может ограничить свою судьбу мыслью самой по себе. Ну, например, вместо проявления энергии интереса он может под ударами болезненного самолюбия объявить себя Наполеоном или искренне считать, что он наконец стал великим изобретателем. Психиатры называют такое состояние паранойей, но паранойя — это так и не осуществившаяся человеческая мечта о собственной гениальности: мечта детства, которая так и не получила

в течение жизни энергии интереса для своего превращения в реальность.

Боясь тратить усилия, человек объявляет мечту реальностью. Так замыкается круг.

Безумие возникает оттого, что человек боится... безумия и делает все возможное, лишь бы только отделить себя от бесконечности, почувствовать себя отдельным от ядра, вокруг которого вращается электрон.

В нашей «электронной» метафоре остается смутным и недоговоренным образ ядра, которое всегда заряжено положительно, по сравнению с электроном, который есть частица извечно отрицательная (интересно, случайно возникли именно такие характеристики заряда атомарных частиц или само их возникновение — часть той же метафоры, вечно существующей в душах ученых).

Так вот, метафора ядра принадлежит отнюдь не автору этих строк: «...я уверен, что единый Космос объединен в материальном и духовном смысле. В космическом пространстве существует **некое ядро**, из которого мы черпаем всю силу и вдохновение. Это ядро вечно притягивает нас к себе, я чувствую его мощь и его ценности, посылаемые им по всей Вселенной и этим поддерживающие ее гармонию. Я не проник в тайну этого ядра, но знаю, что оно существует, и когда я хочу придать ему какой-либо материальный атрибут, то думаю, что это *свет*, а когда я пытаюсь постичь его духовное начало, тогда это — *красота и сочувствие*. Тот, кто носит в себе эту веру, чувствует себя сильным, работает с радостью, ибо ощущает себя частью общей гармонии».

Это слова Николы Теслы, человека, которого, как вы помните, многие исследователи считают одним из двух подлинных гениев истории. Он никогда не считал, что

идеи и приборы рождаются в его собственной голове. Тесла полагал, что они приходят из космоса — от того начала, которое он именовал ядром Вселенной.

«Мой мозг — только приемное устройство, — говорил Тесла, — а каждый человек лишь автомат космических сил».

Тесла считал, что образы приходят из Космоса, но вовсе не обязательно через колоссальные расстояния привычного евклидовой пространства: «Ядро всегда рядом». Они приходят из другого уровня или плана существования. Платон называл «ядро Вселенной» миром «эйдосов», миром идеальных форм, еще не овеществленных, но уже продуманных и жаждущих своей реализации.

Тесла, в свою очередь, считал Платона одним из величайших гениев человечества и следом за ним был убежден: человек — это не только тело, это прежде всего дух. И как дух он не стеснен какими-либо рамками, не ведает ни пространственных, ни временных ограничений: «Каждый человек способен подробно и неторопливо рассмотреть, что происходит внутри атома или в ядре галактики, — говорил Тесла, — масштаб не имеет значения... только не каждый готов поверить своим собственным ощущениям».

Тесла умел жить в обоих мирах — и в материальном, и в духовном, — и везде чувствовал себя как дома. В этом заключалась его гениальность. Гений был одинок, у него не было ни семьи, ни детей, однако сам он считал, что он находится в процессе непрерывного общения с другими сущностями с иных орбит или планов бытия. И считал себя счастливым человеком — электроном, способным свободно и разумно совершать квантовые скачки между орбитами, общаясь с другими электронами и принося им пользу, участвуя в творении разных реальностей.

Все эти взгляды отнюдь не были искусственными, позерскими или надуманными. Тесла вообще не очень любил говорить о себе. Все выводы, которые вы только что прочли, были для него абсолютно естественными и следовали из практического опыта постоянных контактов ученого с «тонкими планами существования» — именно так он сам называл свои прорывы или озарения.

Тесла доверялся внезапным непредсказуемым прорывам и чувствовал себя счастливым. Несмотря на то что он иногда зарабатывал безумные деньги и бездумно их терял, его жизнь, несомненно, можно считать удачей. И он сам это прекрасно чувствовал.

Однако человек «европейского мышления» и западного образа жизни хочет находиться на жесткой и предсказуемой орбите. Мы хотим контролировать свою жизнь и иметь предсказуемое будущее. Мы привыкли к тому, что называем «ясностью»: логике, определенности. Процитированное только что высказывание Тесла мы однозначно относим в область безумия. Однако он считал себя счастливым и удачливым человеком, а подавляющее большинство из нас не считает себя таковыми.

Мы верим в науку, в научное объяснение гениальности и даже не подозреваем, что «наука» давным-давно отказалась от изучения последовательных и предсказуемых событий. Гениальный Ньютон — «отец материалистической физики», гениальный Эйнштейн — автор теории относительности, гениальные основатели квантовой механики Бор, Гейзенберг, Бом, Шрёдингер и Оппенгеймер считали свои работы вполне совместимыми с мистическим пониманием мира.

«Предсказуемость — основополагающий миф классической науки, — писал гениальный Илья Пригожин, — до

сих пор наука занималась изучением причин, теперь она занимается изучением случая». И еще: **«Случайность — свобода выбора творца».**

Эту мысль Пригожина мне хочется сформулировать немного по-другому: если мы не умеем предоставить свободу гениальности — творцу в глубине нашей души, — то нам не видать удачи, как собственных ушей.

Может быть, секрет удачливых людей заключается именно в том, что они поняли, сумели почувствовать взаимосвязь напряженного интереса и периодов покорности или транса и научились **подчинять себе реальность...**

Именно это умение мы и называем удачей, не правда ли?

«Упорство невежд убьет их, а беспечность глупцов их погубит». Так сказано в «Притчах» Соломона — одной из самых мудрых книг в истории человечества. Если для электрона человеческой души смертельно опасны отдельно взятые упорство или беспечность как два варианта образа жизни, то не означает ли это, что в жизни нужно научиться сочетать одно с другим?

Этот факт стал очевидным в тех областях человеческой деятельности, где наиболее высока конкуренция, где люди борются за свою удачу. В первую очередь в бизнесе. Успешное ведение дел, продвижение вверх по служебной лестнице требуют от человека отнюдь не меньшего таланта, чем формулировка принципов теоретической физики. Трудно сказать, кому из последователей линейного мышления приходится учитывать большее число факторов: математику, доказывающему теорему или рядовому сотруднику фирмы, рвущемуся в топ-менеджеры.

Наука об управлении бизнесом — менеджмент — занимает сегодня в нашей жизни важное место. По данным опросов, самой желанной профессией для амери-

канского школьника является профессия консультанта по управлению бизнесом и финансами. Вовсе не удивительно, что именно в эту сферу направлена энергия интереса младшего поколения. Наиболее успешные бизнес-консультанты получают доход до полумиллиона долларов в месяц.

Профессор Ч. Хэнди, один из самых известных в мире экспертов в области менеджмента, кроме консультирования постоянно обучающий студентов науке управления, заявил об отказе от преподавательской деятельности: «Когда-то я думал, что наука менеджмента, стоит ей только научиться, может решить все наши проблемы, — писал он. — Теперь, четверть века спустя, я поражаюсь, что когда-то верил в существование универсальной теории менеджмента, только ждущей, когда мы раскроем ее секреты своими упорными исследованиями. Теперь я знаю, например, что можно получить степень магистра делового администрирования, проштудировать все книги по менеджменту и все равно остаться никудышным управленцем. Теперь я знаю, что предоставление этих знаний в виде дипломного образования, в результате которого студенты мнят себя профессиональными менеджерами, было трагической ошибкой. Теперь я знаю, что нам нужны люди, уже обладающие качествами, научить которым невозможно».

Наука управления не пыталась разобраться в мыслях царя Соломона или Ильи Пригожина, она пыталась и пытается сделать мир бизнеса предсказуемым и управляемым логикой. Но любой реальный руководитель рано или поздно начинает чувствовать, что реальное управление — это не использование наборов методов, а непрерывное решение проблем, предвидеть которые не в состоянии ни одна теория. Маленький неучтенный факт — болезнь

ребенка у одного из сотрудников, например, — запросто обесценивает любую тщательно выстроенную рациональную стратегию. Выработка тактики и стратегии бизнеса превращается в интуитивный процесс. Никакой объем аналитической работы не может дать гарантии правильности сделанного выбора.

Для того чтобы менеджер мог принять решение, ему необходимо иметь полную информацию о проблеме, а это невозможно. Истина, как это часто бывает, оказывается скрытой не в теории, а в анекдоте. Вот, например, некоторые из юмористических принципов Мерфи: «1. Каждый может принять решение, располагая достаточной информацией. 2. Хороший руководитель принимает решения в случае нехватки информации. 3. Идеальный руководитель действует в абсолютном неведении».

Интересно, что никому и никогда не удалось выяснить, какими именно чертами и качествами должен обладать идеальный менеджер. Многочисленные перечни, приведенные в разных руководствах, по сути своей противоречат друг другу. Майкл Флад писал: «Если мне и удалось в чем-то убедиться за 40 лет профессиональной карьеры, так это в том, что мало кто из преуспевающих менеджеров, с которыми мне довелось познакомиться, походил характером и стилем работы на своих коллег: одни поддерживали безукоризненный внешний вид, а другие одевались всегда небрежно; одни стремились к общему согласию, а другие предпочитали диктовать свою волю; некоторые были превосходными ораторами, а иные не могли связать и двух слов, одни пользовались любовью подчиненных, а другие заставляли своих сотрудников трепетать от страха. Единственным общим знаменателем руководителей, который мне удалось для себя выяснить, было полное отсутствие какого-либо общего знаменателя».

Но и сами удачливые топ-менеджеры не в состоянии объяснить своих технологий, и происходит это потому, что единой технологии в принципе не существует.

Главной способностью этих людей, на мой взгляд, является умение доверять... собственной гениальности. Это означает, что каждый из нас способен почувствовать, на какие именно аспекты бизнеса нужно направить энергию интереса и сопутствующий ей упорный логический анализ. Точно так же мы способны ощутить момент, в который учесть все действующие факторы невозможно, необходимо прекратить упорную аналитическую работу, отвлечься, переключиться, положиться на волю случая.

На это способен каждый из нас. Но мы не доверяем своим бессознательным ощущениям и, в зависимости от наших личных склонностей, злоупотребляем или первой, или второй стороной процесса. Либо пытаемся анализировать то, что анализу не поддается, либо полностью расслабляемся и пускаем все на самотек.

Мы не понимаем, что «беспечность» удачливого менеджера — это своеобразная форма активности сознания. Электрон, заряженный энергией интереса, должен продолжать свой полет по выбранной орбите в ожидании «квантового скачка», или прорыва. Человек должен научиться лишь предоставлять собственной гениальности или творцу свободу в его осуществлении. Покорность всегда скрывает в себе активность энергии интереса.

Мой пациент испытал состояние, которое сам назвал «покорностью» и даже «полным отсутствием мыслей», но, несомненно, и в этот миг в его психическом мире продолжал свой полет его главный интерес — он по-прежнему страстно хотел жить! Каким-то похожим

состояниям сознания Аристотель учил, наверное, великого Александра.

Так что всегда модные формы «беспечности» в виде водки и кокаина здесь не годятся. Любое опьянение переводит электрон души на более низкую, «животную» орбиту: «вел себя, как животное», говорим мы. Наркотик обрывает полет интереса к делу.

Он подменяет одну энергию интереса другой. Вместо интереса к проблеме возникает интерес... к самому опьяняющему веществу: к беспечности ради самой беспечности. Ловушка кроется в том, что оба состояния внешне схожи: состояние покорности творцу можно описать как состояние опьянения проблемой, которая интересуется личность. Так, курение табака внешне схоже с состоянием сознания шамана.

Удачливый менеджер, даже находясь в состоянии «беспечности», продолжает слышать свои ощущения, понимать их, вести с ними диалог, то есть доверять им. Собственно говоря, это и есть интуиция. Многие легендарные топ-менеджеры понимали это, а когда им казалось, что они не могут доверять собственным ощущениям, то они делали то же, что делали и Цезарь, и Македонский: обращались к прорицателям и гадалкам.

Так поступали, в частности, и Дж. П. Морган, и К. Вандербильд. Последний содержал в своем штате философов-окультистов и советовался с ними. В одном из своих интервью он сформулировал очень важную для нас мысль: «На самом деле они нужны мне были лишь для того, чтобы подтвердить уже имеющиеся у меня решения».

Многие менее известные менеджеры обращаются к современным гадалкам именно с такой целью. Гадалка в подобной ситуации превращается в психотерапевта, в че-

ловека, сама беседа с которым вызывает особое состояние сознания. В процессе гадания менеджер обретает способность доверять тому... что сам уже знает. Это способ обрести **доверие** к собственной гениальности или интуиции (называйте это тем словом, которое вам ближе), и многие «гадалки» это прекрасно понимают.

Майкл Флад предлагал учить менеджеров именно искусству пользоваться интуицией, поскольку «последний акт в деловом суждении всегда, конечно, интуитивен». Это слова А. Стоуна, президента «Дженерал Моторс»...

Теперь мы с вами можем попытаться сформулировать главный закон удачи, он же закон проявления гениальности. В сущности, все очень просто: *прежде всего вам нужен интерес. Ваши усилия должны быть направлены на то, что вам действительно интересно. Потом вы занимаетесь работой, то есть собираете максимум возможной информации, анализируете ее и начинаете предпринимать контролируемые действия, осознавая при этом, что вы делаете все возможное, не боясь усталости и дискомфорта. И только находясь на вершине усталости, вы отпускаете возжи контроля и переходите в состояние покорности... и все совершается само собой*

Эта формула очень проста и невероятно сложна одновременно.

Читатель спросит: «Но если я работаю менеджером по продажам и эта работа мне неинтересна, а уходить на другую — значит ощутимо терять в зарплате и нечем будет кормить семью?»

Наверное, это тема для отдельной книги. Скажу лишь, что подобные тупики всегда только лишь искусственная попытка зафиксировать свое движение по орбите.

Можно, например, вспомнить ваши детские увлечения и привязанности. Ведь если гению что-то интересно, то,

как мы уже знаем, это интересовало его всю жизнь, начиная с детства. Какие игрушки вы любили маленьким?

Вспомните подробно. Вы собирали коллекцию солдатиков — значит, вам стоит попробовать найти должность менеджера в компаниях, которые продают военную технику. Вы любили кукол и просили у мамы, чтобы она шила для них новые платья, — вам стоит попробовать себя в индустрии модной одежды. Вы любили собирать конструктор, а потом долго «болели» компьютерными играми — возможно, вам стоит заняться компьютерами или продажами интеллектуальной продукции. Вы разламывали по два игрушечных врачебных набора в неделю и пытались делать уколы занятому папе, но врачом так и не стали — вполне возможно, вам следует направить свои усилия менеджера на создание структур платной медицинской помощи... и так далее до бесконечности.

И это только один из приемов (или упражнений), позволяющих обнаружить зону ваших подлинных интересов.

Чуть сложнее с желанием тратить усилия. Никто не сможет потратить их за вас. В наш век, когда комфорт кажется самой главной целью в жизни, заставить себя действовать крайне сложно... но можно.

Мне кажется, что в этом случае, особенно в первое время, очень здорово помогает составленный в письменном виде план действий, повешенный на стену перед собой в качестве немого укора, и ежедневный отчет самому себе по этому плану: все ли я сделал, что мог, в течение дня? Это вопрос, который нужно задавать себе каждый вечер.

Впрочем, и это тема для отдельной книги...

Несколько легче с состоянием прорыва или покорности. Ему посвящены все упражнения этой книги. То есть сей-

час, когда вы читаете эти строки, вы уже хорошо знакомы с этим состоянием...

Или нет?

Для того чтобы вам захотелось задуматься и вернуться к этим упражнениям, давайте попробуем... проделать еще одно.

Выполнение последнего упражнения, надеюсь, позволит вам пережить удачу, добиться чего-то, что вы давно желали, в привычной реальности.

Я надеюсь, что если вам удастся совершить маленькое чудо, то будет легче и интереснее возвращаться к упражнениям, которые вы, вполне возможно, просто пробежали глазами.

Я назвал это упражнение «Капитан Немо».

И оно требует небольшого предисловия.

Создателя жанра научной фантастики, гениального Жюль Верна, мы ни разу не вспоминали на страницах нашей книги. Между тем он — личность гораздо более загадочная, чем принято считать. Я считаю его гением, потому что во многом именно его образы определили характер моих ровесников, как, впрочем, и вечных мальчишек предшествующих поколений.

В кого мы играли в детстве? В д'Артаньяна, Шерлока Холмса и капитана Немо.

Чьи идеалы мы предали, когда стали взрослыми? Все тех же героев.

Возвращение к образу таинственного капитана — всегда возвращение в детство, во времена, когда «Я» было подлинным, а гениальность ощущалась как нечто гораздо более близкое, чем сейчас. Но как это случилось? Почему образ таинственного капитана не вытеснили другие бесчисленные морские капитаны из книг XX в.?

Существует общепринятое мнение, что Жюль Верн был рыцарем науки и прогресса. Воодушевленный научными открытиями своего века, он мечтал о будущем и поразительно верно предсказывал развитие техники. Именно это предвиденье и трогает наши души.

Но это лишь очередной миф.

Реальный Жюль Верн был совсем иным человеком. По свидетельствам современников, он очень мало интересовался наукой и относился к ней весьма скептически. Его неоконченный роман «Последняя Атлантида» (1903 г.) — это книга о безнадежности науки. Жюль Верн всю жизнь интересовался проблемой источников энергии, но при этом полностью игнорировал нефть и газ.

В «20 000 лье под водой» капитан Немо скажет: «В природе существует сила могущественная, простая в обращении. Эта сила — электричество».

Но эта «научная» фраза является цитатой из трактата XVв., принадлежащего перу алхимика Бернара Тревизана. Под словом «электричество» Тревизан подразумевал «модификацию тайного огня, горящего в душе каждого человека... и в каждой точке Вселенной».

Тревизан и капитан Немо имеют в виду энергию, сокрытую в точке «алеф»... практически то же, что мы имеем в виду под словом «гениальность». В алхимических трактатах единство Вселенной проявляется в этом мире двойко, каждый элемент творения обладает двойной природой: мать-земля и отец-океан. Земля дает своим детям жизнь переменчивую и временную; Отец-океан — жизнь вечную.

«В морской соли скрыт творящий огонь, дарующий жизнь вечную», — так писал гениальный Авиценна.

Сравните это с мыслью, высказанной капитаном Немо:

«Хлористый натрий содержится в морской воде в значительных количествах. Вот этот-то натрий я выделил из морской воды и питаю им свои элементы... В соединении с ртутью он образует амальгаму. Ртуть в таких соединениях не разлагается».

С точки зрения электротехники это полная ересь. Герой Жюль Верна нашел способ извлечения электричества, не зависящего от источников питания, то есть электричества алхимического. Его волшебный подводный корабль оторвался от матери-земли и живет в другой сфере бытия — в вечности, в алхимической сфере океана или «космогонической воды».

Похоже, Жюль Верн — человек невероятно работоспособный, выпускавший по три книги в год и написавший в общей сложности более 200 объемистых томов прозы, — направил свою энергию на то, чтобы сохранить в наших душах мужскую парадигму жизни. Капитан Немо бежит от женской стихии Земли в вечность мира идей и гениальности.

Жюль Верн жил в эпоху, когда женское начало выходило на первый план: приземленность наших интересов, наш прагматизм и примитивный материализм являются принципами **заботы о себе**. В современных декларациях того же принципа мы говорим о правах каждой отдельной личности.

Эти принципы в древних культурах всегда ассоциировались с женским началом — с принципами защиты потомства матерью.

Похоже, что Жюль Верн хотел сохранить в душах своих читателей мужскую романтическую мечту о вечности, пользуясь приметами и ценностями нового — *приземленного* мира, приближение которого он чувствовал.

Его подводная лодка «Наутилус» по форме напоминает сигару. Со времен Фрейда и Юнга мы знаем, что это форма фаллоса. Фаллическая подводная лодка лишена тестикулов, то есть избавлена от необходимости оплодотворять; она абсолютно свободна.

Подводный корабль капитана Немо оснащен вечным двигателем. Кроме того, он светится собственным светом и имеет смертоносный таран, который позволяет ему кромсать на куски кашалотов, — это воплощение беспредельной хищности материи.

Почему-то Жюль Верн не предоставил в распоряжение своего героя ни перископа, ни торпед, уже хорошо известных ко времени написания романа. Скорее всего, это произошло потому, что его мышление было скорее мистическим, чем научным.

Для него реальность — это изменчивый результат беспощадной борьбы двух начал: духа и материи, земли и воды, космического фаллоса и космической вагины.

Построенный капитаном Немо мистический светящийся аппарат — «подвижный в подвижном» — движется в мире вечности, в мире духа. «Наутилус» предназначен для выполнения тайных для профессора Аронакса и читателей, но вполне конкретных задач: он помогает обрести **свободу** людям, все еще находящимся во власти земной стихии.

Жюль Верн как будто нарочно создавал символ для внутреннего путешествия в сферу гениальности — символ, позволяющий добиться исполнения мечты.

Любая наша мечта — это всегда только мечта о свободе.

Мечта о деньгах — это иллюзорная мечта о возможности купить себе новые степени свободы. Мечты о власти, при-

ключениях, путешествиях, любви — это мечты о свободе: о свободе от старой любви, свободе в других пространствах, приобретении силы, которая даст нам, бессильным, новую свободу бытия. Даже в своих мечтах об убийстве мы мечтаем об освобождении от тех людей, которые своими обидами или притеснениями ограничивают нашу свободу. Наши кровавые революции — всего лишь воплощение нашей мечты о свободе.

Но на Земле свобода невозможна.

Философы говорят, что у понятия «свобода» нет предикатов. Это значит, что мы не можем указать на какой-либо предмет, обстоятельство или факт и сказать: вот это — свобода. А если мы произносим нечто подобное, то надолго оказываемся в рабстве...

Не только во время революций. Алкоголики считают свободой состояние опьянения, наркоманы видят ту же свободу в наркотиках, игроки — в казино.

Юным самоубийцам свобода от скучного родительского мира мнится в любви к представителям противоположного пола...

Но обретает ее лишь Данте, овладевший стихией любви, но свободный от «тестикулов» — своих обязательств перед Беатриче.

Одинокий Данте, путешествующий по стихии поэзии под защитой любви.

Одинокий капитан Немо, путешествующий по стихии океана под защитой своего любимого корабля.

Они путешествуют в стихии гениальности, и мы — читатели — незаметно отправляемся вслед за ними. Каждый из нас может следовать за героями романа или поэмы, продолжая... мечтать о своем, формируя собственные пространства мечты.

Свобода возможна только в океане гениальности. Предикатом свободы является только квантовый скачок сознания.

Желая свободы для всех, мы на самом деле мечтаем о гениальности каждого. Свободы нет на Земле, но она существует в том океане Жюль Верна, как существует она и в поэзии Данте.

Предисловие получилось сложным, а само упражнение очень простое.

Упражнение «Капитан Немо»

Представьте себе «Наутилус» — светящуюся сигарообразную подводную лодку в глубине ночного океана.

Вы увидите ее из-под воды, как в кино. «Наутилус» находится чуть выше горизонта, справа, в верхнем углу поля внутреннего зрения. Толща вод вокруг корабля почти непроницаема для взгляда, в ней ощущается пугающая бесконечность океана. Тьму пронизывают только отдельные движущиеся огоньки и сфера света, окутывающая подводную лодку. От сферы в глубину темноты убегают и теряются золотистые ниточки света. Зовущая бесконечность этой темноты, как космическая пустота, была бы пугающей, если бы не существовало «Наутилуса» с вашим внутренним капитаном Немо на борту. Сейчас вы не можете его видеть, но знаете, что он всегда там и всегда, в любой ситуации знает, что делать. Нам с вами неведомы свойства этой стихии, мы не знаем нравов ее обитателей, иное дело — капитан Немо. Сойдя со страниц романа, он еще в детстве стал частичкой нашей души. Но он и его подводная лодка — свои в этом темном и загадочном мире. Они — связующее звено, частица.

обитающая в двух мирах: в мире нашего повседневного бытия и в загадочном мире таинственных и бесконечных вод нашей души.

Благодаря тому что «Наутилус» — частичка обоих миров, вы способны управлять этим кораблем. Для этого нужно наладить мысленную связь с его капитаном. Обратитесь мысленно к нему по имени и попросите его сдвинуть корабль в выбранном вами направлении: вверх или вниз, вправо или влево.

Поставьте любимую спокойную музыку и потратьте не менее 5 минут на то, чтобы почувствовать эту внутреннюю картину. Научитесь обращаться к капитану так, чтобы он отзывался на вашу просьбу.

Вполне вероятно, вы почувствовали, что корабль движется с некоторой задержкой, как будто повинаясь одновременно и вашей, и не вашей воле.

Теперь нам с вами нужно визуализировать мечту.

Представьте себе сцену, в которой ваша мечта сбылась. Например, если вы мечтаете, как это принято, о деньгах, то кучу банкнот себе представлять не стоит. Например, если вы мечтаете купить яхту на Средиземном море — нужно отчетливо представить себя стоящим на борту этой яхты.

Как чувствует себя при этом ваше тело?

Какая погода сейчас внутри вашей мечты?

А какое время суток?

Попробуйте почувствовать ветер, соленые брызги и солнце на вашей коже.

Если же вы мечтаете о деньгах, чтобы поместить в хорошую больницу маму, то вам соответственно нужно представить себя и ее в нужной вам больнице. Точно так же, создавая в своих ощущениях время дня, обстановку, лица врачей и медсестер, больничные запахи и т. д.

Возникающий образ должен стать отчетливым, а мышцы тела должны немного напрячься, как будто они собираются выполнить действия из воображаемой сценки.

Если это получилось, то отправьте образ вашей мечты в трюм подводной лодки капитана Немо. Не беспокойтесь, там достаточно места для любой мечты. Я обычно рекомендую «вырезать» сценку мечты в виде прозрачного кристалла-многогранника. Когда вы почувствуете, что этот кристалл лежит в трюме, его контуры будут слегка просвечивать сквозь «Наутилус».

Если вы убедитесь, что «груз на борту», обратитесь к капитану с просьбой отвезти его по назначению и разместить его в нужной, с его, капитана, точки зрения, точке земной поверхности. То есть где-то в нашей реальности...

Капитан сам выберет нужный маршрут. Но прежде чем заканчивать упражнение, вы должны услышать или почувствовать его согласие. Вы можете увидеть его лицо (интересно, какое оно?) и кивок головой... Вы можете услышать слова «да» или «я выполнил вашу просьбу». И наконец, вы можете почувствовать тепло или какой-то толчок внутри вашего тела. Это ощущение может быть неожиданным, но вы всегда поймете, что это и есть знак согласия.

Ощувив этот сигнал, вы увидите, как светящийся «Наутилус» медленно удаляется от вас с грузом вашей мечты на борту. Когда вокруг станет темно, можете открыть глаза и вернуться в нашу реальность.

Вот, собственно, и все...

Если вы будете повторять это упражнение один раз в несколько дней, то вскоре произойдет что-то, что даст вам возможность осуществить мечту. Автор может вам это

пообещать. Во всяком случае, мне не известно ни одного случая, когда внутренний капитан Немо обманул своих поклонников.

Существует еще несколько условий успеха при выполнении подобных упражнений. Лучше всего их сформулировала Шакти Гавейн: «Единственный эффективный способ применения созидающей визуализации мы можем найти в духе традиции дао — следования потоку. Это означает, что вы не прилагаете усилий с тем, чтобы оказаться там, где вы хотите быть; вы просто ясно излагаете Вселенной, где вы хотели бы оказаться, а затем терпеливо и согласованно следуете потоку реки жизни, пока она не вынесет вас туда. Иногда река жизни движется к вашей цели извилистыми путями. Временами может казаться, что она течет в совершенно ином направлении; однако длинный путь в итоге оказывается более легким и согласованным, чем дорога усилий и борьбы.

Это некое равновесие между ясным удержанием в уме вашего пункта назначения и в то же время переживанием удовольствия от красивых сцен, встречающихся на пути, и даже готовностью изменить сам пункт вашего назначения в том случае, если жизнь начнет уводить вас в другом направлении. Короче говоря, это означает быть твердым и в то же время гибким.

Если вы испытываете большое количество сильных эмоций, угнетающих вас, если вы сомневаетесь, сумеете ли вы достичь цели (то есть будете ли вы расстроены, если не добьетесь ее), то ваша работа будет приносить отрицательные результаты. Своим страхом недостижения того, чего вы хотите, вы можете питать идею недостижения цели в той же или большей степени, чем саму цель.

Если вы обнаружили, что слишком эмоционально привязаны к цели, возможно, будет эффективнее и уместнее

поработать сначала над вашими переживаниями по поводу данной проблемы. Возможно, вам придется как следует разобраться в том, что именно пугает вас в недостижении цели, и посмотреть в лицо собственным страхам».

Но и это еще не конец. Возможно, вы захотите продолжить наши беседы... возможно, даже не с автором, но с самими собой, продолжая внутренний диалог со своей гениальностью. Тогда вам полезно знать, что мы с вами о многом не договорили и нам еще предстоит понять, какое отношение к гениальности имеют следующие понятия.

Болезнь и смерть — ведь именно встреча со смертью инициировала в моем пациенте встречу с гениальностью.

Духовная инициация — эта процедура, суть которой в большинстве древних традиций сводилась к прохождению неофита через символические модели смерти и нового рождения. С точки зрения психологии она была нужна для того, чтобы человек ощутил подлинность присутствия гениальности в себе и научился ей доверять.

Шаманы — «гении» древности, умевшие, как капитан Немо, проникать в область гениальности и действовать в ней. В свою очередь, гениальных людей Нового времени смело можно считать «шаманами европейской культуры»... Какое еще определение можно дать личности Теслы?

Алхимия — «великое делание» европейской и китайской алхимии, несомненно, заключалось в достижении единства человека со своей гениальностью. «Философский камень» с точки зрения души — по существу лекарство, которое совершает эти метаморфозы мгновенно.

«Дао» и гениальность — почти одно и то же.

Правое и левое полушария мозга — Роджеру Сперри в 1981 г. была присуждена Нобелевская премия за исследования межполушарной асимметрии мозга. В соответ-

ствии с его теорией в левом полушарии осуществляется привычное для нас последовательное логическое мышление, а в правом и происходят «нелинейные процессы» — прорывы к гениальности, квантовые скачки электрона души.

Душевная болезнь — начинать нужно со знаменитой книги «Гениальность и помешательство» Чезаре Ломброзо. Но и представленные вам выше идеи (с поправкой на терминологию) разделяет все больше специалистов в психологии и психиатрии. Рано или поздно они должны радикально изменить не только ставшую привычной гипотезу Ломброзо о гениальности как форме психического заболевания, но и сами основы теории душевных заболеваний и формы помощи нашим пациентам.

Копенгагенская физика — мы совсем не говорили о парадоксальной способности электрона выступать то в роли частицы, то в роли волны в зависимости от условий эксперимента. Точнее говоря, от того, каким образом экспериментатор сформулировал свою задачу. Мало того, что в качестве психологической метафоры этот факт позволяет описывать целый ряд не упомянутых в этой книге свойств гениального сознания — он позволил Нильсу Бору и группе физиков еще в 20-х гг. прошлого века сформулировать концепцию новой физики: модели Вселенной, в которой свойства личности наблюдателя влияют на поведение частиц. В этой физике мышление человека становится непосредственным участником творения Вселенной.

Квантовая психология — существует давно. Сам термин введен в оборот Робертом Антоном Уилсоном, но используется многими авторами. В книгах Арнольда Минделла читатель сможет найти множество размышлений и упражнений на эту тему.

Спиритизм — эпидемия общения с духами, разразившаяся в середине XIX в. Судя по тому, что духи не сообщили ничего стоящего, а большинство их пророчеств не сбылось, спириты и их медиумы общались не с духами, а с образами своей гениальности, такими же, как «дух» капитана Немо, который только что отправил в реальность вашу мечту о свободе... и многое другое.

Во всяком случае, автору очень хочется надеяться, что эта книга разбудит в читателе энергию интереса к своей собственной душе. И если интерес появится у вас, то мы обязательно найдем возможность договорить.

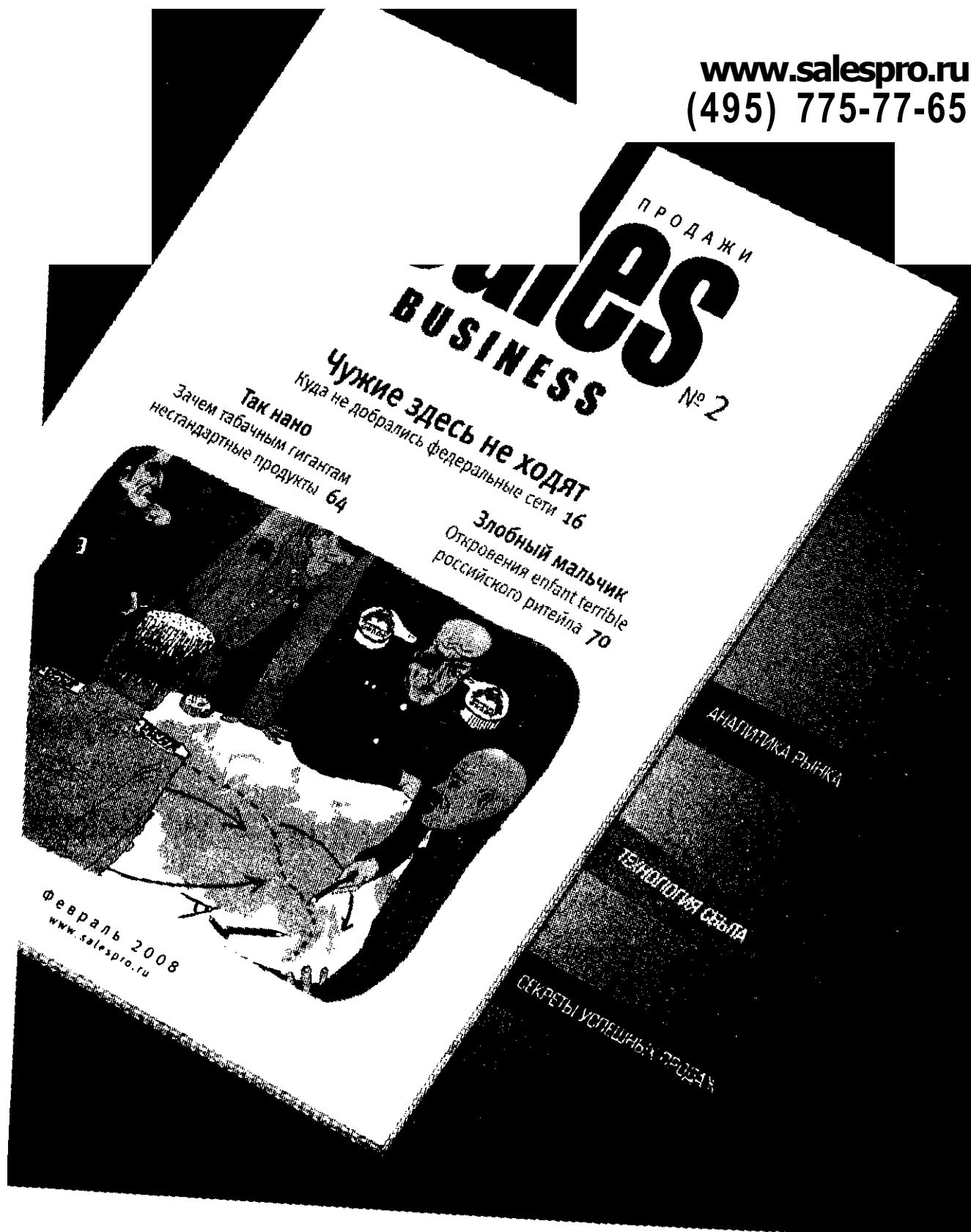
Библиография

1. *Бодалева. А.* Восприятие и понимание человека человеком. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.
2. *Винникотт Д.* Игра и реальность. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000.
3. *Вьюжек Т.* Логические игры, тесты, упражнения. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
4. *Гавэйн Ш.* Созидающая визуализация. — М.: София, 1999.
5. *Гайденок П. П.* Прорыв к трансцендентному: Новая онтология XX века. — М.: Республика, 1997.
6. *Гиппиус С. В.* Тренинг развития креативности. — СПб.: Речь, 2001.
7. *Дейкман А.* Наблюдающее Я. — М.: Эннеагон Пресс, 2007.
8. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Практикум по сказкотерапии. — СПб.: Речь, 2000.
9. *Катиц Д. Л.* Как открыть в себе способности к ясновидению. — М.: РИПОЛ Классик, 2007.
10. *Колупаев Г., Ключев В. М., Лакосина Н. Д., Журавлев Г. П.* Экспедиция в гениальность. — М.: Новь, 1999.
11. *Коул М., Скрибнер С.* Культура и мышление. — М.: Прогресс, 1977.
12. *Кремо М. А.* Деволюция человека: Ведическая альтернатива теории Дарвина. — М.: Философская книга, 2006.

13. *Ландман З.* Еврейское остроумие. — М.: Текст, 2006.
14. *Минделл А Минделл Э.* Вскачь, задом наперед. — М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
15. *Перкинс Д.* Как стать гением, или Искусство взрывного мышления. — М.: АСТ, 2004.
16. Психология музыки и музыкальных способностей: Хрестоматия. Сост. А. Е. Тарас. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005.
17. *Пешкова В. Е.* Феномен гения. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.
18. *Положенцев А. М.* «По лицу бездны». Очерк натурфилософии культа. — СПб.: Алетейя, 2007.
19. Психология религиозности и мистицизма: Хрестоматия. Сост. К. В. Сельченко. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001.
20. *Стефанов Ю. Н.* Скважины между мирами // Литературно-философский альманах, 2002. — № 8.
21. *Уилсон К.* Окулльтное. — СПб.: Мидгард, 2006.
22. *Уилсон Р. А.* Квантовая психология. — М.: София, 2006.
23. *Уилсон Р. А.* Психология эволюции. — М.: София, 2006.
24. *Флад М.* Парадоксальный менеджмент. — М.: София, 1999.
25. *Хьюстон Дж.* Человек возможный. — М.: Старклайт, 2004.
26. *Шувалов А. В.* Безумные грани таланта. Энциклопедия патографий. — М.: АСТ, 2004.
27. *Элиаде М.* Мифы. Сновидения. Мистерии. — М.: REFL-book, Киев: Ваютер, 1996.
28. *Эриксон М.* Мой голос остается с вами. — СПб.: Петербург-XXI век, 1995.

**Каждому подписчику журнала Sales Business -
персональные консультации по вопросам продаж**

**www.salespro.ru
(495) 775-77-65**



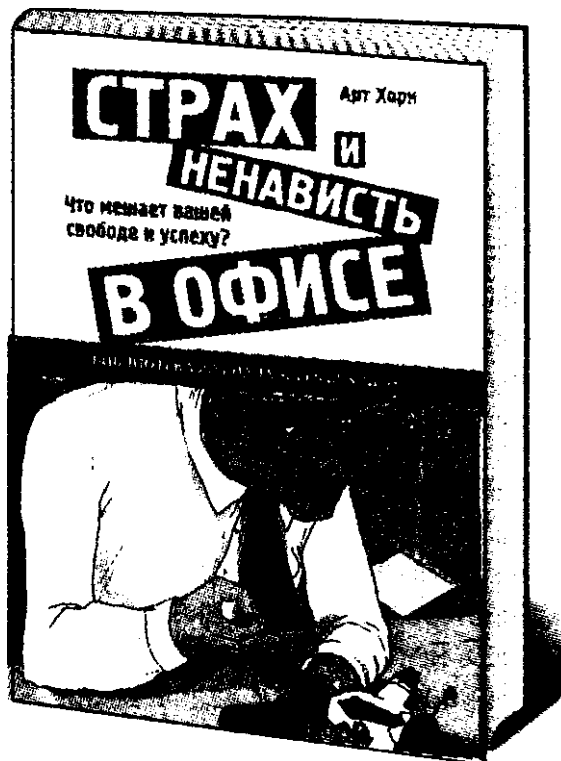
АртХорн

**Страх и ненависть в офисе.
Что мешает вашей свободе
и успеху?**

Множество страхов препятствует успеху даже самого талантливого профессионала. Негативные эмоции лежат в корне конфликтов, способных подорвать работу целых компаний.

Эта книга поможет вам разобраться в себе, а также в типах и мотивах поведения своих коллег. Автор дает практические рекомендации, как уменьшить страх, недоверие и ненависть во взаимоотношениях, заменить их обоюдным уважением и чувством единства. Вы научитесь удерживать себя от суждений, способных вызывать негативные эмоции, и комфортно общаться с другими людьми.

Подобно сеансу коучинга, проведенному хорошим специалистом, книга придаст вам сил, необходимых для борьбы со страхами. Победив собственных демонов, вы сможете повысить качество своей деятельности, поднять самооценку и открыть для себя дорогу к свободе и успеху.



СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ!

Подробная информация о книгах издательства «Вершина» на сайте www.vershinabooks.ru
Справки по тел.: (495) 967-86-25; заказ книг по тел.: (495) 920-57-03

Брюс Л. Кетчер, Адам Снайдер

Ваши сотрудники: 30 причин их ненависти к руководству

Разочарование порождает ненависть и презрение. Так бывает и в жизни, и на работе. Устраиваясь в вашу организацию, сотрудники верят, что преуспеют. Если этого не происходит, они начинают презирать руководителя, выражают недовольство и возмущение.

Из этой книги вы узнаете, как вернуть лояльность и уважение сотрудников. Вы не желаете им зла, не угрожаете, не издеваетесь над ними. Однако в самой работе есть нечто такое, что легко порождает возмущение и недовольство коллегами, зарплатой и начальниками.

Эта книга поможет вам услышать своих сотрудников, понять суть проблем с отношениями в коллективе и предложит способы их решения. Книга предназначена для HR-менеджеров и руководителей всех уровней, начиная с линейных менеджеров.



СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ!

Подробная информация о книгах издательства «Вершина» на сайте www.vershlnabook*
Справки по тел.: (495) 967-86-25; заказ книг по тел.: (495) 920-57-03

Книги издательства «Вершина» можно приобрести

Москва

ГК «Омега-Л»
тел./факс: (495) 777-17-99
market@omega-l.ru

ООО ТД «Библио-Глобус»
101990, г. Москва, Мясницкая ул.,
д. 6/3, стр. 1
тел.: (495) 781-19-00, 628-35-67

Торговый Дом Книги «МОСКВА»
125009, Москва, Тверская ул., д. 8
(ст. метро «Пушкинская»)
тел.: (495) 629-64-83, 797-87-17

Дом Книги «Молодая Гвардия»
Москва, Большая Полянка, д. 28
(ст. метро «Полянка»)
тел.: (495) 780-33-70, 238-50-01
inform@bookmg.ru

Сеть магазинов «Новый Книжный»
Солянский пр-д, д. 1
(ст. метро «Китай-город»)
тел.: (495) 923-87-04
Сухаревская пл., д. 12 (в ТЦ «Садовая
Галерея», ст. метро «Сухаревская»)
тел.: (495) 937 85-81

Издательско-книготорговое
объединение «ЮРАЙТ»
Московская обл., г. Люберцы,
1-й Панковский проезд, д. 1
тел.: (495) 744-00-12
urait@urait.ru

Новосибирск

ООО «ТОП-КНИГА» г. Новосибирск
тел.: (383) 336-10-32, 336-10-33,
336-10-31
office@top-kniga.ru

Санкт-Петербург

ОАО Торговая фирма
«Санкт-Петербургский Дом Книги»
Санкт-Петербург, Невский пр., д. 62
(ст. метро «Гостиный двор»)
тел.: (812) 314-58-88

ООО «Санкт-Петербургский
Дом Книги»
Санкт-Петербург, Невский пр., д. 28
(ст. метро «Невский проспект»)
тел.: (812) 448-23-55

Книжная сеть «Буквоед»
Санкт-Петербург, Литовский пр., д. 10
метро «Площадь Восстания»
Проспект Просвещения, д. 19
(ст. метро «Проспект Просвещения»)
тел.: (812) 601-0-601
www.bookvoed.ru

Екатеринбург

Книготорговая компания
ООО «Дом книги», г. Екатеринбург,
ул. Антона Валека, д. 12
тел.: (343) 358-18-98

Нижний Новгород

ООО «Дом книги».
г. Нижний Новгород,
ул. Советская, д. 14а
тел.: (8312) 46-22-92, 46-22-73, 77-52-07

Пятигорск

ОРЦ «Твоя книга»
Магазины «Твоя книга»
г. Пятигорск, ул. Береговая, д. 14
тел. (8793) 39-02-54
г. Пятигорск, пр. 40 лет Октября, д. 566
тел.: (8793) 97-38-08
volna@helios.ru
www.kmv-book.ru

Данилин Александр Геннадиевич

**ПРОРЫВ В ГЕНИАЛЬНОСТЬ:
БЕСЕДЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

(+ 2 аудиодиска)

Главный редактор

М. Н. Абакумов

Зам. главного редактора

Л. Ю. Лукьянова

Зав. редакцией

Е. А. Леля

Редактор

О. В. Свитова

Художник

А. В. Андреев

Технический редактор

Е. Д. Колесникова

Верстка

Н. Г. Кореевой

Корректор

Я. В. Величенко, М. А. Котова

Подписано в печать 26.05.2008

Формат 60х90/16. Бум. офсетная.

Тираж 5000 экз. Печ. л. 23,5. Заказ № 1203

Учредитель:

ЗАО «Аktion-Медиа»

ООО «Вершина» 127994, Москва,

ул. Сушевская, д. 21-23, стр. 1, АБВ

Тел./факс: (495) 783-59-82, 967-86-25

www.vershinabooks.ru

Изготовление форм и печать ОАО «Типография «Новости»

105005, Москва, ул. Фридриха Энгельса, 46



Автор книги — **Данилин Александр Геннадиевич**, известный врач-психиатр, более 20 лет занимающийся практической психотерапией в клиниках **Москвы**, член Международного психоаналитического общества, автор шести книг и множества статей, посвященных глубинным проблемам человеческой души, в том числе ставшей бестселлером книги «LSD: психоделия и феномен зависимости». С 2003 года Александр Геннадиевич является бессменным ведущим популярной радиопрограммы «Серебряные нити». Книга, которую вы держите в руках, основана на цикле передач проекта.

Программу «Серебряные нити» читатели этой книги могут услышать каждый вечер рабочей недели с 23.14 до 00.00 на волнах «Радио России».

В Москве: СВ (средние волны) 873 КГц 343,6 М; ДВ (длинные волны) 261 КГц 1149 М; УКВ 66,44 МГц и, разумеется, на первой кнопке радиотрансляционной сети.

Большинство циклов передач, звучавших на радио в программе «Серебряные нити», как и эта книга, основаны на опыте практических тренингов, которые в настоящее время проходят в созданном радиопрограммой клубе.

Существует и очный цикл тренингов с тем же названием **«Прорыв в гениальность»**.

