

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА
ЯСНОСТЬ ОСОЗНАНИЯ

1



НАВЕДЕНИЕ МОСТОВ

I

ЖГУТОВ А.А.



КУДАШОВ В.И.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА: ПУТЬ К ОСОЗНАНИЮ И СВОБОДЕ

Красноярск, 2001. -

Уникальный синтез многолетнего опыта мастера воинских искусств, руководителя “Международной школы ДАО” А.А.Жгутова и теоретических исследований осознания доктора философских наук, профессора В.И.Кудашова дал возможность впервые в отечественной литературе представить комплексный и систематический обзор конкретных телесных, энергетических и психических практик, направленных на достижение всеобъемлющего осознания собственного бытия на всех его уровнях. Критический анализ основ традиционных школ Востока и интеграция духовного опыта западной культуры позволили авторам показать глубинное единство человеческого пути саморазвития и гармонизации.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Попытка выразить Непостижимое и разъяснение рабочей роли используемых базовых метафор

Глава 1. Осознание: возможность интеграции

Обзор естественных основ человеческого осознания, некоторых его измененных состояний как фундамента для возможной интеграции

Глава 2. Энергетическая природа человеческого существа

Традиционные и современные представления об энергетической сущности человека согласно теории и практики цигун

Глава 3. Осознанная динамика энергии в боевых искусствах

Сущность психоэнергетических практик боевых и воиских искусств. Трансформация энергии и осознания при мышечных изменениях

ВВЕДЕНИЕ

*В нас пребывают не адские силы
и не светила небес,
А бодрствующий дух,
который творит.*

Корнелий Агриппа

Эта книга предназначена не для широкого круга читателей, а скорее для той части ищущей и образованной интеллигенции, которая с легкой улыбкой проходит мимо огромного количества эзотерической литературы, претендующей на исключительность и написанной упрощенно-примитивным языком.

В последнее время приходится все чаще видеть людей, усердно преследующих цели внутреннего развития и самосовершенствования при помощи неработающих методов и под чутким руководством непросвещенных “учителей”. Причем зачастую это - очень приятные люди и вполне можно было бы присоединиться к ним, если бы эти адепты различных школ и учений достигли хоть чего-нибудь, кроме своей приятности.

Огромный вал переводной литературы, захлестнувший в последнее десятилетие полки магазинов, прилавки и лотки, не дает возможности ищущему читателю уяснить для себя сущность многочисленных описаний человеческого бытия и составить более-менее понятную и практически работающую схему собственного пути саморазвития.

Данная книга, как и любая другая, конечно же, не может претендовать на всеобъемлющую широту охвата конкретных методов просветления или окончательную глубину проникновения в Непостижимое. В то же время, ее выгодно отличают от целого ряда произведений близкого жанра методологическая проработанность базовых категорий, которыми оперируют многие авторы без достаточного на то основания, и реальный, практически апробированный опыт всех описываемых процессов и переживаний.

Жанр предлагаемого читателю произведения, традиционно определяемый, как “научно-популярная литература”, вполне можно было бы обозначить “популярно-научное издание”, поскольку не все

высказываемые авторами положения отвечают жестким критериям научности. Мы считаем принципиально важным уже в самом начале книги, во введении, выразить собственное отношение к основным понятиям и представлениям, которые используются в данной работе.

Многие люди считают целую сферу таких понятий, как “биополе”, “пси-феномен”, “астральное тело”, “энергоинформационный вампиризм” и т. п. полностью научно доказанной, а повсеместное употребление подобных терминов воспринимается порой как некое свидетельство современной эрудированности, как подтверждение соответствия образованности человека уровню развития новейшего знания.

Необходимо признать, что для широких масс достижения современной науки, которые за последние десятилетия кардинальным образом трансформировали все условия человеческого существования, становятся порой, на уровне эмоционального восприятия, чем-то сродни “практическому волшебству”.

Невозможность для неспециалиста не то чтобы оценить, но даже просто понять некоторые новейшие научные концепции и технологии, приводит к необходимости принимать на веру многие гипотезы и теории ученых, которые нередко воспринимаются при этом в упрощенной и даже искаженной форме. Все это на уровне обыденного осознания формирует представление о современной науке как особой форме почти мистической (и зачастую “сверхсекретной”) приобщенности к тайнам мироздания для отдельных избранных людей.

Речь идет о тех отраслях современного научного знания, которые связаны с так называемыми “таинственными проявлениями” человеческой психики, экстрасенсорным восприятием, способах непосредственного воздействия на осознание индивида или манипуляции общественным осознанием. Некоторые достижения ученых в этих сферах могут восприниматься с таким же почтением, с каким, вероятно, воспринимались жрецы или шаманы традиционных мистических культов.

Мы не видим жизненной необходимости в подобострастном почтении к авторитетам науки, как, впрочем, и авторитетам в других отраслях человеческого знания. Вне всякого сомнения, наука является мощной и чрезвычайно эффективной формой социального познания, одной из ведущих составляющих современной

человеческой культуры. Но не будем забывать, что наука - все же “одна из”, и ее чрезмерные претензии на абсолютность и универсальность чреваты социальными кризисами, экологической и нравственной деградацией. В то же время нет нужды умалять значение науки и обвинять ученых во всех смертных грехах, а тем более выдавать за научные некоторые паранаучные или псевдонаучные взгляды.

Наш подход с определенной долей условности можно назвать “чувственно-практическим”, поскольку он не претендует на рациональность науки, не разделяя в то же время непоколебимую веру в свои догматы религии или претензии в приобщенности к некоей высшей Истине мистицизма. Наш подход ближе к философскому, с его скептицизмом и самоиронией, однако, существенно отличается от философского теоретизирования своей конкретно-прагматической направленностью на преобразование природы человеческого существа с целью развития его бесконечного потенциала.

Проиллюстрировать сущность нашего подхода можно рассказом о реальной ситуации, имевшей место на всероссийском семинаре психиатров и психотерапевтов в 1996 году. По возникшему в ходе дискуссии вопросу о принадлежности к науке или мистике учений о биополях и чакрах мнения присутствующих ученых, в основном - практикующих врачей, резко поляризовались.

Профессора, воспитанные на “диалектическом материализме”, не сомневаясь ни секунды, объявили все подобные учения безусловной мистикой, не имеющей никакого отношения к позитивному знанию. Их молодые коллеги, кандидаты наук, активно интересующиеся популярными сегодня акупунктурой, холотропным дыханием, медитацией и т. п., начали возражать, доказывая, что эти знания научны, но, поскольку заимствованы из других культурных традиций, недостаточно нами освоены.

В раздражении один из почтенных профессоров заметил, что он на своем веку вскрывал немало человеческих тел, но никогда не находил там никаких “чакр” или чего-нибудь подобного.

Это замечание парировал молодой кандидат медицинских наук, воспроизведя классический аргумент идеалистов: “Вероятно, вскрывая черепную коробку, Вы не обнаружили там и осознания, но ведь это не значит, что его нет вообще!”

Возникшее после этого напряженное молчание нарушил один практикующий доктор: “Когда ко мне приходит пациент, я первым делом выясняю, во что он верит. Если в силу науки, я достаю стетоскоп, тонометр, использую научную терминологию, выписываю новейшие фармакологические препараты. Если оказывается, что пациент склонен больше доверять экстрасенсорике, биоэнергетике, я показываю ему свои многочисленные дипломы различных нетрадиционных, знахарских и тому подобных школ и курсов, “замеряю” его биополе, “штопаю” наложением рук “энергетические дыры” и даю рекомендации против порчи, сглаза и пробивания его “астрального тела”. Как показывает практика, эффект излечения в обоих случаях примерно одинаков”.

Методика практикующего врача, иллюстрирующая в какой-то мере наш собственный подход, была известна задолго до Гиппократата: “Человек, излечи себя сам!” Естественно, нам не дано излечиться полностью абсолютно от всех созданных самой человеческой культурой болезней, но задача не в эффективности самолечения, а в самосозидании такой индивидуальной системы здоровой жизни, которая позволяла бы максимально эффективно использовать и развивать заложенный в человека природный потенциал.

Это может быть реализовано только при условии свободы осознания и реального видения конкретных жизненных ситуаций, силе намерения и воли, подкрепленных развитой энергетической структурой человеческого существа.

Затронув в последнем высказывании целый ряд существенных для нас в данной книге понятий, попытаемся пояснить свою позицию. Каждый человек постоянно имеет дело с множеством реальностей - игры, общения, творчества, искусства, сновидения, самочувствия и т.п. В этих реальностях проходит вся - многообразная, рутинно-обыденная и возвышенно-духовная - наша человеческая жизнь.

Эти реальности - устойчивые миры, данные нам в сознании и вне его, миры, в которых протекают определенные события, происходят существенные и малозначимые изменения. Реальность самих этих реальностей мы можем оценивать по-разному: как то, что существует “на самом деле”, или только “кажется”, или “выдуманно”. Но все реальности полноценны и существенны для нашего полноценного существования.

У разных людей в разных культурах граница между реальным и нереальным, а также между отдельными реальностями проходит в разных местах. Для одних людей в определенной культуре сновидение - это иллюзия, для других - полноценная реальность. Для одних реальности искусства - лишь разыгравшаяся фантазия талантливых художников, писателей, поэтов, для других - реальный мир, причем более живой и глубокий, чем обыденная жизнь.

Для русского философа Н.А.Бердяева обычный мир кажется дурным сном, а смерть представляется путем, выводящим человека в трансцендентный, божественный мир, где царят Любовь, Свобода и Творчество. В разных культурах и во многих эзотерических учениях одни реальности объявляются истинными, а другие - иллюзорными, Майей.

Как же можно удостовериться в истинности этих реальностей? Будда на подобные вопросы вообще не отвечал. И это молчание Будды - правильный ответ. Любые попытки мистика научно истолковать эзотерическое знание, то есть попытки объяснить один мир в терминах другого - обречены на провал.

Духовная реальность, постигаемая в религиозном опыте, и реальность объективного мира, в котором находится рационально мыслящий человек, несовместимы друг с другом. Другую реальность невозможно доказать научно-теоретически, апробировать экспериментальными методами, она или есть, или ее нет. Это фундаментальный факт, из которого необходимо исходить безотносительно к его личному принятию или неприятию.

Каждая из реальностей непосредственно осознается и переживается любым человеком как нечто самоочевидное и не требующее особых доказательств, при условии, что сам человек находится в соответствующем состоянии осознания. Но поскольку практически недостижимо находиться во всех состояниях одновременно, то пребывание в одном мире фактически ведет к отрицанию в данный момент реальности другого мира. К тому же взаимоисключающий характер некоторых типов реальности давал повод на протяжении всей истории человеческой культуры ставить под сомнение саму реальность существования одной из них.

Только после многовековых усилий доказать приоритет какой-либо одной, "единственно верной", реальности, человечество постепенно приходит к осознанию важности и необходимости всех взаимодополняющих измерений человеческого существования.

И все же для ищущего человека путь в другие реальности не заказан. Человек, осознанно и намеренно принявший в себя существование другой реальности, так перестраивает свою собственную жизнь, что она становится полностью - и психически, и физически - включенной в принятую реальность. У такого человека любая избранная им реальность становится не только основной реальностью, но и основной сферой жизни. Для него внешнее совпадает с внутренним, а внутреннее - с внешним, все события принадлежат одной основной реальности.

Различая реальности “основные” и “производные”, отметим, что “основная реальность” находится в фундаменте всей “пирамиды” жизнедеятельности человека, являясь смысловой и энергетической основой для других реальностей.

Основная реальность осознается и переживается человеком, как “то, что есть на самом деле”, что “безусловно”, “реальнее всех других реальностей”. Для маленького ребенка - это его родители, дом, тепло “родного очага”, затем, по мере взросления, к этой реальности прибавляются игра, учеба и “реальность Эго”. Для религиозного человека основная реальность - Бог, для делового - бизнес и политика, для “простого” обывателя - его семья и дети, для ученого - эмпирические факты и строгая научная теория.

В отличие от основных, производные реальности осознаются человеком как более условные, менее реальные, обусловленные основной для него реальностью. Так, для религиозного осознания земной, сотворенный мир, общество и природа - производные от Бога реальности, а для потребительского осознания все рассуждения о Духе и духовности - “отрыжка сытого тела”, необязательные и непрaktичные абстрактные реальности.

Намеренное принятие любой реальности - акт осознания, чаще всего основную реальность нам услужливо навязывает наша социально-культурная обусловленность, предопределенность традицией, воспитанием, укладом жизни, средой и т.п.

Осознанный выбор своего пути, намеренное принятие реальности - путь очень сильных, а потому немногих людей. Если нет личной силы - силы намерения и достаточной энергии - все попытки принятия реальности завершаются в лучшем случае освоением некоторых психотехник, а в худшем - самовыплескиванием человеческого “Эго” со всеми его пороками, проблемами и странностями.

При этом можно в целях самосохранения и поддержания собственной значимости во всем обвинить другую реальность, объявив ее “иллюзорной”, “выдуманной” или “шарлатанской”, но для собственного эволюционного роста человек не получит ничего - реальности нет дела до его признаний или обвинений.

Человек, действительно озабоченный (но без угрюмой серьезности этого понятия) своим саморазвитием, вынужден будет встать на тернистый путь укрепления силы намерения, энергетической и эмоциональной структур. Путь этот не только тернист, но и необратим - ему уже никогда не вернуться в свою обычную уютную реальность, ведь эта реальность уже станет производной от настоящей, осознанно принятой им реальности свободы творения собственного мира.

Конечно, он может исповедовать определенную его культурной традицией религиозную веру, соблюдать экономические и политические законы социальной среды, выполнять личные, семейные, дружеские обязательства и даже чувствовать “биение пульса космической жизни”, но его личная сила делает возможным свободное принятие любой реальности без фатальной предопределенности этой реальностью. По сути, как бы ни высокопарно это звучало, такой человек становится осознанным и свободным творцом собственных реальностей.

Одной из основных проблем, с которой приходится сталкиваться при описании предлагаемого нами пути, является проблема терминов - тех понятий и представлений, которые описывают реальность Непостижимого. Как уже было отмечено выше, однозначный перевод описания одной реальности в какие-то значимые для реальности читателя понятия и представления практически неосуществим, интерпретация же нашего субъективного опыта в общезначимые категории науки часто вырождается в псевдонаучную “интертрепацию”.

Поэтому, дабы не дискредитировать высокую и недостижимую простыми смертными чистоту “подлинно научного категориального аппарата”, а также, чтобы не оскорблять мимоходом чувства всех “истинно верующих” и “искренно чувствующих”, мы сразу договоримся с читателем, что все употребляемые в этой книге понятия являются некими рабочими метафорами, широко известными в современной западной культуре и обозначающими реальные феномены лишь с определенной степенью достоверности.

Это относится, прежде всего, к таким понятиям, как “внутренняя энергия человека”, “энергетическое тело”, “эмоциональная структура”, “намерение”, “воля”, “психическая программа”, “сновидение”, “осознание” и так далее. Все эти категории являются не более чем работающими определениями важнейших для человеческого существа процессов и явлений, и не могут быть вмещены в прокрустово ложе однозначных терминов. Но поскольку латинское слово “термин” обозначает “предел, граница”, мы вынуждены будем в необходимых местах определять, отграничивать специфику собственного понимания от широко трактуемого смысла некоторых понятий.

Некоторые авторы, чтобы избежать “споров по понятиям” (в хорошем, неуголовном смысле), прибегают к использованию заимствованных из восточных языков - в основном, китайского, санскрита и японского - слов, в той или иной степени отражающих содержание интересующих нас понятий. Но если поклонники каратэ и дзэн предпочитают общаться по-японски, буддисты и йогины пытаются говорить на санскрите, а исследователи традиций даосизма и китайских воинских искусств привлекают труднопереводимые китаизмы, то нам бы очень не хотелось отталкивать широкие круги потенциальных читателей не только специальной научной терминологией, но и иностранными заимствованиями.

Главное, что мы можем действительно передать - это личные ощущения и соображения, возникшие в ходе многолетней практики телесной, эмоциональной и интеллектуальной работы с собственной физической, энергетической и эмоционально-волевой структурой.

Этот персональный опыт не является сугубо индивидуальным, его описания в различных интерпретациях можно обнаружить во многих публикуемых ныне работах. Поэтому целью нашей книги является попытка синтеза некоторых широко- и малоизвестных, хорошо зарекомендовавших себя практик, апробированных нами, в некую более-менее целостную систему, которую мог бы использовать для собственного развития любой ищущий человек.

Данная книга является вводной и открывает целую серию работ о развитии человека “Человеческие существа”. В последующих книгах серии будут более подробно рассмотрены конкретные авторские практики: работы с внутренней энергией, сновидением, становления и укрепления физической и энергетической структуры, накопления и трансформации сексуальной энергии, проявлений

энергетических воздействий в разнообразных боевых и оздоровительных техниках, эмоционального перепрограммирования в ходе специальных занятий и повседневном социальном взаимодействии и многое другое.

Авторы выражают надежду в востребованности представленной информации и желают читателям успехов и удач в их Пути.

Глава 1.

ОСОЗНАНИЕ: ВОЗМОЖНОСТЬ ИНТЕГРАЦИИ

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

Л. Н. Толстой

Каждый живущий имеет право на свое собственное счастье, а значит, и на особое понимание смысла жизни и способа продвижения к нему. Сама жизнь непостижима и загадочна. Никто не имеет и не может иметь достаточно мудрости, чтобы предвидеть будущее и строить всегда исполняющиеся планы. И поэтому нельзя жалеть ни о чем ушедшем и постоянно беспокоиться о будущем.

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

Проблемы в жизни - это нормально, это неизбежно. Отношение к ним может создать трудности - все дело лишь в установке, в привычке. Часто люди вместо того, чтобы решать свои проблемы, неотступно преследуют и держатся за них. Это позволяет им в зависимости от желания либо отгораживаться от решения проблем, либо жалобами удовлетворять потребности во внимании к себе.

С другой стороны, привязанность к проблеме заполняет внутреннюю пустоту, создает иллюзию наполненности жизни, что особо характерно для людей, не умеющих ставить перед собой цели и четко формулировать жизненные задачи. Поэтому для большей

эффективности процесса работы с этой книгой поставьте перед собой и попытайтесь найти ответы на некоторые вопросы.

Все ли проблемы жизни действительно являются таковыми?

Почему в нашей жизни существует что-то очевидно нежелательное, на что мы постоянно жалуемся, что нравится нам и что продолжает оставаться как проблема?

Почему в этом случае люди часто держатся за свои проблемы, не позволяя другим их решать?

Как получается, что решение проблемы часто создает новую, еще большую проблему?

Почему люди в одинаковых условиях добиваются разных результатов?

Отчего вообще зависят результаты?

В чем сила человека, и как можно стать сильнее?

Кем вы хотели бы быть в жизни - ведомым (другими людьми, обстоятельствами, судьбой) или ведущим?

Подумайте над этими вопросами, что-либо добавьте от себя. В процессе постепенной интеграции, на разных ее этапах продумывайте важнейшие, имеющие для вас стратегическое значение вопросы. Наблюдайте за тем, как будут меняться ваши мнения и взгляды.

Основной постулат, который принимается как теоретическая основа возможности проведения интеграции осознания, - наши действия всегда совершены в определенный момент времени, сейчас. Мы никогда не совершаем ошибок. Мы всегда делаем лучший для себя выбор с точки зрения понимания ситуации в данный момент времени, а также своих эмоционально-психических зависимостей или, так называемых, программ. Иначе наш выбор был бы другим. И если не меняется восприятие мира, жизни, то действия совершаются те же, и их результативность остается неизменной. Так как действия всегда соответствуют восприятию, то ключ к успеху — в изменении восприятия.

Известные причинно-следственные и логические связи описывают картину мира. Известные теории, варианты, способы, стратегии составляют разнообразие таких описаний. Открытие всегда состоит в разрыве известных связей. И чем больше разрыв, тем значительнее открытие. Как же прорваться в область открытий? И как выйти за рамки собственных ограничений и отягощающих привязанностей?

Выход возможен только в изменении состояний, способов и стиля восприятия и осознания. Жизнь человека без развития, а значит, и без изменений теряет свой смысл. Цель предлагаемых в этой серии книг технологий - научить человека по-настоящему любить жизнь и наслаждаться ею.

Теория и предлагаемая практика стремятся доказать, что это действительно возможно. Положения этой теории в некоторых вопросах расходятся с классической психологией и некоторыми основательно с ней сросшимися учениями, которые имеют механистическую (упрощенную) направленность.

Качество жизни зависит от установки, которой руководствуется человек. Человечество должно ориентироваться на прекрасное, а не копать в собственных отбросах. Часто на обобщающие психологические теории переносятся выводы, основанные на наблюдениях отклонений человеческой психики. Такой перенос характерен для классической психологии. Свои концепции мы строим на основе наблюдений за психологически здоровыми самоактуализирующимися личностями на “растущей верхушке популяции”.

Таким образом, составляется программа успеха, которая единственная стоит во много крат больше, чем тысячи программ неудач. Наши технологии в своих практиках отталкиваются от теоретической предпосылки и веры в то, что люди обладают иерархией высших ценностей, потребностей и соответствующими способностями к их осуществлению. Теория без практики бесполезна, практика без теории опасна.

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

Каждый знает, что далеко не все мыслительные процессы могут быть выражены словесно, а следовательно, и переданы другим. Такое мышление мы называем интуитивным. Оно с трудом

поддается осознанию и управлению, хотя, возможно, является наиболее продуктивным, ведь именно благодаря ему люди иногда посещают вдохновение, которое редко приходит по заказу. Даже при таком поверхностном анализе можно сделать вывод, что сознание - очень сложный феномен и вовсе не является чем-то простым и понятным.

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

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

Возьмем, к примеру, ситуацию с боевыми искусствами. Максимум своего развития они достигли в Китае, Японии и некоторых других восточных странах. В Европе эти системы развивались слабо и до наших дней не сохранились. Сейчас никто не ставит под сомнение эффективность иглотерапии, но как она возникла, почему кроме Китая, нигде на Земле не было создано ничего подобного - до сих пор остается загадкой.

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

Но, по-видимому, природе тоже свойственно чувство юмора.

По последним данным нейрофизиологов, средний человек за свою жизнь использует едва ли 1% возможностей своего мозга. Сомнительно, чтобы наши предки смогли накопить такую массу мозга одними лишь интеллектуальными упражнениями. К тому же, несмотря на прогресс цивилизации, его объем и масса постепенно сокращались. Так, у кроманьонцев объем мозга достигал 1880 куб. см, а у современного среднего европейца лишь 1446. Бальзамированные египетские мумии помогли установить, что за 2-3 тыс. лет от царствования первых фараонов до восемнадцатой династии емкость черепа сократилась с 1414 до 1379 куб. см, то есть на 1 куб. см в 100 лет.

Известно, что взрослому человеку свойственно множество детских признаков человекообразных обезьян. Одними из основных таких признаков являются размеры и пропорции черепа. У детенышей всех зверей и человека голова по отношению к телу имеет пропорционально большие размеры, чем у взрослых. Это явление - сохранение у взрослых особей детских признаков - встречается у некоторых других животных. Такое изменение, по эволюционным меркам, может возникать очень быстро.

Таким образом, огромный мозг с его способностью к мышлению, вероятно, достался человеку не как эволюционное завоевание, а как подарок природы. Вполне возможно, что многие его способности при подобном относительном увеличении многократно возросли. И поэтому людям еще только предстоит по-настоящему освоить предоставленные природой возможности.

Мозг - гибкая, саморегулирующаяся система, развивающаяся в ходе индивидуального роста организма. Функциональными основными единицами мозга являются особые нервные клетки – нейроны, образующие через отростки множество связей друг с другом. В человеческом мозге имеется 100000000000000 подобных связей.

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

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

облегчается проведение импульса. Сигналы вдоль отростка распространяются при помощи электрического импульса, а далее от клетки к клетке - при помощи специфических веществ — нейромедиаторов. Последние даже в ничтожных количествах оказывают сильное влияние на деятельность мозга, эмоции, состояние сознания. В мозге образуются невероятно сложные комплексы — мотивационные поля, или *доминанты*, - его функциональные органы.

Человек взаимодействует с миром всегда через посредство своих доминант, своей деятельности. Древняя идея, что мы лишь пассивно отпечатлеваем на себе реальность, какова она есть, совершенно не соответствует действительности. Между нами и миром, между нашими мыслями и действительностью стоят наши доминанты, наше поведение. Мы можем воспринимать только то, к чему подготовлены наши доминанты, то есть наше поведение. Многие вещи и целые области реального бытия проходят мимо нас, ведь человек видит реальность такую, каковы его доминанты, то есть главенствующее направление его деятельности.

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

Таким образом, могут возникать неосознаваемые программы и мотивы поведения, имеющие нежелательную для личности направленность. В результате возникают напряжения, приводящие к образованию психологических комплексов, скованности, ослаблению сопротивляемости организма, в тяжелых случаях - психических расстройств или психосоматических заболеваний. Образование подобных вытесненных доминант или систем конденсированного опыта - явление вполне обычное. Возможно, это одна из основных причин преждевременного старения и многих старческих заболеваний.

Но как же организм может действовать себе во вред? Где же мудрость природы? Тем не менее, это факт. Если загипнотизированному человеку положить на кожу монету и внушить, что она раскалена, то через некоторое время точно по размеру монеты образуется ожог второй степени с волдырем. Причем

в нормальном состоянии осознания человек не будет помнить, откуда он взялся. Это хороший пример, доказывающий возможность возникновения и силу негативных программ.

Устойчивое чрезмерное возбуждение определенных доминант приводит к стереотипности поведения, снижению творческой активности и свободы. Это похоже на действие компьютерных вирусов. Некоторые из них тоже представляют собой программы, вытесняющие всю остальную информацию из блоков памяти.

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

Следующий парадокс. Всем известно, насколько утомителен интеллектуальный труд, даже настолько элементарный, как простое подсчитывание. И в то же время у каждого человека ни на минуту не останавливается мыслительный процесс: фантазирование, внутренний диалог. Несмотря на то, что при этом перед внутренним взором проходят картины, намного более сложные, чем цифры, никто не считает это занятие хоть сколько-нибудь обременительным.

Самосовершенствование и развитие внутренних резервов - невероятно трудная задача. Мы не перестаем удивляться йогам, которые путем упорных длительных тренировок приобретают способность входить в транс, замедлять сердцебиение, приобретать нечувствительность к боли, иногда они избавляются от серьезных заболеваний. Но те же самые эффекты может вызвать любой эстрадный гипнотизер или рядовой психотерапевт у первого попавшегося добровольца.

Такие парадоксальные факты указывают на то, что человеку свойственно ограничивать свои возможности, воздвигая чисто психологические информационные барьеры. Если бы подобные барьеры были реальными, то внушение не могло бы привести к какому-либо эффекту.

Высшая нервная деятельность человека обеспечивается в основном самоорганизующимися процессами мозга. Поэтому в исправлении ошибок он должен полагаться *только на себя*. Для этой

цели природой в него заложены особые механизмы. Они включаются в критические моменты, когда нестандартная ситуация требует перехода к новой модели поведения.

Шаблонные реакции — основа поведения всех живых существ. Особую роль они играют в поведении общественных животных, где, достигая высшей степени сложности, обеспечивают взаимодействие индивидов. Но чем выше организация нервной системы, тем больше вероятность возникновения конфликтов между деятельной и консервативной частями ума.

Наиболее значимо это для человека, ведь у него разделение психики на сознательную и бессознательную части достигает максимума. Эффективное изменение поведения в зависимости от внешних воздействий и перемен возможно только при условии контроля над старыми шаблонами, то есть при возможности хотя бы частичного или временного их осознания.

Поисковая активность и целостность человека имеет прямую зависимость от снов. Этот факт доказан экспериментально. Но сны имеют свои ограничения, тем более что мало кто из людей может использовать их с максимальной пользой. Технологии работы в осознанных сновидениях известны давно, но они недостаточно широко распространены, поэтому вряд ли их следует рекомендовать в качестве основных для достижения интеграции осознания.

Поэтому такое большое значение имеют *измененные состояния осознания (ИСО)*, возникающие в состоянии бодрствования. В различных ИСО возможно либо сужение, либо расширение поля осознания. Отсюда вытекают два различных принципа интеграции.

Рассмотрим их с точки зрения теории доминант. Итак, задача состоит в том, чтобы устранить или перестроить определенные нейронные комплексы, которые несут ответственность за выполнение устаревших или вредных программ. Комплекс только тогда является действенным, когда в нем поддерживается определенный уровень возбуждения. Трудность в устранении возникает из-за ограниченности каналов доступа. Если этот материал вытеснен, то вокруг него возникает зона торможения, ограничивающая распространение возбуждения.

Обычно начальные стадии интеграции обеспечиваются суженными состояниями осознания. Лишь после становится возможным его расширение. При сужении осознания происходит

избирательное увеличение активности функциональных органов головного мозга. В нервной системе существует закон - чрезмерное или запредельное возбуждение ведет к торможению.

Действующие доминанты имеют свойство суммации возбуждений. Таким образом, в первую очередь тормозятся наиболее энергетически емкие комплексы, то есть те, в которых в этот момент поддерживается наивысший уровень возбуждения. В результате этого процесса вытесненный материал становится более доступным для осознанной проработки. Просто в нормальном состоянии не хватает силы возбуждения, чтобы провести торможение негативных вытесненных доминант.

Расширение осознания обычно обеспечивается увеличением общей активности коры головного мозга, синхронизируется работа различных его участков. Максимальная синхронизация может вызвать эффект расширения осознания даже на фоне торможения коры. При этом на энцефалограмме увеличивается амплитуда электромагнитных колебаний. На фоне этого процесса становится возможным подавление, подчинение негативных доминант из-за их несоответствия более глобальным программам.

В обоих случаях результатом действия ИСО является перераспределение и образование новых функциональных связей между клетками, что ведет к уравниванию процессов возбуждения и торможения в различных участках мозга, то есть к ликвидации стресса. Во многих ИСО происходит массированный выброс гормонов нервной системы или нейромедиаторов, спектр которых очень широк. Их соотношения и количество диктуются внутренними условиями и потребностями, поэтому действуют они более мягко и целесообразно, чем введенные извне наркотические вещества.

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

По современным представлениям, сознание локализовано в некотором участке мозга, который еще И.П.Павлов назвал "светлым пятном". Наличие этого пятна подтверждается современными научными данными на основе анализа перераспределения кровотока в мозге и исследования электрических потенциалов. Благодаря этому

образованию человек может идентифицировать себя как определенную личность, обладающую собственной волей.

Как показывает опыт, “география светлого пятна” может изменяться, а иногда этот участок вообще попадает в зону торможения. Последнего добиваются гипнотизеры, так как в подобном состоянии человек становится абсолютно внушаемым, теряя всякую критичность и свободу воли. В таких состояниях весьма вероятно образование изолированных островков восприятия, информация из которых недоступна в обычном состоянии. На их базе возможно образование новых “я”, имеющих собственную мотивацию, а иногда даже способных в нужных ситуациях вызывать торможение зоны обычного “я”, полностью забирая контроль в свои руки.

Так, у большинства людей вырабатывается своя реакция на стрессы, в которых они ведут себя не так, как хотели бы того осознанно. Формирование новых “я” может происходить и по чужой воле. Документально подтверждена история с американским агентом, который был задержан в одной из африканских стран при подготовке покушения. На допросах выяснилось, что в нем запрограммированы четыре отдельные личности, каждая из которых вступала в действие лишь в определенной ситуации, и ни одна из них не знала о существовании трех остальных. Это было подтверждено детектором лжи и с помощью гипноза.

Внушаемость в гипнотическом состоянии является следствием новизны положения активной зоны и отсутствия опыта интеграции при переходах в различные состояния. Например, известный психотерапевт М.Эриксон часто произвольно мог вводить в трансовые состояния, даже не прерывая речи. Эту способность он приобрел в результате практики самопогружения в транс, благодаря чему им были освоены новые участки мозга, где образовались “филиалы” “я”.

Подобная организация позволяет более рационально использовать ресурсы мозга. К тому же личность становится более многогранной, но не расщепленной, так как с опытом самопогружений растет подвижность осознания. Это свойство приводит к увеличению зоны осознаваемого, а вместе с ней происходит увеличение спектра способностей и возможностей.

Практика произвольного вхождения в ИСО усиливает способность человека к удержанию контроля в любой ситуации и не

несет ничего аномального. Основные критерии нормальности - эффективность и адекватность поведения, а не соответствие каким-либо рамкам среднестатистического индивида.

Многочисленные исследования показали, что никакие переживания в ИСО не разрушают личность, наоборот, человек избавляется от психологических проблем, становится менее агрессивным, начинает ощущать гармонию с людьми и природой, которая дает чувство полноты жизни. В одной из телепередач показывали нескольких американских астронавтов, имеющих значительный опыт ИСО, - а ведь они прошли очень жесткий отбор! - врачи не выявили у них никаких отклонений в психике. Это очень способные и гармоничные люди!

Приведенные выше объяснения, как и вся современная психология и физиология высшей нервной деятельности, по сути носят несколько метафорический характер. Это свидетельствует о том, что в данной области знания еще поверхностны. Поэтому далеко не все аспекты ИСО можно обосновать с естественнонаучной точки зрения. Кроме того, биология и нейрофизиология имеют свои рамки, заданные не только наличным уровнем знаний, но и особенностью методов познания, а также кругом решаемых проблем.

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

Чудо является чудом лишь в том случае, когда оно происходит нечасто, и доступ к нему затруднен. Нет ничего более выгодного, чем обладать монополией на чудеса. Поэтому все сильные религиозные организации объявляют себя посредниками между людьми и высшим миром, где “обитают чудотворные силы - духи или боги”. В таких случаях на исследование ИСО кем-либо, кроме служителей культа (да и то не всегда), объявляется строгое табу.

Классическим примером подобного отношения является христианская церковь, взгляды которой на ИСО переняли все носители европейской культуры. Хотя ранние христиане

использовали некоторые методы вхождения в ИСО для непосредственного общения с Богом. Некоторыми отголосками таких методик являются водное крещение и молитва.

Негативное отношение к ИСО свойственно и классической науке. Ей вполне хватало проблем с изучением закономерностей обычной реальности, не говоря уже о постижении причудливых миров ИСО. Ведь опыт, приобретенный в них, настолько необычен и разнообразен, что выделить в нем объективные моменты невероятно трудно. Но на пороге третьего тысячелетия мышление становится плюралистическим. Разум заменяется рациональностью, становится возможным говорить о разных ее типах, видах ментальности, парадигмах, неклассической науке и тому подобном.

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

Как уже было сказано, естественнонаучный подход к проблеме осознания весьма ограничен. Например, что мы можем сказать с точки зрения физиологии о соотношении мозговых процессов и осознания, рассматривая опыт трансперсональных переживаний, когда человек получает информацию о вещах, находящихся вне досягаемости телесных органов чувств.

Сталкиваясь с подобного рода парадоксальными явлениями, конечно же, не стоит сразу ставить под сомнение ценность знаний традиционной науки. Никому достоверно не известно, способен ли человеческий разум отразить истину. Поэтому в оценке научных концепций следует применять рационалистический подход: ценность знаний определяется лишь тем, насколько адекватно они позволяют действовать в конкретных условиях. Все должно измеряться опытом. И в этом смысле традиционная наука более привлекательна, чем идеалистические учения, которые часто строятся на необоснованных догадках.

Современная наука стоит на позициях материализма. Но материалистическое мировоззрение вовсе не накладывает запрет на

существование парапсихологических феноменов и иных реальностей. Вспомним базовый постулат этого учения: “Материя есть объективная реальность, данная нам в ощущении”. Но ощущения субъективны, то есть реальность воспринимается субъективно. Так как восприятие зависит от состояния осознания, то картину мира, открывающуюся в ИСО, мы тоже вправе назвать реальной. Следовательно, для людей реальностей столько, сколько существует состояний осознания.

В нормальном состоянии человек концентрирует свое внимание на одной из возможных систем или подсистем космической реальности. Разница между материализмом и идеализмом фактически исчезает. Остается лишь известный неразрешимый теоретический спор о первичности сознания или материи. Но в различных состояниях осознания и воспринимаемых в них реальностях существуют свои законы логики и причинности, так что, как это ни парадоксально, обе точки зрения могут быть верны.

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

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

Иногда элементы субъективной реальности могут выходить в большой мир, покидая пределы индивида - носителя. На это

указывает опыт материализации воображаемых объектов. В результате многолетних исследований “материализованных галлюцинаций” пермский психиатр Г.П. Крохалев создал научную теорию, согласно которой в некоторых психических состояниях на сетчатке глаза могут формироваться голографические изображения образов, возникающих в мозге. Они проделывают обратный путь - от коры головного мозга, через сетчатку и далее - в нашу действительность. Теория была создана в 70-х годах и излагалась на разных научных конгрессах в бывшем СССР и за рубежом, получив признание многих ученых.

Так что, может быть, прав известный исследователь ИСО Дж. Лилли, утверждая, что “все и каждая вещь, которую можно себе представить, - существует”. Таким образом, люди видят реальность, на которую наложены ограничения органов чувств в нормальном состоянии осознания, а также элементы субъективных и коллективных реальностей.

Многие оккультные учения утверждают, что помимо состояния бодрствования существуют другие уровни осознания, в которых воспринимаемая картина мира более объективна. Что ж, теоретически это возможно, остается только искать! Как уже было сказано, способность входить в различные ИСО изначально заложена в человеке природой. В основе механизма перехода лежит необходимость перестройки модели поведения в экстремальных ситуациях. Поэтому большинству взрослых людей уже приходилось сталкиваться с различными измененными состояниями осознания.

Эти состояния возникают при нарушении суточного режима, физическом и умственном перенапряжении, глубоких переживаниях, при затрудненной адаптации, дезадаптациях, стрессах, травмах, отравлениях, различных заболеваниях, особенно высокой температурой, при бурном сексуальном оргазме, в результате предельной концентрации и перенапряжения.

Изменение состояния осознания сопровождается изменением восприятия, мышления и психофизических возможностей человека. По утверждению некоторых ученых, ввиду особой сложности психики человеку для нормального функционирования и удовлетворения духовных запросов ИСО в бодрствующем состоянии также необходимы, как и сон.

Следует отметить, что существуют также болезненные нарушения осознания вследствие различных психических

заболеваний, но по отношению к ним термин ИСО обычно не употребляется. Сверхбодрствование или напряженное бодрствование — это стрессовое или постстрессовое состояние, связанное с увеличением поисковой активности, готовности к мобилизации резервов.

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

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

Сексуальный оргазм также может приводить к значительным изменениям в состоянии осознания, высвобождая огромный энергетический потенциал. Недаром во многих древних религиозных культурах секс обожествлялся и использовался как магический очищающий ритуал. В некоторых культурах его использовали для изгнания нечистой силы или злых духов. В Индии на барельефах некоторых храмов для этой цели помещены совокупляющиеся фигурки. Накопление, рациональное использование и умение управлять сексуальной энергией - основа любых психоэнергетических практик.

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

Реанимируемые во время клинической смерти ясно слышат голоса врачей, могут воспринимать окружающую обстановку и собственное тело, как бы выходя за его пределы. Это восприятие не связано с органами чувств. Так, известна история одного больного, который был совершенно слеп от рождения, но во время клини-

ческой смерти впервые в жизни начал видеть глазами своего информационно-энергетического двойника. Все рассказанное после об увиденном во время операции полностью подтвердилось.

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

Наиболее сильным из известных в настоящее время галлюциногенов является ЛСД-25. ЛСД стал мощнейшим средством познания человеческой психики и терапии. Во времена психоделической революции множество художников, писателей, музыкантов, ученых совершали ЛСД-путешествия в поиске новых творческих идей и озарений. В начале 60-х годов это можно было сделать официально в клинике под присмотром специалистов.

Хотя галлюциногены не вызывают физического привыкания, остаточное действие ЛСД может ощущаться весьма длительное время - до нескольких месяцев. Иногда даже единичное употребление этого препарата может привести к необратимому развитию шизофрении. По-видимому, в таких случаях имеет место предрасположенность к этому заболеванию.

Следует отметить, что психические нарушения могут возникать при приеме любых наркотиков. По данным ВОЗ, у 15% наркоманов с 3 - 5-летним стажем развиваются психозы. На смену ЛСД пришли дыхательные техники, имеющие похожее действие без каких-либо отрицательных долговременных последствий.

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

За понятием "ритуальный транс" стоит целая группа состояний осознания, методы достижения которых связаны с различными культами и верованиями. Такие состояния возникают при истовой молитве, религиозных обрядах, мистериях, ритуальных

плясках. Например, суфии использовали для этого продолжительное хоровое пение, длительное интенсивное вращение.

Во многих шаманских традициях используется обряд камлания, необходимым элементом которого является громкая игра на бубне в сочетании с изматывающим танцем и интенсивным дыханием. Жрецы древнегреческой богини Сивиллы, которые занимались прорицательством, для вхождения в ритуальный транс использовали даже такой необычный метод, как вдыхание вулканических газов.

Сюда можно отнести ряд групповых мероприятий, где проявляет себя так называемый “эффект толпы”. По-видимому, в таких случаях в действие вступают некоторые инстинкты, которые повышают эмоциональную индуктивность и внушаемость каждого отдельного человека в толпе, что позволяет людской массе в напряженных ситуациях действовать как единый организм. Такое состояние несколько напоминает гипнотическое. Его можно значительно усилить некоторыми спецэффектами.

На современных рок-концертах и крупных дискотеках “эффект толпы” дополняется и усиливается музыкой, имеющей определенные особенности, и световыми спецэффектами, от чего часть публики может входить в очень глубокие ИСО. Подобные мероприятия кроме разгрузки психики и снятия стрессов позволяют человеку испытать чувство сопричастности, единения с массой, облегчая социальную адаптацию, особенно в периоды общественных кризисов.

Цель гипноза и различных видов медитаций - обширное торможение коры с созданием очагов сверхбодрствования для облегчения внушения или самовнушения. Внушение может проводиться в целях оптимизации работы мозга и организма в целом. Впрочем, торможение коры мозга само по себе способно оказывать благоприятный эффект. Благодаря трансовым состояниям человек фактически может влиять на любые функции организма, даже на те, которые обычно не поддаются осознанному контролю.

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

упускают один из самых увлекательных аспектов своей жизни - возможность осознанного участия в сновидениях. Сны, в которых человек может почувствовать себя хозяином или творцом внутренних реальностей, называют ясными, или прозрачными.

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

Традиционно все ИСО делят на расширенные и суженные. К расширенным по субъективным ощущениям можно отнести как состояние сверхбодрствования и озарения, так и трансперсональные переживания в глубоком трансе при обширном торможении мозговой активности. В обоих случаях происходит расширение поля внимания осознания. Поэтому выделяют отдельную группу ИСО - трансперсональные состояния осознания. Расширение сферы внимания, как и вообще наличие каких-либо ощущений при глубоком торможении коры головного мозга, - еще один парадокс осознания, выходящий за рамки понимания современной науки.

Известный исследователь ИСО С. Гроф считает, что в мире все находится в потенциальном или актуальном состоянии. Применительно к этой ситуации по мере актуализации осознания, то есть его расширений в трансперсональное состояние, мозговая активность потенциализируется, а значит, переходит в скрытое состояние. Таким образом, осознание во всей своей полноте существует как бы вне мозга. Видение мира для человека ограничивается широтой внимания, памятью, рамками чувственного восприятия, ограниченностью во времени.

В трансперсональных состояниях эти ограничения фактически снимаются: люди могут ощущать единение с социумом, вселенной через исчезновение собственного “эго” и отождествлением себя с различными внешними объектами любых масштабов. Опыт, приоб-

ретенный в ИСО, не поддаётся детальному словесному выражению. В трансперсональных состояниях становится возможным восприятие иных измерений и реальностей, для которых понятия человеческого языка полностью неадекватны. Эти видения сопровождаются чувством реальности всего воспринимаемого, исчезновением страха, изменением системы ценностей, потерей интереса к материальным благам.

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

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

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

Обычно неподготовленному человеку суженные состояния осознания помогают глубже вникнуть и максимально проработать как психологические, так и соматические (на телесном уровне) проблемы. Туннель подобен линзе, помогающей сконцентрировать внимание на определенных участках сознания и подсознания, при этом не могут устоять никакие барьеры памяти и информационные запреты. По очищающей силе подобный процесс не идет ни в какое сравнение с психоанализом.

Возникает так называемый эффект гипермнезии, в результате которого с потрясающей четкостью восстанавливаются события любой давности, вплоть до самого рождения и внутриутробного развития. Часто события разворачиваются перед наблюдателем внутри самого туннеля, но они могут также выходить за его пределы, а иногда туннель служит как бы трамплином для выхода в трансперсональные состояния. Суженое осознание может возникать при резком выходе из очень динамичного и эмоционально насыщенного сна. Особенно это касается кошмаров, в ходе которых происходит сужение зрения.

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

В ИСО у человека изменяются структура и характер речи. Эти изменения вполне упорядочены. На каждом из уровней ИСО язык имеет свои особенности. В 80-х годах в СССР была создана новая научная дисциплина “Филология и лингвистика ИСО”. Дело в том, что современный человек в некоторых областях своей деятельности, испытывает такие физиологические и психологические нагрузки, что это может привести к непроизвольному вхождению в ИСО. Например, это работа операторов, подводников, летчиков, диспетчеров, космонавтов и другие виды деятельности.

В этих случаях на исполнителях лежит огромная ответственность, и от них в критических ситуациях может зависеть сохранность дорогостоящей техники и безопасность многих людей. Поэтому перед наукой встала насущная необходимость: изучить возникновение подобных состояний и особенностей поведения человека в них. Советскими исследователями изучались по большей части суженные состояния, так как на практике приходится сталкиваться, как правило, с ними.

В лабораторных исследованиях эти состояния обычно вызывались введением инсулина, атропина, кетолара и различных нейролептиков. Были исследованы характерные особенности речи для каждого уровня ИСО. В результате - разработаны специальные

грамматические тесты, с помощью которых можно быстро и точно определить, в каком состоянии осознания находится испытуемый. Это позволяет избрать соответствующую модель языка, который был бы доступен человеку в определенном состоянии. Взаимопонимание выражается в виде отчетливого выполнения команд.

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

Лишь теперь, применяя данные указанной науки, становится понятным, что авторы этих произведений писали их не только на языке своих эпох, но и на языке своих ИСО, в которых они внимали глас излагаемых в писаниях истин. Для их понимания необходимо учитывать этот факт. С указанных позиций уже проанализированы некоторые буддийские тексты, что дало весомые результаты. Будем надеяться, что дальнейшие исследования в этой области помогут нам глубже понять прозрения древних мудрецов, которые творили во время, когда люди не налагали столь жестких мировоззренческих оков на свободу своего осознанного восприятия.

Среди распространенных феноменов ИСО следует также отметить нарушения восприятия тела. Изменяются ощущения размеров тела, его пропорций. Если затрагиваются пласты эмбриональной памяти, то создается впечатление относительного увеличения размеров головы. В суженом осознании человек может отождествлять себя с каким-либо органом, клеткой, зародышем, сперматозоидом.

При выходе осознания за пределы тела возможно полное отождествление себя с любым одушевленным или неодушевленным предметом. Вместе с этим изменяется представление о телесной оболочке как оместилище своего “эго”. Так, во многих восточных психотренинговых системах в целях оздоровления и духовного совершенствования практиковалось намеренное перемещение осознания в различные органы и части тела, а также во внешние

объекты.

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

Не остается неизменным в ИСО и восприятие времени. Субъективно оно может ускоряться, замедляться, возникают эффекты перемещения осознания в нем как в прошлое, так и в будущее. Явление многократного ускорения внутреннего субъективного времени - загадка, над разрешением которой бьются многие ученые. Дело в том, что нервные импульсы имеют вполне определенную скорость, что ограничивает скорость восприятия информации. И изменить ее фактически невозможно. Но как объяснить случаи, когда в ИСО во внутреннем времени люди переживают дни и годы буквально за считанные минуты или часы.

Еще один широко известный пример парадоксов восприятия времени - формирование длительных по событийности снов, возникающих под влиянием кратковременных факторов, ведущих к пробуждению. Согласно исламским традициям, пророк Магомед был взят со своего ложа ангелом Гавриилом. Они побывали на седьмом небе, в аду и после девятисоткратной беседы с Богом Магомед был возвращен обратно. Перед путешествием он сбил кружку с водой, стоящей рядом на столике, по возвращении же успел ее подхватить, не дав упасть на пол. Впрочем, это довольно распространенное явление, и, вероятно, многим читателям приходилось пережить нечто подобное.

Важность подобного опыта трудно переоценить. На его основе разум получает возможность осознать истинную природу реальности, а это знание способно неизмеримо обогатить и преобразить любую личность. Путешествие осознания порождает знание о бесконечности внутреннего мира человека. Но окружающая нас внешняя вселенная также бесконечна. Воспринимаемая в определенном состоянии осознания реальность рождается на стыке внешнего и внутреннего миров. Но может ли быть реальной граница двух бесконечностей? И все же мы научились воспринимать ее в обычном состоянии осознания как нечто постоянное. Это действительно ценное завоевание, если не забывать о его условности.

Рассматривая познавательную и прикладную ценность расширенного и суженого состояний осознания, сравним их с телескопом и микроскопом, приборами, которые имеют свои строго

определенные сферы применения, и без которых наши знания и наши возможности были бы намного беднее. Но наблюдаемые при помощи этих приборов большой космос – макромир - и микромир являются частями одной постоянной реальности, поэтому их описания различными наблюдателями одинаковы.

На восприятие миров осознания влияет характер их состояния, который часто очень непостоянен, и множество других субъективных факторов. Поэтому далее о закономерностях и феноменах различных состояний осознания, а главное - о достижении их осознанной интеграции мы будем говорить в контексте используемых для этого достижения прикладных техник, важнейшими среди которых являются хорошо зарекомендовавшие себя техники управления внутренней энергией.

Эта энергия, феномен которой будет рассмотрен в следующих главах, представляет собой фундаментальную природную силу, с помощью которой человеческие существа могут позволить себе осознанное управление психическими процессами. Всякие иные попытки психической саморегуляции заранее обречены, поскольку не имеют никаких шансов без постоянной подпитки реальной жизненной Силой.

Глава 2.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВА

*Среди тайн, которые становятся
тем темнее, чем больше о них думают,
останется одна абсолютная истина:
мы находимся перед лицом
бесконечной и вечной энергии,
из которой все происходит.*

Г. Спенсер

Человек, как и любое другое живое *существо*, является преобразователем энергии. Многие учения о человеке выделяют различные ее виды, которыми можно и нужно учиться управлять. Без этого невозможна любая практика самосовершенствования. В различных учениях она фигурирует под разными названиями. В Китае – “ци” (энергия), “цзин-ци” (сексуальная энергия), “шень” (дух или энергия намерения и воли); в Индии – “прана”, “кундалини”, “шакти”; в средней алхимии – “флюид” и так далее.

Наивысшее развитие учение о развитии и использовании жизненной энергии получило на Востоке, Китае, Индии, Тибете в силу того, что его становление происходило в среде, где процветал культ боевых искусств. Китай – колыбель многих совершенных систем искусства убивать. С глубокой древности подготовка бойца в обязательном порядке включала его совершенствование в психоэнергетическом плане.

Этот вид подготовки позволял ему поддерживать здоровье, приобрести долголетие, помогал быстрее восстановиться после схваток и тяжелых тренировок, излечиваться от неизбежно возникающих при этом травм, а также способствовал приобретению паранормальных способностей, обладание которыми позволяло ему перейти к качественно более высокому уровню бытия, что ставило его воинское мастерство вне конкуренции среди тех, кому приходилось полагаться лишь на физическую мощь тела.

Все это выгодно отличает китайские динамические практики

от йоги, которая в своем развитии была больше фиксирована на цели, выдвигаемые различными религиозно-мистическими учениями. Преследование этих целей уводило развитие этой системы от поиска методов совершенствования человека в реально необходимых в жизненном плане аспектах.

Адепты йоги ставили задачу достижения пусть даже кратковременного бурного религиозно-мистического озарения превыше любых прагматических целей, поэтому зачастую оказывается, что сведения об исключительном здоровье и долголетьи йогов не более чем миф. К тому же эта система настолько усложнена, что для достижения каких-либо более или менее значимых успехов от ее практики требуется невозможные для человека, живущего полной социальной жизнью, временные затраты.

Цигун – работа с энергией - развиваясь не только для оздоровительно-лечебных целей, но и как элемент подготовки воина, был всегда защищен от излишнего усложнения, так как воинские искусства требовали от сопряженной с ними системы психоэнергетического совершенствования сочетания максимальной эффективности с ее небольшой потребностью во времени. Тем более, что эффекты от такой практики должны быть полностью предсказуемыми, надежными и не в коем случае не отрывающими воина от социальной среды, в которой он находится.

Такое свойство, как самоподдерживаемость, обеспечивается естественностью и гармоничностью практики, её непротиворечивостью врожденным наклонностям человека. Так, например, йога и цигун отмечают важнейшую взаимозависимость внутреннего энергообмена и дыхания человека. И поэтому обе эти системы предлагают воздействовать на энергообмен через контроль и изменение дыхания, но при этом их подходы к этому имеют кардинальное отличие: йога предлагает ритмическое дыхание для неспецифического энергонасыщения организма, цигун - интеграционное, направленное прежде всего на гармонизацию энергообмена. О таком дыхании китайцы говорят - “оно есть, и его нет одновременно”.

Цигун - обобщающее название созданных в Китае систем закалки и совершенствования возможностей психики и тела, лечения и укрепления здоровья. Они основаны на умении управлять прежде всего осознанием, психикой, а благодаря этому - “командовать” физиологическими процессами в организме и подчас добиваться от

него таких поразительных результатов, которые не всегда удастся объяснить с позиции современных научных знаний.

Термин “цигун”, в старину почти не использовавшийся, дословно означает “работа с жизненной энергией”. Китайский иероглиф “ци”, который входит в слово “цигун”, буквально означает “воздух”, “дыхание”. В теории цигуна понятие ци имеет более широкое толкование. Под ним подразумевается некоторая биологическая энергия, которая извлекается организмом из различных составляющих окружающего мира, в том числе и из воздуха, который мы вдыхаем.

Цигун возник в Китае в глубокой древности. Во всех без исключения крупных философских трудах толковали о ци и отводили ей самое важное место. Один из древних философов Джуан-цзы писал: “Жизнь у человека рождается из ци”. Древняя китайская культура - это есть культура цигуна, которая проявила себя почти во всех областях: в политике, медицине, воинском искусстве, астрономии, метеорологии.

Древние китайцы считали, что все в мире создано из ци. Все, имеющее форму, создано из бесформенного. Они определили также, что ци движется в теле человека по определенным законам. Правильное движение ци укрепляет здоровье человека, лечит болезни, продлевает жизнь, развивает различные способности, ум.

Согласно традиционным представлениям, мир состоит из сферы явленного (наблюдаемых вещей и явлений) и неявленного (ненаблюдаемой реальности, которая может трактоваться как пустота или небытие - отсутствие вещей). Универсальный субстрат ци, субстанция обоих миров, существует также в проявленной (собственно ци) и непроявленной, добытийной форме (*цзин*). Последняя потенциально содержит в себе прообразы всех вещей-явлений, включая их “природу” и “предназначение”, определяющие будущую судьбу вещи. При этом часть вещей уже на добытийном уровне предназначается к активной роли, часть — к пассивной, что в древних натурфилософских текстах выражается известным оппозиционным рядом — *Ян-Инь*.

Инь и Ян — основные энергетические принципы, закономерная и бесконечная “борьба” (в действительности взаимодействие, поскольку “победа” одного из начал теоретически немыслима) которых приводит в движение мировой цикл (жизнь), в первую очередь сезонные возрастания и увядания живых вещей,

индивидуальные циклы жизни различных существ.

Каждый момент, таким образом, представляет собой некую закономерно возникающую космоэнергетическую ситуацию, создающую неотменимые условия жизнедеятельности, порождаемых теми же силами, что и среда обитания живых существ. Разумеется, разделение живых существ по половому признаку трактуется натурфилософией как наглядное проявление разнокачественности космической энергии инь-ян. Именно инь и ян возглавляют длинный и принципиально открытый ряд бинарных оппозиций типа: солнце — луна, день — ночь, небо — земля и т. д.

Концепция инь-ян составляет мировоззренческую основу древнекитайской медицины. Первоначально иероглифы, используемые для их написания, обозначали явления повседневной жизни. Например, инь обозначало затемненную сторону предмета, ян - освещенную. Позже инь и ян стали рассматриваться как “силы” и “энергии” или материальные взаимодополняющие явления (стороны) предметного мира, в связи с чем любое явление, любое существо и каждое из его составляющих можно отнести к двум противоположным формам инь и ян.

Все то, что можно отнести к сильному, горячему, твердому, тяжелому, высокому, блестящему, а также те или иные весомые признаки, - это ян, а все противоположное - инь. Так, деятельность и покой, свет и тьма, возбуждение и торможение, неосвязаемость и телесность и многие другие пары противоположных явлений, предметов и свойств могут быть восприняты с позиций концепции инь-ян как единство и борьба двух противоположностей или “полярных сил” - ян (активная сила) и инь (пассивная сила). При этом ни ян, ни инь не могут существовать изолированно друг от друга.

Одно из основных положений концепции инь-ян заключается в том, что инь и ян ограничивают друг друга. Если одна сторона преобладает, возникает недостаток другой стороны, и, наоборот, при ослаблении одной стороны наступает чрезмерное усиление другой. Считается, что инь ведаёт внутренней средой, а ян - внешними проявлениями. Оба этих противоположных начала никогда не остаются без взаимодействия и вытесняют друг друга. Такое взаимодействие и является движущей силой изменения и развития вещей.

Как полярные противоположности инь и ян зависят друг от друга, например, ян означает “верх”, инь - “низ” (без верха не может

быть низа). По традиционным древним представлениям, правой стороне тела соответствует ян, а левой – инь; жара соответствует ян, а холод — инь. Переполнение, или избыточная функция, соответствует ян, опорожнение, или слабость функции, - инь.

Традиционная восточная медицина учитывает разнообразные связи в человеческом организме и природе, основанные на отношениях инь и ян. Одна из энергий создает важнейшее условие существования другой энергии. Эта зависимость обозначается в китайском языке как “взаимный корень” и раскрывает представление о том, что инь и ян служат друг для друга производным началом, то есть взаимно вызывают друг друга.

В отношении структур и функций человеческого организма инь означает материальные составляющие тела, а ян — его функции. Деятельность организма относится к категории ян, а пищевые вещества — к инь; инь сохраняется внутри и служит материальной основой для ян, а ян функционирует как проявление деятельности инь. Материальное начало, находящееся внутри тела, в традиционной медицине обозначается сочетанием “инь внутри”; функции тела, проявляющиеся преимущественно с внешней стороны, обозначаются выражением “ян сидит снаружи”. Таким образом, ян является вестником инь.

Инь и ян никогда не находятся в покое, они постоянно дополняют и изменяют друг друга. По восточным представлениям, в природе действует правило: “Если ян отступает, увеличивается инь, а если отступает инь, происходит увеличение ян”. Например, погода претерпевает изменения от зимы к лету, становясь все жарче, - это соответствует отступлению инь и нарастанию ян; затем цикл продолжается, и направленность процесса изменяется на противоположную.

Диалектическую модель инь-ян необходимо рассматривать в единстве ее отдельных элементов, не упуская из виду внутреннюю зависимость и взаимное влияние. Нужно также учитывать, что оба полюса (инь и ян) могут быть как причиной, так и следствием.

Концепция инь-ян служит основой не только теоретических представлений древней восточной медицины, но и основой методов диагностики и лечения. При этом исходными являются следующие положения. В основе жизнедеятельности человеческого организма лежит уравновешенное соотношение инь и ян, полная гармония их проявлений. Нарушение этого равновесия, выражающееся в общем

виде либо в преобладании, либо в ослаблении ян или инь, ведет к патологии.

В целом любое физическое или психическое состояние, при котором наблюдается избыточность, относят к ян-состояниям, а недостаточность - к инь-состояниям. Например, жар — это ян-состояние, а озноб — инь-состояние. Другими словами, все типичные симптомы различных болезней можно свести к двум основным синдромам - ян- и инь-синдромы. Исходя из принципа равновесия инь-ян, древневосточные медики главной задачей лечения считали восстановление нарушенного баланса инь-ян, обеспечение гармонии.

Ценность восточной медицины заключается в том, что она рассматривает человеческое существо как живую энергетическую систему. Любое изменение в организме отражается на динамике движения жизненной энергии, и, наоборот, определенные нарушения в движении жизненной энергии ци вызывают соответствующие изменения в физиологических процессах.

В зависимости от точки зрения, ци может рассматриваться и как “материя”, и как “энергия”. Исследователями высказывается мнение о противоположности китайской и западной философий, поскольку первая рассматривает в качестве универсального функционально-энергетический аспект бытия, а вторая делает упор на его субстанционально-структурном аспекте.

Сегодня даже многие западные исследователи вынуждены признать, что в человеческом организме наряду с общеизвестными физиологическими процессами происходят и энергетические, связанные с движением некой субстанции - жизненной энергии. Какова природа этой энергии? Ответить на этот вопрос с точки зрения современной науки пока не удалось. Выдвигаются вполне обоснованные предположения об её электромагнитной природе, главной составляющей которой является звездная энергия Солнца.

В русле этой гипотезы подтверждаются древние представления об “изначальной ци”, представляющей собой субстанцию хаоса, предшествовавшего космогенезу. В соответствующих фрагментах письменных памятников “изначальная ци” непосредственно отождествляется с хаосом.

В других текстах речь идет о пустоте-туманности, в которой содержится *Дао* как своего рода “свернутая” программа будущего мира: “Дао изначально находилось в пустоте-туманности. Пустое-

туманное породило пространство-время. Пространство-время породило ци. Ци разделилось в себе: тяготевшее к мутности образовало землю, тяготевшее к чистоте — небо... Поляризованная (как небо и земля), но удерживаемая взаимным притяжением, цзин-ци — это уже инь-янная ци. Специфические модификации этой инь-янной ци преобразуют времена года. Изменения плотности цзин-ци в ходе смены друг другом сезонов вызывают образование всех существующих вещей и явлений”.

Прежде всего, внимание древних мудрецов обратилось к ци как субстрату, который можно было считать “носителем жизни”, или “жизненной силы”. Уже в архаические времена простейшие наблюдения установили связь феномена жизни с дыханием, последнее же имело основой ци в ее легко обнаруживаемой форме — воздуха. Умирание представлялось следствием нарушения дыхательного режима (агония), что на обыденном языке называлось “пресечением ци”.

С другой стороны, наблюдения над качеством вдыхаемой субстанции и сопутствующими реакциями организма (головокружение, обмороки, вызванные удушьем или, напротив, переизбытком кислорода) порождали убежденность в зависимости состояния индивидуального организма от состояния окружающей среды. Рано или поздно должно было возникнуть представление о замкнутом цикле “вдох — выдох” и идея воздействия на продолжительность индивидуальной жизни методом регуляции этого цикла.

Позднее практические усилия по продлению жизни получили теоретическое подкрепление в виде натурфилософской теории ци, связанной изначально с этой же практикой, но постепенно развившейся в учение о единстве космоса и индивидуального организма (макрокосма и микрокосма).

Согласно этим представлениям, человек является порождением Неба-Природы, и, тем самым, в самом строении его тела воспроизводится структура космоса, мироздания. Более того, в человеческом организме находили структурные параллели не только пространственным, но и временным параметрам космоса, например, устанавливалось соответствие внутренних органов четырем сторонам света, каждая из которых в традиционных схемах корреляций пространственных и временных параметров соответствовала сезону года (восток — весна, юг — лето и т. д.).

Однако формальными параллелями сходство не

ограничивалось: индивидуальный организм функционировал как часть общекосмического порядка — изменения в условно “внешней” среде с закономерностью и неизбежностью вызывали изменения и в среде условно “внутренней” (в индивидуальном организме).

Условность заключалась в том, что в данной модели мироздания человек, как и любая другая вещь, оказывался не отдельным “телом”, автономным и окруженным более или менее чуждой средой, а фрагментом этой среды, ее частным случаем. “Автономность” ограничивалась теоретической возможностью “подстройки” собственного тела условно независимым осознанием к общезначимому порядку — геобиокосмическому ритму вселенной.

При этом всемирная гармония мыслилась как свойство управляющего мировым процессом Дао-творца, проявляющееся во всех движениях (колебаниях), состоящих из ци-субстанции передаточной среды. Естественно, и человек, чье тело состояло из той же субстанции, оказывался фрагментом ци-среды, поскольку все функции, начиная от мышления, определяемого тонким и динамичным цзин-субстратом (семя-ум), и кончая мускульным усилием (психосоматика), у него были теми же, что и функции управляющего всем космосом Дао, бывшим в мире прежде всего его Умом-Сердцем.

По представлениям натурфилософов, сердце —местилище души, “сердце-ум-душа”, посредством которой устанавливается коммуникация с духовным планом бытия. Таким образом, осуществлялся некий всеобщий жизненный процесс, участниками которого становились последовательно сменявшие друг друга поколения живых вещей, не вносившие в основную схему мироздания ничего “своего”.

Видимые живые феномены представляли собой своего рода выросшие на земном субстрате “грибы”, в то время как единая дающая всему жизнь “грибница” была укрыта от взоров в “подпочвенной” сфере неявленного. Любые суждения об этом принципиально ненаблюдаемом источнике жизни были возможны лишь благодаря субъективно ощущаемому индивидуальным умом функциональному тождеству собственной активности образу действия всеобщей функции — Дао.

Таким образом, цигун - есть практика, нацеленная на полную гармонизацию собственных психосоматических реакций, подчинение индивидуального жизненного цикла общему геобиокосмическому.

Она включает различные уровни деятельности (постижения), но иерархически высшим несомненно является уровень осознания, поэтому отсутствие психической самокоррекции обесмысливает любые “дыхательные” или “физические” упражнения.

Они имеют значение лишь как ступени, подводящие ученика к высшим уровням самокоррекции, когда стремление к “исцелению”, т. е. полному слиянию с абсолютом в едином геобиокосмическом ритме, уже не может быть рассматриваемо как средство достижения иных, “высших”, целей (например, продуктивной творческой работы или рекордов в спорте).

Само это слияние неизбежно становится смыслом существования адепта, поскольку искомый мистический опыт становится достижимым лишь при условии максимальной психофизической мобилизации. Ощущение мощи, проистекающей из “подключенности” к космическим источникам энергии, делает невозможным и неинтересным прежнее обыденное существование.

Как *ушу* является родовым термином для всех “боевых искусств”, так и цигун соответственно может служить родовым обозначением всякого “энергетизма”. “Работа с ци-энергией” (это словосочетание, по-видимому, наиболее полно выражает сущность метода) предполагает, прежде всего, принятие общемировоззренческих установок, связанных с описанной выше моделью универсума.

Краеугольным камнем мировоззрения цигуниста должна стать вера в реальность “космической энергии” и возможность воздействия на собственную психосоматику с помощью специальных знаний и упражнений (“техники”).

Разумеется, не каждому адепту становится доступной высшая реальность “космической энергии” в непосредственном ощущении, что должно служить признаком “телесного обретения Дао”. Достижение этого состояния сопровождается “озарением”, идентичным экстазу или трансу. Это — удел мастеров высшего уровня, внутренний опыт которых, как правило, остается неизвестным рядовым ученикам, останавливающимся на невысоких степенях постижения Реальности. Однако путь, которым происходит в данной традиции восхождение адепта к абсолюту (еще одно, фактически первое, значение термина *Дао* - “дорога, путь”), каким бы внешним разнообразием он ни отличался, в принципе един.

Диета, различные традиционные медикаментозные средства,

регуляция половой жизни и не прекращавшиеся попытки получения “эликсира бессмертия”, — все это в конечном счете укладывалось в рамки теории саморегуляции как средства достижения долголетия. Высшей целью цигуна, таким образом, являлось установление контроля над органическими циклами всех уровней с целью направленной борьбы со старостью и достижения практического бессмертия.

Контроль над протекающими в организме психосоматическими и биоэнергетическими процессами наиболее успешно осуществлялся в том случае, когда эти уровни рассматривались как иерархически подчиненные высшему — собственному психическому.

Во всех методиках объектами деятельности в процессе психотренинга и психической саморегуляции становились, прежде всего, феномены психики. И, хотя при применении активных, динамических форм психотренинга чань-буддист или цигунист нередко манипулировал теми или иными внешними объектами, высший смысл деятельности, весь ее пафос состоял все-таки не в успешном манипулировании внешними предметами (например, оружием), а в преобразовании тех или иных внутренних психических структур.

Дыхательная гимнастика, таким образом, есть, в контексте цигуна, средство психической саморегуляции, позволяющее в перспективе подчинить “нижележащие” биоэнергетические процессы.

Фактически, цигун — это, прежде всего, психотерапия, и разнообразные комплексы движений, выполняемые сидя, лежа, стоя, в статике или в динамике, приводят к искомому результату лишь в том случае, если занимающийся проникается полным доверием к методу и верит в возможность подчинения биологических процессов психическим. Все это, несомненно, верно с точки зрения логики метода, как и требование покоя мысли, сосредоточенности внимания и т.д. Не менее ценна и рекомендация представлять себя молодым, с улыбкой на лице, так как хорошее настроение создает возможности для хорошей циркуляции энергии (ци).

В последние годы многие западные врачи обратились к традиционной китайской медицине, и в первую очередь — к цигуну. Основным побуждением при этом было, как можно предположить, стремление найти альтернативную систему терапии, отличающуюся

высокой теоретичностью и практической эффективностью.

В процессе изучения практик типа цигуна первоначальное стремление подыскать западные аналоги (например, анатомические, что казалось делом сравнительно простым) основополагающим понятиям традиционной медицины сменилось признанием того факта, что само понимание принципов воздействия на человеческий организм, развитых в иной традиции (таких, как рефлексотерапия), невозможно без освоения целостной мировоззренческой системы, лежащей в основе восточной врачебной практики.

Ни энергетические каналы, ни располагающиеся на них заставы или центры не имеют анатомических аналогов. По традиционным представлениям, каналы пронизывают тело, но выходят и за его пределы, образуя своеобразное энергетическое поле.

Следующим этапом, поэтому, неизбежно должно стать осознание роли психотерапии в восточных оздоровительных системах, следовательно, и того факта, что прежде, чем применять заимствованные методы типа цигуна, необходимо добиться, чтобы сам человек приобрел соответствующие психические установки.

Речь об успешном применении цигуна не в индивидуальных случаях, а в оздоровительных центрах могла бы идти лишь в том случае, если бы сами люди стали носителями определенного типа осознания. Для восточных врачей этой проблемы не существовало, поскольку коренящееся в их традициях представление о единстве макро- и микрокосма и вера в реальность ци-энергии конституировали определенный тип осознания (менталитет) через обыденный язык, не говоря уже о прочих каналах трансляции традиционной культуры.

В частности, в современном разговорном языке наиболее обычное словосочетание для выражения понятия “сердиться, гневаться” — *шэн ци* (букв. “порождать ци”), “сердить кого-либо” — *ци жэнь* (букв. “тревожить (чужую) ци”). В западном обществе принятию цигун неизбежно должна предшествовать реконструкция основных ценностных установок, составляющих основу менталитета любого носителя данной культуры.

Поэтому перспективным может оказаться путь постепенной подготовки западного осознания к принятию основных положений древней натурфилософии, через них реинтерпретацию в терминах современного научного языка. Сопоставление современных

естественнонаучных знаний с некоторыми древнекитайскими теориями обнаруживает в последних отражение закономерностей объективного мира.

Например, в случае “космической энергии” в этой концепции усматривается древний аналог современных представлений о единстве и системности мира, некая общая методологическая схема циклических процессов. Выявлению рационального зерна древневосточных моделей мироздания и нахождению подтверждающих их эвристическую ценность фактов из области квантовой физики посвящена, в частности, монография Фритьофа Капры “Дао физики”, выдержавшая в конце семидесятых годов свыше десятка изданий.

В настоящее время исследования, связанные с древнекитайской натурфилософской моделью универсума вступили в свою экспериментальную фазу. В частности, в Китае постоянно прилагаются усилия, имеющие целью обнаружение реальной энергии ци с помощью физических приборов. Как правило, в описании подобных опытов констатируется фиксация приборами необычайно сильного потока неизвестного вида энергии, продуцируемой цигунистами во время показательных выступлений.

Выходит специально посвященный этой проблематике журнал “Цигун и наука”, в многочисленных публикациях высказываются гипотезы о возможной физической природе фиксируемого в опытах явления. Одним из последних предположений в этой области можно считать идею, согласно которой цигунисты излучают волны в ультразвуковом диапазоне, что хорошо согласуется с постулируемым древней натурфилософией принципом невосприимчивости энергии ци органами чувств, но пока мало объясняет механизм протекающих в живом организме процессов, могущих служить источником такого рода феноменов.

В теории цигуна ци в человеческом организме рассматривается как вид сигнала вместе со своим носителем, и, кроме того, считают, что этот носитель является некой субстанцией. Практикующие цигун, говоря о ци, перераспределением которой они занимаются, называют различные ее виды “внутренней ци” или “истинной ци”, подчеркивая отличие этой субстанции от вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Традиционная китайская медицинская теория полагает, что “истинная ци” является основной побудительной силой активной жизнедеятельности организма.

Истинную ци можно классифицировать на унаследованную ци или прежденебесную и приобретенную ци или посленебесную.

Прежденебесную ци дальше можно разделить на два вида - основную (жизненная энергия) и изначальную (первобытная). Основная ци относится к части необходимой жизненной энергии, которую человек получает от родителей на самой ранней стадии жизни, во время формирования плода. Изначальная ци означает фундаментальную субстанцию и движущую силу, которая обеспечивает выполнение физиологических функций тканей и органов тела. Она также образуется во время формирования плода. Она хранится в почках и тесно связана с “воротами жизни” - нижним энергетическим центром дань-тянь, проекцией которой на теле является точка *цзи-чжун*, расположенная чуть ниже пупка.

Посленебесную ци также можно разделить на два вида, то есть небесную и земную ци. Небесную ци мы извлекаем из воздуха во время дыхания. Земная ци извлекается организмом из воды и воздуха. Организм может существовать только тогда, когда он наполнен земной и небесной ци.

Взаимосвязь между двумя видами ци такова: прежденебесная ци является основной движущей силой жизни, а посленебесная - материал, обеспечивающий поддержание жизни. Обе эти ци взаимозависимы и, соединяясь воедино, образуют истинную ци, которая влияет не только на жизнедеятельность организма, но и ответственна за формирование общей жизненной ситуации.

Согласно древним канонам китайской медицины, состояние здоровья человека определяется наличием достаточного количества ци в организме и ее нормальной циркуляцией. Недостаточность этой энергии является основной причиной ослабления организма и возникновения в нем различных заболеваний. Достаточное количество ци делает тело сильнее любой болезни.

Биоэнергия циркулирует во всем организме и перераспределяется в основном в “нижнем *дань-тяне*” (См. рис.1). Как же осуществляется циркуляция ци в организме? Еще в древности некоторые люди, обладая способностью “видеть” или чувствовать энергетические поля, обнаружили основные пути движения ци в теле человека, это так называемые основные каналы, специальные каналы и меридианы. Основные энергетические каналы представляют собой супермагистрали, специальные каналы – магистрали, меридианы – обычные дороги, по которым энергия течет через тело.

Впоследствии была создана акупунктура – система воздействия на энергоструктуру через определенные точки физического тела.

В восточной медицине при возникновении болезненного процесса внутренние органы рассматриваются как причина болезни, а кожа и поверхностно расположенные органы — как арена внешней симптоматики. Первоначально было отмечено, что при заболевании человека на его коже можно обнаружить болезненные при надавливании небольшие участки, получившие название “жизненных точек” (См. рис.2).

Древневосточные врачи полагали, что проколы кожи в этих строго локализованных “жизненных точках” открывают отверстия, через которые болезненные начала выходят из организма больного.

В организме человека насчитывается 12 меридианов и 8 каналов внутренней энергии.

Основные каналы, по которым проходят особенно большие энергетические потоки, называются “функциональным” или ду-май и “управителя” или жень-май (См. рис.). Функциональный канал начинается в промежности в точке хуэй-инь и идет вверх вдоль передней части тела к горлу, канал управителя начинается также в точке хуэй-инь, но идет вдоль позвоночника через точку на макушке головы бай-хуэй к небу. Язык действует как переключатель, соединяющий оба эти канала, когда прижат к небу. Каналы образуют единый контур, по которому может циркулировать энергия, называемый “малый небесный круг” или “микrokосмическая орбита”.

Специальные каналы предназначены для устранения особо больших энергетических нагрузок при работе с более мощными энергетическими потоками (См. рис.).

Центральный канал или чун-май начинается в точке юн-цюань (на подошве ног), идет вверх вдоль внутренних сторон икр и бедер к точке хуэй-инь, а далее пронизывает все тело до точки бай-хуэй.

Опоясывающий канал или дай-май начинается на ребрах, полосой оборачивается вокруг талии; является поясом, связывающим каналы инь и ян и обходящим спиралью все тело.

Положительный ножной канал или ян-цяо-май начинается на внешних сторонах лодыжек, поднимается вдоль внешних сторон икр и бедер, далее идет вверх по внешним сторонам спины в плечи, затем вдоль шеи к уголкам рта, в глазные отверстия черепа и доходит до области среднего мозга.

Отрицательный ножной канал или инь-цзяо-май начинается в точке юн-цюань, оборачивается вокруг внутренних сторон лодыжек, поднимается вдоль внутренних сторон икр и бедер, проходит через внешние половые органы, грудную клетку, ключицу, горло и лицо к внутренним уголкам глаз.

Канал ян-вэй-май начинается на передней части внешней стороны лодыжки, поднимается по внешней стороне ног, оборачивается вокруг плеч, далее идет вдоль внешних сторон шеи и лица, через лоб и череп входит в продолговатый мозг.

Канал инь-вэй-май начинается на внутренней стороне голени, идет по передней стороне тела через колени, бедра, живот, грудь и соски, откуда поворачивает к горлу, где соединяется с функциональным каналом.

По древневосточным представлениям, меридиан выполняет следующие функции: управляет потоком крови и жизненной энергии, обеспечивает гармонию инь и ян, обеспечивает обмен энергиями между внутренними органами и покровами тела, благодаря чему внутренние сигналы болезни проявляются вовне.

Двенадцать меридианов в китайской традиции имеют названия, включающие принадлежность к руководящему органу, преобладание инь или ян в нем – это меридианы легкого, толстой кишки, желудка, селезенки, печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, сердца, тонкой кишки, перикарда, тройного обогревателя (См. рис.). Меридианы ян располагаются на наружно-боковой поверхности тела, меридианы инь - на передне-внутренней поверхности конечностей или передней поверхности тела.

Состояние здоровья характеризуется определенным ритмическим движением ци в организме. В меридианах циркуляция энергии подчиняется внутренним биологическим “часам”; в процессе этой циркуляции происходит взаимодействие главных органов, а в “жизненных” точках взаимодействие с окружающей средой.

Полный энергетический оборот по двенадцати меридианам совершается за 24 часа, причем максимальное напряжение энергии в каждом меридиане длится два часа. Эта суточная циркуляция энергии определяет так называемое оптимальное время воздействия на тот или иной меридиан (и связанный с ним орган) в зависимости от максимального или минимального напряжения энергии в “большом круге циркуляции”, то есть во всех энергетических каналах тела (См. рис.3).

Закупорка любого из меридианов может вызвать различные виды связанных эффектов. В традиционной китайской медицине это описывается как “засорение, возникающее раньше боли”.

Что же необходимо делать, чтобы меридианы были свободны для движения ци, как их “прочищать” в случае “закупорки”? Обеспечение беспрепятственного течения достаточного количества энергии по меридианам и каналам энергетического тела, а так же по всей энергоструктуре, поддержание в организме гармоничного баланса инь и ян - являются основными задачами цигуна. Все его базовые упражнения направлены на то, чтобы поддерживать энергоструктуру в состоянии, которое обеспечивает свободное перемещение ци по ней.

Для достижения этой цели необходимо работать в следующих направлениях:

- 1) на ментально-эмоциональном уровне;
- 2) на энергетическом уровне;
- 3) на физическом уровне.

Как ни разнообразны направления цигун, они имеют общую теоретическую и практическую основу, которая включает в себя наиболее действенные, а потому не вызывающие сомнений в своей эффективности и практической значимости методы совершенствования.

На Востоке в основу всего даосско-буддистского миропорядка заложена идея Пустоты, Небытия в противоположность греко-латинской, а позже христианской модели мира как Бытия. Ее математический символ — ноль, пространственный — круг, умозрительный - пустота. Это построение несет в себе определенную потенцию: если вся сумма вещей и материи мира равны нулю, то и каждая вещь в отдельности равна нулю, то есть мнима.

Но если так, то вся вселенная равна нулю, и человек равен ей и может стяжать всю её мощь, если сумеет найти “правильный” способ самореализации, “правильный Путь”.

“Природа, достигнув совершенства, возвращается к свойствам. Свойства в высшем пределе становятся тождественны первоначалу, тождественные первоначалу становятся пустыми, а пустые - великими”, - так сказано в древнем трактате. Таким образом, Пустота оказывается “наполненной”, в ней потенциально заложены все события, “все проявляется во всем”, внутри нас заключена вселенная. Пустота воспринимается таковой из-за того,

что ее наполнение является в высшей степени упорядоченным и потому никак не проявляется.

Поэтому упомянутые цигунские практики, основываясь на таком понимании миропорядка, ставят основной своей задачей достижение занимающимся состояния Баланса и Гармонии, что является антитезой Дисбалансу и Хаосу. Считается, что такое достижение в своей высшей мере позволяет человеку обрести подлинное бессмертие через слияние физического и энергетического, которое у занимающегося по сравнению с обычным человеком приобретает иное качество.

Физическое и энергетическое тела сливаются воедино сначала друг с другом, а затем со всей вселенной в ее энергетическом аспекте. Внешне такое обретение бессмертия наблюдается в виде так называемой “чистой смерти”, *вознесения*. Это выглядит как исчезновение тела, после чего остаются только волосы и ногти. Последняя такая смерть была официально зарегистрирована в Китае в 1927 году. Возможно, потому что вскоре после этого произошли глубокие идейно-политические изменения, и регистрация подобных вещей стала не вписываться в социально-политическую структуру нового общества..

Значение практики цигун рассматривается современными специалистами в трех аспектах.

Во-первых, цигун путем достижения спокойствия уравнивает течение процессов торможения и возбуждения в центральной нервной системе. Обследования занимающихся цигуном показали, что эта практика способствует усилению синхронных волн на электроэнцефалограмме, то есть, увеличивается упорядоченность деятельности мозга. В конечном итоге это благоприятствует не только физическому здоровью, но и повышает интеллектуальные способности человека.

Цигун помогает сохранить равновесие в отношениях между организмом человека и окружающей его средой путем воздействия на наиболее общие механизмы функционирования тела. В последние годы Всемирная организация здравоохранения поощряет модель биопсихосоциальной медицины, выдвигая ее на одну из ведущих позиций. Традиционная китайская медицина, включая цигун, построенная именно на вышеупомянутой модели, получила всеобщее признание и широкое распространение во всем мире.

Во-вторых, занятия цигуном помогают организму более

экономно использовать свои ресурсы, что замедляет течение процессов старения. Во время экспериментальных исследований, которые проводились в 1985 году в Институте традиционной китайской медицины в Шанхае, были получены данные о том, что в период занятий цигуном потребление кислорода в организме уменьшается почти в три раза - до 37,76%, а интенсивность энергетического обмена в организме уменьшается на 20%, то есть, замедляются окислительные процессы и вместе с этим старение тканей.

В-третьих, во время занятий цигуном осуществляется массаж органов брюшной полости диафрагмой. Влияние на внутренний энергообмен в цигуне осуществляется через определенные типы дыхания и психическую концентрацию. Массирующее влияние на органы осуществляется через механическое действие диафрагмы во время дыхания.

Амплитуда движения диафрагмы в данном случае становится намного больше, чем в обычных условиях, что и обеспечивает массаж внутренних органов брюшной полости. Подобный массаж очень благотворно действует на перистальтику кишечника, способствует ослаблению внутренних кровотечений при язвенной болезни. Этот массаж также способствует улучшению пищеварения.

Мы не ограничиваем свой анализ повторением трех указанных аспектов, подчеркивая значимость данной веками подтвердившей себя практики, прежде всего, для осознанного управления и саморегуляции жизненной энергии. Эта таинственная сила необходима человеческому существу для дальнейшего саморазвития на пути интеграции осознания, который мы называем “Путём воина”.

Цигун является для нас не панацеей для излечения от всех болезней, а всего лишь хорошо апробированным средством, рабочим инструментом для достижения главной цели воина - победы не над внешним врагом, а над собственной физической обусловленностью и психической запрограммированностью для обретения подлинной Свободы.

Глава 3.

ОСОЗНАННАЯ ДИНАМИКА ЭНЕРГИИ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

*Собственным телом не владеешь –
как же можешь обрести Путь
и им владеть.*

Ле-цзы

Путь воина - личное самосовершенствование и безупречное стремление к полному освобождению от какой бы то ни было обусловленности - учитывает все достижения воинских искусств. Понимая истинную природу человеческого существа как независимую в своей сути от национально-культурной обусловленности, на своем Пути мы стремимся по возможности наиболее полно вобрать практические наработки разных культур, народов, школ и учений для усиления внутренней энергии и интеграции осознания.

Для более полного понимания того, о чем мы будем говорить в данной главе, внесем ясность в некоторые современные определения спортивных видов единоборств, боевых и воинских искусств.

- 1) Спортивные виды единоборств (СВЕ) направлены на достижение результата – набрать как можно больше очков в спарринге, раунде - любой ценой, даже в ущерб здоровью. Кроме того, в СВЕ обязательно существуют правила, нарушать которые ни в коем случае не разрешается, вплоть до дисквалификации спортсмена, а самое главное, эти правила ограничивают свободу действий занимающегося, лишают творческого подхода к предмету занятий.

- 2) Боевые искусства включают в себя более широкое представление о технике ведения боя, о реальности поединка, по сравнению с СВЕ, так как занимающийся на ранних этапах тренировок осваивает различные стили и направления боя только для того, чтобы впоследствии во время реального боя действовать адекватно именно той ситуации в тот момент времени. И насколько быстро, ловко, эффективно боец победит своего или своих противников, настолько высок его уровень мастерства или искусства.
- 3) Воинские искусства, в отличие от вышеописанных видов, центральным стержнем обучения ставят работу занимающегося со своим физическим телом, оздоравливая и тренируя его, со своей энергоструктурой, выстраивая и укрепляя ее, со своими эмоционально-ментальными программами, выявляя мешающие внутреннему росту и заменяя их программами, дающими свободу и наполненность жизни. Таким образом, цель воинских искусств – победить себя, свое “эго”, не важно каким видом деятельности, в конце концов, занимаясь. Боец – не обязательно воин, но воин обязан быть бойцом. Как сказал один из индийских мудрецов: “Если один в битве победил тысячу противников, а другой победил самого себя, то именно тот, другой и есть настоящий воин и высочайший победитель в битве”.

Воинские искусства можно одновременно толковать и как “гигиеническую гимнастику”, и как “способы продления жизни” или “технику экстаза”, иногда - как “искусство боя”, реже - в качестве “уникального средства достижения сверхвозможностей человеческих существ”. По нашему пониманию, культура воинских искусств включает в себя различные техники “боевых искусств” Китая, как и других цивилизаций Азии, Африки и Америки в качестве одной из важных составных частей, но не сводится полностью к боевым техникам.

Более того, зачастую сами “боевые искусства” вырождаются в нехитрый набор “приемов самообороны” или спортивную дисциплину, где обучение сводится к достижению быстрых, хотя и малозначимых успехов. Понятие “воинских искусств”

предусматривает очень глубокую установку специфического отношения к жизни - “Пути воина”, которую мы будем постепенно раскрывать по ходу всего изложения книги. В данной главе рассмотрим некоторые представления о психоэнергетическом взаимодействии только в традиции “боевых” искусств, как неотъемлемой составной части искусств “воинских”.

Будучи непривычными по форме и обладая не до конца понятным содержанием, знания и умения восточных “боевых искусств” на протяжении всей своей многовековой истории были объектом вульгарных заблуждений и нападок. Во многом это обусловлено европоцентристской установкой при восприятии опыта иной цивилизации, что оказалось весьма кстати, когда в XX веке появилась возможность реализации восточной экзотики в коммерческих масштабах.

В современной “массовой культуре” боевые искусства стали трактоваться как изысканная техника мордобоя, донельзя усовершенствованная древней китайской мудростью. Но даже непредвзятых исследователей ставит в тупик глубочайшая взаимосвязь “всего со всем” в феномене синкретической целостности - практик психофизического самосовершенствования, сохранения и приумножения жизненных ресурсов человека с религиозно-мистическими мотивами приобщения к высшим силам мироздания.

Современная наука, изучающая динамику тела человека, признает только мышечное движение и передачу силы по принципу рычага. Скелет человека представляет собой сложную систему рычагов. Каждый из рычагов и промежутки между ними снабжены мышцами, фиксирующимися с помощью сухожилий.

Мышцы связаны между собой и управляют друг другом. Они по команде, поступающей из головного мозга, и под воздействием инстинктов способны вызывать движения за счет своего напряжения и расслабления, образуя, таким образом, вместе со скелетом сложную двигательную систему. В этой системе сила передается по принципам механической динамики.

Например, во время нанесения удара, который является действием, объединяющим усилия всего тела, соответствующее количество силы концентрируется в кулаке и переносится в место удара. Какой бы высокий уровень подготовки ни был у спортсмена, в каждом из сочленений тела происходит рассеивание некоторого

количества силы, которое передается внутрь тела и во внешнее пространство, что в совокупности приводит к ее огромным потерям.

Увеличение темпа и продолжительности выполнения упражнений умножает эти потери в сотни раз. Неслучайно главными составляющими современной физической подготовки являются сила, скорость и выносливость.

Китайским боевым искусствам удалось совершить настоящий прорыв в вопросе передачи силы и управления ею. То, чего удалось добиться боевым искусствам в этой области, нашло отражение в некоторых теоретических положениях, например: “одна энергия, проникающая повсюду”, “прохождение всех сочленений последовательно”, “перемещающаяся сила” (все это различные формы передачи силы).

Этот способ сохраняет необходимые элементы передачи мускульной силы с помощью системы рычагов, но придает ей (силе), “проникающий” характер, благодаря которому появляется возможность устранить ограничения, создаваемые наличием отдельных суставов и сочленений и тем самым значительно сократить потери мускульной силы, которые происходят при обычном способе ее передачи.

Здесь могут возникнуть недоуменные вопросы. Как это возможно, чтобы мышца, будучи сокращенной у одного конца, в то же время была расслаблена у другого? Более того, когда мышца последовательно сокращается и расслабляется, невозможно осуществлять передачу силы по законам гидро- или газодинамики.

Такие представления основываются на современных анатомических знаниях. Представления в боевых искусствах отличаются от них. Установлено, что внутреннее внимание может передавать определенный мышечный тонус в виде потока, подчиняясь намерению, последовательно, сантиметр за сантиметром, или сразу, минуя несколько сочленений. Такое явление и обозначается термином “перемещающаяся сила”.

Когда внимание передвигается от одного участка к соседнему, на предыдущем участке происходит расслабление. При этом такой способ передачи силы не ограничивается никакими анатомическими элементами, будь то суставы, мышцы или любые другие ткани. Соответственно каждая частичка тела человека, как и все тело целиком, становится проводником силы, точно так же, как металл является проводником электрического тока, а труба —

проводником воды.

Именно с этого начинается одно из основных упражнений в “совершенствовании осознания”. Многие считают осознание чем-то загадочным и таинственным, рассматривают его как нечто сверхъестественное, непостижимое разумом. В действительности же осознание, как мы его понимаем, есть не более чем обычное сознание, прошедшее особую подготовку с целью установления более высокой степени контроля над физическими, энергетическим и эмоциональными процессами в динамике человеческого развития.

Это отправная точка, основа осознания. Именно здесь расходятся пути боевых искусств и других видов физической подготовки. Продвижение человека по этому пути от одного уровня к другому, от простого знания к умению, от умения к высокому мастерству, туда, где он обретет способность постигать бесконечность, вполне соответствует принципам любой сферы человеческой деятельности, связанной с достижением высот мастерства, будь то производство или искусство, где человек стремится достичь передовых рубежей и способен демонстрировать сверхгениальность, проникая в сущностные глубины творчества.

Передвижение внимания и мышечного тонуса через большое количество препятствий невозможно без мысленного анализа и волевого стимулирования, поскольку это напряжение при обычной реакции (двигательной реакции на команду осознания) не поддается осознанному контролю. Именно взаимное воздействие намерения и “проникающей силы”, беспрепятственно преодолевающей все сочленения и связки, порождает “изначальное осознание”, возникающее в тесном единстве с жизнеспособностью, энергией и духом (означающими в данном контексте мышечный тонус).

Когда человек достигает такого осознания, напряжение его мышц уподобляется жемчужине, свободно перекатывающейся по телу, как по трубке. В результате может сформироваться эластичная целостная система, передающая усилие из ног в руки без всяких потерь, а, наоборот, с нарастанием. Подобный способ передачи силы возможен не только в пределах тела человека, но и может быть использован для передачи силы другому человеку. Более того, этот процесс всегда находится под контролем воли носителя силы, оставаясь незамеченным реципиентом, поскольку обычный человек не способен распознать это явление.

В таком состоянии двигательный аппарат человека перестает

быть просто системой рычагов и трансмиссией. Новая схема передачи усилия изменяет всю структуру. В результате формируется двойная двигательная система, обеспечивающая передачу силы. Оба аппарата могут заменять друг друга и функционировать совместно.

Аналогичные изменения можно вызывать и у других людей даже помимо их воли. Возникает ситуация, когда человек, выступающий движущей силой, остается не известным другим, когда только он осведомлен об истинном состоянии окружающих, т.е. ситуация, в которой люди не имеют выбора, подчиняются побуждениям и действуют, не отдавая себе отчета, почему они действуют именно так.

Объединение намерения с жизнеспособностью — энергией — духом (т.е. в данном случае напряжение и расслабление мышц), составляющее содержание тренировки по передаче “проникающей силы”, является важной предварительной ступенью в выработке уже продвинутого “осознанного восприятия”. Поскольку “осознанное восприятие” особым способом проникает вглубь той сферы контроля за функционированием мышц, которая обычно неподвластна осознанию, оно формирует новый объединяющий намерение и силу способ передачи осознания.

Итак, превращение тела человека в своего рода “проводник” позволяет передавать силу другому человеку и по своей воле регулировать ее перемещение. Эта способность значительно расширяет функции двигательного аппарата человека по реализации его физических сил, а также выводит на новый уровень возможности их свободного и активного применения. Вместе с тем такая способность является одной из ступеней в едином процессе комплексного “совершенствования осознания и тела”, которая достаточно наглядно иллюстрирует то, как эта особая функция осознания формируется.

“Изначальное осознание” должно пройти многие ступени, прежде чем в нем произойдут определенные качественные изменения. Это такое осознание (являющееся сочетанием осознания и силы), которое может перемещаться по телу человека и передаваться другим, т.е. которое становится неисчерпаемым резервом постоянного расширения и практического применения возможностей двигательного аппарата и энергетических сил человека.

В боевых искусствах, когда речь идет о “проникающей силе”, “силе, исходящей из рук”, “энергии, покидающей тело”, всегда имеется в виду то, что сила вместе с осознанием может передаваться человеком во внешнюю среду и к внешним объектам. “Сила осознания” способна проникать сквозь тело человека, а также действовать и видоизменяться в пространстве после освобождения от пут физического строения человека. Это особое явление, характерное для боевых искусств и энергетики.

Осознание должно пройти длительный путь тренировки через “разделение”, “прерывание” и “сочетание”. Можно добавить, что также существует воздействие мысли на осознание, реализуемое через намерение, и прямое, непосредственное воздействие мысли на осознание. Объединяя эти возможности с возможностями “силы осознания”, в теле человека и вне его пределов можно формировать различные виды “полей осознания”.

На этой основе осознание, взаимодействуя с мыслью или мыслью и намерением, может произвольно образовывать сплошное “поле осознания”, поддающееся управлению. Благодаря этому могут возникать соответствующие динамические эффекты, или так называемые “эффекты поля”.

Когда тело человека, ставшее “проводником” силы, передает (высвобождает) силу в пространство, она полностью освобождается от ограничений, обусловливаемых физическим строением “проводника”. Более того, в результате определенных процессов эта сила полностью отрывается от физического тела и переходит под непосредственный контроль мысли.

Когда такая освободившаяся сила оказывается в открытом пространстве, она становится, по сути, “энергией”, существующей в виде “поля осознания и энергии”, или “поля энергии осознания”. Она может концентрироваться, рассеиваться, приобретать форму точки, линии, плоскости или объемного тела, т.е. существовать в любой форме движения и в любом пространственном измерении.

В случае энергии требуется акт уравнивания, чтобы два энергетических потока были равны по величине. Иначе она будет фактически идти в одном направлении, и в этом не будет силы. Многим людям кажется, что максимальное напряжение — это максимальная сила. Очевидно, что напряженное поведение является

результатом каких-то не находящихся себе выхода эмоций, которые не имеют ничего общего с силой.

Это все равно как кантовать холодильник: вы приподнимаете его так, что он стоит только на одном нижнем углу и уравновешен в таком положении, его передвижение легко контролировать. Он большой и тяжелый, но, поскольку он уравновешен на поворотной точке, нет никаких проблем. Весь фокус в том, чтобы поддерживать его в равновесии по мере передвижения, чтобы он не упал.

Сила приходит из взаимодействия инь и ян, из качества этого взаимодействия, этого равновесия. Это внутренняя сила. Внешняя сила должна, наоборот, зависеть от количества ян, противопоставляемого инь. Существует предел количества ян, которое вы можете иметь. Но нет предела для совершенства равновесия между инь и ян.

Структура взаимодействия инь и ян дает нам нашу силу. Например, два семени одинакового размера имеют разный потенциал — семя дерева и семя кустарника. Их генетическая структура дает им различные потенциалы роста. Мы можем достичь контроля над качеством равновесия входящей и исходящей энергии. Прежде всего, мы должны почувствовать и узнать его. Во-вторых, мы должны уравновесить взаимодействие энергий, и, в-третьих, мы можем экспериментировать со специфическими структурами этого взаимодействия. Чтобы делать это, мы должны узнать внутренние механизмы нашего бытия.

Один из таких внутренних механизмов — это динамика внимания, взаимодействие внимания и творчества (См. подробнее в гл. 8). Можно научиться сильно концентрироваться при помощи медитации — фокусированного внимания. Можно научиться направлять внимание сплошным потоком. Можно научиться разбивать внимание на несколько частей, каждая из которых будет следить за различными событиями в среде (внешней или внутренней), и отслеживать несколько вещей сразу. Можно экспериментировать с отношениями между отдельными такими вниманиями. При этом целостное внимание становится более сложным. Мы можем осознавать больше происходящего вокруг и внутри нас.

Когда мы уравновешиваем энергии инь-ян и уверены, что этот баланс поддерживается, то любые нарушения равновесия мы можем считать событиями в “энергетической окружающей среде”.

Например, когда кто-то что-то говорит, вы должны слышать и понимать сказанное, а также прислушиваться к вашим собственным реакциям и мнениям. Вы должны впустить слова этого человека в свое сердце, а взамен выпустить слова своего сердца.

У древних евреев внутреннее помещение храма, самое святое место, было совершенно пустым. Но многие из нас подобны охраннику у двери во внутреннюю часть храма, который сражается со всеми нападающими, защищая то великое сокровище, которое находится за дверью. Нам никогда не говорили, что за той дверью нет золота. Мы всю жизнь защищаем то, что представляем себе великим материальным сокровищем, — даже ценой своей жизни или здоровья. Но если бы мы имели возможность хотя бы заглянуть в святую комнату, мы бы поняли, что сражаться нет необходимости. Такую возможность заглянуть туда дает медитация.

Настрой пустоты, пустая фокальная точка внимания, становится мощной силой в вашей жизни и позволяет расцвести вашему счастью. Когда вы пестуете свой безмолвный, пустой центр, вы можете чувствовать, как этот импульс дергает вас, заставляя повторять привычное. Но, оставаясь центрированным, можно от привычек избавиться.

По мере того как вы будете развивать этот пустой центр, окружающие вас люди начнут замечать это. Они будут бояться его. Затем они попытаются вытащить вас из него, потому что они, конечно же, хотят, чтобы центром вашего внимания были они сами. Ваши собственные привычки будут точно так же вытаскивать вас из этого центра. Очень трудно продолжать развивать безмолвный центр, потому что вы можете почувствовать, что разочаровываете своих друзей, не подчиняясь их воле или воле их привычек. Но такова жизнь.

Вместе с ростом собственных способностей человека реагировать на условия окружающей среды и в контексте конкретного применения в боевых искусствах и в области медицины “энергия осознания” может создавать “эффект поля”, имеющий большое практическое значение.

Причины, по которым современная наука считает изучение этого явления чрезвычайно сложной задачей, наряду с фундаментальными методологическими проблемами, состоят еще и

в том, что в настоящее время методы исследования мозга находятся на невысоком уровне развития, не позволяющем обнаруживать и замерять уровни взаимного воздействия мысли, намерения, осознания и жизнеспособности — энергии — духа.

Компьютер недостаточно чувствителен для решения таких задач, да и сущностная природа сознания и энергии еще не имеют четкого определения. Многие явления, уже признанные и реально существующие, не находят пока объяснения в рамках современных научных теорий. Это тот самый случай, когда применима китайская поговорка “собака старается укусить дикобраза, но никак не может к нему подступиться”.

Как бы там ни было, появление всех этих трудностей и противоречий создало хорошие предпосылки для поистине революционных изменений во всей науке. Рано или поздно они произойдут, и наука сделает небывалый рывок, может быть самый грандиозный за всю свою историю: раскроет тайны человеческой жизни и мышления.

Оригинальный подход, собственная теоретическая и практическая методологии, которые направлены на преодоление обособленности осознания и тела, являются значительным вкладом китайских воинских искусств в науку о двигательной активности человека и в ее совершенствование.

О теории и методологии боевых искусств мы уже говорили, поэтому, подходя более конкретно, можно отметить, что проблема состоит в переходе от одновременного совершенствования осознания и тела к психофизической координации.

Рассмотрев традиционные теории, понятия “осознание”, “перемещающая сила”, “проникающая сила” и ряд других, мы представили в общем плане картину одновременного совершенствования сознания и тела и совершенствования собственно осознания. Теперь можно попытаться, пусть на элементарном уровне, обрисовать содержание подготовки, направленной на переход от одновременного совершенствования осознания и тела к психофизической координации, представить пути преодоления недостатков, связанных с действием условных рефлексов.

Чтобы более четко показать эффективность психофизической координации, начать следует с определения главной цели. С точки зрения психофизической координации

высшего уровня, учитывая принцип “единства без двойственности”, такая цель состоит в полном устранении условных рефлексов. Как бы невероятно это не звучало, но высшая цель воинских искусств заключается именно в этом. Высшая цель Пути воина практически всеобъемлюща. Мы же проследим ее только в одном из проявлений — в боевом искусстве.

Характерным принципом боевого искусства высокого уровня является полное отсутствие времени и пространства для размышлений или действий у противников. Иными словами, ни у одной из сторон нет ни малейшей возможности сделать первое движение.

Происходит это потому, что все процессы, составляющих действие условного рефлекса, полностью отключены, а соперники находятся в состоянии абсолютной скоординированности. Когда один из них только подумает о том, чтобы, сделать движение рукой, второй, используя силу “скоординированной интуитивной реакции”, заставит его отказаться от своих мыслей. В таких условиях у соперников нет никаких возможностей пошевелить даже пальцем.

Теперь давайте спустимся сразу на несколько ступеней вниз, на уровень, который уже демонстрировался некоторыми современными мастерами боевых искусств, и попытаемся разобраться в том, что же дает в результате одновременное совершенствование осознания и тела.

Одним из минимальных результатов действия “проникающей силы” является то, что поле осознания человека получает возможность моментально реагировать на силовое поле противника. Сюда входит и реакция на движение осознания соперника, вызывающая скоординированный ответ собственного осознания. При этом, конечно, степень скоординированности ниже, чем на высшем уровне, о котором говорилось ранее, но и значительно выше, чем уровень последовательного взаимодействия осознания и тела во время срабатывания условного рефлекса.

Движение или задействование осознания в данном случае связаны с намерениями соперников, в результате чего возникает взаимная координация движения осознания у обеих сторон. В то же время осознание одной из сторон, т. е. осознание, объединяющее в единое целое намерение и силу, координируется с задействованием собственного осознания, а также с задействованием осознания противной стороны.

В результате, сила первого соперника координируется с движением осознания второго, в то время как сила и задействование осознания второго раскоординированы и функционируют относительно самостоятельно. Поскольку скорость скоординированного действия выше, чем скорость последовательных действий, то первый соперник способен предвосхитить даже скрытое движение второго. Это скрытое движение есть осознание, а способность его предвосхитить означает действие силы человека до того, как начнет действовать сила противника.

В этом и состоит теоретический и фактический ответ на вопрос, что означает принцип “побеждает тот, кто действует последним”.

Психофизическая координация не является абсолютной, она ограничена рамками соответствующего уровня одновременного совершенствования осознания и тела. Каждая новая ступень совершенствования позволяет сократить и даже полностью устранить один из шести процессов, составляющих действие условного рефлекса, в связи с чем скорость реагирования каждый раз становится выше.

На определенном уровне совершенствования человеком осознания и тела его соперники полностью лишаются возможности даже задействовать собственное осознание, поскольку первое же их движение будет означать поражение. При этом вам нет никакой необходимости направлять какие-либо команды своей мускулатуре.

В теории боевого искусства это называется “разгадать человека до того, как он начал действовать”. Другими словами, когда противник только собирается нанести удар, вы уже упредили его ударом, не дав ему даже пошевелить рукой.

Поднявшись еще на несколько ступеней, вы будете иметь дело непосредственно с задействованием или движением осознания соперника, т.е. противостоять осознанием осознанию. В этом случае нет необходимости делать какие-либо телесные движения.

Благодаря так называемой “проникающей энергии” или “проникающей силе”, тело человека превращается в своего рода “дирижера”, способного управлять физической энергией вне его пределов вплоть до формирования видоизменяющегося поля осознания, подчиняющегося воле человека. Такое поле способно оказывать реальное физическое действие.

Через свое поле осознания человек влияет на

функционирование осознания оппонента, затем постепенно поднимается до уровня, позволяющего действовать с ним в унисон, и, в конце концов, выходит на совершенно новую стадию, где механизм реагирования не использует физические движения, а действует за счет “эффекта поля”. Так выглядит процесс постепенного развития от одновременного совершенствования осознания и тела до психофизической координации.

Этот процесс является хорошей иллюстрацией применения к теории и практике одновременного совершенствования осознания и тела для решения задачи вторичного познания и переработки условных рефлексов, а также классическим примером использования принципов боевых искусств и достижений классической философии в современную научную теорию. В тоже время это можно рассматривать, как своего рода эксперимент по “переводу” древних теорий на современный язык.

Давайте обратимся к некоторым частным вопросам теории боевых искусств на примерах одного из древних текстов. “Когда совершенствование мастерства достигает высокого уровня, даже беспрельдно малое представляет собой пространство”. Здесь имеется в виду то бесконечно малое, что уже ничего в себя не может вместить. “Следовать от формы к бесформенному”, “форма превращается в ничто”. “Бесформенное” и “ничто” означает, что тело не движется, а движется только динамическая мысль и по достижении уровня “изначального (истинного) мышления” она сама утрачивает форму.

Динамический процесс отвечает ряду условий, позволяющих квалифицировать его как вид мыслительной деятельности. Иными словами, динамическое мышление имеет ту же природу, что и мышление как таковое, как и другие особые формы мышления. Динамическому мышлению присуща высочайшая универсальная сила абстрагирования и обобщения, которая отличается от общепринятого понимания силы и представляет собой “бесформенную силу”, сохраняющую чувствительность и динамическую эффективность силы как таковой. Эта сила не обладает направленностью, но способна оказывать воздействие на явления, которые недоступны для восприятия с помощью органов чувств.

Если исходным материалом в логическом мышлении являются понятия, в знаковом представлении — звук и форма, то в

динамическом процессе таким материалом выступает сила внутренней энергии.

Другими словами, динамическое мышление имеет собственную природу и может использоваться в качестве самостоятельного инструмента в практических целях в том смысле, что оно может выступать в качестве направляющей силы в практической области.

Динамическое мышление обладает собственной уникальной абстрактной репрезентативной логикой, позволяющей реагировать на динамические отношения в рамках физического движения самого высокого уровня, а также на постоянные изменения, происходящие в объективной действительности. Вместе с тем, динамическому мышлению присущи собственная направленность и уникальная способность решения тех или иных проблем.

Динамическое мышление своими собственными методами может дать ответы на многие вопросы, существующие в биодинамике. Используя собственную парадигму (параллельное задействование тела и мышления), динамическое мышление способно ставить проблему, квалифицировать ее, выдвигать пути решения, проверять их и т.д. Оно многослойно и многоярусно и обладает высочайшей продуктивностью. Динамическое мышление не только пассивно отражает действительность, но и представляет собой функцию активного воздействия на нее.

Динамическое мышление, объединяя философию и методологию боевых искусств и используя специфическую способность к реагированию, открывает новые возможности по раскрытию и познанию скрытых физических и умственных способностей, в том числе ауры человека и различных энергетических полей, которые недоступны для обычного мышления.

Несомненно, что динамическое мышление, понимаемое как разновидность скрытых способностей человека, развитие которых возможно только через занятия боевыми искусствами, является неоценимым вкладом в биодинамику, в науку о человеке и мышлении. Конкретные способы выработки динамического мышления содержат важный исходный материал для развития других видов скрытых способностей тела и мышления человека.

Что, казалось бы, общего между восприятием мира, т.е. умственной, и мышечной деятельностью? Оказывается, такая связь

существует. Русский ученый И.М.Сеченов считал, что всякую мысль, какого бы порядка она ни была, можно рассматривать как сопоставление мыслимых объектов друг с другом в каком-либо отношении. Это сопоставление вначале регистрировалось только мышечными объектами, которыми одаривался человек при взаимодействии с внешним миром. Поэтому в мыслительной деятельности человек оперирует фактически теми же схемами, которые приобретены благодаря мышечной активности.

Процесс познания окружающего мира и самого себя происходит как результат мышечно-зрительных, мышечно-слуховых, мышечно-тактильных и т. д. ассоциаций. Везде на первом месте стоит мышечный компонент. Мы никогда не думаем напрямую словами и понятиями, а опосредуем их мышечными ощущениями, сопровождающими мысль в форме разговора. Например, мы не можем мысленно пропеть себе одними звуками, а поем всегда мышцами, при этом проявляются и сами звуки. При ходьбе также в осознании является определенная “песня”, выстроенная не из звуков, а из немых для слуха, но ясных для осознания кожно-мышечных ощущений.

Эти связанные с мышечным чувством ощущения откладываются в структуре памяти. Поэтому средоточием памяти, нервно-мышечных ощущений является не только кора головного мозга, но и весь организм в целом. Таким образом, мысленные и мышечные компоненты в осознании человеческого существа просто неразрывны, что и позволило выдвинуть гипотезу о динамическом мышлении.

Если и воинские искусства, и современная наука воспримут идею взаимного изучения и согласованного развития, создадут условия для диалога, используя друг друга в качестве объектов и инструментов для изучения, т.е. если они будут строить отношения на основе равенства и взаимной помощи, сотрудничая в исследованиях любых проблем и используя на равных плоды этих исследований, то появится хорошая возможность реального взаимодействия между ними. Только в этом случае можно надеяться на реальную эффективность использования всего лучшего, что заложено в боевых искусствах и науке, на их высокоэффективное творческое развитие.

В воинских искусствах основными объектами воздействия (т.е. “сырьем”) являются *цзин*, *ци* и *шень*, то есть жизнеспособность,

энергия и дух, а орудием воздействия (т.е. “инструментом”) — осознание. Рассмотрим всю систему подготовки, включая “собираение концентрированной силы” и воли, моторные навыки, символическое обозначение движений, овладение движениями и т.д., и для удобства сведем все эти элементы к понятию “осознанное намерение к движению”, которое для краткости назовем “осознанным намерением”.

Используя орудие труда, работник тоже действует осознанно в обычном понимании этого слова, включая логическое и абстрактное мышление. Эту мысль мы выразили с позиций общепринятого понимания содержания и форм мыслительной деятельности.

Теперь давайте рассмотрим результат взаимодействия работника, орудий труда и сырья. “Мысль” порождает “намерение” воздействовать на жизнеспособность, энергию и дух. Изменения, происходящие в объектах воздействия, вызывают соответствующие изменения в осознанных намерениях работника. И те, и другие изменения находят отражение в мыслительном процессе, вызывая соответствующие изменения в нем.

В процессе такого взаимодействия все три участвующие в нем элемента являются источником тех или иных изменений. Если выбран правильный способ взаимодействия, то все изменения происходят по нарастающей, улучшаясь качественно и количественно, вместе с чем происходит и расширение возможностей взаимодействия этих элементов.

В боевых искусствах присутствует результат, который коренным образом отличает их от других видов подготовки, а именно: в процессе взаимодействия жизнеспособности, энергии и духа, осуществляемого намеренно, возникает “осознание”, в котором жизнеспособность, энергия и дух сливаются с намерением: осознание, которое стимулирует намерение продвигаться вперед в гармонии с жизнеспособностью, энергией и духом.

Этот особый вид осознания, будучи однажды порожденным, способен одновременно воздействовать и на намерение, и на жизнеспособность, энергию и дух, способен расширяться и подниматься, получая от них постоянную подпитку. Когда мы говорим о “совершенствовании осознания”, то имеем в виду именно такое осознание.

Осознание, таким образом, выступает в качестве четвертого

элемента “производственного процесса”. Какое же место занимает каждый из элементов в этом процессе, и каковы их функции? Под постоянным воздействием всех элементов, участвующих в “производстве” мысли: намерения, осознания и “жизнеспособности — энергии — духа”, — мысль, или мыслительный процесс, подвергается глубоким изменениям, ведущим к трансформированию форм и способностей мыслительной работы индивидуума.

Любое изменение трех других компонентов, связанное с повышением их уровня, поднятием уровня их взаимодействия, неизбежно оказывает влияние на образ мысли человека. Более того, продвижение по ступеням мастерства невозможно без изменения образа мысли. Без этого нет продвижения вперед.

Совершенствование внимания осознания занимает чрезвычайно важное положение в теории и практике воинских искусств. Оно пронизывает как начальный этап подготовки, так и содержание воинских искусств высшего уровня.

Совершенствование внимания осознания — это стержень и квинтэссенция техники и теории воинских искусств. Отказ от него равносителен лишению воинских искусств живой души и самих основ техники и теории. Воинские искусства без совершенствования осознания превратятся во всего лишь “внешние упражнения” низкого уровня с присущими им частными особенностями внешнего характера, ничем не отличающимися от спортивного вида единоборств.

Внутренние энергетические упражнения в воинских искусствах неотделимы от “тренировки внимания осознания”. Без прохождения через процесс совершенствования внимания осознания внутренние и внешние упражнения будут не способны обеспечить продвижение на более высокие уровни эффективности занятий и духовных состояний.

Совершенствование внимания осознания — не только необходимая составная часть воинских искусств, но и ключевая проблема для исследований в этой области. Она требует большого внимания, глубокого проникновения и тщательного изучения. Она должна стать объектом специальных исследований и изучаться с помощью системного подхода.

Выявить сущность воинских искусств можно лишь тогда, когда будет вскрыта их природа. И только тогда можно будет

говорить о придании воинским искусствам современного характера и их широкой популяризации в обществе. Только в этом случае станет возможным понимание человечеством истинного значения воинских искусств и будет обеспечено их существование в будущем. Можно даже предсказать, что совершенствование внимания осознания станет наиболее тонким инструментом, который позволит осуществлять научный поиск во многих областях, лежащих на стыках наук.

В пользу такого предположения говорят следующие факты. Во-первых, непрерывно совершенствуется научная техника. Во-вторых, экспериментально доказано существование особых состояний у конкретных мастеров боевых и воинских искусств, достигших высокого уровня.

Что еще более ценно, во многих научных трактатах, относящихся к классическим натурфилософским текстам, литературе по китайской медицине и цигун, можно обнаружить немало материала, который можно использовать для углубления в предмет изучения. Основная задача в отношении этого специфического научного и культурного наследия состоит в том, чтобы выработать новую методологию, встав на конструктивный путь сочетания древнего и современного, собственного и иностранного, и за счет этого осуществить прорыв в теории и научных исследованиях.

В области взаимодействия с современной научной мыслью главной задачей является, прежде всего, осуществление наглядной систематизации, упорядочение традиционных теорий и практических результатов с привязкой этого к современной науке и адаптация к современной терминологии настолько, насколько это возможно. Необходимо осуществить соответствующую интерпретацию этих теорий, “перевести” их, если можно так выразиться, на современный язык.

Существует множество школ боевых искусств высокого уровня, но все они, в конечном итоге, неизменно стремятся к одной цели, хотя и разными путями. Поэтому в этом смысле обо всех боевых искусствах можно говорить как об одной школе. Когда мы заводим речь о боевых искусствах высшего уровня и, в частности, о совершенствовании внимания осознания, оказывается, что употребляемые нами понятия, несмотря на то, что в разных школах они выражаются по-разному, тем не менее несут одну и ту же

смысловую нагрузку, имеют одно и то же содержание.

Поэтому подробное обсуждение проблем, связанных с совершенствованием внимания осознания, будет весьма полезным и с той точки зрения, что позволит преодолеть различные религиозно-сектантские предрассудки, сформировавшиеся в процессе исторического развития, и избежать ненужных споров.