

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА
ЯСНОСТЬ ОСОЗНАНИЯ

1



НАВЕДЕНИЕ МОСТОВ

II

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

Глава 4. Осознание энергетических потоков

Наблюдение, контроль и управление энергетической структурой человеческого существа на примере основных техник цигун

Глава 5. Управление энергией

Практические приемы накапливания, усиления, стабилизации и осознанного ведения энергии ци, создание “энергетического двойника”

Глава 6. Эмоции и самоконтроль

Основные понятия эмоциональной структуры человеческих существ. Современные техники психической саморегуляции

Глава 7. Воля и намерение

Психологическая характеристика основных феноменов мотивационно-волевой сферы человека

Глава 4.

ОСОЗНАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТОКОВ

*Потоки энергии
генерируют энергетические всплески
внутри или вне нашей энергетической формы.
Как правило, формирование потоков непредсказуемо
и происходит по случайным законам.
Однако маги не только предвидят
характер и поведение энергетических потоков,
но и подчиняют их своему намерению.*

К. Кастанеда

В предыдущих главах мы, конечно же, рассмотрели далеко не всё из того, что касается энергетической сущности природы человека. Но даже рассмотренные положения, представленные нами в самых общих чертах, могут существенно изменить традиционные воззрения о том, что есть человек и каковы его возможности. Теперь нам предстоит попытка понять, за счет чего могут совершаться изменения в человеческом существе, из каких источников воин черпает Силу для развития своих умений и способностей, и почему Путь воина, остающийся открытым для любого, тем не менее, так непрост в своем практическом воплощении.

До сих пор мы рассматривали по большей части теоретические предпосылки этого Пути, стараясь показать, что такой путь вообще возможен. Вкратце мы коснулись и другой обширной темы: с помощью каких средств человек может двигаться на этом Пути и действовать в нем. Нам пришлось существенно пересмотреть природу человеческого существа, показав его энергетическую суть, тесно связанную с психофизическими структурами.

Можно даже сказать, что в реальности человек представляет собой сложную энергетическую систему, целостную и гибкую, но утратившую большую часть своей подвижности в результате определенной эволюции его психологического устройства. Можно также предположить, что ограничения, наложенные результатами этой

психологической эволюции на природу человека, не абсолютны.

Более того, благодаря древним и некоторым новейшим практикам, мы имеем сейчас возможность познакомиться с конкретными техниками, ведущими к раскрытию целостного энергетического потенциала человека как существа подлинной Реальности. Существенное место среди этих практик занимают технологии “работы с энергией” - цигун.

Основным элементом цигунской практики является проведение энергии вниманием вначале по малому (каналы жень-май и ду-май), а затем и по большому кругу циркуляции ци. Считается, что, выполняя только этот прием, можно добиться полного очищения энергетического тела, которое в результате начинает усиливать потоки энергии в теле, превращая ее затем в духовную энергию шень.

Тогда человек становится магом (по Стругацким, “человек — промежуточная ступень между неандертальцем и магом”), поскольку духовная энергия иерархически выше любой другой.

Далее, как пишет один из выдающихся мастеров цигуна Лу Куаньюй, следует учиться управлять этой энергией, выпуская ее из себя через “дыру Брамь” (макушку), сначала ненадолго и недалеко, только днем, не позволяя встречаться с живыми существами (эта разумная энергия может проявлять самостоятельность и непослушание, поэтому овладевать ею нужно постепенно), в конце концов “можно будет проявляться в тысяче миров”.

Превращая человека в мага, цигун постепенно открывает в нем различные паранормальные способности, в древней литературе об этом говорится “стало действовать шесть органов”:

1. Открытие “небесных глаз” — человек может увидеть то, чего не видят другие, например, энергетическую сущность вещей и живых организмов. Иногда также говорят, что этот глаз позволяет видеть “основную реальность”.

На Востоке считалось, что за телесной реальностью и за реальностью основной кроется еще один вид реальности, по отношению к которой первые две являются ее производными. Эта реальность обозначается санскритским словом “Пара” (за или сверх). Область Пара, в которой духовное и физическое слиты воедино, несет в себе непосредственное, глубинное знание, поэтому ее видение само себя объясняет и не нуждается в дополнительных интерпретациях.

2. Острота “небесного слуха” — человек приобретает возможность воспринимать диапазон звуков, на восприятие которых

нормальные органы слуха не рассчитаны. Возможно, что здесь речь идет не только о слухе как таковом, так как к этому разряду возможностей относят также такие феномены, как прямое слышание иероглифов, написанных на бумаге.

3. “Пробуждение телесного духа” - человек начинает ощущать удивительную легкость в движениях, становится более ловким и выносливым.

4. Пророчество - восприятие прошлого и будущего.

5. Возможность “соединения с душой другого человека” — так в древних текстах говорится о телепатии.

6. “Контроль над всеми отверстиями своего тела” - это одно из самых высших достижений цигуна, когда у мастера “не растрачиваются попусту ни дух, ни ци, ни уверенность, не возникает никакой нелепой мысли”.

Заметим, что и сейчас есть мастера, которые могут демонстрировать все перечисленные феномены. Кроме того, человек, достигший определенного уровня развития в воинском искусстве, становится в состоянии “видеть” систему *дзинло* или энергетических каналов, “силовых линий” тела.

В принципе, способность такого “видения” человеческое существо может получить не только в результате длительного самосовершенствования, но и в качестве “побочного проявления” некоторых органических или психических травм головного мозга. Вопрос лишь в том, сможет ли такое существо направить это “приобретение” на собственное развитие и помощь другим, или даже просто остаться человеком здравомыслящим.

Мастера цигуна приобретают способность осуществлять “перенос ци”, то есть управлять как внешними, так и внутренними потоками энергии, что используется как в боевом, так и в медицинском направлении цигуна. Благодаря этому также возможен телекинез.

Сосредоточение внимания на ощущениях движения энергии в теле является не только целью цигуна, но и средством погружения в измененные состояния осознания. Без этого погружения невозможно явственно почувствовать движение ци.

Таким образом, оба эти элемента неразрывно связаны друг с другом - сосредоточение на ощущениях движения энергии влечет за собой смолкание ума, а внутреннее безмолвие - ключ к достижению любых состояний осознания. Первоначальный объект концентрации позволяет выбрать те из них, в которых движение энергии в теле

является реальностью, и поэтому желаемые ощущения впоследствии поддерживаются без всякого усилия.

Наличие опыта пребывания в некоторых состояниях осознания может сильно помочь в занятиях цигуном. Большинство упражнений этой практики выполняются на фоне суженных состояний.

В старинном трактате традиционной медицины “Хуанди Нейцзин” говорится: “Когда мысль пребывает в состоянии покоя и она свободна, это означает, что вы можете покорить себе ци. Человек, который владеет здоровой мыслью, сможет отвести опасность возникновения болезни”.

Если перевести основную мысль, выраженную в этой цитате, на язык современной медицины, то ее смысл, возможно, станет для нас более понятным. Идея тут заключается в том, что кора головного мозга, пребывая в особом состоянии покоя, способствует более качественной работе вегетативной нервной системы, которая непосредственно регулирует и согласовывает деятельность всех органов.

Спокойное уравновешенное состояние - это гарантия более гармоничного протекания физиологических и энергетических процессов в организме. Все мы по-своему реагируем на ту или иную негативную ситуацию.

Процесс переживания у каждого протекает по-разному. У одних он сопровождается очень сильными мышечными напряжениями, у других они выражены слабее. У одних по окончании эмоционального стресса не остается мышечных напряжений, у других они остаются и оказывают свое пагубное воздействие.

В результате поток восприятия и энергии уже не может литься свободно - нас уже не трогает общение с природой и искусством, не удовлетворяет общение с родными и близкими нам друзьями. Мы утрачиваем способность сопереживать радость и боль других людей, делаемся черствыми, бесчувственными и уже не можем любить, словно кто-то загипнотизировал нас.

В итоге сужается круг интересов. Став “слепыми” и “глухими”, мы не воспринимаем мир во всем его единстве и многообразии, не радуемся жизни и чувствуем себя глубоко несчастными. Что же происходит с бедными человеческими существами?

Дело в том, что все процессы, происходящие в жизнедеятельности человеческого организма, проявляются в движении. Осуществляется движение благодаря согласованному сокращению мышц в результате условно-рефлекторной работы нервно-мышечного

аппарата.

Психическая деятельность представляет собой один из видов мышечного движения. Радость, гнев, огорчения и другие эмоциональные состояния сопровождаются чрезмерно сильными мышечными сокращениями. Мышцы не расслабляются, а напряжение в них сохраняется и после того, как ситуация, которая их породила, уже перестает существовать.

Так в результате негативных эмоциональных переживаний образуются мышечные “зажимы”. Со временем, по мере роста нашего негативного опыта, они развиваются и складываются в определенные характерные структуры, которые впоследствии становятся хроническими.

Эти структуры мышечных напряжений, сформировавшиеся в результате чрезмерных психоэмоциональных переживаний, существенно затрудняют регуляцию и приводят к образованию патологической условно-рефлекторной связи. Причем для каждой эмоции характерен свой конкретный стереотип мышечных напряжений, и каждая эмоция избирательно воздействует на наши органы.

Например, депрессивные состояния, как правило, сопровождаются напряжением дыхательной мускулатуры, при страхе наблюдается спазм мышц артикуляции, что приводит к затруднению речи. Недаром в старинных китайских книгах говориться: “От раздумий страдает селезенка, от тревоги - легкие, от гнева - печень, а чрезмерное веселье сказывается на сердце”.

В течение веков опытным путем была установлена взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием, мышечным движением и скоростью циркуляции жизненной энергии в организме человеческого существа. Древние ученые заметили, что когда нами овладевают негативные эмоции, мышцы напрягаются, и при этом замедляется течение энергии ци. Когда же нами овладевают приятные эмоции - мышцы расслабляются, поток энергии двигается легко и естественно. Также было установлено, что поток мыслей препятствует движению ци.

Опыт собирания ци показал - направленность внимания на себя, то есть созерцание внутреннего мира, приводит к мышечному расслаблению. Удалось выявить такие зоны в нашем теле, остановка внимания на которых уже приводит к мышечному расслаблению. Йоги называют эти места зонами-переключателями. Это, например, точка между бровями, кончик носа, кончики пальцев рук и ног, локти, плечи, колени, лодыжки.

Экспериментально было также установлено, что проще и эффективней всего управлять мыслями и вниманием через дыхание. Направить энергию в любую часть тела проще, когда представляешь, что дышишь именно этой частью. Поскольку процессы осознанного управления жизненной энергией осуществляются через дыхание, то энергию ци зачастую отождествляют с дыханием.

Итак, мысли и внимание способны оказывать влияние на состояние нашего нервно-мышечного аппарата, от чего, в свою очередь, зависит циркуляция жизненной энергии, её свободное течение. Таким образом, путь к управлению энергетическими потоками лежит через умение управлять своими мыслями и вниманием. Мы уверены, что практически любой психически нормальный человек способен управлять своими мыслями и вниманием, а следовательно, состоянием мышц и скоростью потоков ци.

Соблюдение фундаментального принципа “внимание управляет движением ци, ци следует движению внимания” способствует улучшению проходимости энергии не только по всем частям биологического организма человеческого существа, но и вне его, по “внешним” путям движения энергий. В древнем трактате говорится: “Когда ум спокоен и чист, “истинная” ци подчиняется всем вашим командам”.

Отсюда все практики, включающие работу с жизненной энергией, относя к системам психофизической саморегуляции. Поскольку управление энергией осуществляется через дыхание, то эти практики получили название медитативно-дыхательных. В основе любой системы психофизической саморегуляции лежит *медитация*. Что понимается под этим термином?

Медитация - очень широкое понятие, в переводе с латыни означающее “размышление”. Для состояния медитации характерны особая сосредоточенность и отрешенность. Это такое состояние души, когда нами овладевают приятные мысли, что позволяет почувствовать себя немного счастливее.

Под термином “медитация” в системе психофизической саморегуляции подразумевается в первую очередь умственное действие, особого рода сосредоточенность, которая дает возможность создать такой мышечный тонус, при котором жизненная энергия движется максимально свободно.

В состоянии медитации на фоне общей расслабленности нарушается привычный комплекс телесно-мышечных ощущений,

связанных с той или иной позой. Мышцы тела даже в состоянии полного покоя никогда полностью не расслабляются, они находятся в состоянии небольшого напряжения или в тонусе.

Такое состояние мышц называют мышечным тонусом, и выражается оно в определенной упругости мышц. Тонус основных мышц поддерживает позу тела. Его распределение в разных мышцах и регуляция осуществляются системой рефлекторных реакций. Эта связь осуществляется при помощи импульсов, которые идут от мышц и суставов в головной мозг и обратно. Импульсы дают мозгу информацию о состоянии опорно-двигательного аппарата, а сигналы мозга управляют деятельностью мышц, помогая сохранить позу тела.

Но вот, привычный комплекс ощущений нарушился - мышцы расслабились, поступающая в мозг информация непривычна и непонятна. При этом может возникать чувство существования как бы вне границ своего физического тела. На фоне общей расслабленности расслабляются и хронически зажатые мышцы. Это, в свою очередь, устраняет барьеры на пути потоков жизненной энергии, в результате чего её движение ускоряется.

Иными словами, медитация позволяет добиться такого мышечного тонуса, такой его “золотой середины”, при которой нормализуется вся работа нервной системы, а жизненная энергия движется максимально свободно. При этом осознание не отключается, как в некоторых трансовых состояниях, а, наоборот, становится ярче и насыщеннее.

Сохранение связи с окружающим миром - обязательное условие любой медитации. Таким образом, медитация - это особая отрешенность: если мы медитируем с закрытыми глазами, мы все слышим, но не слушаем, если медитируем с открытыми глазами - все видим, но не смотрим.

Прекрасный пример таких состояний демонстрируют нам животные. Посмотрите на свою любимую кошку или собаку - они лежат, как безвольные, мягкие тряпочки, но стоит вам переступить порог дозволенного, как они тут же ответят молниеносной реакцией. Поскольку наши мысли сопровождаются мышечным движением, то эти мышечные движения, в свою очередь, затрудняют движение жизненной энергии. Главная задача медитации - избавиться от посторонних мыслей.

Медитация в цигун - высшее искусство управления энергией ци, а дыхание - его главный инструмент. Каждому из нас по

собственному опыту известно, как тесно дыхание связано с чувствами и сильными эмоциями. Если вы тщательно понаблюдаете за своим дыханием, то заметите, что когда вы в гневе, у вас определенный ритм дыхания, когда испытываете чувство любви, появляется совершенно другой ритм. Когда вы расслаблены, то дышите одним определенным образом, когда напряжены - другим.

Дыхание отображает любое эмоциональное или физическое усилие, и способно вызывать определенные настроения и управление. Поэтому дыхание можно использовать как эффективный способ контроля эмоционального состояния.

В древних трактатах китайской медицины указывалось, что дыхание помогает создать предпосылки для устойчивого настроения: "...дыхание должно быть непрерывным, ненапряженным, спокойным и тонким, как будто его нет ... нужно иметь комфортное состояние, тогда дыхание станет тише и тоньше, а настроение ровным и спокойным. ...Хорошее настроение делает разум сильным, а мозг разумным". То есть, задавая определенный ритм дыхания, вы можете создать определенное настроение и наоборот. В результате выполнения медитативно-дыхательных упражнений происходит снижение возбудимости многих нервных центров, что приводит к расслаблению и стабилизации психоэмоционального состояния человека.

Регуляция дыхания и контроль за ним погружают кору головного мозга в особое защитное заторможенное состояние. При этом наступает состояние особой успокоенности, т.е. состояние медитации. Путь к этому лежит через созерцание внутренних ощущений, мыслей и чувств. Это процесс развития ощущений внутреннего мира, или "Дао осознания".

В любой медитативно-дыхательной технике очень важно научиться наблюдать за дыханием. Это первое умение на пути к мастерству овладения энергией. Чтобы извлечь максимум возможного из любой техники дыхания, необходимо практиковать медитативную осознанность.

Не вмешивайтесь в процесс дыхания. Пусть он идет сам по себе, будьте лишь пассивным наблюдателем. Внимательно следите за каждым вдохом, прочувствуйте каждый выдох. Попробуйте воспринять тонкое ощущение, вызываемое потоком воздуха, обратите внимание на то, как он проходит сквозь ноздри или между губами. Ощутите движения грудной клетки, возникающие при вдохе и выдохе. Отследите дыхание от начала вдоха до конца выдоха. Если ваше

осознание отвлеклось, снова сконцентрируйте внимание на вдохе или выдохе.

Не переставайте чувствовать дыхание и вслушиваться в него, в каждый вдох и выдох. Когда дыхание свободно, оно становится силой и средством исцеления, урегулирования и оживления всех систем организма, и способно творить чудеса.

Чтобы дыхание было легким и свободным, вдохи и выдохи должны быть мягкими, плавными, тонкими, ровными, продолжительными и глубокими. Под легкостью подразумевается отсутствие усилий при дыхании, его беззвучность, под плавностью - медленное и равномерное проникновение ци в легкие. “Тонкость” означает, что поток вдыхаемого воздуха должен идти тонкой струйкой - это требование является ключом к соблюдению таких условий, как мягкость, плавность и продолжительность вдохов и выдохов. Под равномерностью подразумевается ритмичность и постоянство характеристик вдохов и выдохов - без ускорений и замедлений. Их продолжительность подразумевает уменьшение частоты дыхания, т.е. приближение к “зародышевому дыханию”.

Наиболее важный шаг в направлении цигун-медитации — выработка “надлежащего дыхания”. Базовым в практике цигуна является так называемое “зародышевое”, или буддийское, дыхание. Оно используется для получения дополнительной ци, а также для стимуляции ее циркуляции в теле.

Свое первое название такой тип дыхания получил из-за того, что ребенок в первые несколько лет своей жизни активно использует для дыхания брюшные мышцы, совершая колебательные движения низом живота. Но постепенно, по мере взросления, акцент дыхания перемещается все выше и выше по туловищу, так что к концу детства люди воспринимают себя как дышащие грудью и частично теряют контроль над мышцами брюшной полости.

Практикующие цигун возвращаются к дыханию ребенка, причем не только на время занятий медитацией, а начинают использовать его постоянно. Но происходит это далеко не сразу. Возвращение контроля и тренировка мышц брюшной полости осуществляются постепенно. Этот процесс на Востоке условно называют “назад в детство”. Считается, что это способствует долголетию.

Благодаря тысячелетней практике китайцы открыли, что такое дыхание способно усиливать энергетическую проводимость по каналам и меридианам тела.

Такое действие дыхание низом живота имеет еще и потому, что здесь находится важнейший энергетический центр нашего тела - нижний *дань-тянь*. Этот центр рассматривается в качестве первоначального источника индивидуальной энергии, так как эмбрион использует именно низ живота для получения питания и кислорода из организма матери.

Техника этого дыхания проста. Нормальное дыхание при этом не задерживается, не усиливается, оно лишь сильно углубляется. Медленно вдыхайте через нос, делайте это легко и плавно, при этом мышцы живота расслабляются, живот расширяется не только вперед, но также в стороны и назад, то есть равномерно во все стороны, формируя, так называемый, “пояс ци”. Когда легкие будут наполнены, начинайте легко выдыхать.

Вдох соответствует инь, выдох - ян. Они должны действовать вместе подобно кругу инь-ян, без усилия плавно переходя один в другой в кругообразном движении. Сначала расширение “пояса ци” на вдохе может оказаться незначительным, но с практикой мышцы становятся эластичными все больше и больше. Особое внимание необходимо обратить на диафрагму: при вдохе диафрагма давит вниз, на выдохе, расслабляясь, поднимается вверх.

С продолжением практики это упражнение позволяет проводить все больше и больше энергии. Иногда практикующие чувствуют на определенном этапе практики тепло, вибрацию, давление или другие энергетические проявления, это очень хорошо, и не стоит по этому поводу беспокоиться.

Через какое-то время должна расшириться теплеющая от энергии нижняя область живота. Впоследствии в этой области появится ощущение, как будто там “приходит в движение теплая вода”, а по всему телу разольется ощущение тепла и комфорта, во рту — скапливаться большое количество слюны. Бывает, что в нижней части живота чувствуются пульсация и толчки. Подобные ощущения называют “огонь разгорается в дань-тяне” — это важный признак того, что в организме происходит процесс усиления проводимости ци.

Это упражнение желательно выполнять в сидячей или стоячей позе для медитации.

В результате систематических, настойчивых упражнений по системе цигун может быть достигнута частота дыхания во время покоя 4 - 6 вдохов в минуту, в то время как обычно нормальной считается 15 - 16 - у мужчин, 18—20—у женщин. Начинающие не должны

стремиться, как можно раньше добиться такого урежения дыхания. Этот эффект от занятий приходит сам собой и является результатом, а не целью этой практики. Вместе с тем следует стремиться, чтобы дыхание было естественным, непрерывным и бесшумным. Во время упражнений в цигуне обычно требуется дышать носом.

Однако целью цигуна является не только увеличение ци в нижнем дань-тяне, но и ее перераспределение по всему телу, по другим дань-тяням, а также прочищение всех меридианов и облегчение циркуляции энергии в теле.

Когда в результате выполнения вышеописанных упражнений внизу живота начинается вибрация, это означает, что наступило время начала циркуляции ци. Концентрация на этом моменте очень важна. Занимающийся должен стать очень спокойным, он не должен поддаваться возбуждению, чувствуя движение ци. Это явление, однако, происходит не с каждым занимающимся. У некоторых начальные участки круга уже открыты, и ци может двигаться по ним без проявления отмечаемых в обычном состоянии ощущений. Перед тем, как двигаться дальше, занимающийся, прежде всего, должен осознать движение ци.

Как уже отмечалось, имеются два главных канала, идущих спереди и сзади тела, - это жэнь-май и ду-май - эти каналы соединяются в области рта. Если язык касается неба, то инь и ян-каналы проводят энергию хорошо и беспрепятственно, круг завершается.

Язык действует подобно выключателю в электрической сети. Если "моста" нет, то цепь не замкнута, циркуляция ци будет неполной. Следовательно, во время медитации язык должен быть прижат к небу, здесь постоянство цепи - основной фактор. Язык должен быть ослаблен и касаться неба. Если язык напряжен, то нет должной проводимости энергии.

Во время медитации выделяется слюна. Ее нужно проглатывать, чтобы горло было влажным. Когда занимающийся становится в состоянии провести ци по двум главным каналам, говорят, что он осуществляет "малый круговорот ци".

Малый круговорот ци - первый период на занятиях упражнениями "нэй-дан" - одного из направлений древнего цигуна. Эти упражнения направлены на превращение цзин в ци. Его еще называют "сто дней на закладку фундамента". Согласно этому учению взрослый человек истощает свою силу на разные страсти. Его нужно разогреть и

таким образом заполнить благоприобретенной ци и восстановить врожденную ци.

Во время малого круговорота также задействуются и активируются, кроме нижнего дань-тяня, расположенного под пупком, другие “энергетические резервуары” - некие внутренние зоны, или области, - вместилища определенного вида ци. Их называют “киноварными полями”, так как в даосской алхимии киноварь считается одним из основных ингредиентов “пилюли бессмертия”, “самым изменчивым” из всех. Именно в них, в этих полях внутри тела, проходит, по ее представлениям, различные стадии развития “бессмертный зародыш”.

В различных традициях китайской медицины выделяют разное количество дань-тяней. Классический вариант насчитывает их три (См. рис.1).

1. Нижний расположен в области пупка, немного вглубь тела. Нижний дань-тянь известен также как “котел”, потому что на более высоких уровнях медитации он служит местом, где “собираются, смешиваются и варятся” различные энергии тела, ума и духа.
2. Средней – в области сердца и солнечного сплетения. Эта область оказывает влияние на сердечный ритм и дыхание, здесь осуществляется “плавка для превращения ци в дух (шэнь)”.
3. Верхний – в центре мозга, сосредоточие на этой области способствует раскрытию резервных возможностей человека, “просветлению сердца и видению собственной природы”.

Обычно у людей поток “внутренней ци”, циркулирующей по каналам Жэнь-май и Ду-май, берет начало в точке Хуэй-инь. Через нее субстанция ян – ян-ци нередко “пробиваются” в каналы Жэнь-май, Ду-май и Чун-май, через них по системе меридианов “рассеиваются” во всем теле и могут “вернуться к истоку” – месту “хранения”.

При выполнении упражнения благодаря приведению в тонус круглых мышц половых органов и заднего прохода и мысленному сосредоточению на нижней области дань-тяня во время выхода усиливается эффект “закрытия” - “запирания” точки хуэй-инь, из “хранилища” не прорывается его содержимое. После того, как поток субстанции ян - ян-ци проходит вверх по спине, она через грудь возвращается в среднюю область дань-тянь “к истоку”. Это способствует циркуляции ци по “небесному кругу”, “подкрепляет ци,

усиливает функции почек и продлевает жизнь”.

Интересно отметить, что в текстах начала новой эры выделялась только одна область дань-тяня - нижняя. Предположительно изменение представлений о дань-тяне связано с проникновением в Китай буддизма, а с ним - трансформирования теории и практики йоги.

Ведение “ци пилюли” по каналу Жэнь-май во время вдоха принято называть “продвижением огня ян”, а возвращение “ци пилюли” в нижнюю область дань-тяня на выдохе - “отступлением под знаком инь”. Эти действия выполняются с разной степенью напряжения, неодинаковой скоростью, амплитудой в зависимости от того, по какой системе цигуна работает занимающийся и чего он хочет этим упражнением достичь. При этом “дух и мысль”, то есть фокус осознания (внимания), несколько размыты, сосредоточение как бы присутствует и отсутствует, вдох и выдох — мягкие, плавные, “тонкие” и продолжительные.

Малый круговорот ци или обращение ци по малому небесному кругу, обеспечивает циркуляцию ее по каналам Жэнь-май и Ду-май, улучшает их проходимость, служит также для профилактики и лечения заболеваний позвоночника.

Читатель должен понять, что ци все время циркулирует в его теле, но этот поток может ослабевать и застаиваться. Причины в том, что сосуды и ци-каналы имеют много узлов, в которых они сужаются и их проходимость ухудшается. Обыкновенно эти узлы находятся в полостях. Главная цель нэй-дан — открыть и расширить эти узлы так, чтобы ци текла без застоя. Если поток ци застаивается, а не течет гладко, человек чувствует слабость, упадок жизненных сил, ослабевает сопротивляемость болезням. Вместе с улучшением циркуляции ци улучшается кровообращение в организме.

В китайской медицине считается, что ци управляет кровообращением: “ци движет кровь. Как только ци и кровь застаиваются, тут же возникают болезни; ци и кровь движутся - и болезни сами исцеляются”. По этой причине занимающийся, приобретая опыт проведения ци, может самостоятельно эффективно нормализовать кровяное давление, если оно понижено или повышено.

В малом круге имеются 14 “застав” (См. рис.), которые пройти труднее, чем другие. Считается, что эти узлы, раскрепощаясь, могут усиливать проводимость энергии.

1. Хуэй-инь, или “ворота жизни и смерти”, расположена между анальным отверстием и половыми органами.

2. Чан-цян – в области копчика.
3. Мин-мэнь, или “ворота жизни”, - на уровне почек между вторым и третьим поясничными позвонками.
4. Цзи-чжун – между надпочечниками напротив солнечного сплетения.
5. Чжэ-нян – напротив сердечного центра между 5 и 6 позвонками грудного отдела.
6. Да-чжуй – у основания шеи под 7 шейным позвонком.
7. Юй-чжэнь, или “нефритовая подушка”, - на задней части головы между основанием черепа и 1 шейным позвонком.
8. Бай-хуэй, или “место соединения ста точек”, совпадает с шишковидным телом и расположена на макушке примерно на 1 см ниже середины линии, соединяющей кончики ушей.
9. Инь-тан, или “третий глаз”, соответствует гипофизу и расположена между бровями.
10. Сюань-цзи соответствует щитовидной и паращитовидной железам и расположена в основании шеи в горловой впадине.
11. Шань-чжун расположена между сосками в области тимуса.
12. Чжун-вань – в области солнечного сплетения у мечевидного отростка грудины.
13. Цзи-чжун – в области пупка.
14. Гуань-юань, или “дворец яичников”, для женщин – расположена между яичниками; и чжун-цзи, или “дворец спермы”, для мужчин – в нижней части живота над основанием пениса.

Контролируя движение ци, занимающийся должен ощущать, что нечто течет, следуя руководству его ума. Он может также чувствовать расширение, давление, покалывание, тепло и другие проявления.

Это ощущение никогда не проявляется, когда ци проходит выше “железной стены” сзади головы. Напротив, занимающийся чувствует лишь поток энергии ци.

Обычные ощущения прохождения ци в области головы - это оцепенение, щекотание или внутреннее движение. Во время прохождения энергии через дань-тянь можно выполнить легкое покачивание вперед или назад. Иногда при проведении энергии по малому кругу мышцы живота и спины самопроизвольно сжимаются или подергиваются. Эти симптомы вызываются перераспределением ци. Это нормально, и для тревоги нет никаких оснований.

Медитацию, направленную на вращение ци по Микрокосмической орбите, лучше всего выполнять в учебной позиции сидя или стоя, но это только на начальных этапах занятий, впоследствии, при приобретении навыка, осознавать Микрокосмическую орбиту можно в любой позиции и в любое время.

Требования и рекомендации к выполнению позиции сидя.

1. Садиться следует на край стула на седалищные кости таза, и, найдя соответствующее положение для своего основания, следует убедиться, что вес равномерно распределен между четырьмя точками – пятками и двумя точками седалищных костей.

2. Голова держится так, словно она стремится вверх, но легко и без напряжения. При этом бай-хуэй как бы тянется, устремляясь вверх, а подбородок “берется” немного на себя, то есть чуть-чуть отодвигается в сторону шеи. Не стоит слишком сильно вытягивать голову вверх, так как при этом мышцы шеи перенапрягаются и быстро устают.

3. Глаза должны быть слегка прикрыты. Веки опускаются так, что сквозь них чуть-чуть пробивается луч света. Взгляд направлен прямо вперёд. При этом, как говорится в трактатах по цигуну, “...сияние глаз собирается внутрь и не выходит из камеры глаза”.

Мастера цигуна считают, что “глаза - это окна души”. Поэтому закрытие глаз и опускание век являются важнейшим условием для успокоения и сосредоточения. Кроме того, глаза - это место соединения канала инь-цзяо-май с каналом ян-цзяо-май, и правильное положение глаз уравнивает энергии инь и ян в этих каналах.

4. Язык должен опираться на нёбо. Такое положение называется “наведение моста”. Для этого тренирующийся должен слегка прикрыть губы и сомкнуть зубы, а кончик языка при этом легко опирается на место между верхними передними зубами и десной. Необходимо при этом почувствовать “растворение” кончика языка в нёбе до полного ощущения отсутствия всяких границ и барьеров течения энергии ци, что помогает каналам жэнь-май и ду-май связаться.

Опираение языка усиливает слюноотделение. Согласно теории цигуна считается, что это происходит благодаря активизации циркуляции ци. Во время подобной медитации тренирующийся чувствует, будто слюна вытекает изо рта (но на самом деле этого не происходит). В такой момент никак нельзя открывать рот.

5. Положение *шеи* задается “стремлением головы вверх”.

6. Принимая медитативное положение, необходимо слегка втянуть **грудь** и вытянуть спину. Втягивание груди осуществляется следующим образом: сначала надо глубоко выдохнуть - так, чтобы треугольник в области между грудной костью и двумя сосками (подложечная ямка) чуть-чуть ввалился .

Следует иметь в виду, что оба плеча не выдвигаются вперед и не сгибаются, что грудь не сводится и не напрягается, а, наоборот, расслабляется. Поэтому необходимо сочетать втягивание и расправление груди. Для этого оба плеча (в суставах ключевых костей) расправляются в разные стороны, и вследствие этого получается расслабление.

Чтобы избежать сгибания спины и пожатия плечами, надо опускать плечи вниз, то есть обе лопатки естественным образом расслабляются и опускаются. Сочетание вытягивания с опусканием плеч делает спину и плечи гибкими и свободными.

Грудь - это место, где скрещиваются все шесть основных меридианов, относящихся к группе инь. Расслабление груди и спины обеспечивает свободную связь этих шести основных меридианов, относящихся к группе инь, которые тесно связаны с внутренними органами - сердцем, перикардом, легкими, печенью, селезенкой, почками, а следовательно, обеспечивает и нормальный механизм деятельности этих органов.

7. **Плечи** необходимо расслабить и уравновесить относительно бедер. Подмышки следует слегка “приоткрыть”. Это обеспечивает свободную циркуляцию крови и ци через руки и предохраняет проходящие через них нервы от нежелательного воздействия.

8. **Руки** должны лежать на коленях, причем у мужчин правая ладонь должна находиться сверху, большой и указательный пальцы правой руки должны охватывать основание большого пальца левой руки, у женщин наоборот. Если удобнее, положите на колени подушечку, и поместите на нее руки в том же положении. Это замыкает круг прохождения энергии через руки, и не будет давать энергии вытекать через ладони. Усиление циркуляции ци в результате занятий может вызвать ощущение слабого покалывания в ладонях и пальцах, при этом осязание становится более тонким.

9. В **пояснице** не должно быть никакого напряжения. При этом необходимо добиваться того, чтобы поясница была выпрямлена. О том, какое большое значение в цигуне уделяется состоянию поясницы, свидетельствуют следующие древнекитайские высказывания: “ Корень

силы — в ступнях, развитие ее — в ногах, средоточие — в пояснице и выявление — в пальцах рук”, “силы рождаются в позвоночнике”.

10. У мужчин **мошонка** должна свободно свисать вниз; когда яички свободно свисают, то легче втягивать внутрь энергию и пробуждать “спящего внутри гиганта”.

11. **Голени** должны быть строго вертикальными, если это не удастся, постарайтесь держать колени и бедра на одном уровне, или же пусть колени располагаются чуть выше.

12. **Ступни** пластом упираются в землю (пол), параллельны друг другу, и расстояние между ними примерно соответствует расстоянию между бедрами. Они не должны находиться ни слишком близко к стулу, ни слишком далеко от него. При упирании ног пластом в землю “силы сосредотачиваются в пальцах ног и точке юн-цюань”. Это является главным признаком расслабления всего тела. Только в такой позе индивидуальная ци может свободно опускаться в ноги и соединяться с земной ци, а это в свою очередь способствует гармонизации внутреннего энергообмена

Требования и рекомендации к выполнению позиции стоя “Воин обнимает дерево”.

1. Ноги должны стоять на ширине плеч или чуть шире, стопы параллельны друг другу и плотно прилегают к полу (земле).
2. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги.
3. Колени чуть согнуты, суставы находятся как бы в нейтральном положении. Не стоит сгибать колени чрезмерно, важно в данном случае максимально не задействовать мышечную структуру.
4. Голова стремится вверх, но легко и без напряжения, подбородок опущен.
5. Позвоночник должен быть прямым, для лучшего прохождения энергии. Для этого округляем плечи, как бы охватывая грудью шар, и перемещаем верхнюю часть позвоночника от поясницы слегка вперед. Сначала будет казаться, что тело слегка завалено вперед, на самом деле это не так, вы просто перемещаете вес тела с позвоночника на центральную линию, распределяя все

телесное напряжение вокруг нее, убирая всю нагрузку с позвоночника.

- 6. Руки во всех суставах (плечевом, локтевом и в запястье) округлены, как бы обнимая сферу, и не напряжены. Плечи и локти расслаблены. В запястьях кисти рук не переломлены.**
- 7. Большие пальцы рук находятся напротив среднего пальца, как будто между ними натянута резинка. Остальные пальцы стоят свободно в легком натяжении, как струны. Расстояние между средними пальцами рук должно быть около 5 см. Такое положение кисти называется “Даосская ладонь”.**

Глава 5.

УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

*Если энергии позволить течь
без какого-либо противоречия.
без какого-либо трения,
без какого-либо конфликта
то она безгранична и бесконечна.*

Дж. Кришнамурти

Важнейшим моментом психоэнергетической тренировки является регулирование мысли. Поэтому стоит еще раз уделить этому немного внимания. Так называемая “полная отрешенность” - это основной навык в цигуне, заключающийся в урегулировании духовного состояния человека. Эффективность цигун-тренировки зависит от степени отрешенности: чем глубже отрешенность, тем больше эффект.

Полная отрешенность - это стабильное, успокоенное состояние духа. В таком состоянии человек отвлечен от всяких посторонних мыслей. Медитирующий при этом слабо чувствует различные внешние отвлекающие факторы (например, звуки, свет и другое), он не ощущает даже своего местонахождения и тяжести тела, находясь в состоянии лёгкого самоуправяемого транса. При этом кора головного мозга находится в состоянии охранительного торможения.

У некоторых занимающихся, способных войти в глубокое состояние отрешенности, иногда возникают зрительные, слуховые галлюцинации, фантомы и прочее. Это не является целью медитации в цигуне, и поэтому не нужно к этому привлекать свое активное внимание. Со временем это состояние исчезнет естественным образом. Для достижения требуемого состояния отрешенности читатели могут использовать освоенные ранее приемы погружения в измененные состояния осознания.

Подготовка к основным упражнениям.

Перед выполнением движения энергии по малому кругу (“микрокосмической орбите”) желательно выполнить легкий

разогревающий массаж, а также потягивание и вытягивание. Далее слегка разотрите лицо, так, как будто вы умываетесь. Это способствует расслаблению мимических мышц, и вследствие этого такое “умывание” имеет успокаивающее действие.

Ведение внимания по “малому небесному кругу”.

1. Во время медитации сконцентрируйте свое внимание на области пупка, без этого циркуляция не будет устойчивой и плавной. Ваше внимание перемещается по кругу сознательно. Воля должна вести внимание активным усилием .

2. Очень мягко втягивайте живот, “поднимая анус” (приводя в тонус сфинктеры - запирающие мышцы заднего прохода), проводя внимание из нижней области живота к точке *хуэй-инь* в промежности и далее через “заставы” чан-цян, мин-мэнь, цзи-чжун, чжэ-нянь, да-чжуй, юй-жэнь к бай-хуэй.

3. Возвращайте внимание в нижнюю область живота, проводя энергию через “заставы” инь-тан, сюань-цзи, шань-чжун, чжун-вань в цзи-чжун.

Вначале выполняйте упражнение девять раз, затем постепенно увеличивайте количество повторений.

Дыхание должно быть естественным, плавным и мягким. Область *да-чжуй* между последним шейным и первым грудным позвонками несколько “подайте вверх”, чтобы “освободить” заднесрединный канал ду-май и обеспечить беспрепятственный проход по нему энергии.

После выполнения перемещения внимания по малому небесному кругу, следует некоторое время раскрепощенно и спокойно подышать.

В завершение каждой медитации или же, если она была неожиданно прервана, разведите руки немного в стороны и, как бы собирая рассеянную внешнюю ци, сложить их в положении *тайцзи*.

Тайцзи — “Великий предел”, символизирующий состояние полной гармонии инь и ян. Руки складываются в положение тайцзи в завершение любых упражнений статического цигуна. При этом руки лежат на области дань-тянь.

Мужчины накладывают на живот ладонь левой руки, а ладонь правой кладут на левую сторону левой кисти так, чтобы точки *лао-гун* в центрах ладоней проецировались на цзи-чжун. Женщины, наоборот, накладывают на живот кисть правой руки, накрывая ее левой. При этом

у женщин сверху лежит правый большой палец, а у мужчин - левый. Совершая это движение, мысленно опускают внимание в дань-тянь и сосредотачиваются на этой области.

Осуществляя в ходе медитации циркуляцию энергии по малому небесному кругу, человек совершенствует и уплотняет свое энергетическое “тело”, а также очищает меридианы от “закупорок” и аномалий. Вместе с этим занимающийся усиливает в себе дополнительный энергетический потенциал. В результате этих изменений активизируется циркуляция энергии по большому небесному кругу человеческого энергетического “тела”, то есть по всем каналам и меридианам.

Эта циркуляция осуществляется как самопроизвольно, так и мысленным ведением по каналам.

Ведение ци по “макрокосмической орбите”.

1. Сделайте один круг медитации по “микрокосмической орбите”. Приостановитесь в пупке (цзи-чжун), чтобы сконцентрировать сильнее внимание, а затем еще раз направьте энергию в хуэй-инь.
2. После хуэй-инь направьте внимание по внешним задним сторонам левого и правого бедер к “заставам” вэй-чжун, расположенным в сгибах под коленками.
3. Далее направьте внимание вниз вдоль задних сторон икр до точек юн-цюань на подошвах ступней. Юн-цюань – первая застава на меридиане почек, ее еще называют “бьющим родником”, то есть в этом месте энергия инь, бьющая из земли, входит в стопы ног. Концентрация внимания на этой заставе укрепит почки, снизит кровяное давление, поможет уменьшить усталость ног.
4. После этого направляйте внимание в большие пальцы ног. Через них проходят меридианы печени и селезенки (точки да-дунь и инь-бай), и концентрация в этом месте укрепляет соответствующие органы.
5. Затем внимание ведите вдоль костей голени к передней части коленей. Через эту область проходят меридианы желудка и селезенки, поэтому вследствие медитации будут укрепляться не только колени, но и эти органы.
6. Вдоль внутренних сторон бедер проведите внимание до хуэй-инь.
7. После этого пошлите внимание через заставы чан-цян, мин-

мэнь, цзи-чжун к чжэ-нян.

8. От чжэ-нян внимание опустите по внутренним сторонам верхних частей рук вниз к предплечьям и далее вдоль середины ладоней к точкам лао-гун.
9. Затем направьте внимание вдоль средних пальцев рук к внешним сторонам предплечий и далее вдоль внешних сторон верхних частей рук до уровня лопаток в чжэ-нян.
10. Продолжайте вести внимание через все заставы микрокосмической орбиты сначала вверх к бай-хуэй, а затем вниз к пупку.

Практика намеренного усиления тока энергии в малом и большом кругах ее циркуляции, в конечном итоге, приводит не только к очищению всех энергетических каналов, но и к общему укреплению энергетической структуры. По убеждениям даосских практиков цигуна, главной задачей этой практики является развитие и закалка так называемого “энергетического двойника”, который после смерти должен стать самостоятельным и самодостаточным носителем человеческой индивидуальности.

Если человек в течение жизни не сможет в достаточной степени развить эту свою энергетическую структуру, то его дух подвергается практически полной дезинтеграции за исключением разрозненных осколков памяти, доступ к которым может впоследствии получить кто-либо из живущих. Целостная индивидуальность этого человека уже никогда не будет возрождена.

Физическое тело при жизни стабилизирует энергетическое. В свою очередь, все аномалии энергетического тела в том или ином виде негативно сказываются на психофизических функциях человека. Физическое и энергетическое тела взаимосвязаны и взаимозависимы. Чем лучше выполняет свои функции физическое тело, тем более благоприятная ситуация складывается для развития энергетической структуры.

Развившись до определенного уровня, это образование начинает оберегать свою физическую оболочку. Для энергетического тела это является важной задачей. В ракурсе традиционного западного мировоззрения, энергетическое тело, действуя в энергетической Реальности и частично в мире физически реальных объектов, заботясь о своем физическом собрате, у обычного человека обеспечивает всплески интуиции.

И даже более того, мастера цигуна утверждают, что “энергети-

ческий двойник”, обладая достаточными ресурсами ци, может непосредственно воздействовать на течение событий в реальном мире физических объектов, являясь чем-то вроде “духа-хранителя”.

Таким образом, в концепции цигуна энергетическое тело является столь же реальным объектом мироздания, как и тело физическое. Энергетическая структура является связующим звеном между миром проявленного и непроявленного, в то время, как энергия любого объекта материального мира всегда ограничена, непроявленное в любой своей абстрактной точке является ее неисчерпаемым источником.

Энергетическое “тело” можно сравнить с ручьем, по которому энергия непроявленного перетекает в наше физическое тело, превращаясь из потенциализированной формы в актуализированную, что делает ее реально действующим началом материального мира.

Чем больше энергии приходится преобразовывать энергоструктуре, тем больше она укрепляется. Для нее это является своеобразной тренировкой. И наоборот, чем больше развито энергетическая структура, тем больше энергии получает его материальная основа.

Актуализировать потенциальное можно только через реальное действие. Поэтому для развития энергетического “тела” в цигуне его побуждают мыслью к действию, но задействовать энергетическое “тело” этим способом не так просто, как может показаться на первый взгляд. Ментальное усилие может не найти точки приложения, и останется не более, чем игрой фантазий в пространстве ума. Поэтому новички должны строго придерживаться специально разработанных и проверенных практикой методов тренировки.

Для выполнения конкретных прагматических задач, которые могут осуществляться энергетическим “телом”, таких как телекинез, видение и тому подобное, оно должно быть подконтрольно воле человека. Поэтому техники работы с энергетической структурой в цигуне направлены также на приобретение навыков точного управления его деятельностью.

Такую цель имеют описываемые нами в следующей книге упражнения на выстраивание и развитие энергетической структуры, а также на развитие способности намеренного отделения “двойника” от “тела”.

Некоторые оккультисты указывают, что практика намеренного разделения физического и энергетического тел невероятно энергоемка.

На самом деле, это вовсе не так. Мы считаем, что “двойник” - это несколько абстрактное понятие, очередная метафора, позволяющая наглядно и без излишнего теоретизирования описать результат действия проверенных веками практик и их энергетический эффект. Иногда, начиная работу с ним, человек может “заблудиться” в условностях, отягощая свою психику неверными установками.

Усталость в результате подобных тренировок может возникать только из-за неверно направленного психического усилия. Привыкая в обычной жизни иметь дело только с физическим телом, во время медитации, нацеленной на задействование энергетической структуры, человек непроизвольно концентрируется и воздействует на свои соматические функции.

Для волевой инициализации энергетического “тела” усилие должно быть направлено на изменение восприятия, а значит - на изменение состояния осознания. В нужном состоянии осознания манипуляции с энергетическим “телом” удаются без значительных усилий и не вызывают усталости, которая бы наблюдалась в обычном состоянии.

Таким образом, каждому медитирующему необходимо четко усвоить правило — любой вид медитации по возвращении в нормальное состояние осознания должен вызывать улучшение самочувствия. Это является основным критерием правильности выбора направления сдвига состояния осознания.

В системе занятий Тай-чи-чуань одного из сильнейших мастеров современности, ушедшего от нас в начале 2001 года, Ши Мина есть серия упражнений для осознанного развития и выстраивания энергетической структуры человека. Смысл этих упражнений заключается в том, чтобы на начальных этапах научиться перемещать вниманием импульс энергии по центральной линии тела сверху вниз, затем по тому же принципу снизу вверх.

Далее развивается умение перемещать импульс энергии в горизонтальной плоскости.

После этого внимание выносится из физической структуры, и происходит обучение управлению энергией вокруг физического тела в “энергетическом яйце” и т. д., пока занимающийся не подберется к искусству формирования энергетического мыслеобраза на любом расстоянии в любом заданном месте с любой скоростью. Сам Ши Мин в совершенстве владел этим искусством. В Америке в 90-х годах прошлого века на протяжении нескольких лет показывали

документальный фильм, снятый в Пекине, где 5 китайских мастеров Тай-чи-чуань демонстрируют свое искусство владения энергией. Мастерство Ши Мина в этом фильме (фильм так и называется “Пять народных мастеров”) ни с чем не сравнимо, и это дает огромную пищу для размышлений и понимания того, что человеческие возможности безграничны. Свое искусство Ши Мин успел передать своему ученику и последователю господину Сяо Вэй Цзя, который, в свою очередь, передал эти знания Вашему покорному слуге, одному из авторов этой книги.

Полное описание упражнений на развитие энергоструктуры мы опишем в одной из следующих книг серии “Человеческие существа, ясность осознания”.

Для занятия цигун следует исключить употребление любых стимуляторов, так как они нарушают ровное гармоничное течение процессов энергообмена в организме, ведут к неконтролируемому выбросу энергии. Причем эффективность использования высвобождаемой таким образом энергии сильно падает. К таким стимуляторам относят никотин, алкоголь, кофеин, содержащийся в крепком чае, кофе, шоколаде, а также любые наркотические вещества.

Практикующим энергетические практики рекомендуется внимательно относиться к режиму сна и бодрствования. Продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил. Но в то же время излишний сон не увеличивает эффективности занятий, а лишь осложняет вхождение в нужные состояния осознания во время медитации.

Проявляйте тщательность в выборе места, не медитируйте, где попало. Мастера рекомендуют заниматься на вершинах естественных возвышенностей, которые создают благоприятный геомагнитный фокус, что позволяет усиливать энергетический потенциал.

Каждый занимающийся усилением энергоструктуры должен заботиться о своем “семени” (половой энергии). При полноте “семени” ци обретает настоящую силу, при сильном ци гораздо легче развить намерение и волю, которые являются главной организующей силой в жизни каждого человека.

Сексуальные отношения создают условия для ее обмена, способствуют гармонизации внутренней энергетической среды организма. Секс не должен отнимать энергию, наоборот, занятия сексом должны приводить нас в состояние большей силы и усиления энергетического потенциала, здесь многое зависит от индивидуальных

особенностей организма конкретного человека.

В индийской йоге, как и в даосской, существуют методики, которые позволяют мужчине приобрести полный контроль над семяизвержением, что дает возможность уменьшить расход ци вместе со спермой, но в то же время не уменьшает поступления женской энергии в результате секса.

Таким образом, энергопотенциал может быть значительно увеличен из-за того, что инь-ян уравниваются только через поступление дополнительной инь. С точки зрения китайской медицины, в молодом возрасте чувственные влечения и потенция сильнее, поэтому можно вести более интенсивную половую жизнь, после 40 лет следует стремиться к умеренности, но все это, опять-таки, условности, и в каждом отдельном случае нужно подходить индивидуально.

Течение энергии в организме может осложняться чрезмерно развитой мускулатурой, поэтому в восточных единоборствах бойцы специально применяли ряд мер, которые препятствовали наращиванию избыточной мышечной массы, так как владение ци в условиях единоборства дает большее преимущество, чем лишние килограммы мышц.

Так что некоторым читателям, возможно, придется сделать выбор между чрезмерными занятиями с тяжестью и внутренними практиками. Остальные виды спорта на уровне любителя вряд ли могут стать помехой в занятиях цигуном.

У большинства людей энергетическое тело всю жизнь может находиться в неразвитом, “младенческом” состоянии, и поэтому многие из тех, кто серьезно возьмется за практику цигуна, обязательно отметят разительные перемены в своей жизни. Развитое энергетическое тело становится главной организующей силой в жизни каждого человека, иногда полностью изменяя ее качественное наполнение.

Глава 6.

ЭМОЦИИ И САМОКОНТРОЛЬ

*Эмоции - это “жители
сказочного королевства кривых зеркал”,
у них странный язык и причудливый вид.
Они всё отражают самым
необычайным образом
и владеют тайной силой,
ключ к которой скрыт в нашем сознании,
но из тысячи дорог
трудно отыскать ту одну,
которая приведет нас к нему.*

О.В.Кириллова

Пытаясь воссоздать целостную картину человеческого существа, выделим главное: физическая структура нашего тела функционирует и развивается благодаря биоэнергетическим процессам. Управление этими процессами обеспечивает нервная система человека, буквально на всех уровнях организующая функционирование организма.

Со всей очевидностью можно сказать, что единство всех элементов человеческого существа как целостной системы не только в их естественной согласованности, но прежде всего в их взаимовлиянии. Любой акт, связанный с мышечным напряжением, сначала моделируется в клетках головного мозга. Величина этого напряжения задается величиной биоэлектрического возбуждения, генерируемого в нейронных ансамблях.

Поэтому тренируя выработку сигналов, управляющих двигательной активностью, мы тренируем энергетику мозга, а в конечном итоге - **энергетику осознания**. Без такой тренировки, без осознания всех проявлений *воли, намерения, внимания*, а также многообразных феноменов *эмоциональной сферы*, невозможна целостная интеграция осознания.

Энергетические и медитационные практики, описанные в предыдущих главах, а также в последующих книгах, существенно расширяют наши психофизические ресурсы и предоставляют

возможность добиться реальной интеграции всех состояний и форм осознания. Однако для того, чтобы эта возможность стала действительностью, необходимо четко представлять себе природу и взаимообусловленность мотивационно-волевой и эмоциональной сфер человеческого существа.

Восточная традиция, с её богатейшим опытом психофизического самосовершенствования, не утруждала себя довольно энергоёмкими попытками скрупулёзного анализа всех многочисленных и разнообразных проявлений этих сфер. Поэтому мы вынуждены будем в данной и последующей главе обратиться к наработкам современной западной психологии, которые помогут нам глубже уяснить сущность и взаимосвязи эмоциональных и волевых феноменов.

Итак, что же такое эмоции и как ими управлять?

За ставшими уже привычными каждому словами “эмоции”, “чувства”, “переживания”, “настроение”, “стресс” стоят вполне определенные явления, которые любой человек испытывает на протяжении всей своей жизни. В результате этого постепенно накапливается опыт эмоционального отражения окружающего мира, формируется определенная программа, которая в соединении с эмоциональной структурой создает индивидуальные пристрастия.

Поэтому кто-то конфеты предпочитает мороженому, а кому-то нравятся фрукты или овощи. Здесь невозможно обойтись без умения анализировать себя и свое отношение к тому, что нас окружает.

Задумайтесь на минутку, почему вам нравится то и не нравится другое? Есть огромное множество предметов, процессов и явлений, к которым у нас сформировалось определенное отношение. Можно сказать, что наша жизнь состоит из сплошного выбора по принципу “нравится - не нравится”. Причем объекты наших пристрастий могут сильно отличаться от того, что нравится другим людям, порой даже очень близким.

В наших переживаниях отражается физическое и психическое состояние организма. Здоровый человек, который достиг того, к чему стремился, испытывает удовлетворение и положительные эмоции, в то время как человек, которому не здоровится, у которого не получается реализация задуманного, будет чувствовать себя гораздо хуже.

Таким образом, все, с чем сталкивается человек, вызывает у него то или иное отношение, те или иные эмоции. Если попытаться дать

более строгое определение, эмоции - это *форма переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям реальности*.

Отдельного разговора заслуживают сами эти формы переживания и типы реальности, к которым выражает свое отношение человек. Эти темы будут затронуты далее, в последней главе, а более подробно - рассмотрены нами в следующих книгах серии.

Эмоции - это состояния психики в процессе оценки ситуации, отношение субъекта к конкретному раздражителю. Сам термин происходит от французского *emotion* (лат. *emovere*), означающего возбуждение, волнение, переживание, возникающее у человека в результате воздействия на него внешних или внутренних раздражителей.

Эмоции носят личностный характер, ведь в них отражается значимость предметов и явлений для конкретного человека в определенной ситуации. Так, пища, предложенная сытому и голодному человеку, вызовет у них различные состояния. Не зря говорят: “Запах пищи приятен только голодному”. За каждой эмоцией стоит конкретная потребность, нужда в чем-либо. А сама эмоция в ответ на воздействие различных факторов порождает физиологические реакции, автоматически запускаемые осознанием смысла поступающей или перерабатываемой информации.

Эмоциональные явления разделяют на две группы. Первую составляют переживания, относящиеся к самим предметам потребностей. Делая эти предметы привлекательными или непривлекательными, переживания побуждают нас к определенным действиям, мотивируют наше поведение. Для возникновения этих переживаний достаточно обострения какой-нибудь потребности. Ко второй группе эмоциональных явлений относятся те, которые выражают личное отношение человека к сложившимся или возможным ситуациям, к условиям достижения и т. п.

Таким образом, эмоции порождаются двумя причинами: потребностями человека и его способностью отразить и понять собственное отношение к процессам и явлениям. Возможно возникновение противоречия между несколькими потребностями с последующим преобладанием одной из них, доминирующей. Привлекательность мотива, его близость личности направляет ее деятельность.

Для возникновения эмоций необходима физиологическая активация, но только восприятие ситуации определяет направленность

эмоции. Поэтому деятельность нервной системы рассматривается как следствие процессов, происходящих в головном мозге. В отличие от животных человек может осознавать свои эмоции и вызвавшие их причины.

Доказано, что именно кора больших полушарий головного мозга регулирует протекание и выражение эмоций, держит под контролем все явления, происходящие в теле, оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. Если кора мозга приходит в состояние чрезмерного возбуждения (при опьянении, переутомлении и т.д.), то происходит и перевозбуждение центров, лежащих ниже коры.

При этом центры оказываются как бы предоставлены самим себе, вследствие чего исчезает обычная сдержанность, что приводит либо к постоянному эмоциональному возбуждению по любому поводу, либо к распространению широкого торможения с соответствующим угнетением и скованностью всех мышечных движений.

На любое событие осознание и тело реагируют совместно. Обычно сначала возникает какая-нибудь эмоция, под влиянием которой мы совершаем определенные действия. Но нередко мы сначала совершаем какие-либо поступки, а затем испытываем эмоциональные состояния, которые связаны с этими действиями, сопровождают их: сначала вздрогнем, потом испугаемся, сначала “обмякнем”, “повешаем голову”, затем замечаем, как у нас упало настроение. Начинаем со слабой, неяркой улыбки, затем эмоционально разогреваемся и, наконец, чувствуем, что настроение приподнялось.

Наше эмоциональное состояние влияет на физическое и наоборот. Психическое напряжение рождает напряжение в мышцах и других частях тела. Физическое напряжение при больших усилиях, тяжелых двигательных нагрузках приводит к эмоциональному напряжению. Мы уже отмечали, что отрицательные эмоциональные реакции всегда сопровождаются напряжением скелетной мускулатуры. Соответственно, произвольное расслабление мускулатуры сопровождается снижением нервно-эмоционального напряжения и оказывает успокаивающее влияние. На этой закономерности основаны широко известные методы “прогрессирующей релаксации” Е. Джекобсона и “внутренней улыбки” Мантэк Цзя.

Джекобсон установил, что каждой эмоциональной реакции соответствует напряжение определенной группы мышц. Например, депрессия сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры; при эмоциях страха возникает спазм мышц языка и гортани и т.п. Эти

исследования позволили предложить новый метод изменения силы эмоции - по степени напряжения мышц.

Позже появилась “моторная” теория эмоций, в основе которой лежало предположение, что в эмоциях нет ничего, что бы ни проявлялось в мышечных, сосудистых и других изменениях организма. Все это привело Джекобсона к идее использовать изменение регуляции мышечного тонуса как метод, основным содержанием которого являлись упражнения на расслабление, релаксацию.

Релаксация рассматривалась не просто как расслабление мышц, а как состояние, противоположное психической активности. Снижая нервно-мышечную активность путем релаксации определенных групп мышц, можно снизить чрезмерную психическую активность.

Техника релаксации заключается в выработке умения произвольно расслаблять мышцы. Знакомство с этой техникой может во многом обогатить и дополнить технологию цигун. Процесс обучения проводится в три этапа.

Первый этап.

Главная задача этого этапа — научиться осознавать и чувствовать даже слабое мышечное напряжение, а также обучиться целенаправленному расслаблению мышц-сгибателей. Для этого обучаемый, лежа на спине, сгибает и разгибает руки в локтевых суставах, резко напрягая мышцы рук. Затем следует быстрое расслабление — руки должны свободно падать, как плети. Упражнение повторяется несколько раз. После этого упражнения переносятся на другие поперечно-полосатые мышцы — шеи, туловища, плечевого пояса, ног, а позднее — мышцы лица, глаз, языка и гортани.

Второй этап.

Здесь формируется умение расслаблять мышцы, участвующие в различных видах деятельности. Обучаемый в положении сидя должен выделить и расслабить мышцы, не участвующие в поддержании вертикального положения тела. Аналогичным способом тренируется расслабление мышц при письме, чтении, других занятиях.

Подобные упражнения нередко используются и в спорте, где они получили название *идеомоторной тренировки*. Благодаря такой тренировке гимнаст представляет себе сложный прыжок, штангист мысленно поднимает штангу, а легкоатлет пробегает стометровку. Тренеры рекомендуют своим спортсменам перед выполнением упражнения проделать его в уме, представив от начала до конца.

При идеомоторной тренировке происходят те же процессы, что

и при обычных занятиях: мозг передает команды мышцам, но само движение не наблюдается, хотя его можно обнаружить. Для этого надо провести простой опыт: взять в руку самодельный маятник-нитку, к которой привязан небольшой грузик. На листе бумаги следует нарисовать круг, разделенный пересекающимися под прямым углом линиями. Затем надо поставить локоть руки на стол и взять свободный конец нити большим и указательным пальцами. Закрывать глаза и представить себе как можно ярче в течение нескольких минут, что маятник совершает движения по одной из линий. Открыв глаза, можно убедиться, что маятник действительно совершает движения, хотя специально такая цель не ставилась.

Третий этап.

Усложнение тренировки сводится к тому, что теперь обучаемый должен постоянно наблюдать за собой и отмечать, какие мышцы напрягаются у него при волнении, страхе, тревоге, смущении и других эмоциональных состояниях. После этого он должен научиться постепенно уменьшать, а затем и полностью снимать напряжение мышц. Это позволяет значительно снизить проявление нервно-эмоциональных реакций.

Необходимо постоянно контролировать мышечное напряжение и устранять его. Обнаружить мышечное напряжение можно по болевым ощущениям, по неестественной позе, положению рук и ног, по различиям ощущений в свободной и напряженной мышце после того, как вы напряжете и быстро расслабите сравниваемые мышцы. Лицо и руки — наиболее частые области напряжения. Периодически медленно перемещайте луч вашего внимания по лицу, а затем по всему телу и отмечайте места напряжения.

Учитесь смотреть на себя как бы со стороны. Для этого надо запомнить все мышечные ощущения, присущие приятному выражению лица, следить за тем, чтобы в процессе работы не хмурился лоб, не сдвигались брови, не жмурились глаза, не опускались углы губ. Все это так или иначе влияет на нервно-психическую активность и настроение.

Специальные упражнения, заставляющие произвольно напрягаться и расслабляться, позволят строже контролировать тонус мимической мускулатуры, сохранять то выражение, которое наиболее благоприятно для общения с окружающими и для удержания положительных эмоций.

Вот некоторые из таких упражнений.

1. Наморщите лоб, представьте себе, как кожа собирается в

“гармошку”, а затем расправляется. Ощущения расслабленности надо удерживать в памяти. Проверяйте, насколько хорошо разгладились морщинки на лбу. Для этого можно слегка погладить по коже лба ладонью руки. Упражнение повторяется 10—15 раз — до появления приятного ощущения легкого утомления в мышцах лба.

2. Отклоните голову назад. При этом кожа лица как бы натягивается. Подбородок немного выдвигается вперед, мышцы челюсти слегка напрягаются. Затем голову опустите, мышцы лица при этом расслабляются.

3. Чтобы отвыкнуть щурить глаза и хмурить брови, рекомендуется такое упражнение. Закройте глаза. Как можно сильнее сомкните веки. Не раскрывая глаз, ослабьте сжатие. Как бы потяните кожу лица в стороны. При этом могут слегка напрягаться височные мышцы. Проверьте, насколько эффективны ваши усилия, положив на виски пальцы рук. Это упражнение помогает отдохнуть глазам, его можно делать довольно часто, особенно тем, кому приходится постоянно напрягать зрение.

4. Очень полезно время от времени поднимать углы губ. Следите за тем, чтобы при этом не щурились глаза и под ними не появлялись морщинки. Это упражнение исправляет выражение лица, устраняя выражение печали и скорби.

5. Специальная гимнастика для мышц щек. Щеки надо слегка надуть, а затем выпустить воздух с некоторым сопротивлением. Можно слегка поглаживать кожу щек. Это улучшает кровообращение и позволяет контролировать состояние мышц лица.

6. Сбросить напряжение лица можно “маской релаксации”: все мышцы лица расслаблены, рот полуоткрыт, веки опущены.

Когда условия не позволяют проделать это, то достаточно задержать внимание на бесполезно напряженных мышцах и спокойно ожидать их расслабления. Метод прогрессирующей мышечной релаксации рекомендуется использовать людям при устойчивых реакциях тревоги, страха и при депрессивных состояниях. Постоянное применение метода способствует исчезновению различных болезненных симптомов, в частности снижению артериального давления.

В некоторых случаях мы недостаточно внимательно относимся к своей речи. А ведь человек вполне может излечить себя сам с помощью слов. Этот метод называется самовнушением. Единственное условие, которое необходимо соблюдать при этом: верить в свои силы.

Наибольшее распространение среди методик самовнушения в начале XX в. получила система Эмиля Куэ, названная им “школой самообладания путем сознательного самовнушения”. Куэ одним из первых предложил использовать методы контроля мысли и подчеркивал роль позитивной мысли в изменении поведения. Он считал, что главной причиной болезней является воображение человека.

Воображение, или как мы говорим мыслеобраз, тесно связано с работой внутренних органов, что позволяет управлять ими. Однако управлять здесь означает не приказывать, а представлять. Например, нельзя себе приказать, чтобы началось слюноотделение или успокоилось сердце. Но если закрыть глаза и представить себе картину, что вы медленно режете лимон и дольку за долькой кладете в рот, то можно ощутить присутствие слюны во рту. Точно так же, если представить себя лежащим на зеленой лужайке под теплым солнцем, слушающим пение птиц и ощущающим приятный запах цветов, то сердце успокоится и будет биться ровно и сильно.

Таким образом, в зависимости от того, что мы себе представляем, в такие состояния мы и можем входить. Если мы будем представлять себе и окружающим, что мы больны, то мы обязательно заболеем.

Исходя из этих представлений, Куэ предлагал пациентам ежедневно, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 20—30 раз повторять формулы самовнушения вроде: “Мне становится лучше и лучше... Мое зрение (или слух) улучшается” и т.д. Такие сеансы, по несколько минут каждый, рекомендовалось проводить 3—4 раза в день, особенно перед сном в состоянии покоя и расслабления. Общий курс лечения составлял от 2—3 месяцев до года.

Самовнушение должно осуществляться легко и естественно. Если вы осознанно внушаете себе что-либо, делайте это естественно, просто, с убежденностью и без всякого усилия. Если бессознательное самовнушение, часто дурного характера, бывает очень успешным, то это оттого, что оно осуществляется без усилий. Здесь очень важно переместить или “сдвинуть” свое внимание в состояние, которое вам необходимо, и удерживать себя в нем.

Если некоторые не добиваются удовлетворительного результата с помощью самовнушения, то потому, что не доверяют себе, или чаще потому, что совершают чрезмерные усилия.

В настоящее время эти методы хотя и менее популярны, но их

элементы мы можем встретить в любой системе самовнушения. Поэтому каждый человек может придумать и использовать свои формулы-внушения, каждая из которых будет основываться на его жизненной философии. Приведем наиболее популярные примеры формул самовнушения, направленных на регуляцию психического состояния.

- Я МОГУ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ВЗГЛЯД НА ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, НО ДЛЯ ЭТОГО Я ДОЛЖЕН ПОНЯТЬ: НИКТО МНЕ НЕ УГРОЖАЕТ, И МНЕ НЕ ОТ КОГО ЗАЩИЩАТЬСЯ.

- Сегодня я осознаю, что мое негативное отношение к окружающим оборачивается против меня самого. Если я считаю, что претензии к окружающим позволяют мне добиваться желаемого, мне стоит вспомнить, что таким образом я, прежде всего, предъявляю претензии к самому себе. Я больше не хочу причинять себе боль.

На протяжении дня, когда у вас возникнут мысли, причиняющие боль вам самим, решительно скажите: “В данный момент я хочу испытывать внутреннее равновесие. Я с радостью отбрасываю все негативные мысли и выбираю умиротворение”.

- Я НЕ ЖЕРТВА ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА. Все перипетии, происходящие во внешнем мире, принимают ту или иную окраску в зависимости от моего внутреннего состояния. Я всегда проектирую во внешний мир те мысли, ощущения и чувства, которые свойственны мне самому. Сегодня я хочу увидеть мир по-иному, изменив свое отношение к тому, что вижу. Переводите свое внимание в состояние, которое желаете достичь, и удерживайте его там.

- СТРАХ НЕ ОПРАВДАН НИ В КАКОЙ ФОРМЕ. В моих мыслях могут присутствовать страхи из прошлого или мечты о будущем, но жить я могу только в настоящем. Любой момент настоящего уникален, ибо он отличен от всех других моментов. И для меня никогда не будет лучшего места, чем здесь. Когда меня посетят печальные мысли о прошлом или будущем, перейду в состояние: “Я живу здесь и сейчас, и мне нечего бояться”.

- Я ВЫБИРАЮ УМИРОТВОРЕНИЕ.

Повторяйте себе всякий раз, когда вам кажется, что вашему спокойствию кто-то или что-то угрожает: “Вместо растерянности и страха я выбираю любовь и покой”.

Одним из эффективных методов обретения навыка владения собственной эмоциональной сферой, несомненно, является *аутогенная тренировка* (сокращенно АТ). Аутогенную тренировку лишь условно

можно назвать новым методом саморегуляции, ведь по своему характеру она является синтетическим методом, объединившим в себе ряд практических и теоретических открытий, сделанных в самых различных областях психотерапии.

Основные моменты методики АТ можно обозначить так: умение глубоко и быстро вызывать полное расслабление мышц тела, ощущение тепла в конечностях с помощью произвольного влияния на тонус кровеносных сосудов; произвольная регуляция ритма сердечной деятельности; воздействие на глубину и ритм дыхания; умение вызывать чувство тепла в области живота и прохлады в области лба.

В основе АТ лежит самовнушение. Как показывает практика, наиболее яркие представления можно вызвать в состоянии расслабления. В связи с этим наиболее благоприятным временем для самовнушения, естественным автогипнозом является момент после ночного сна и перед засыпанием.

Обучаться АТ следует в позе, способствующей расслаблению. Наиболее удобно заниматься лежа на спине, руки при этом слегка согнуты в локтях, лежат ладонями вниз вдоль туловища, а ступни раздвинуты на 20—30 см. Второе положение — сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки.

Однако такие условия не всегда бывают в вашем распоряжении, и наиболее доступной для занятий в любой ситуации может считаться так называемая “поза кучера”. Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все скелетные мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены — словом, характерная поза для извозчика, дремлющего в ожидании седока.

АТ можно использовать не только как самостоятельную методику саморегуляции, но и сочетать с другими психотерапевтическими и психофизическими методами. Можно заниматься как индивидуально, так и в группе. Диапазон использования АТ очень широк. Она применяется для восстановления трудоспособности после утомления, для регуляции эмоционального состояния и упражнения воли. Этим методом с успехом пользуются спортсмены, а также люди профессий, где требуется постоянное нервно-психическое напряжение.

Итак, если вы решили приступить к занятиям, помните, что гарантией вашего успеха являются уверенность в своих силах и

конечном результате, позволяющая преодолеть сомнения и колебания, внутренняя готовность и искреннее стремление выполнять упражнения безупречно.

Используя формулы и образы, вы должны вводить себя в необходимые эмоциональные состояния, которые, в свою очередь, вызывают у вас нужные ощущения. Мы не будем детально описывать формулы АТ, они все очень просты. Важно, чтобы вы четко знали, чего хотите, и ясно выражали свои желания. Основываясь на это, вы можете самостоятельно строить любые необходимые вам формулы. В другом случае достаточно приобрести в магазине книгу по аутогенным тренингам (как правило, они все однотипны) и, изучив ее, приступить к практике, не забывая наши советы.

Глава 7.

ВОЛЯ И НАМЕРЕНИЕ

*Мы нуждаемся в энергии
не только для того,
чтобы совершить
тотальную революцию
в самих себе,
но также и для того,
чтобы исследовать,
видеть, действовать.*

Дж. Кришнамурти

Мотивационно-волевая сфера занимает особое место во всех проявлениях жизнедеятельности человеческого существа. Феномены этой сферы в связи с их особой значимостью подверглись наибольшему количеству толкований и получили наибольшее количество разночтений. Поэтому перед тем как показать их реальную роль в интеграции человеческого сознания, мы должны будем от популярного описания работающих практик обратиться к более наукообразному изложению теоретических понятий, необходимых для более ясного осознания Пути.

Волевые действия различаются по своей сложности. В том случае, когда мы совершенно четко видим свою цель и сразу, непосредственно переходим к действиям, при этом нам не требуется выходить за пределы сложившейся ситуации, говорят о **простом волевом акте**. Так, например, когда мы просыпаемся, то обычно сразу встаем с кровати. Даже если вставать очень не хочется, нам не потребуется предпринимать слишком много усилий и действий, чтобы достичь такой простой цели.

Сложное волевое действие предполагает, что между побуждением и непосредственным действием вклиниваются дополнительные звенья. Получение образования можно считать сложным волевым действием: ведь чтобы получить аттестат хотя бы о среднем

образовании, необходимо в течение многих лет ежедневно ходить в школу, готовить домашние задания, писать контрольные работы, сдавать экзамены и т. п.

Основными ступенями, или фазами, сложного волевого процесса выступают:

- 1) возникновение побуждения и постановка цели;
- 2) стадия обсуждения и борьба мотивов;
- 3) принятие решения;
- 4) исполнение.

Рассмотрим их последовательно.

На первой ступени развития сложного волевого действия у человека возникает побуждение, которое ведет его к пониманию того, что он хочет, к осознанию цели. Конечно, не всякое побуждение носит осознанный характер. Вспомните слова из сказки: “Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что”. В зависимости от того, насколько осознана та или иная потребность, причиной побуждения может быть влечение или желание.

Если мы осознаем лишь неудовлетворенность сложившейся ситуацией, а сама потребность осознается недостаточно четко, т.е. мы не осознаем пути и средства к достижению цели, то мотивом деятельности является влечение.

Влечение обычно смутно, неясно: человек осознает, что ему чего-то не хватает или что-то нужно, но, что именно, он не понимает. Обычно люди переживают влечение как специфическое тягостное состояние в виде скуки, тоски, неопределенности. В таких случаях говорят: “Он сам не знает, что ему нужно”.

Влечение — наиболее примитивная биологическая форма активизации личности, так как в данном случае потребность не осознана. Влечение непостоянно, изменчиво.

Чтобы потребность воплотилась в действие, человек должен каким-то образом ощутить, узнать ее. Это не всегда просто. Иногда острейшая потребность остается “не узнанной”, хотя и легко достижимой при желании. Так, например, в свое время на островах Тихого океана была распространена мучительная болезнь. Страдания туземцев были вызваны тем, что, употребляя в пищу свое традиционное блюдо — очищенный рис, они лишали себя витамина В. Но этот витамин в избытке содержался в шелухе риса, которую туземцы выбрасывали как мусор.

Но чаще нас тянет к тому, чего нам не хватает: например,

ребенок, которому не хватает в пище кальция, с удовольствием грызет мел или штукатурку; больная кошка чувствует, какие травы могут ей помочь. Когда маленьким детям в виде эксперимента разрешили есть все, что они захотят, то они вполне гармонично построили свое питание: то они наедались одними бананами, то ели только кашу, то вообще отказывались от еды. В результате в их недельном рационе оказались все необходимые элементы.

Из-за своей неопределенности влечение не может перерасти в деятельность. Человек не понимает, чего ему нужно достичь и как это сделать. Поэтому же влечение — преходящее явление, и представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в конкретное желание, намерение, мечту и т.д.

Однако желать еще не означает действовать. Отражая потребность, желание не содержит активного элемента. **Желание** — это скорее знание того, что побуждает к действию. Прежде чем желание превратится в непосредственный мотив поведения, а затем в цель, оно оценивается человеком, который взвешивает, сравнивает все условия, помогающие и мешающие ее достижению.

Для желания как мотива деятельности характерна четкая осознанность тех причин, которые его породили. Имея высокую побуждающую силу, желание обостряет осознание цели будущего действия, заставляет строить планы ее достижения. Кроме того, при этом также осознаются возможные пути и средства достижения цели. Сильные желания перерастают в постоянное тяготение к объекту, т.е. становятся стремлением.

Стремление тесно связано с волей. Оно проявляется в том, что человек способен преодолеть все препятствия, трудности, невзгоды на пути к объекту потребности. Стремление неотделимо от чувств, которые сигнализируют, о том, достигнута ли цель, вызывая у человека чувство удовольствия или неудовольствия. Тем самым присущее организму стремление (имеющее смысл мотива, который побуждает организм действовать) оказывается неразрывно связанным с внутренне испытываемыми чувствами.

Однако далеко не всякие стремления и желания сразу претворяются в жизнь. У человека может возникнуть одновременно несколько несогласованных и даже противоречивых желаний, и он окажется в затруднительном положении, не зная, какое из них реализовать первым. Например, окончив школу, человек может долго колебаться, в какое высшее учебное заведение ему поступить или куда пойти работать. В

результате каждое желание как бы стремится подчинить себе остальные, выйти на первое место среди всех потребностей человека. Такое состояние называют борьбой мотивов.

Борьба мотивов — это как бы широкое мысленное обсуждение человеком тех оснований, которые говорят обо всех плюсах и минусах действий в том или ином направлении; внутреннее обсуждение им того, как именно надо действовать. Человек пытается самому себе объяснить, какое из желаний надо реализовать в первую очередь.

Борьба мотивов нередко сопровождается значительным внутренним напряжением и представляет собой переживание глубокого внутреннего конфликта между доводами разума и эмоциональными зависимостями, мотивами личного порядка и общественными интересами, между “хочу” и “должен”.

Представьте себе ваши два самых любимых желания, которые нельзя осуществить одновременно. Какое из них вы бы хотели получить первым? Задумались? Это и есть борьба мотивов.

В традиционной психологии борьба мотивов и последующее решение, которое принимает человек, рассматривались как основное звено, ядро волевого акта. При этом и внутренняя борьба, и конфликт, который как бы переживает человек со своей собственной, раздвоенной душой, и выход из него в виде внутреннего решения противопоставлялись исполнению, т. е. сама деятельность, само достижение цели выступало как второстепенная составляющая волевого акта.

Справедливости ради отметим и противоположную тенденцию, когда ученые стремятся вообще выключить из волевого действия внутреннюю работу осознания, связанную с выбором, обдумыванием и оценкой. Отрывая мотивацию от самого волевого акта, они превращают его в чистую импульсивность, лишают осознанного контроля.

В действительности борьба мотивов как звено, составляющее волевой акт, не может быть отброшена, как не может считаться и самым главным. Подлинно волевое действие является самостоятельным, избирательным актом, включающим осознанный выбор и решение, основанное на ясности осознания. Задержка действий для того, чтобы обдумать и обсудить последствия принятого решения, так же существенна для волевого акта, как и побуждение к нему. Здесь в волевой процесс включается процесс интеллектуальный, мыслительный.

Мысленное моделирование ситуаций обнаруживает, что жела-

ние, порожденное одной потребностью или определенным интересом, может осуществиться лишь за счет другого желания. Так, стремясь пойти на дискотеку, мы пропускаем интересный фильм или вместо фильма смотрим финальный матч футбольного чемпионата.

Задержка действия из-за нерешительности может длиться недели, даже месяцы. Мотивы к действию, еще вчера казавшиеся столь яркими, убедительными, сегодня уже представляются бледными, лишенными живости. Но ни сегодня, ни завтра действие не совершается нами. Что-то подсказывает нам, что все это не играет решающей роли. Это колебание между двумя возможными в будущем альтернативами напоминает колебания маятника, пока плотина не будет прорвана и решение не будет принято.

Принятие решения является заключительным моментом борьбы мотивов: человек решается действовать в определенном направлении, отдавая предпочтение одним целям и мотивам и отвергая другие. Тут нередко мы говорим себе: “Сделаю так, а там будь, что будет”. Принимая решение, человек чувствует, что дальнейший ход зависит от него, и это порождает специфическое для волевого акта чувство ответственности. Рассматривая процесс принятия решения, выделим несколько **типов решимости**:

1. Разумная решимость появляется тогда, когда противодействующие мотивы начинают понемногу ступенькаться, оставляя место какому-то одному решению, которое воспринимается спокойно, без всякого усилия. Переход от сомнения к уверенности происходит совершенно пассивно, без переживаний, и человеку кажется, что разумные основания для действия вытекают из самого дела. Именно на этом основаны механизмы моды. Поэтому, если все вокруг советуют нам надеть именно это или постричься только так, то мы нередко считаем, что так и нужно сделать.

2. Если колебание и нерешительность слишком затянулись, может наступить момент, когда человек скорее готов принять неудачное решение, чем не принимать никакого. При этом нередко какое-нибудь случайное обстоятельство нарушает равновесие, сообщив одной из перспектив преимущество перед другими, и человек как бы преднамеренно подчиняется судьбе, то есть принимает решения, основанные на эмоциональной зависимости.

3. В некоторых случаях, при отсутствии реальных решений выхода из сложной ситуации, желая избежать неприятного ощущения нерешительности, человек начинает действовать автоматически, просто

стремясь к движению вперед. Что будет потом, в данный момент его не заботит. Этот тип решимости характерен для лиц с кипучим стремлением к деятельности, с сильным эмоциональным темпераментом. Именно о таком человеке рассказывали свидетели происшествия, когда зимой одна из машин угодила в полынь и водитель пытался, бросая в воду камни и роя новое русло ручья, повернуть течение вспять. Хотя в этой ситуации более эффективно было бы оставить машину и найти трактор или еще какое-нибудь средство, которое бы вытащило машину из воды.

4. Прекратить колебания способно и изменение внутренней ценности побуждения. К этому типу решимости относятся все случаи нравственного перерождения, пробуждения совести и т.д. У человека как бы происходит внутренний перелом и сразу появляется решимость действовать в известном направлении.

5. Иногда, не имея рациональных оснований, человек считает более предпочтительным какой-то определенный образ действий. С помощью воли он усиливает мотив, который сам по себе не мог бы подчинить себе остальные. В отличие от первого случая функции разума здесь выполняет воля.

Таким образом, становится ясно, что процесс принятия решения достаточно сложен и внутреннее напряжение, сопровождающее его, может постепенно нарастать. В результате человек будет целыми днями ходить погруженным в себя, думать о том, как поступить лучше, какой путь избрать.

Но после того, как принимается какое-либо решение, он испытывает облегчение. Это связано с тем, что мышление переключается на другое — на мысли о том, как выполнить задуманное; борьба мотивов прекращается, и внутренняя напряженность, вызванная этой борьбой, начинает снижаться.

После принятия решения необходимо выбрать средства для его осуществления. Однако цели, как известно, можно достичь разными путями. Вряд ли следует придерживаться такого девиза, пришедшего к нам из средних веков: “Цель оправдывает средства”. Есть пути легкие, но не совсем честные, а есть трудные, но достойные, гуманные. Поэтому можно сказать, что человека характеризуют не только его цели сами по себе, но и средства, которые он использует для их достижения.

Однако принять решение не означает выполнить его. Иногда намерение не может быть реализовано и начатое дело не доводится до конца. Сущность волевого действия лежит, конечно, не в борьбе

мотивов и не в принятии решения, а в исполнении принятого решения. Только тот, кто умеет приводить свои решения в исполнение, может считаться человеком с достаточно сильной волей.

Действительно, как бы ни мучился человек, принимая самое сложное решение, каким бы правильным это решение ни было, мы не будем считать его человеком с сильной волей до тех пор, пока это решение не будет выполнено. И, наоборот, тех, кто, выполняя даже чужое решение и зачастую жертвуя собой, стремится к цели, мы называем волевыми людьми.

Исполнение волевого действия также имеет сложную внутреннюю структуру. Собственно исполнение решения обычно связано с тем или иным временным отрезком. Если исполнение решения откладывается на длительный срок, говорят о намерении. **Намерение** — это внутренняя подготовка будущего действия.

Фактически речь идет о воле, разве что акцент переносится с самого действия, его активности, на его удержание, на результат. Отметим, что с практической точки зрения говорить о намерении удобней, поскольку осознание в данном случае имеет дело с работающим эффектом силы, не вдаваясь в постижение сущности этой силы как таковой.

Мы сталкиваемся здесь с принципом “черного ящика”: известны только предпосылки и условия включения “механизмов” воли и уже конечный результат как итог их действия, характер же самой работы этих “механизмов” остается непостижимым. Если воин правильно намеревается что-либо сделать, он автоматически получает необходимый результат.

Попытки объяснения работы намерения остаются маловразумительными, поскольку подлинная природа намерения, как и самого человеческого существа - энергетична, что делает её необъяснимой для теоретической психологии.

Вот, например, объяснение самого известного авторитета *Толтекской* традиции - дона Хуана: “Намерение - это вещь, о которой очень сложно сказать что-нибудь вразумительное. Если я или кто бы то ни было попытается объяснить, что такое *намерение*, его слова будут напоминать идиотический бред. Сейчас я попробую сформулировать. Маг формирует *намерение* совершить то, что он намерен совершить, просто за счет того, что он *намеревается* это совершить”.

Эффективность всех наших действий полностью зависит от мотивации и намерения. Мотивация отвечает на вопрос “зачем?”, а

намерение отражает понимание “для чего?” Зачем мы занимаемся, что это нам даст, какая нам от этого польза, как это можно в дальнейшем использовать - все это вопросы к нашей мотивации.

Можно перечислить, к примеру, целый ряд возможных мотивов утренних физических занятий: поправить здоровье, улучшить фигуру, увеличить мышечную массу или растяжку и т. п. В таком же духе можно привести множество вариантов мотивации, приводящий людей на Путь обретения Силы - нас много и каждый вправе иметь собственную мотивацию своих действий. Причем возможны самые различные варианты - от наиболее безобидных до таких экзотических, как, например, “стремление освоить другие линейности и параллельные реальности для осуществления планов мести своим врагам”. Заметим, что подобные мотивы опасны в первую очередь для самого желающего.

Как и в любом другом действии, на этапе исполнения также можно выделить этап планирования достижения поставленной задачи. Планирование представляет собой сложную умственную деятельность. Во время нее мы ищем наиболее рациональные способы и доступные средства, позволяющие быстрее достичь принятого решения. План может быть представлен с разной степенью детализации, с разными подробностями.

Для одних людей характерно стремление все предусмотреть, спланировать каждый шаг, в то время как другие довольствуются самой общей схемой или неясными представлениями. Обычно детальнее разрабатывается план ближайших действий, более схематично или даже неопределенно намечается исполнение действий отдаленных.

Спланированное действие не реализуется автоматически: чтобы решение перешло в действие, необходимо заставить себя это сделать, т.е. предпринять волевое усилие.

Волевое усилие переживается как осознанное напряжение, находящее разрядку в волевом действии. В настоящее время под волевым усилием понимают форму эмоционального стресса, помогающего человеку преодолеть трудности. Задача волевого усилия — мобилизовать внутренние ресурсы человека и создать дополнительные мотивы к действию, к достижению цели.

Немецкий врач Х.Линдеман, отправившись на надувной лодке через Атлантический океан, был твердо уверен в своих силах и в победе над стихией. В трудных ситуациях он поддерживал себя словами самовнушения: “Я справлюсь!”

Волевое усилие характеризуется количеством энергии, за-

траченной на выполнение целенаправленного действия и удержание от нежелательных поступков. Так, одному очень просто удержаться и не съесть лишнее пирожное на вечеринке, в то время как другому очень трудно удержаться от подобного искушения и он затрачивает много энергии, чтобы сдержаться.

Волевое усилие пронизывает все звенья волевого акта, начиная от осознания цели и заканчивая исполнением решения. В исполнительном звене, когда человек преодолевает не только внутренние, но и внешние трудности, оно становится доступнее для наблюдения.

Волевое усилие качественно отличается от усилия мышечного. В волевом усилии движения часто минимальны, а внутреннее напряжение может быть огромным и даже разрушительным для организма. Например, боец, остающийся на посту, несмотря на интенсивный обстрел со стороны неприятеля, может испытать сильное нервное потрясение.

Конечно, нельзя утверждать, что мышечное усилие отсутствует абсолютно — человек может напрягать мышцы лица, сжимать кулаки и т.д., однако качественно оно отличается от содержания волевого усилия. Исследованиями установлено, что интенсивность волевого усилия зависит от следующих факторов:

1) мировоззрения личности (так, например, совершенно разное отношение к смерти будет обуславливать разное поведение в бою японского самурая, русского солдата, американского наемника и воина, исповедующего ислам);

2) моральной устойчивости личности (ответственные люди преодолевают значительные препятствия для достижения цели, в то время как безответственный человек обычно не способен к напряжению воли);

3) степени общественной значимости поставленных целей (один и тот же спортсмен будет прилагать разную степень усилий, если он будет выступать на районных, республиканских или международных соревнованиях);

4) установки по отношению к деятельности (в зависимости от того, что скажет учитель, задавая урок ученикам: чтобы “они материал только прочитали” или чтобы “хорошенько подготовились к сочинению” — усилия, затраченные ими на подготовку, будут совершенно различны);

5) уровня самоуправления и самоорганизации личности (люди, потратившие много усилий для развития своей воли, например

спортсмены, профессиональные военные, летчики-космонавты, полярники, путешественники и т.д., гораздо легче преодолевают препятствия, чем лица, не занимавшиеся самосовершенствованием).

Однако одного лишь понимания значимости выполняемого действия или его соответствия моральным принципам недостаточно, чтобы заставить человека бороться с трудностями. Чтобы понимание породило стремление, подавляющее и подчиняющее себе многие другие желания, оно должно подкрепляться острыми переживаниями, внутренней необходимостью так поступить.

Это хорошо видно на примере чувства долга. Чувство долга является выражением того, что требования морали были усвоены, приняты и стали достоянием личности. После этого чувство долга становится внутренним побуждением, внутренним стремлением человека к нравственному поведению в любой ситуации, когда возникает борьба между эгоистическими устремлениями и общественными интересами.

Человеку часто путем волевых усилий приходится преодолевать, ослаблять и подавлять свои произвольные действия, вести борьбу с закрепившимися привычками, ломать сложившиеся стереотипы.

Привычные действия или зависимости как особенности неволевого поведения можно описать следующим образом.

- Вы не контролируете ЭТО, скорее ЭТО контролирует вас. Вы чувствуете, что не имеете иного выбора, кроме как делать ЭТО, брать ЭТО, поступать так, как требует ЭТО. Стоит только вредной привычке сформироваться, вы сразу попадаете под ее власть.

- Эта привычка настолько укореняется в вашей жизни, что становится незаметной для вас. Окружающие люди воспринимают ЭТО как вашу защиту, раздражительность, замкнутость и т.п.

- Вы делаете ЭТО все чаще и чаще, стараясь вызвать все более сильное воздействие.

- Вы начинаете регулярно делать ЭТО, когда предчувствуете неприятные ощущения, подобные скуке, одиночеству, физической боли и т.п.

- Вы чувствуете, что уже не можете справиться с вашими жизненными проблемами без помощи ЭТОГО.

- Вы можете потратить значительную часть жизни, сражаясь с ЭТИМ (даже если ЭТО зацепило вас несерьезно).

- Вы можете потратить драгоценную энергию души, страдая от ЭТОГО и безуспешно пытаясь разделаться с ЭТИМ.

- На ЭТО уходит часть ваших денег, вашего времени, вашей энергии в ущерб чему-то более полезному; в результате вы еще более ненавидите себя за бессмысленные траты.

- Вы теряете самоуважение, душевные силы, возникает угроза разрушения всего вашего жизненного уклада (семья, карьера, друзья), физического и душевного здоровья.

Избавиться от этого можно только самостоятельно, и только если вы сами заинтересованы в этом. Если кто-то другой будет подталкивать вас, то, кроме вашего сопротивления, желания всем отомстить, конфликтов, вряд ли чего-нибудь добьется. Даже если вы понимаете, что о вас заботятся, это может вызвать у вас страх потери свободы. При этом проявления непроизвольной активности нередко носят противоположную направленность по отношению к' избранному волевому действию.

Особенно остро чувство усилия над собой осознается при необходимости осуществления каких-нибудь редких, идеальных мотивов, когда надо преодолеть мотивы более привычные или действия импульсивного характера. Представьте, что вы схватились за что-то очень горячее. Одно дело, когда вы находитесь одни, и совсем другое, когда рядом присутствует важный гость. Наверняка вы постараетесь не подать виду, хотя вам будет очень больно и неприятно. Или вспомните последнее посещение зубного врача. Наверное, вам также пришлось сдерживаться, показывать себя хорошим пациентом.

В этих случаях человеку кажется, что действие совершается по линии наибольшего сопротивления, хотя он мог направить его и по линии наименьшего сопротивления. Поэтому нравственные люди нередко гордятся победами над своей природой. С другой стороны, тот, кто отдается чувственным наслаждениям или природным склонностям, никогда не говорит, что победил в себе идеальные стремления.

Например, лентяи не говорят, что противодействовали своему трудолюбию, пьяницы не утверждают, что боролись с трезвостью, и т.д. Здесь, вероятно, легко обнаружить и влияние личностной направленности и значимости ценностей, потому что интеллигентному человеку так же трудно оскорбить кого-нибудь, как невеже — не сделать этого.

С помощью волевого усилия человек не уничтожает свои привычки или другие формы непроизвольной активности, а только изменяет их форму или подавляет внешнее проявление. Поэтому воля — это еще и власть человека над собой, своими стремлениями, чувствами,

страстями. Воля — это способность человека управлять собой, осознанно регулировать свое поведение и деятельность.

В ходе стремления к цели, т.е. в процессе волевого действия, и особенно после исполнения, следует его **оценка**. Оценка действий может даваться с разных точек зрения. Но нередко оценка может заключать в себе обобщенное, интегрированное отношение к поступку.

В оценке отражено не только личное отношение, но и отношение к данному поступку наиболее близких и значимых для личности людей. Действительно, совершая какое-нибудь действие, мы всегда внутренне оцениваем, как к нему отнесутся близкие нам люди — друзья, родители, учителя и т.д. Именно такая оценка в наибольшей степени способна повлиять на наше поведение. Поэтому групповую оценку или отношение группы к человеку считают сильным средством для изменения его поведения.

Оценка действия представляет собой суждения одобряющие, оправдывающие или порицающие, осуждающие принятие решения и совершенные действия. Оценка сопровождается особыми эмоциональными переживаниями удовлетворения или неудовлетворения совершенным действием.

Волевое действие каждого человека несет свою особую неповторимость, так как является отражением его индивидуальности и относительно устойчивой структуры личности. Именно воля как осознанная организация и саморегуляция позволяет человеку управлять своими чувствами, действиями, познавательным процессом. В рамках индивидуальных различий волевой сферы можно выделить качества, характеризующие как волевую сферу человека в целом, так и отдельные звенья волевого акта.

Одной из обобщенных характеристик воли является ее сила. Силу воли нельзя выразить в килограммах или каких-то других физических величинах. Скорее ее можно назвать внутренней силой личности, хотя она может иметь и внешние проявления.

Сила воли проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего в том, какие препятствия были преодолены с помощью волевых действий и какие результаты при этом были получены. Именно препятствия, преодолеваемые посредством волевых усилий, являются объективным показателем силы воли. Сила воли проявляется также и в том, от каких соблазнов и искушений отказывается человек, как умеет сдерживать свои чувства, не допускать импульсивных действий.

Обобщенной характеристикой волевого действия является и

целеустремленность. Под **целеустремленностью** понимают осознанную и активную направленность личности на определенный результат деятельности.

Целеустремленные люди осознанно и активно добиваются тех целей, которые поставили себе в жизни. Эти цели полностью ясны им, поэтому целеустремленный человек всегда знает, чего он хочет, куда идет и за что борется. По тому, насколько развита целеустремленность в человеке, можно судить и о содержании и уровне развития других волевых качеств, присущих ему: инициативность, решительность, энергичность, внушаемость, нерешительность, лень и т.п.

Так как цели, которые человек ставит перед собой, могут быть более или менее отдаленными или непосредственно близкими, то различают целеустремленность стратегическую (т.е. умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными принципами и идеалами) и целеустремленность оперативную (умение ставить ясные цели для отдельных действий и не отключаться от них в процессе исполнения).

Люди со стратегической целеустремленностью имеют твердые жизненные убеждения и идеалы, от которых не отступают в процессе достижения всех жизненных целей (они достигаются по единому плану действий).

Люди, склонные к оперативной целеустремленности, умеют ставить ясные цели лишь для небольших действий, но при этом четко добиваются их, не отвлекаясь в процессе исполнения на посторонние дела. Такие люди добиваются цели каждый раз по новому плану, хорошо обдуманному и соответствующему ситуации. Они легко меняют средства достижения этой цели.

Целеустремленный человек имеет ясные личные цели и не разменивается на мелочи. Это люди — одержимые в лучшем смысле этого слова.

Многие согласятся с тем, что начать какое-то действие — это самое трудное. Часто человек не в силах преодолеть инертность или укоренившиеся привычки и заставить себя сделать нечто новое и нужное. Бывает и наоборот: человек полон энергии и готов приступить к обдумыванию ярких, интересных идей, возникших у него в голове. Поэтому можно заключить, что первый, пусковой этап волевого действия во многом зависит от таких качеств, как инициативность, самостоятельность, независимость.

Инициативность, как правило, основывается на обилии и ярко-

сти новых идей, планов, богатом воображении. Для многих людей самым трудным является преодоление собственной инертности, изменение привычного течения дел, они не могут что-то предпринять сами, без стимуляции извне.

Инициативный человек способен начать любое дело в отличие от безынициативного, который уходит в тень, не предпринимая ничего сам и не меняя жизни вокруг себя. Поэтому именно инициативные люди часто становятся лидерами, объединяя людей своими идеями и предложениями.

Инициативность тесно связана с **самостоятельностью**. Самостоятельность волевого человека проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основании своих взглядов и убеждений. Есть люди, которые легко загораются новой идеей и с энтузиазмом готовы броситься воплощать ее в жизнь, но их инициатива быстро гаснет, столкнувшись с мнениями и советами незаинтересованных в данном деле людей.

Самостоятельные люди без посторонней помощи видят проблему и, исходя из нее, ставят цель, не ожидая подсказок и указаний от других людей. Обычно такие люди активно отстаивают свою точку зрения, свое понимание задачи, цели и пути ее реализации. Инициативность, самостоятельность как волевые качества личности, с одной стороны, противостоят таким качествам, как внушаемость, податливость, инертность, но, с другой стороны, их надо отличать от негативизма — немотивированной склонности поступать наперекор другим.

На этапе побуждения к волевому действию нельзя не отметить и такое качество воли, как выдержка. **Выдержка** позволяет затормозить действия, чувства, мысли, не подходящие в данной ситуации, не нужные в данный момент. Особенно трудно удержаться от импульсивного действия в эмоционально напряженной обстановке. Если человек сдержан, т.е. удерживается от отвлекающих действий, то можно сказать, что он обладает выдержкой.

Сдержанный человек сумеет выбрать уровень активности, соответствующий условиям и оправданный обстоятельствами. В дальнейшем это обеспечит успех в достижении поставленной цели. По сути дела, выдержка — это проявление тормозной функции воли.

В обыденной жизни понятие “выдержка” используется лишь применительно к эмоциональной сфере, когда хотят подчеркнуть

способность человека внешне не проявлять свои эмоции. Однако здесь мы усматриваем ошибку в терминологии: в данном случае вместо понятия “выдержка” правильно будет сказать “самообладание”. Понятие “выдержка” гораздо шире, сюда относят и способность человека отказаться от участия в развлекательной игре до тех пор, пока не сделано дело, и умение взрослого обернуть в шутку недоразумение или конфликт и т.д.

Индивидуальным параметром, характеризующим особенности этапа борьбы мотивов и принятия решения, является **решительность** — умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Решительность особенно важна там, где от своевременного принятия решения зависит успех дела. В жизни часто встречаются ситуации, когда нельзя медлить.

Решительность проявляется в выборе и цели, и правильных действий, и средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний, и может казаться, что решительный человек легко и свободно выбирает цель. Однако это не так. Решительные люди всесторонне и глубоко обдумывают цели действия, способы их достижения, переживая сложную внутреннюю борьбу, столкновение мотивов. Однако к нужному сроку все переживания отбрасываются, и своевременно принимается правильное решение.

Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения: для решительных людей характерен быстрый и энергичный переход от выбора действий и средств к самому выполнению действия. Иногда люди, энергично и твердо принимающие решение, не выполняют его, обнаруживая нерешительность при попытке достичь поставленной цели. Существенной предпосылкой решительности является смелость как умение противостоять страху и идти на оправданный риск, обдумав до этого все плюсы и минусы выбранного пути.

Однако решительность не означает безрассудства. Решительный человек умеет и задержать, и отложить выполнение действия, если обстоятельства не благоприятствуют этому, ожидая более удобного случая для реализации своих планов.

Поэтому качеством, противоположным решительности, с одной стороны, выступает импульсивность, торопливость в принятии решения, когда человек не обдумывает возможных последствий своих действий, выбирает первую попавшуюся, иногда самую худшую цель. Недаром говорят: “Семь раз отмерь — один раз отрежь”.

С другой стороны, решительности противостоит нерешительность, проявляющаяся как в длительных колебаниях до принятия решения, так и в неустойчивости в процессе решения. Человек может долгое время перебирать различные варианты действий, вроде бы правильно оценивая все плюсы и минусы, но не может остановиться ни на одном из них, так как не хочет брать на себя ответственность.

В некоторых случаях нерешительность и импульсивность сливаются в единое действие — торопливость в принятии решения. Человек стремится поскорее снять напряжение, сделав хоть какой-нибудь выбор, освободиться от навалившейся проблемы, “отмахнуться” от какого бы то ни было действия.

Но так или иначе, инициативные, самостоятельные, решительные люди, выбрав цель, путь и средства ее достижения, приступают к выполнению поставленной задачи. Важнейшей характеристикой исполнительного этапа являются **энергичность и настойчивость**.

Энергичные люди могут сконцентрировать все свои силы на достижении цели. Однако нередко энергичность наблюдается лишь на начальных этапах выполнения действия. У человека постепенно пропадает интерес к делу, и энергичность проявляется слабо. Поэтому иногда, когда требуются длительные усилия, энергичность может прогрессивно уменьшаться и проявляться слабо. Подлинно ценным качеством энергичность становится, лишь соединившись с настойчивостью.

Настойчивость — умение постоянно и длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями. Настойчивый человек способен найти в окружающих условиях именно то, что поможет достижению цели. Настойчивые люди не останавливаются перед неудачами, не поддаются сомнениям, не обращают внимания на упреки или противодействие других людей.

Как и решительность, настойчивость имеет различные степени проявления, которые при чрезмерном развитии становятся противоположными качествами. Так, нередко люди умные и даже талантливые не способны отстаивать свои решения, при встрече с первыми препятствиями они считают их непреодолимыми и предпочитают лучше отступить, не тратить зря силы, чем настоять на своем. В русской литературе XIX в. создан особый образ героя — “лишний человек”. Это человек, принимающий хорошие решения, но не способный довести свои начинания до конца.

В то же время настойчивость может утратить необходимую гибкость и перейти в упрямство, когда человек, невзирая ни на что, стремится настоять на своем. На первое место при этом обычно выходит важность, как производная глупости, а не доводы разума, логика, внешние обстоятельства.

Нередко люди продолжают начатое дело только потому, что оно уже начато, хотя все доводы против этого. Глупость не позволяет им остановиться. Такие люди обладают неразумной волей, идут на поводу важности, ставят ее на первое место, а возможность быть полезным окружающему миру — на второе. Упрямые люди могут продолжать начатые действия, даже если они становятся бесполезными. Можно сказать, что упрямый человек, по существу, не владеет своей волей, так как это неразумная воля.

Существенную роль в выполнении принятого решения играют **самоконтроль и самооценка**. Принятые цели лишь тогда будут реализованы, когда личность контролирует свою деятельность. В противном случае обязательства и конкретное поведение резко расходятся. В процессе достижения цели самоконтроль обеспечивает господство высших мотивов над низшими, общих принципов — над мгновенными импульсами и минутными желаниями, стремление к цели — над усталостью и т.д. Однако в зависимости от самооценки проявление и эффективность контроля существенно изменяются.

Самооценка должна соответствовать требованиям самоконтроля: быть незавышенной и незаниженной. “Золотая середина” самооценки обеспечивает надежный самоконтроль. Отрицательная же самооценка ведет к тому, что человек будет преувеличивать свои отрицательные черты, потеряет веру в себя и совсем откажется от деятельности. А излишне положительное отношение к себе может привести к тому, что самоконтроль превратится в самолюбование. Человек перестает замечать все, кроме себя; все, что бы он ни делал, нравится ему, удовлетворяет его.

Люди различаются между собой не только в зависимости от направленности производимых деяний, но также по тому, чему они склонны приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам или же, напротив, — собственным усилиям и способностям.

Если человек склонен приписывать причины своего поведения и свои деяния внешним факторам (сложившимся обстоятельствам, случаю, судьбе и т.д.), то говорят о внешней, экстернальной,

локализации контроля. Исследования показали, что для лиц с экстеральной локализацией контроля характерна неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление откладывать реализацию своих намерений на неопределенный срок, безответственность, тревожность, подозрительность, агрессивность, легкая подчиняемость другим.

Люди с внутренней, интернальной, локализацией контроля, как правило, принимают ответственность за свои деяния на себя. Выявлено, что люди, обладающие внутренней локализацией контроля, увереннее в себе, последовательнее и настойчивее в достижении поставленной цели, они склонны к самоанализу, уравновешенны, общительны, доброжелательны, независимы и т.д.

Большинство отрицательных волевых качеств синтезируется в житейском понятии “лень”. У ленивого человека могут отсутствовать как соответствующие побуждения к деятельности, так и способность реализовать их на практике. Интересно, что многие люди, очень обидчиво относящиеся к констатации их недостатков, весьма легко признают за собой этот дефект, нередко используя его как своеобразную психологическую защиту, оправдание своего бессилия и неспособности к жизни.

Управлять своими желаниями и эмоциями может только человек, способный к волевому усилию, умеющий владеть собой, властвовать над собой, сконцентрировав всё своё внимание. Внимание оказывается не просто одним из ряда феноменов мотивационно-волевой сферы, а явлением особого рода, занимающим специфическое место в бытии человеческого существа. Описанию природы внимания посвящена следующая глава.