

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА  
ЯСНОСТЬ ОСОЗНАНИЯ

1



# *НАВЕДЕНИЕ МОСТОВ*

III

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 8. Внутреннее внимание**

*Описание естественной сущности и природных оснований внимания. Упражнения на развития внутреннего внимания*

### **Глава 9. Интеграция осознания - как путь к свободе**

*Преодоление запрограммированности и освобождение от обусловленностей - как Путь обретения целостного восприятия непостижимой Реальности*

### **Заключение**

*Роль книги и учителя в качестве путеводителей на Пути собственного развития*

### **Благодарность**

## Глава 8.

### ВНУТРЕННЕЕ ВНИМАНИЕ

*Внимание -  
это упорядоченное и усиленное  
процессом жизни осознание.*

*Внимание -  
величайшее и, по сути,  
единственное достижение человека,  
это ключ к восприятию Реальности.*

*Дон Хуан*

Внимание переживается как сила, во многом похожая на гравитацию или импульс движения, но имеющая специфические свойства. Заметьте, что такое понимание внимания отличается от общепринятого, когда внимание считается чем-то, чем мы “обладаем” и что “обращаем” (помещаем) на различные объекты (мы обычно говорим: “Я обратил *его* внимание *на* этот дом”).

Представьте себе, как трудно осознавать несколько событий, происходящих в теле одновременно, и воспринимать тонкие взаимодействия между различными импульсами. Это гораздо большее осознание, чем то, которое нам привычно в повседневном существовании.

Этот процесс жизненно важен в работе с энергией. Поскольку внимание является не объектом, которым ученик “обладает”, а скорее универсальной силой, такой процесс возможен. Если бы внимание было объектом, оно могло бы быть только в одном месте в любой данный момент. Но оно больше похоже на момент силы тяготения, который присутствует сразу везде.

Более того, потоки внимания взаимодействуют между собой и воздействуют друг на друга так же, как это делают потоки импульса. По мере того, как ученик прогрессирует, он может разделять внимание на все более и более тонкие потоки, соответствующие более тонким потокам движения, пока все тело не станет пронизанным вниманием.

Ученик не только направляет физическую силу нейтральным, ненасильственным образом; то же самое он делает со вниманием. Это очень похоже на то, как вы осознаете, проехав на автомобиле некоторое расстояние, что вы не “обращали внимания” на процесс вождения, но, тем не менее, вели благополучно.

Таким образом, есть два режима внимания или два состояния бытия, отличающиеся по взаимоотношениям внимания и ума, воли и тела. В одном состоянии внимание обращается на отдельные части нашего опыта и резко перепрыгивает с одной вещи на другую. В другом все эти части воспринимаются не по отдельности, а как потоки единой силы, как система живых существ, взаимодействующих друг с другом в своем сложном внутреннем сообществе.

Напрашивается вопрос: “Какая часть ученика учится всему этому, если ученик — это сообщество существ?” Другими словами, кто стоит у руля внутри нас?

Слова, конечно, могут лишь служить описанию переживаний. Нет отдельной “части” ученика, которая управляет всеми другими частями. Ученику рассказывают о равновесии, о том, как избавляться от блокировки внимания, чтобы внимание равномерно распределялось по всему телу.

Это “телесный закон”, тот естественный закон, по которому должно работать наше тело. Ученик не должен заставлять себя работать таким образом, он просто убирает то, что препятствует его естественному функционированию. Когда препятствия удаляются, внимание освещает естественную динамику, как луч фонаря, обнаруживая внутреннюю среду. И тогда ученик точно знает, что ему делать.

Внимание может вытекать из тела точно так же, как это делает импульс движения. Очевидно, этот импульс не ограничен поверхностью тела. Импульс может вытекать через ноги, ладони или даже через плечи.

В системе динамического цигун (энергетической составляющей практики *Тайцзи-цюань*, не рассматриваемой нами специально в данной, вводной книге), существует огромное количество аспектов перемещения импульса внимания.

Например, когда мы прекращаем поворот в одну сторону и начинаем поворачиваться в другую, динамический импульс и внимание могут течь через ногу в землю, а там развернуться и двинуться в обратном направлении. Хотя кажется, что движение

разворачивается на 180 градусов или поворачивает под прямым углом, на самом деле движение — плавное и циркулярное, и его окружность поворота находится под стопами.

Когда в Тайцзи-цюане работают два партнера, их внимание связывает их тела и позволяет им как бы взаимно проникнуть друг в друга, так что каждый знает намерения (движения внимания) своего партнера. Они пытаются использовать это знание в ложных движениях (и даже ложных внутренних намерениях), чтобы обмануть партнера.

Они наносят удар только тогда, когда чувствуют, что внимание партнера неспособно среагировать” и фактически манипулируют вниманием партнера, чтобы он и не мог реагировать.

Вот почему так важно соединение вашего внимания с физическим импульсом и потоком движения энергии. В случае успеха это освобождает ваше тело и внимание от разрушительного воздействия рассуждающего ума и эмоций, которые в нашем обществе часто извращены. Когда импульсы тела и внимания становятся плавными, спокойными, текучими и центрированными, тогда они могут снова подсоединяться к уму и эмоциям, исцеляя их.

Они могут подсоединяться и к другим людям, также исцеляя их. Эти другие люди будут относиться к вам так, как Луна к Земле. Их потребность в исцелении будет притягивать их к пустому центру равновесия. Но их привычки будут отталкивать их прочь от этого центра. Это равновесие центробежных и центростремительных сил — необходимо. В конце концов, вы ведь не хотите вплавлять других людей в свой образ и не хотите, чтобы их привычки воздействовали на вас. При правильном балансе они будут исцелены, не потеряв своей индивидуальности.

То же самое происходит в ученике цигун и тайцзи. Только когда воля думающего ума уступает, а воля творческого начала может напрямую взаимодействовать со вниманием, ученик может на самом деле получить опыт внутреннего аспекта Тайцзи-цюаня.

Первый шаг к выходу из этого тупика — осознать силу внимания, то есть обращать внимание на внимание. Это не значит думать. Это значит, что всегда, когда внимание отвлекается, надо заметить, что же именно *отвлекается*. Не беспокойтесь о том, что вас *отвлекает* (если, конечно, это не грузовик, который несется на вас).

Используйте каждый отвлекающий фактор как возможность познать внимание. Опять же, это не значит узнать что-нибудь о

*внимании*. Внимание — эта сама субстанция жизни. Когда вы узнаете эту субстанцию, то узнаете (почувствуете), как творческое начало придает ей форму.

Замечайте, как поток импульса воздействует на внимание. Укореняйте внимание (пусть оно опускается через ступни вниз) и замечайте, как это влияет на импульс движения. “Обращайте” внимание только на импульс движения и замечайте, как это влияет на физические движения тела.

Когда вы начинаете больше отождествляться со вниманием, импульсом и творческим началом, чем с мыслями, тогда и ваша воля смещается от думающего ума к телесному уму. Ваша воля становится посланником природы, организующим ваше поведение.

Это все равно, как если бы вам пришлось жить среди группы животных. Вы бы узнали их всех как индивидуумов и стали бы отождествлять себя как часть их сообщества. Ваше поведение по отношению к ним начало бы отражать их природу, поскольку они понимали бы вас только в контексте своей животной культуры.

То же самое верно и относительно естественных частей вас самих. Когда вы начинаете отождествляться со вниманием и творчеством, ваше поведение приспосабливается к “культуре”, динамике этих сил.

Эта динамика — динамика биологическая. Внимание состоит из всех сознаний, всех чувствительностей органов, клеток и молекул нашего тела. В нем содержится сила и “мудрость” триллионов малых сознаний. В процессе эволюции одноклеточные животные начали образовывать сообщества, и, в конце концов, получились многоклеточные животные, такие, как мы с вами.

Чтобы многоклеточное сообщество функционировало, должен развиться большой комплекс коммуникационных сетей. Тогда вся система сможет координироваться и поддерживать равновесие. За осознанием наших внутренних частей стоят миллиарды лет эволюционных экспериментов с принципом равновесия.

Ученик позволяет своему вниманию функционировать в его изначальном биологическом состоянии, и тем самым он воссоединяется со своим эволюционным наследством. В дзэн-буддизме это называется “возвращаться домой”.

Внимание приобретет инерцию — тенденцию оставаться в своем биологическом состоянии — и не будет легко отвлекаться. Тело такого человека будет казаться более живым”, чем тело обычного,

среднего человека. Оно будет обладать ловкостью и чувствительностью животного, поскольку мы ведь на самом деле и являемся естественными животными под нашими искусственными одеждами и искусственными умами.

По нашему мнению, Тайцзи — это учение о внимании, и все его упражнения предназначены для улучшения нашей изначальной сверхтонкой системы коммуникаций, которая развилась за миллионы лет. Если мы осознаем динамику внимания, то сможем заглянуть в механизм самой природы.

Когда вы “позволяете” своему вниманию вытекать и смешиваться с другими энергиями, индивидуалистические ощущения могут теряться. Это проблема для некоторых людей — в плане отношений. Некоторые люди чувствуют, что они “теряют себя” в отношениях с другими. Вот почему важно сохранять внимание центрированным и заземленным, позволяя ему при этом вытекать наружу. В результате получается своего рода “растягивание”. Эти “тропы” внимания могут позволить практикующему чувствовать внутреннее состояние своего учителя и научиться гораздо большему, чем просто внешним движениям Тайцзи-цюаня.

Представьте себе ученика, который учится, только подражая учителю. Такой ученик не усваивает (т.е. “делает своими”) уроки учителя, а просто становится его “двойником”. Он позволил своему вниманию отключиться от центра и позволил шаблонам поведения учителя занять место его собственных. Таким образом, он просто механически действует. И он всегда будет испытывать гнетущее чувство, что что-то не так.

Другой ученик может не позволять своему вниманию течь к учителю. Он воспринимает только поверхностный уровень, а не дух того, что показывает учитель. Он реально не меняется внутри. При совершенном равновесии ученик меняется, но в направлении собственного пути развития, а не пути учителя.

Ваша внутренняя природная сущность всегда готова научить вас всему, что вы хотите знать, и даже таким вещам, о которых вы никогда и не мечтали. Но вас ждут и другие силы, готовые захватить ваше внимание, — реклама, религии и другие силы на уровне энергии. Тайцзи-цюань учит вас узнавать естественное существо и избегать попадания в ловушки других сил. Он позволяет вам оставаться заземленным в то время, как ваше внимание может свободно путешествовать.



Совсем просто можно объяснить это так: индивидуальное человеческое тело — это всего лишь один уровень из тех, на которых вы существуете. Это та точка, на которой вы можете сфокусироваться. При взаимодействии с творческим началом внимание может перемещаться к другим физическим объектам и другим видам переживаний. Одушевление человеческого тела — это творческий акт, в котором мы участвуем в каждый момент. На это одушевление влияет то, насколько творчески мы используем внимание.

Когда мы видим, что человек движется и говорит, мы приходим к выводу, что он живой. Это может быть так на биологическом уровне, но на другом уровне — среди нас есть множество “ходячих трупов”. Иногда приходится слышать и читать о многих таких отношениях, в которых кто-то считал своего партнера “живым” или одушевленным. Но через некоторое время он осознавал, что партнер относился к нему не в полной мере как человеческое существо.

Поведение этого “неодушевленного” партнера состояло из сложных серий запрограммированных поступков. Иногда случались ситуации, которые не вписывались ни в какую программу партнера, это приводило его в растерянность, неуверенность, иногда агрессивность или же вообще в отсутствие какой-либо реакции. Такое общение было за пределами осознания партнера. Вскоре становилось очевидным, что на самом деле и не было никаких отношений, хотя эти двое людей могли даже состоять в браке. Более детально об этом мы поговорим в следующей работе, связанной с программами и методами работы с ними.

Если осознание сковывается запрограммированным поведением, то все, что за пределами программы, рассматривается как несуществующее. Когда человек вступает в отношения с другим человеком, он предполагает, что его партнер осознает мир вокруг и внутри него. “Неодушевленный” же человек исходит из того, что каждый функционирует на основании запрограммированного поведения. Поэтому, когда образуются смешанные пары, получается непонимание. Каждый старается обратить другого в свое мировоззрение. Разница лишь в том, что осознающий человек управляет вниманием творчески и хочет взаимодействовать с другими на этой основе.

Настоящая глава, а, в общем-то, и вся эта книга, является обсуждением того, как мы одушевляем наши тела и какова механика этого процесса. Это то, что мы можем непосредственно ощущать, и

слова просто указывают на то, что уже происходит внутри вас. Надо только принять на себя ответственность за то, чтобы хорошо овладеть этим процессом и быть как можно более эффективными в своей жизни.

Развивая свою чувствительность и осознание на Пути воина, вы постепенно начинаете видеть связи между различными уровнями бытия. Например, вы можете ощущать, как ваши социальные контакты влияют на структуры напряжения в вашей мускулатуре. Вы можете ощущать, как на ваши железы внутренней секреции влияет просмотр возбуждающих телевизионных программ. Это примеры очевидные и простые.

Есть люди, которые эмоционально очень расстраиваются, когда их физическому телу нехорошо. Но они не знают о том, что шоколадный торт, который они только что съели, — это огромная доза таких веществ, которые нарушают работу их телесного механизма. Они могут всю жизнь прожить, думая, что они несчастны из-за житейских обстоятельств, в то время как эти расстроенные чувства на самом деле происходят от их войны с собственным телом.

У нас есть термин “связывание”, которым мы обозначаем знание источника своих чувств. Наше поведение связано с нашими чувствами. Если нам плохо, мы можем быть раздражительны. Если мы “связываем” это плохое самочувствие с каким-то внешним обстоятельством, скажем с кем-то, кого вы “на дух не переносите”, вы можете ударить его в результате вашего плохого самочувствия. Но если вы осознаете плохое самочувствие как происходящее от шоколадного торта, вашей реакцией может быть впредь воздерживаться от поедания этого торта. Если, кстати говоря, человек, подвернувшийся вам под руку, крупнее и сильнее вас, то ошибка в связывании может иметь серьезные последствия.

Кроме того, есть такие типы энергии, которые могут воздействовать на нас не только на химическом уровне (в нашем примере химия — это чрезмерная доза). Это может быть изменение в потоке энергии земли при смене времен года. Чтобы уметь определять такие энергетические перемены, ваше внимание должно быть плавным и текучим.

Итак, каждый акт внимания — это импульс, распространяющийся во всех направлениях. Тренировка динамики внимания — серьезное дело с важнейшими последствиями.

Когда мы спим, наше внимание расширяется, и его импульсы достигают других “областей”, кроме тех, которые нас научили воспринимать. В результате мы транслируем то, о чем нам радирует наш маленький зонд внимания, в гонящихся за нами драконов, встречи с людьми и в любые другие обычные объекты наших сновидений.

Мы чувствуем себя неуютно, когда какое-то восприятие не может быть объяснено словами. Вот почему эту книгу можно использовать как проводник для восприятия. Она предлагает интеллектуальную, вербальную структуру для объяснения восприятий, которые обычно не случаются в нашем обществе. Она делает “безопаснее” принятие того, что вы уже переживаете, потому что теперь об этом можно поговорить.

Мы привыкли, чтобы думающий ум подтверждал, оценивал достоверность наших переживаний. В детстве же не ум, а наши *ощущения* оценивали их достоверность. “Достоверность” опыта определялась его отношением к нашему биологическому существу. Отношение нашего биологического бытия к экологическому балансу вокруг нас до сих пор определяет достоверность культуры в нетехнологических обществах. Оптимизация этих отношений означает здоровье и душевный покой для индивидуума и всего общества.

Поэтому, когда человек, живущий в экологически-ориентированной культуре, спит, его сновидения так же достоверны, как и его бодрствование. То есть, сновидение становится способом “отправлять” внимание в биологические сферы (работа клеток тела, взаимодействие вниманий самых разных живых существ и взаимодействие других природных сил).

В нашей жизни максимальная сбалансированность наблюдается тогда, когда наше внимание равномерно распределено по всему нашему биологическому бытию и по нашей социальной сфере. Внимание большинства людей настолько удалилось от тела и экологического окружения, что они находятся в ужасном дисбалансе. Часто они ищут восстановления баланса в просветлении, психотерапии или толковании сновидений. Они истолковывают свои сны как сообщающие то-то или то-то о них самих.

Другие люди считают сновидения всего лишь “нечувствительными последовательностями”, имеющими место во время сна. Но состояние внимания, когда вы сновидите, — это жизненно важная

динамика внимания. Это фаза или цикл расширения внимания, когда энергия внимания течет сквозь нас с наибольшей легкостью.

Ученик должен начать тренировать свое внимание. В работе со сновидениями ученик сначала расщепляет свое внимание между сновидением и переживанием своего тела, лежащего в постели. Это позволяет ему затем делить внимание между образами сновидения и ощущениями, связанными с каждым из образов. Так его внимание может расширяться и осознавать два порядка вещей одновременно.

Представьте себе, что два камешка упали в спокойный водоем. Они порождают две серии концентрических кругов, которые взаимодействуют друг с другом. Рассмотрев образующуюся сложную волновую структуру, мы все-таки можем вычислить, где упали оба камешка. В теле же не просто два камешка, но огромное количество органов, клеток, молекул и атомов, и все они очень активны. Поэтому обычно мы имеем только общее ощущение от их работы. Это все равно, что слушать большой оркестр. Сначала слышишь только общий звук. Затем начинаешь различать отдельные инструменты. Затем замечаешь, как эти инструменты взаимодействуют друг с другом.

Точно таким же образом мы различаем структуры ощущений в теле. Взаимодействия между структурами становятся голограммой, в которой закодирована информация о строении и функционировании отдельных волей, порождающих эту голограмму. Каждая клетка, каждая молекула обладает своей волей, своей собственной природой, своим собственным способом реагирования, своим собственным Дао.

Активность каждой воли создает все эти токи и завихрения в поле внимания. Испуская импульсы сферических волн внимания наружу, вы высвечиваете токи и завихрения голограммы (если эти импульсы плавны и не “комковаты”).

Дыхание — своего рода насос внимания, качающий его вниз к мельчайшим уровням на выдохе и вверх к величайшим уровням на вдохе. Есть и более медленные циклы. В состоянии сна, как и при вдохе, внимание расширяется за пределы. Бодрствующее состояние характеризуется фокусированным вниманием. Этот более медленный цикл накладывается на более быстрый дыхательный цикл. Затем есть еще более медленный цикл: то, что мы знаем как “жизнь” (фокусирование) и “смерть” (рассеивание внимания).

Внимание — это сам дух жизни. Его динамика определяет качество вашей жизни. Поскольку внимание так тесно связано с дыханием, практику овладения мастерством динамики внимания

иногда называют “дыханием духа”. Те, кто дышат поверхностно, не идут ни вовне, чтобы выравнивать индивидуальные воли телесного ума, ни вовнутрь, чтобы освободить эти воли. Поэтому у них этот естественный цикл, предназначенный для того, чтобы поддерживать наше здоровье и покой, очень слаб.

Когда вы только что проснулись, но все еще находитесь в том сумеречном мире, обратите внимание, как медленно и *глубоко* ваше внимание и как образы сновидения движутся “в ногу” с дыханием. Во время сна мы искупаем свое поверхностное дыхание и вновь подключаемся к циклу внимания.

Когда состояния сновидения и бодрствования объединены, различие “реального” и “нереального” больше не соотносится с бодрствованием или сном (“реальностью” или “иллюзией”). Различие связывается с деятельностью и взаимодействиями, происходящими на разных уровнях телесного ума и между уровнями. Восприятие полезно, если оно дает вам информацию об этих взаимодействиях.

Это не то, что называется “слишком погрузиться в себя”. Центральный вопрос — это связь человека со всеми другими вещами, включая землю. Одним из заметных результатов является то, что человеку становится трудно поддерживать “легкий треп”. Пустая болтовня становится неинтересной и даже малопонятной для него.

Обычные человеческие взаимодействия, вертящиеся вокруг самооценки, власти и силы в социальном смысле, только смущают человека, занимающегося дыханием духа. Смысл и польза таких взаимодействий становятся неясными. В этой позиции нет места для идеи “Я лучше тебя, потому что...”. Это позиция не преодоления, а гармонии и объединения.

Подобным образом, способ взаимодействия с другими людьми отражает ваше внутреннее состояние. Беседа может быть обменом информацией или попыткой управлять поведением или мнениями других.

После того как вы попрактикуете дыхание духа, ваши взаимодействия с другими людьми будут происходить на более глубоком уровне. С другой стороны, с перископом на более высоком уровне вы будете осознавать себя как клетку организма земли. Ваши социальные взаимодействия будут происходить на более глубоком уровне и в этом смысле тоже.

В конце концов, ваше внимание сможет заполнять всю спиральную лестницу, осознавая при этом все отдельные взаи-

модействия на каждом этаже. И тогда вы сможете нацеливаться на определенный уровень и определенную волю, чтобы разыграть определенную жизнь.

В этой точке, конечно, на самом деле нет никакой индивидуальности внимания. Мы должны скорее говорить о внимании природы, входящем в индивидуумов и, собственно, индивидуализирующем их. Как отдельные люди, мы можем, таким образом, почувствовать вкус нашей связи со всей целостностью жизни и получить представление о том, как мы можем участвовать в этой целостности.

Эти переживания — не сверхчеловеческие, и они не предназначены для нескольких великих мастеров. Это обычный опыт жизни, переживаемый каждым живым организмом. Но мы, люди, не имея слов для этих переживаний, ведем себя так, словно мы этого и не переживаем. Мы не имеем разрешения от думающего ума, чтобы переживать то, что находится прямо перед нами.

Понимание природы различий и вариаций качеств осознания помогает вам понять и их фундаментальную общность, общность, которую разделяем и мы с вами. А это дает ключ к пониманию природы осознания всей жизни.

Позвоночные животные, признают позвоночных других видов осознающими существами. Когда два таких животных встречаются и смотрят друг на друга, происходит сначала признание, а затем оценка намерений и силы друг друга. Эта оценка основывается на определенных критериях: может ли он победить и съесть меня? хочет ли он этого? могу ли я съесть его? доброжелателен ли он? Это можно считать общей характеристикой осознания. Наше последующее поведение по отношению друг к другу является производным от этой первоначальной оценки.

Подобный процесс происходит, когда организм сталкивается со средой. Процесс оценки и последующее поведение определяет в большой степени реализацию потенциала организма. Разве не реализация нашего потенциала во всех сферах жизни приносит нам счастье?

В оплодотворенной яйцеклетке или семени растения заложена структура взрослого организма. При наличии времени и надлежащих условий среды из яйцеклетки формируется человек, дерево или животное. Рост этого организма как развертывание его внутренней структуры — вот то, что такое “счастье”. “Счастье” в этом смысле

предполагает протекание естественных природных циклов, так как семя — это лишь эпизод в бесконечной серии циклов: дерево, семя, росток, дерево, семя и т. д.

Существует много уровней таких структур и их циклического роста. Дерево — это один уровень. Но и целому лесу свойственна естественная последовательность стадий развития, естественный рост. Сначала лишайники начинают трансформировать камни в почву. Затем на тонком слое почвы могут расти небольшие растения, затем кусты, затем деревья и, наконец, высокие деревья. Природа растительных и животных популяций леса изменяется по мере его роста. Сама земля может проходить через перемены, например климатические.

Науки биология и экология внушают нам, что все эти циклы и структуры взаимосвязаны. Они сцеплены друг с другом, как шестерни в механизме. Даже на атмосферу и погоду ощутимо влияет биологическая активность и производство газов органической жизнью. В наших телах состояние каждого органа, каждый прием пищи и каждый кинофильм, который мы смотрим, оказывают воздействие на общее состояние организма. Наше ментальное настроение, напряжение, расслабление, гнев — все это оказывает физическое влияние на тело.

Наша живая планета, частью которой мы являемся, — это цельная, интегрированная система, в которой мельчайшие структуры или циклы связаны с величайшими. Поэтому любое целительство, направленное хоть на одну маленькую часть планеты, такую как настрой вашего ума, в некоторой степени способствует исцелению всей планеты. Исцеление себя так же (хотя и в меньшем масштабе) способствует исцелению планеты, как и работа по спасению леса. А работа по спасению леса может быть не менее целебной для вас, чем собственно прямое целительство.

По мере того, как мы эволюционировали в многоклеточные организмы, внимание децентрализовалось в одном отношении. Каждая клетка (группа клеток) должна была получить определенную долю энергии всего организма, чтобы функционировать. Она должна была иметь определенный доступ к ресурсам коммуникации, чтобы координировать свои функции с функциями других клеток.

Если бы вдруг любой тип клеток многоклеточного организма был лишен такого доступа, его деятельность выпала бы из гармонии

остального организма. Например, те органы чувств, которые получают информацию из “внешнего окружения”, так же важны, как и те, что получают информацию о внутреннем состоянии организма. Поэтому внутреннее состояние может изменяться и приспосабливаться к внешнему окружению.

Внутреннее состояние может подстраиваться заблаговременно, до того, как внешние факторы реально начнут воздействовать на организм. Например, животные могут убегать от хищника, едва увидев его, а не дожидаясь, пока он вонзит в них свои клыки. Птицы могут улетать на юг задолго до наступления холодов.

Во внешнем окружении существуют сигналы, которые предупреждают организм о необходимости изменить свое физическое и химическое поведение. Поэтому организм должен иметь, по меньшей мере, два главных центра осознания, или две внутренние структуры, управляющие его поведением. Один центр ведает правильностью текущего состояния (химического состава крови, температуры тела и т. д.), а другой — сигналами, которые могут потребовать изменения этого состояния. Возможно, третий центр знает, что нужно делать, чтобы избежать вмешательства в правильное состояние бытия.

Скорость внутренней коммуникации определяет эффективность и вероятность выживания организма. Внутренняя сеть коммуникаций — это внимание. Внимание есть то, что связывает одну вещь с другой. Оно притягивает вещи к самим себе. Когда вы теряете кого-то, вы обращаете внимание на этого человека. Когда вы слышите громкий звук и быстро поворачиваетесь к нему, вы ищете его источник и пытаетесь связать звук с предполагаемым источником, чтобы понять, что это такое.

Поскольку внимание пронизывает все уровни нашего бытия, качество внимания очень важно. Если на уровне индивидуального организма мы отсоединены и действуем так, чтобы подчеркнуть нашу отдельность от других, то это качество эхом отзовется и на клеточном уровне, вызывая проблемы со здоровьем. Если, наоборот, мы помним, какая динамика внимания требуется для поддержания телесного здоровья, и стараемся переводить ее в наши повседневные взаимодействия, то можем максимально улучшить свое здоровье.

Отмечайте в течение дня, чему вы уделяете внимание. Сколько внимания уделяется внутренней деятельности тела по сравнению с эмоциональным состоянием, по сравнению с мыслями, по сравнению



с физическими ощущениями? Не сосредоточено ли ваше внимание в основном на одной части тела — голове, желудке, ногах? Когда вы озадачены или когда ваше внимание отвлекается, идет ли все или большая часть внимания на это отвлечение или только часть внимания? Какие вещи особенно легко привлекают ваше внимание? Как факторы внешней среды влияют на ваше поведение, настроение?

Мы, многоклеточные организмы, являемся, в свою очередь, клетками большего организма, земли. Мы общаемся внутри своего вида, используя язык, телесный язык, книги, электронные средства информации и т. д.

Системы внимания существуют между всеми клетками земли. Многие формы энергии текут в бесконечных циклах. Сигналы в окружающей среде сообщают нам о состоянии всего земного организма и о том, что мы должны делать, чтобы функционировать на пользу последнему. Мы же не обращаем внимания на эти сообщения и на свои обязанности, мы стали “раком природы”. Все, что лишает людей внимания или отвлекает нас, не дает нам уделять внимание правильному состоянию земного организма, ведет к болезни природы.

К сожалению, такие сигналы не находятся в сфере слов. Они непосредственно переживаются каждым индивидуумом. Словами можно только описать упражнения, которые приведут вас к переживаниям. Слова могут указать на кирпичики вашей жизни, которые вы никогда не замечали. Они могут предложить другие варианты расположения таких кирпичиков, которые, в конце концов, дадут вам силу, чтобы внести в вашу жизнь такие изменения, о которых вы всегда думали как о невозможных.

Являются ли разумность и творчество частью нас самих или это энергии земли, которые текут через нас? Являются ли все наши мысли частью нас самих или это форма “панорамы мыслей”, на которую мы обращаем внимание? Приходят ли они извне или мы порождаем их? Привязаны ли мысли к трехмерному миру наших тел или они могут двигаться вовне из нас и восприниматься другими людьми? Значение ответов на эти вопросы трудно переоценить. Если мы найдем эти ответы, то получим ясность, свободу и чувство единства с жизнью.

Для развития своего внимания попробуйте практиковать следующие упражнения.

#### *УПРАЖНЕНИЕ 1.*

#### *ИМПУЛЬС МЫСЛИ*

Когда вам приходит в голову мысль, старайтесь не переводить ее в слова. Когда искра или импульс мысли достигает вас — ощущение, что вы вот-вот подумаете что-то, — сосредоточьтесь на этом ощущении. Избавьтесь от необходимости переводить его в слова. Оставайтесь с первоначальным импульсом, а не со словами.

Вы обнаружите, что вся идея целиком содержится в этом первоначальном импульсе. Слова — это медленный, громоздкий перевод, выполняемый для рассудочного ума. Если вы научитесь “думать” импульсами, без необходимости переводить их в слова, ваш ум освободится от суматохи, при этом не отбрасывая ничего действительно ценного.

Этот импульс — как семя. В нем содержится все послание мысли. Любой перевод является упрощением и искажением первоначального семени. Это означает, что слова могут быть лишь частью смысла первоначального семени или толчка.

Если вы обращаете внимание на слова, а не на семя, то теряете большую часть послания. Когда же вы отказываетесь от слов, то получаете возможность воспринимать из семени больше информации. Семя содержит много смыслов, оно может развернуться по-разному — так перед ребенком открыто много вариантов будущего. *Перевод* — это всего лишь одна из интерпретаций семени. Перевод блокирует все возможные интерпретации, кроме одной. К остальным возможным интерпретациям мы остаемся слепыми. Из-за того, что мы уделяем внимание переводам посланий и сообщений, а не семенам, мы теряем силу и энергию.

И все же настоящее обучение начинается, когда вы слушаете эти внутренние сообщения. Тело, земля, дерево будут открывать вам ценную информацию. Человеческие учения могут только показать вам, как надо слушать. То, что вы услышите, когда будете слушать, принадлежит лично вам; это эксклюзивная информация, предназначенная только для вас.

Когда вы будете способны настраиваться на импульс мысли, отмечайте, как по-разному ощущаются различные импульсы информационных семян. Благодаря этой разнице в ощущениях вы будете распознавать и читать их. Читайте не логикой, а ощущением. Вы откроете, что каждое ощущение-семя — сложное и содержит много информации. Вы должны научиться развивать “высокое разрешение” ощущений — то есть способность обнаруживать

мельчайшие различия в ощущениях. Чем тоньше эта ваша способность, тем больше информации вы будете получать.

В этом случае вы сможете получать больше изменений. Это тот же принцип, как в цифровой аудиозаписи. Если вы можете записывать сигнал и громкость только 1000 раз в секунду, результат будет неважный. Но если вы фиксируете эту информацию миллион раз в секунду или чаще, то запись музыки будет вполне приемлема.

Видеоигры, в которых надо стрелять по космическим пиратам и т. п., также увеличивают это разрешение. В старых школах кунг-фу традиционным тренировочным методом была ловля рыбы голыми руками. Вы можете сами придумать себе другие такого же рода упражнения. А затем используйте свои развившиеся способности на уровне опущений применительно к импульсам мысли.

Вы должны анализировать или “видеть” эти ощущения-семена очень быстро, потому что они длятся лишь миг. Эти импульсы — часть взаимодействия между восприятием организма человека и результирующей реакцией клеток тела. Это часть процесса коммуникации, скорость которого превышает все наши человеческие представления. Если бы мы могли настраиваться па этот процесс, то видели бы процесс нашего собственного роста в соотношении с ростом земли.

## *УПРАЖНЕНИЕ 2.*

### *РАСШИРЕНИЕ ВНИМАНИЯ*

Замечайте неуместное. Воспринимая наш мир, мы часто не замечаем большей части воспринимаемого. Мы осматриваем, сканируем мир, стараясь отыскивать в нем конкретное содержание. Земледелец осматривает небо, чтобы определить завтрашнюю погоду. На вечеринке мы ищем возможного собеседника. Склонный человек всегда смотрит, к чему бы придраться.

Для многих из нас мир является эхом наших ожиданий. Мир, который мы замечаем, отражает то, что мы хотим найти. Но, конечно, в мире есть гораздо больше, чем мы ищем. Шаблон ожиданий, которого мы придерживаемся, создает видение мира, которое является внешним представлением нашего внутреннего поведения, настроения и мышления.

Пока мы ищем в мире то, что ожидаем найти, мы не увидим мира по-настоящему. И не сможем придать значения факторам, которые ускользают от нашего внимания. Эти “отринутые камни” нашей жизни будут накапливаться до тех пор, пока не заявят о себе

так весомо, что уже нельзя будет игнорировать их. И тогда мы говорим: “Как же это так получилось? Это все — мое невезение”.

Многие люди знают, что подвергают себя серьезному риску сердечного приступа. Они пьют много кофе, много курят и не упражняют свое тело. Они могут даже ощущать какие-то предупреждающие сигналы. Но зачастую требуется не менее, чем инфаркт, чтобы привлечь их внимание.

Мы знаем умом, что земля разрушается. Но пока наши собственные лужайки зелены, мы ничего не делаем ради ее спасения. Обращать внимание и замечать, что происходит вокруг, — значит принять ответственность за нашу жизнь, за землю. Это значит совершить усилие.

Может, еще более важно то, что мир, который состоит только из наших ожиданий, является бледным и не приносящим реализации. Если мы по-настоящему замечаем мир вокруг нас, наша жизнь становится больше в смысле субъективного времени. Если мы можем замечать только то, что остается в поле нашего осознания несколько секунд или дольше, то мы много пропускаем.

Если мы можем замечать только вещи очень яркие, громкие или твердые, то мы пропускаем еще больше. Человек, который способен замечать малое, мимолетное, мягкое, пустое, живет в более широком, более “продолжительном” мире. Если он замечает что-то каждую секунду, его жизнь будет казаться в два раза полнее, чем жизнь того, кто может замечать вещи лишь раз в две секунды.

В практике боевых искусств нам приходится замечать изменения в положении тела, стойке, равновесии партнера и т. д. по десять раз в секунду. Если наш партнер может замечать изменения и реагировать на них только пять раз в секунду, то мы оказываемся в два раза быстрее его и видим в два раза больше. Затем, когда мы возвращаемся к нашей повседневной жизни, то начинаем замечать очень многое из того, чем ранее пренебрегали.

Кроме того, мы учимся уделять внимание каждому текущему моменту. Все наше полное внимание должно уделяться этой одной десятой секунды времени. В следующий момент мы должны освободиться от предыдущей  $1/10$  секунды и полностью сосредоточиться на настоящей  $1/10$ . В конце концов, мы достигаем состояния, которое можно назвать “здесь и сейчас”, и в котором ваше внимание в каждый момент полностью занято непосредственным

настоящим. Ваше внимание течет, как вода, и пронизывает каждую часть вас, как вода пропитывает землю и даже твердые камни.

Каждый момент является вечностью, потому что ваше внимание полностью присутствует в нем и впитывается в каждую часть вашего осознания, будь она “значительной” или “незначительной”. Ваше внимание соединяет вас с миром. Вы больше не вкладываете так много усилий в то, чтобы избегать настоящего момента и жить в прошлом или будущем. Вы больше не стараетесь убегать от вещей мира, вынося суждения о том, что является достаточно важным для того, чтобы заслуживать вашего внимания.

Научитесь просто замечать то, что на первый взгляд кажется неуместным, не относящимся к делу, — картины, звуки, ощущения, мысли и т. д. Замечайте и идите себе дальше. Не копайтесь в том, что вы замечаете: обертку от жевательной резинки, лежащую на улице, комариный писк, запах воды, мысль, захватившую ваше внимание, ощущение воздуха на коже, чье-то выражение лица и вашу эмоциональную реакцию на это выражение. Видьте все, чем вы являетесь, без суждений, но с ясностью. Затем не смущайтесь быть тем, что вы видите, без внутреннего принуждения, которое придавало бы вам предопределенную форму.

Прodelайте то же самое с “миром”. Увидьте его, увидьте весь. Увидьте без суждений, но ясно. Затем будьте им. Примите весь свой мир, все свои навыки как цельную систему жизни, частью которой являетесь вы. Затем оцените его — не только природный мир, но и все усилия и все творчество, которые мы, люди, вложили в развитие нашей культуры, технологии, разума, искусства. Конечно, и здесь есть простор для совершенствования, но сначала нужно ценить то, что есть (избавиться от праведного гнева). Замечая неуместное, вы будете замечать все, что лежит за пределами вашего эха ожидания; вы будете видеть мир.

Не судя о том, что вы видите, не закрывая для своего осознания то, о чем вы судите как о неуместном, вы перестанете отделять себя от мира. В конце концов, уместность на самом деле означает, насколько важно это для вас, насколько связано с вами. Если весь ваш мир в равной степени связан с вами, то уместно все. Когда вы прекращаете отделять себя от мира, то можете оценить по достоинству и мир, и себя, поскольку это одно и то же. Прошое, настоящее, будущее, внутреннее, внешнее, “я”, не-“я”, ум, тело — все это сходится в одной точке. Эта точка и есть творческое начало.

### *УПРАЖНЕНИЕ 3.*

#### *ПАССИВНЫЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ ( НЕДЕЛАНИЕ)*

Наблюдайте без комментариев.

Через карнавал, где кричат зазывалы, стараясь привлечь к себе ваше внимание, проходите с улыбкой, просто наблюдая, в полном внутреннем спокойствии. Зазывалы — это все вещи, которые претендуют на наше внимание, — картины, звуки, мысли, ощущения, запахи, хлопоты и т. д. Мы будем отмечать, как наше внимание перескакивает от одной вещи к другой, но не будем втягиваться в игру никакой из них, как бы это ни было заманчиво, как бы ни велика была награда, как бы ни велика была угроза. Мы будем позволять нашему вниманию перемещаться от одной вещи к другой так часто, как оно пожелает, и так быстро, как смогут его привлекать зазывалы.

Но при этом будет некий центр, из которого будет происходить все это наблюдение. Остаться в центре важно для того, чтобы позволить вниманию свободно двигаться. Этот процесс укрепит центр и увеличит свободу движения внимания.

Внимание станет плавным и не будет предоставлять зазывале ничего, за что можно было бы ухватиться. Оно станет легким, ясным, эластичным и живым. Таким же станет и тело. Человеческое тело формируется из структур внимания. Тело — это форма развертывания природного цикла, и структура внимания, посеянная творчеством, регулирует это развертывание. Внимание обеспечивает коммуникацию в этом процессе (зазывалы пытаются стать альтернативной структурой и посеять семя этой структуры в вашем внимании). Это упражнение помогает вниманию не попадаться в ловушки зазывал (улыбаться каждому и проходить дальше) и центрирует внимание.

Чтобы лучше прочувствовать суть этого центрирования, давайте рассмотрим его на практическом примере. Между двумя людьми существуют близкие отношения. Но каждый из них решает стать главным. Ни один не хочет, чтобы у партнера было какое-то преимущество. Динамика отношений основывается на том, чтобы как можно больше получать и как можно меньше давать. Вскоре каждое действие уже рассчитывается и не является спонтанным. Создается ментальный образ намерений и мотивации партнера. Собственное поведение каждого управляется этим образом партнера.

И постепенно мы видим, как складываются отношения между двумя образами другого человека, а не взаимоотношения между реальными людьми. Затем каждый человек создает уже два образа

(другого и себя), потом - четыре (другого, себя, другого для себя и себя в глазах другого) и так далее в дурную бесконечность. Жизнь проживается для того, чтобы удовлетворять этим ожиданиям, а не изначальному “я”.

Итак, в этом упражнении мы сначала видим себя как центр, базу нашего внимания. Внимание же подобно указке в руках учителя, которая указывает сначала на одно, а потом на другое. Но учитель все время держит ее в руках. Представьте себе все, что вы воспринимаете, как панораму. Мысли — это панорама, которая присутствует всегда, как всегда присутствует нечто видимое перед нашими глазами. Ощущения, движения вашего тела, чувства, все, на что обращается ваше внимание, — это панорама, которая существует независимо от того, обращаете вы на нее внимание или нет. Не мешайте своему вниманию, не удерживайте его ни на чем и не убирайте его ни с чего.

Не признавайте ни внутреннего, ни внешнего, ни “я”, ни “другого”. Вся панорама равно важна. (Найдите для этого спокойное место и выделите специальное время.) Не судите ни о чем, лишь пассивно наблюдайте, не отождествляясь, как будто ничто не имеет значения.

Вы можете обнаружить, что ваше внимание “прилипает” к какой-то мысли или зрительному образу, и вы должны научиться делать внимание таким плавным, чтобы оно ни к чему не прилипало. В вашу жизнь могут просочиться странная умиротворенность, расслабленность, покой. Окружающий мир может показаться более свежим, более живым, а ваши чувства обострятся. Вы будете гораздо больше замечать в мире, и вас будут удовлетворять более простые вещи.

Когда ваше внимание больше не попадает в ловушку заданной кем-то игры, его хватит на всю оставшуюся жизнь. Когда внимание освобождается, вы живете магически, потому что вы вольны поворачивать голову туда и сюда, идти в любом направлении и создавать свои собственные игры. Игры больше не будут сердцевинкой вашей жизни. Они больше не будут тем шаблоном, по которому вы развиваетесь.

Игры снова станут “понарошку”. Но “понарошку” больше не будет означать “нереальное”. Ибо, говоря “реальное”, мы подразумеваем “для этой игры”. Мы можем переходить с одной игры на другую и чувствовать себя прекрасно. Наше самочувствие будет

зависеть не от того, чтобы выиграть в одной игре, но от того, чтобы быть осознающими и свободными.

Наши запрограммированные обусловленностью привычки, конечно, делают жизнь более удобной, но такая обусловленность вызывает лишь упрощенные реакции, как внешние, так и внутренние. Между тем реальность постоянно изменяется, и порой тонкие её оттенки остаются незамеченными, так что наше привычное восприятие, заученный способ чувствовать и действовать определенным образом приводят нас к трагическим ошибкам.

Однако можно научиться быть внимательным в своей повседневной жизни, воспринимая мир во всех тонкостях и более правильно действовать по отношению к другим и самим себе. Ограниченность привычной жизни, обусловленных восприятий, чувств и действий может постепенно быть преобразована в более живую и эффективную, более осознанную и свободную жизнь.



## Глава 9.

### ИНТЕГРАЦИЯ ОСОЗНАНИЯ КАК ПУТЬ К СВОБОДЕ

*“Внутренняя свобода” -  
...это реально явленная свобода  
в смысле освобожденности человека  
внутри себя от оков собственных  
представлений и образов,  
высвобожденности человеческого  
самостоянья и бытия.*

***М.К. Мамардашвили.***

При достаточно высоком уровне понимания Пути воина и достаточной мотивации все занятия по овладению собственным телом, энергией, эмоциями, волей, вниманием становятся единым способом развития человеческого существа для последующего расширения диапазона восприятия и выхода за пределы какой бы то ни было обусловленности.

Занимаясь регулярно, мы постепенно начинаем не только осознавать, но и явственно ощущать присутствие неких “паразитов сознания” - *внутренних психических программ*, “пожирающих” львиную долю нашей энергии. Данными программами являются все стереотипные, шаблонные реакции на события окружающей реальности, эмоциональные “связки” между привычными проявлениями нашего поведения, которые были приобретены в ходе социализации.

По сути, все эти программы являются определенными стереотипами реагирования на окружающий мир. Причем мало того, что эти стереотипы неоправданно энергоёмки, они ещё и расходуют эту жизненную энергию, с точки зрения воина, совершенно бессмысленно. Даже обычный человек зачастую ощущает нелепость своих реакций и поступков, особенно если легко поддается эмоциональному импульсу, рожденному очередной программой. В таких случаях мы часто раскаиваемся, но нашего здравомыслия хватает ненадолго, и вскоре всё повторяется с обидным однообразием.

Именно эти стереотипы, будучи неосознанными, каждодневно выкачивают из нас силы, делая жизнь такой утомительной и болезненной. Парадоксальным образом программы нашего осознания направлены в основном на саморазрушение, хотя их первейшей задачей является выживание индивида.

Все эти программы являются нашими излюбленными способами взаимоотношений с окружающим миром. Похожие жизненные ситуации порождают близкие реакции, которые, в свою очередь, приводят к стандартным ситуациям. Получается замкнутый круг, в котором можно, как белка в колесе, провести всю жизнь.

Для того же, чтобы вырваться из бесконечного и бессмысленного суетливого вращения в рамках заданных программ, нужно “подняться над ситуацией”, выйти за рамки заданности, осознать свободу выбора. Сделать это вовсе не просто, ведь наши программы служат нам прикрытием от жизненных трудностей, щитом от устрашающей необходимости постоянного выбора и полной ответственности за свои поступки.

Но выявление программ - это лишь первый шаг работы с ними. Следующий этап этой работы - “раскачка”, “расшевеливание” обнаруженных программ и, как следствие, активизация их защитных реакций.

Уже осознав, что внутренние программы - не более чем продукт нашей жизнедеятельности, годами нажитый балласт, мы сталкиваемся с новыми сложностями. Мы уже успели привыкнуть к тому, что программы решают за нас, как нам вести себя в определенной ситуации, что говорить, что выбирать. Осознав же изначальную запрограммированность своих реакций и увидев свободу выбора, свободу принятия решений, мы пугаемся этого: перед нами открывается бездна ответственности и свободы, чего мы, собственно говоря, и боимся больше всего.

Мы привыкли “кормить” наши программы, затрачивая на их содержание огромные ресурсы личной энергии. Поэтому само осознание собственной обусловленности приводит к активизации защитных функций наших программ путем возбуждения негативных эмоциональных состояний. Проявляться это может совершенно по-разному, но суть одна - заставить нас отказаться от практики, приводящей к отказу от этих программ.

На втором этапе работы со своей эмоциональной структурой наше внутреннее состояние и поведенческие реакции организуются

так, что состояние окружающего мира и складывающиеся в нем ситуации неизбежно приводят к сомнению в правильности выбранного Пути, попыткам убежать от своей собственной свободы в уютную норку обусловленности.

Различные проявления жалости к себе и хитроумные уловки наших программ являются самым обычным делом на этом этапе. Не надо только считать эти состояния чем-то особенным и уникальным - многие прошли это. Следует четко понимать, что мы натолкнулись на очередной барьер в собственном развитии и должны принять этот необходимый для нашей личной эволюции вызов и следовать дальше, а не сдаться и причитать, обвиняя во всем кого и что угодно, кроме себя.

Следующий, третий этап эмоциональной работы - освобождение от осознанных и проявившихся внутренних программ. Здесь различные тренировочные техники сопрягаются с повседневной тонкой психоаналитической работой, результатом чего должно стать резкое снижение энергетических затрат на поддержание существующих программ. Это, в свою очередь, дает уникальную возможность аккумулировать дополнительную энергию, за счет которой мы можем двигаться дальше по Пути воина.

От воздействия собственных программ освободиться тем труднее, чем больше эмоциональной силы вложено в их формирование. Например, если с какой-либо программой связан очень сильный эмоциональный стресс, то впоследствии бывает весьма затруднительно провести разграничение между своим истинным Я и своей программой.

Упрощенно можно выделить три этапа взаимодействия со своими программами.

Первый - подсознательный - заключается в полном подчинении им, тотальной обусловленности всех наших реакций.

Второй - осознанный - наступает тогда, когда мы осознаем наличие самих программ, причины их происхождения и имеем силу ими управлять, то есть в каждой конкретной ситуации самостоятельно можем решать, как нам поступить исходя из определенного набора вариантов.

И третий - интуитивный - этап свидетельствует о достижении особого состояния полной отрешенности от каких бы то ни было программ. Назовем его *“состояние ясности”*, когда в процесс принятия решений включается интуиция и человек *“видит”* всю

ситуацию и все последствия в единой целостности, четко “знает”, как действовать наиболее эффективно и оптимально.

При этом возникает очень важный аспект в деятельности человеческого существа, называемый **безупречностью**. Трудно переоценить важность этого качества и его роль на пути саморазвития, ведь, не обладая достаточной безупречностью, мы, более или менее успешно освобождаясь от одной или нескольких программ, тут же попадаем в зависимость к паре новых.

Происходит это примерно так: избавившись от какой-нибудь собственной обусловленности, мы чувствуем неожиданный прилив сил, вызванный отсутствием очередного “паразита сознания” и, “почив на лаврах”, расслабляемся, наслаждаясь прелестью нового состояния. Тут-то нас и подкарауливают новые “программки”, проникающие в сознание в виде более “эффективных” привычек, житейских мнений, психологических установок и раскладок.

**Безупречность** нашего поведения проявляется в полной отрешенности, непривязанности и объективной оценке ситуации, полном самоконтроле и является очень значимым качеством практически на всех этапах внутренней эволюции.

Безупречность – это максимально эффективный способ достижения цели.

Итак, изменения “внутри” нас стали свершившимся фактом. Но если оставить все как есть, то есть не подтвердить свои “внутренние” преобразования своими “внешними” действиями, различными поведенческими формами социальных проявлений, то вскоре неизбежен откат назад - эмоциональная трансформация не прошла проверку жизнью и отменена.

Это вполне обычная ситуация: “докопавшись” до глубин своей психики, мы исследуем свои программы и причины их образования, тем самым, осознавая и нейтрализуя их воздействие. Но, сталкиваясь в повседневной жизни с ситуацией, в которой обычно управление брала на себя данная программа, мы не можем отказаться от ставших уже привычными поведенческих реакций, тем самым как бы признавая право программы на существование в нашем сознании.

Реабилитированная программа быстро восстанавливает утраченные позиции и снова управляет нами, причем зачастую мы можем даже уверять себя, что полностью освободились от запрограммированности: “Я - уже свободный воин, а действую по-старому потому, что так требует ситуация, просто не поймут

окружающие меня люди. Вот в новой ситуации, когда все всё поймут и изменятся, я себя покажу!” Но к счастью, а не к сожалению, этого не будет. **Быть воином можно только здесь и сейчас.**

Наш “внутренний” мир напрямую обусловлен “внешним” и их изменения взаимосвязаны. Использование кавычек при описании “внутренних” и “внешних” трансформаций лишь подчеркивает всю условность нашего языкового словоупотребления при описании двух этих сторон единой реальности человеческих существ.

Невозможно разделить жизнь на независимые друг от друга части: групповые, индивидуальные занятия и повседневную социальную активность. Любые практические занятия - на физическом, энергетическом, эмоциональном уровнях - это психоэнергетическое обеспечение и аспект социального проявления.

В свою очередь, социальное проявление - это продолжение и отображение всех практик, это тот этап, на котором до занимающегося “доходит” весь эффект психоэнергетических манипуляций, на котором формируется определенная структура изменений осознания, происходящих благодаря занятиям. Можно сказать, что практики и социальная деятельность - два взаимопроникающих и взаимодополняющих аспекта одного и того же процесса, непрерывного процесса нашего развития.

Носителем информации, с помощью которого чаще всего взаимодействуют данные аспекты, и являются психические программы. Способность в процессе занятий выходить на уровень осознания этих программ своих подсознательных реакций появляется далеко не на первых минутах практики, но это не избавляет нас от необходимости подтверждать новый опыт всей своей повседневной жизнью.

Психоэнергетические процессы, разворачивающиеся после завершения индивидуальной или групповой тренировки, по своему характеру очень похожи на процессы, протекающие непосредственно в ходе самой тренировки. Период активизации защитных реакций при внутренней проработке системы условно можно соотнести с внешним периодом подтверждения существования затронутых программ.

И если у практикующего не хватило воли пройти этап защитных реакций психических программ и достигнуть уровня их трансформации, он может попытаться продолжить этот процесс в послетренировочный период, хотя сделать это будет уже сложнее

вследствие того, что внешние раздражители вызывают реакцию затронутой программы.

Если осознание практикующего в период социальной деятельности не в состоянии увидеть целостность происходящих “внутри” и “вне” его процессов, то управление переходит к эмоциям, через которые и выплескивается энергия.

Программа торжествует, она подтвердила свою неприступность, а у человека появляется неприятное чувство “опустошенности”. Как правило, в этот момент мы так или иначе понимаем ущербность своего поведения, но найти его причину, а тем более признаться себе или другим в этом может далеко не каждый.

Но поскольку на данном этапе сражение проиграно, наиболее безупречным решением воина будет максимальное использование опыта, полученного в ходе борьбы, для обоснования стратегии своего будущего поведения. В первую очередь следует заняться осознанием своих неконтролируемых эмоций.

Рассматриваемые эмоции являются одной из наиболее ярких и непонятных форм проявления нашего внутреннего мира. Их негативное воздействие сказывается по тем же причинам, по которым черты нашей обусловленности и “любимые” привычки заставляют нас страдать - из-за отсутствия контроля и полного осознания происходящих с нами процессов, принимаемых решений и совершаемых поступков.

“Яркость” неконтролируемых эмоций полностью зависит от мощности выплескиваемой ими энергии, поэтому есть все основания научиться работать с этими эмоциями, наиболее эффективно использовать их сильные стороны и осознанно обходить их неожиданные ловушки.

Если нам все же удалось избавиться от ряда внутренних программ, мы получаем дополнительную степень свободы - нам не нужно больше тратить физические, энергетические и эмоциональные ресурсы на поддержание их жизнедеятельности. Появляется реальная возможность использовать добытую в ходе тренировок энергию на расширение и углубление границ восприятия, ведь неконтролируемые всплески эмоций рождаются за счет программ.

Полноценное восприятие и яркое переживание буквально врываются в открывшееся пространство. Подвижность психики дает ни с чем не сравнимое ощущение освобожденности, воспринимаемый мир как бы проясняется, все становится прозрачнее и понятнее.

В большей, чем когда-либо, степени мы оказываемся способны чувствовать, и сложный комплекс ощущений раскрывает перед нами величавую панораму Реальности. Вот здесь весьма важным будет процесс осознания произошедших изменений и их закрепления с учетом эффективности развития человека как существа **интегральной реальности**.

Интегральная реальность - это не только многомерные пространства и “различные линейности”, объединенные целостным потоком осознания, но и адекватное отражение нашего внутреннего мира в социуме, повседневное проявление действенности нашего саморазвития. Движение на этом пути можно обозначить как последовательный переход из обычных, ставших привычными состояний осознания в новые состояния “повышенного осознания”. Сам этот переход подразумевает и возможность произвольного возвращения к обычным состояниям.

При постоянной практике подобных переходов происходит постепенная интеграция состояний обычного и повышенного осознания, объединение восприятия двух различных реальностей в одну целостность. Сначала мы осознаем либо только “повседневную реальность” в обычном состоянии осознания, либо какую-то “высшую реальность” в особых измененных состояниях осознания.

В ходе постепенной практики осознания приходит понимание и способность одновременного восприятия целостности этих реальностей, точнее, интеграции уже известных аспектов единой Реальности. При этом следует понимать, что разница между этими двумя этапами заключается лишь в качестве осознания.

А поскольку количество различных сторон, аспектов единой Реальности бесконечно, то и процесс их интеграции в целостном восприятии поистине безграничен: “сколько миров, столько умов”, если “ум” понимать как определенный уровень восприятия. Поэтому следующими этапами на Пути воина будут новые переходы от ставших уже привычными состояний повышенного осознания к новейшим состояниям и сверхновым интеграциям этих состояний.

Описать словами этот процесс можно лишь достаточно условно, поскольку он во многом определяется индивидуальными особенностями практикующего. Он может проявляться как новые визуальные, звуковые или телесные ощущения, которые впоследствии интегрируются в некое целостное восприятие, трудно- или почти невыразимое словами.

По мере освобождения от обусловленностей происходит прорыв к новому качеству осознания и, соответственно, на новый уровень практики. Выход на новые горизонты саморазвития и их освоение (буквально: делание своими) сопровождается постоянным расширением границ осознания почти до бесконечности. “Почти...”

На определенном уровне саморазвития появляется крайне редкий шанс вырваться за пределы каких бы то ни было границ своего осознания, своей энергии. Пока мы работаем в рамках многомерных пространств, различных линейностей, различных аспектов Реальности, мы все же обусловлены ими. Став проводниками достаточного количества энергии, мы получаем возможность не упустить свой шанс и “выйти“ за пределы любой обусловленности.

И если почти все, что было изложено выше, так или иначе поддается вербальной или невербальной интерпретации, объяснению или демонстрации, то последнее практически невыразимо, ибо человеческое существо вступает в сферу Непостижимого, и человек, переживший **это**, не найдет подходящих средств выражения, чтобы выразить пережитое, потому что **это** вне любых наших слов и представлений. Тем не менее, попробуем сделать ещё одну заранее обречённую попытку с помощью очередных метафор хотя бы обозначить свое понимание Пути и Реальности.

**Путь воина** — это процесс усиления внимания, процесс развития способности осознавать — находить или создавать в себе резонансные зоны. **Реальность** — это вибрационная картина, осознание — резонанс, осознание — наличие в энергетической структуре контролируемых волей зон, способных входить в резонанс с осознаваемым.

Каждый из нас, живущих здесь и сейчас — центр Вселенной, точка концентрации самоосознания Реальности. И наша главная ответственность — это ответственность перед самими собой за развитие собственного индивидуального свободного осознания.

Для развития осознания необходимо творческое действие, ибо только таким способом постигается механика созидания — механика творческого бытия. Поэтому наша главная ответственность перед Вселенной здесь и сейчас — это ответственность за максимальное развитие и полноценную реализацию тех талантов и способностей к творчеству, которые заложены в нас нашим рождением.

Результаты нашего творчества могут быть использованы и используются другими человеческими существами в их творческих



действиях, направленных на развитие осознания. Только так мы можем действительно помочь им на их Пути.

Чем в большей степени мы стремимся контролировать свою собственную энергию, чем осознаннее мы ею распоряжаемся и чем эффективнее используем ее в своем собственном творчестве, тем ответственнее мы поступаем по отношению к миру, самим себе и другим человеческим существам. Ведь все живущие здесь, точно так же, как и мы, являются точками концентрации самоосознания мира.

*Информация* — “ин-формация” — внедрение формы. Наложением качественной и количественной информации на поле энергии рождается образ реальности. От того, какую информацию и как мы посредством резонанса накладываем своим восприятием на пространственно-энергетическое поле, каковым является Вселенная, полностью зависит воспринимаемая нами картина Реальности.

*Осознавание* — процесс обработки и практического усвоения информации. *Осознание* — результат накопления оформленной информацией энергии.

Становиться более сильным проводником энергии — процесс. Для его реализации необходима информация о принципах, на которых он построен, и о практических приемах воплощения этих принципов в реальность. В итоге все всегда упирается в информацию. Информация — самый ценный и самый важный аспект любого знания.

*Технологическая информация* — самый ценный и важный вид информации, поскольку именно она позволяет постичь сущность процессов создания восприятием тех или иных объектов реальности.

Технологическая информация о практике совершенствования человеком самого себя — самый ценный вид технологической информации. Никакая технологическая информация не может быть непреложной истиной и непоколебимой догмой, поскольку эволюционное совершенствование — одно из главных свойств любых технологий. И в подходе каждого нового “информируемого” она должна изменяться.

Отбор информационных изменений — то, благодаря чему развиваются технологии. Развитие технологий — то, благодаря чему расширяется диапазон явлений, включаемых нашим восприятием в картину Реальности.

География и история происхождения какого-либо стиля работы с психическими и энергетическими ресурсами человека - восточные традиции цигун, йога, тайцзи-цюань, индейская тропа Толтеков, тропа

Трояна или западные психотехнологии - не имеют определяющего значения. Гораздо важнее наиболее полное использование всех проявленных и непроявленных возможностей занимающихся, их реализации как существ интегральной Реальности.

Наше повседневное осознание себя как объектов четырехмерного пространства-времени обусловлено запрограммированной в нас социумом картиной мира и отсутствием необходимого контроля над энергией для полного или частичного восприятия иных измерений Реальности.

Интегральность психоэнергетического развития заключается в том, чтобы при постепенном расширении диапазона восприятия и повышения уровня контроля над потоками энергии, не просто сохранить полную ясность в осознании событий привычной реальности, но и многократно повысить эффективность самореализации в социальной среде.

Уровень свободы воли и способность управлять распределением энергии определяются уровнем самоосознания и степенью полноты осознанности вплоть до состояния тотальной интегрированности самоосознания, в котором человеческое существо одинаково полноценно осознает и контролирует все свои фактические проявления на всех уровнях бытия интегральной Реальности.

Приобретение навыка осознанного функционирования в условиях человеческого социума, обеспечивающее некоторый этап эволюции осознания — так можно интерпретировать основной смысл воплощения самоосознающей Сущности в форме человеческого существа.

Пребывание в состояниях повышенного осознания увеличивает эффективность социального функционирования человеческого существа за счет повышения психоэнергетического уровня его биологических и социальных проявлений, а также за счет полноценного осознания сути явлений, действий, их результатов, последствий и взаимосвязей на различных планах бытия.

Вряд ли имеет смысл практика, ведущая к состоянию полной интегрированности, но не имеющая под собой стремления овладеть искусством управления намерением и волей. Сфера жизненных проявлений воплощенных человеческих существ — полигон, на котором во всех воплощениях линейности отрабатывается это искусство.

Чем выше осознанность, тем выше уровень доступа к управлению энергией посредством воли как инструмента реализации намерения. Владение энергией осознания — такова действительная задача и сущность того, что принято именовать “процессом духовного развития”.

Нормальное состояние осознания обычного современного среднестатистического представителя вида *Homo sapiens* представляет собой неконтролируемый психоэмоциональный фон. Поведение такого индивида импульсивно, поскольку контролируется выбросами из психоэмоциональной сферы. Каждый такой выброс — энергетический импульс в осознании, либо особо ярко эмоционально окрашенный, либо обладающий повышенной по отношению к общему уровню психоэмоционального шума интенсивностью.

Общая картина распределения таких импульсов есть то, что воспринимается как личность. Устойчивое прекращение неконтролируемой психоэмоциональной деятельности неминуемо приводит к стиранию личности. В терминах толтекской традиции это явление именуется “утратой человеческой формы”. С момента утраты человеческой формы, собственно, и начинается эволюция осознания как таковая.

Устранение неконтролируемых импульсов осознания сообщает восприятию свойство фактической ясности, прекращает неконтролируемое рассеивание огромного количества энергии, давая контроль над распределением энергии в системе в целом.

За счет повышения концентрации энергии при корректной практике возникают новые внутренние доминанты концентрации восприятия, и происходит переориентация направления внимания, в обычном состоянии обычного человека рассеянно направленное вовне. Восприятие “втягивается” вовнутрь, и внимание направляется на состояние “пространства внутренних ощущений”.

При достаточно интенсивной практике достигается столь высокая степень “сворачивания восприятия вовнутрь”, что внимание полностью отключается от внешних объектов. Такое состояние характеризуется “отключением” или “стягиванием внимания внутрь”. Стягивание внимания внутрь приводит к предельной концентрации внимания на состоянии внутреннего “психоэнергетического пространства”, что именуется “сосредоточением” или “концентрацией внимания”.

Углубление устойчивой концентрации на внутреннем психоэнергетическом пространстве приводит к осознанию связей внутреннего и внешнего, ибо внутреннее есть лишь ограниченная обусловленностью восприятия область бесконечности. Сфера восприятия расширяется, охватывая бесконечность, внимание отслеживает взаимосвязи и соотношения между пространствами различных уровней организации. Это состояние называют “созерцанием”.

В результате созерцания приходит фактическое восприятие целостности и единства энергетической структуры, не разделенной на “внутреннее” и “внешнее”, “грубое” и “тонкое”, “ограниченное” и “бесконечное”. Соответственно, самоосознание практикующего становится самоосознанием единого и целостного бесконечного существа, не ограниченного пространственными рамками “физического” тела и временными рамками человеческой жизни. Это состояние называется “единением”.

Углубление концентрации на объекте с последующей трансформацией в созерцание и выходом в состояние единения включает структуру объекта первичной концентрации в структуру созерцающего. Имеет место слияние энергетических структур созерцаемого и созерцающего в восприятии последнего.

Результирующее постижение свойств, качеств и законов функционирования объекта созерцания приводит к возникновению у созерцающего способности посредством волевого манипулирования управлять состояниями энергетической структуры объекта созерцания, внедрять функциональные свойства и качества своей энергетической структуры в энергетическую структуру объекта созерцания, распространять свойства энергетической структуры объекта созерцания на свою собственную энергетическую структуру и пользоваться проявлениями законов функционирования энергетической структуры объекта созерцания для трансформации своей собственной энергетической структуры.

Таким образом, человек осознает устройство своей энергетической структуры, ее соотношение с энергетическими структурами других существ и с бытием, развернутым в иных пространствах интегральной реальности, получая возможность согласовать иерархию компонент энергетической структуры с иерархией компонент осознания и уровней самоосознания. В итоге он обретает контроль над всеми функциональными компонентами своего

существа, с наивысшего доступного ему уровня самоосознания, контролируя функции уровней энергетической структуры посредством воли и намерения.

Объективная реальность мира социально-экономических отношений весьма значима и ценна для современного человека. Она кажется наиболее “естественной”, поскольку опирается на определенную совокупность действий и представлений, которые осваиваются как бы сами собой, начиная с раннего детского возраста.

Например, научившись складывать, вычитать, делить и умножать, человек входит в реальность, состоящую из тех вещей, к которым применимы эти операции - в мир чисел. Пока же эти операции не освоены, для человека не существует таких объектов, как числа, он их попросту не воспринимает, и ему невозможно объяснить, что они собой представляют. Насколько далеко ему удастся продвинуться в постижении данной реальности, зависит уже от его личных способностей: памяти, склонности к логическому мышлению и т. п., но само постижение этой реальности не представляет особого духовного труда и, требуя на начальных этапах определенной концентрации воли и намерения, впоследствии, закрепляясь, дается легко и естественно, становясь “его натурой”.

Основная причина, по которой для многих людей другие измерения и линейности человеческого бытия остаются скрытыми и недоступными, заключается в противоречивости требований, которые необходимо выполнить, чтобы войти в них. Для этого нужно принять в качестве значимой ценности факт существования с Непостижимым, оборвав связи с теми ценностями, которые определяют “обычную” жизнь: забота о материальном благополучии, достижение успеха среди людей, стремление завоевать их внимание и почтение, страх перед неминуемой смертью и т. п.

В современном мире человек включен в массу опосредованных отношений, условностей, традиций, правил, норм и т. п., которые изолируют человека от подлинной жизни, отчуждают людей друг от друга, переводя живую реальность в абстрактные схемы и безразличные знания.

Однако для человека, уже познакомившегося с другими реальностями, весь современный мир с его суетой и амбициями существенно блекнет и теряет незаслуженный статус уникальной и самоочевидной реальности. В этом мире человек пребывает в

относительной безопасности и может лишь тешить свое Эго иллюзиями, но в действительности от него почти ничего не зависит.

И только после того, как он шагнет в Непостижимое, ему, если он решителен, терпелив и настойчив, откроется, как свидетельствуют тысячи очевидцев в истории человечества, новые реальности. И тогда он может удостовериться, что за пределами познанного и познаваемого мира действительно есть нечто невидимое и непознаваемое, но имеющее самое непосредственное отношение к его собственному существованию.

В мирах, находящихся по ту сторону от очевидного, в этих трансцендентных реальностях, человек зависит только от себя самого, от своего личного мужества, силы и намерения, которые, впрочем, могут ничего не значить. Но тем не менее человек прислушивается только к себе, а не к авторитетам и начальству, рассчитывает только на свою энергию и осознание, а не на место в социуме и уровень образованности. Он ощущает себя не членом культурного общества, обязанном этим обществом жить в привычном мире, а безупречным и беспристрастным воином, окруженным таинственным и непостижимым миром.

В этом мире все реальности даны непосредственно, все действия и силы направлены лично на человека. Это - не мир абстрактных идей и безличных истин, а живая, равная человеку реальность, обрушивающаяся на него, требующая прямого отношения и ответа.

Соприкосновение с этой реальностью, по утверждениям многочисленных очевидцев, оказывает целительное воздействие на человека, даруя ясность и чистоту его осознанию и наполняя его полнотой бытия. Структура осознания, всей жизни человеческого существа претерпевает радикальную трансформацию - открываются новые органы восприятия и способы понимания, изменяется вся энергетическая, эмоциональная, ценностная структура личности.

Увеличением своей личной силы и энергии человек может измерить степень своего изменения, новые возможности, которые перед ним открываются. Такой человек полностью выходит за пределы всяческих структур, становясь свободным творцом себя, а значит, и новых реальностей. В общепринятой культуре с ее затверженными и устойчивыми отношениями и социальными ролями человек или не изменяется вообще, или его изменение запрограммировано. Установка на самоизменение, преодоление себя -

важнейшее требование к человеческому существу перед лицом реальности.

Вся описанная нами в книге структура человеческих существ является всего лишь одной из множества возможных моделей, наш выбор пал на нее только по той простой причине, что эта модель реально работает и способна вывести человека из тупиков современной цивилизации. Эта задача может быть выполнена с привлечением различных концептуальных средств и не имеет единственного решения.

Вряд ли можно установить однозначную связь между сферами энергетического взаимодействия и эмоциональных явлений, недостижимых для непосредственного анализа при рациональной установке осознания. Но вполне реально практически пережить описываемые в нашей работе состояния и почувствовать на себе конкретный эффект предлагаемого нами пути.

С уверенностью можно сказать одно: вставший на этот путь человек действительно изменяется - становится устойчивее и сильнее во всех аспектах, преодолевает свой страх, начинает иначе понимать себя и мир, учится вести себя в необычных, экстремальных для жизни ситуациях, которых в последнее время ставится все больше и больше.

На этом пути вас вполне могут ожидать сильные переживания противоречивых чувств: с одной стороны, потрясающий, иногда смертельный страх и не менее яркий восторг, с другой - слабость, одиночество, отчаяние, неуверенность во всем и, прежде всего, в себе. Непостижимая реальность является мощной причиной стрессов у тех, кто с ней соприкасается.

Не стоит только ждать чудесных превращений, внезапных озарений, неожиданных ясновидческих прозрений или наделения волшебной, сверхъестественной физической силой. Чтобы избежать разочарования, следует уяснить, что на пути осознания и интеграции не происходит сказочных перевоплощений, человек просто раскрывает себя твердо и непреклонно.

Обесценив ценности современного социума, человек оказывается лишенным и его защиты, в состоянии полной ясности он не находит рядом ни привычных отношений, ни четких правил и определенных программ, по которым следует жить, ни общепринятых понятий - ничего.

Этот человек перед лицом Непостижимого встает на путь воина, он полностью несет ответственность за свои действия, он

всегда должен быть готов ко всему, мгновенно реагируя на любые экстраординарные ситуации. Воин бесстрашен, не знает жалости к себе, не питает чувства собственной важности, безупречен и уверен в своих действиях.

При постоянной собранности человек, принявший ценности воина, одновременно понимает всю естественность и условность своих действий, одновременно утверждает и самоотрицает себя. Это - жизненная стратегия человека, совершенно ясно понявшего всю нарочитость опосредованного социальными нормами поведения, и в то же время не имеющего безусловных идеалов, авторитетных опор.

Обычная реальность поддерживается стихийно складывающимися желаниями, интересами, привычками, стереотипами и шаблонами поведения. Отказываясь от этой запрограммированности, мы глубже осознаем самоценность жизни в условиях относительности всех ее ценностей и безупречно развиваем свою свободную сущность, при отсутствии в ней всякого содержания.

Выросшие и воспитанные в состоянии постоянной несвободы - экономической, социальной, психологической, сексуальной, интеллектуальной - мы не только с трудом представляем себе подлинную свободу, но и не знаем, что же с ней делать.

Подсознательно мы даже боимся ее и, случайно сталкиваясь с ее проявлениями, сразу начинаем навязывать себе цели, задачи и планы, ограничивающие нашу свободу. Мы будто доказываем кому-то, что заслужили эту свободу, что не растратим ее на пустяки, превратившись в апатичных лентяев или тупых потребителей.

Нам чрезвычайно трудно вернуться к нашей подлинной и первоначальной сущности, к свободе как естественному самоосуществлению жизненного процесса - без самодурства и своеволия, без комплексов вины и неосуществимых обещаний осчастливить все человечество.

А ведь только благодаря свободе в этом мире и может существовать человек, что делает его полноценной составляющей Непостижимого. Поскольку реальность свободна, то и человек - часть бесконечно развивающегося, познаваемого и непознаваемого бытия - тоже свободен.

Свобода связывает человеческие существа как феномены с источником всех феноменов - непостижимой Реальностью, и потому только свобода делает возможным приближение человека к тайне Непостижимого.



Каждый шаг на показанном нами пути, каким бы непривычным и сложным он не казался, - это шаг к осознанию собственной свободы.

Свобода - это непростой путь человека, осознавшего, что он - **Человек.**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Искусство воина -  
находить равновесие  
между ужасом от того,  
что ты человек,  
и восхищением от того,  
что ты человек.*

***Карлос Кастанеда***

Предлагаемый нами Путь действительно непрост и вполне возможно, многих не устроит. В отличие от традиционных религий и новейших “духовных учений” он вовсе не ставит перед собой цель смирения, успокоения или душевного комфорта.

Здесь постоянно требуется негибкое намерение и решительное мужество, чтобы отказаться от всяческих утешений, от всех упований и надежд, от мессианских идей всеобщего спасения, от давления массового сознания с его нетерпимостью к самостоятельному духовному поиску и его назойливостью моральных стереотипов.

Наш путь ближе к исследовательской работе ученого-практика, состоящей из бесконечной череды экспериментов и решения рискованных задач, из выдвижения рабочих гипотез, проверяемых на себе строго и беспристрастно. Здесь не может быть самолюбования и догматизма - все подвергается критике и сомнению, вновь осмысливается и пересматривается.

Мы имеем дело с живым, вечно развивающимся знанием, не имеющим конца. В присущей человеческому существу незавершенности и свободе выбора заложена его потенциальная возможность становления человеком. И нет конца странствию на осознанном пути к Непостижимому в мире подлинной реальности и свободы.

Совершенство практикующего мастера — не в идеальности выполнения им внешних форм, а в том могущественном потоке энергии, который он генерирует в пространстве вокруг себя. Присутствие этого потока всегда ощущается, если он есть, а

магнетическое воздействие его на осознание человеческих существ, оказавшихся в сфере его влияния — очевидно.

Это — тот самый поток Силы, который помогает людям захотеть стать свободнее, сильнее, совершеннее. Но какова вероятность того, что путь, предлагаемый мастером, однозначно приведет к гарантированному результату и его система будет работать в каждом конкретном случае, если она вообще работает? Не обернется ли новое знание и процесс его практического усвоения в лучшем случае потерянными временами, а в худшем — физическими или психическими травмами?

Никаких однозначных гарантий нет, да и быть не может. Состояние беспристрастной объективности с полной ясностью показывает нам, что просто не существует универсального в своей абсолютной истинности Пути, по которому можно либо маршировать сплоченным коллективом, либо брести неорганизованным стадом в надежде пройти к заранее определенному результату.

Все мы — уникальные индивидуальности со своими особенностями и специфическим видением мира, не говоря уже о бытовых и материальных различиях. У каждого из нас — свои костно-мышечная и нервные системы, которые позволяют или не позволяют выполнять определенные психофизические и энергетические практики.

Каждый обязан отвечать сам за себя, делать то, чего не может не делать. В каждом нашем поступке, каждом принятом или не принятом решении заложена изрядная доля риска, и ценность представляет только свобода принятия такого решения, свобода поиска и выбора.

Сам человек формирует тем или иным способом свой Путь, по которому ему предстоит пройти. И чем больше творчества вкладывает каждый практикующий в любой свой следующий шаг, тем большей степенью свободы он обладает, тем больше у него шансов пройти по этому Пути и не упустить **свой шанс**.

Подчеркивание самостоятельности означает не бесцельную возню с самим собой, когда полагаются только лишь на собственный опыт, “сына ошибок трудных”, а творческое отношение к каждому действию, поиск оптимальных форм при максимально широком использовании наиболее эффективных способов развития осознания.

История не дает нам ни одного примера развития человека, который бы, занимаясь исключительно нетворчески по заданной

программе, достиг выдающихся результатов. Очевидно, что право создания тренировочных программ должно принадлежать мастерам, имеющим достаточную глубину видения. Лишь в этом случае практика может дать ощутимый результат или принести пользу.

Но при этом не учитывается индивидуальность человека, ведь в идеале для каждого нужно сформировать такую программу пошаговой эволюции, которая даст максимальный результат в сжатые сроки. Традиционно эту функцию выполняли учителя, персонально занимаясь с каждым ищущим. Но, хотя основные принципы развития, указанные великими Учителями, за века существенно не изменились, и сама природа человеческих существ не претерпела радикальных трансформаций, очень сильно изменились морально-нравственные, демографические, технические и экологические условия мира.

Человеку, вознамерившемуся сегодня встать на Путь самосовершенствования и развития, нужно решать вопросы иного характера, чем ищущему хотя бы век назад. Нас стало неизмеримо больше, при этом упало не столько количество профессионалов среди ищущих и практикующих различные техники саморазвития людей, сколько их качество.

Редкие подлинные мастера просто физически не в состоянии работать индивидуально с каждым, идущим по Пути, поэтому приходится решать самостоятельно, что делать для эффективного развития своего осознания. В принципе, так было всегда, ведь даже когда вел Мастер, он приводил к тому, чтобы ученик сам научился справляться со всеми барьерами развития. Только сейчас все это стало намного очевидней.

Таким образом, только имея четкое намерение и осознанную мотивацию своих действий по работе с осознанием, и исходя из предложенной нами системы с учетом индивидуальных особенностей, практикующий должен строить **свой Путь**.

Возможно, в настоящий момент вы уже устремились к достижению интеграции осознания на пути к подлинной свободе. Может быть, вы даже встретили в этой книге пару фраз, которые несколько изменили вашу жизнь. Но, конечно же, простое прочтение книги не может вызвать реальных перемен в жизни. В этой книге описываются упражнения и учебные техники, через которые необходимо пройти для реального развития.

Никакие книги и даже учебные видеофильмы не заменят обучение у авторитетного учителя. Но они могут помочь вам, если вы

не можете найти такого учителя. Они могут также оживить то, чему вы учитесь у Мастера, добавить новое измерение в его учение.

Если наши слова находят у вас глубокое понимание, то имеет смысл приложить усилие и поискать учителя. Если не теперь, то когда?

Взгляните на свою жизнь. Вам осталось жить на этой земле какое-то число лет или не осталось. Сколько еще вы будете откладывать приведение своей внутренней энергии в порядок? Вам нравится беспорядок и мелодрама жизни? Может быть, боль и печаль заставляют вас чувствовать себя живым, чувствовать себя в полной мере человеком? Бойтесь ли вы избавиться от гнева, боли и страха, потому что хоть эти эмоции наполняют вашу жизнь?

Вероятно, все эти вопросы вы задаете себе в уме.

Если вы будете пытаться улучшить свою жизнь просто при помощи чтения, то вы обеспечите постоянный кусок хлеба писателям, но ваша собственная жизнь не улучшится.

Не правда ли, хорошо было бы находиться среди людей, которые уже энергетически уравновешены и внутренне просветлены? Это, пожалуй, самый сильный мотив, побуждающий учителя учить, а целителя — исцелять.

Учителя из самых разных школ утверждают, что 85 процентов учеников не задерживаются в школе дольше нескольких месяцев. И вот эти ученики могут потом говорить: “Я попробовал это, и оно мне не помогло”. Такие люди просто манипулировали своим самообразом и не пришли в итоге ни к чему.

В наших привычках есть огромная сила, огромный импульс, который влияет на наши эмоции, ум и внимание. Будет ли ваш рост как человеческого существа сдерживаться укоренившимися привычками, искажениями и манипулированием вашим счастьем, как внутри вас самих, так и со стороны других людей? Останетесь ли вы навсегда привязанными к дивану?

Только вам отвечать на эти вопросы и нести ответственность за каждое свое действие.

*С искренней признательностью  
моим пекинским друзьям  
Вен Чен Лину и Юнь Юнь Кай,  
благодаря которым стало возможно многое...*

***Алексей Жгутов***