

# Игорь Николаевич Калинаускас

## Жизнь как пространство отношений. Методика ДФС «Огненный цветок»

### Аннотация

*Методика Дифференцированных Функциональных Состояний – практика саморегуляции последнего поколения. Это означает, что:*

- *она действенная и эффективна во всех сферах жизни;*
- *вы можете использовать ее, не прерывая любой деятельности;*
- *она инструментальна и ситуативна – настраивает вас в любой ситуации, используя встроенный инструмент.*

*Всего одна конструкция «Огненный цветок» и четыре базовых упражнения позволят каждому гармонизировать свои отношения с жизнью и самим собой. Вы больше не упрекнете себя в недостатке энергии, а жизнь – в непреодолимых обстоятельствах. В любой ситуации, с любым людьми и для любой деятельности у вас будет самое лучшее состояние, тонус и настроение.*

*Отношения с жизнью в ваших руках!*

### Игорь Калинаускас

## Жизнь как пространство отношений. Методика ДФС «Огненный цветок»

### Об авторе

Игорь Калинаускас родился 7 февраля 1945 года в Новгороде. Окончил Театральное училище им. Б. Щукина, долгое время был известен как театральный актер и режиссер.

Затем сфера его деятельности существенно расширилась, и Игорь Калинаускас стало известен в научных и литературных кругах как автор книг и статей на самые разнообразные темы – от психологии до медицины. Сегодня Игорь Николаевич Калинаускас – профессор, доктор наук в области философии и психологии личности, вице-президент МАИСУ, почетный президент МАНК, действительный член МАИ, поэт, писатель и художник. Он автор многочисленных научных статей и монографий. Один из первых социоников, автор упрощенной модели соционики – «штурвала Калинаускаса». Его книги «Жить надо», «Игры, в которые играет „Я“», «Хорошо сидим» и другие вызывают неизменный интерес у самых разных читателей, о чем свидетельствуют и многочисленные переводы на английский, литовский и словацкий языки.

Более десяти лет Игорь Калинаускас известен как певец и композитор (сценический псевдоним – Игорь Силин) дуэта ЗИКР. А с 1996 года его многогранную творческую натуру увлекла живопись, и сегодня его творчество привлекает все более широкий круг ценителей.

### Часть первая

#### Человек в пространстве как хозяин

Когда-то очень давно люди твердо знали, что Земля плоская, что у нее есть край, и ходить на край Земли опасались. Еще бы! Если у чего-то есть край, то с него, несомненно, можно свалиться. Легенды о крае плоской Земли существовали самые разные, но все соглашались: там ждет человека нечто страшное и неизведанное.

Были герои сказочные и настоящие, которые время от времени отваживались на вылазки в эти непознанные и опасные края. Но со сказочными героями там случались всякие очень

опасные приключения, а реальные люди чаще всего не возвращались. И это только подтверждало опасения. Так родилось правило «счастливой жизни»: хочешь жить спокойно – не ходи на край, не выходи за границу, не переступай черту. То, что за краем, границей, чертой, – страшно, опасно и ничего хорошего чаще всего любопытствующему не принесет.

Но тем и славен род человеческий, что всегда найдутся безумцы и непоседы, любопытствующие и непослушные. Мир изменился. Пройдя через страх, осуждение, недоумение и недоверие, жертвуя благополучием и жизнью, добыли безумцы-смельчаки для рода своего среди других многих истин и эту – Земля круглая, и парит она в пространстве, и кружит вместе с другими планетами вокруг Солнца. Да и Солнце не одно, а множество их. И множество миров и планет, и галактик, и нет этому конца и счета. И все это бесконечно-вечно существующее живет, вращается, гаснет и вспыхивает в пространстве, которому дали имя космос.

А что же люди? Как быть человеку, который точно знает, что есть у него начало и конец, что он ограничен во времени, ограничен возможностями своего тела, ума, таланта, воспитания, ограничен писаными и неписаными законами и правилами? Какое отношение имеет он к безбрежному миру, в который поселили его, не спросив желания?

Ну что люди... Велик человек во всем. И в способности постигать неизведанное, и в способности приспособливаться к любым переменам.

Люди продолжали жить на Земле, пользоваться новыми знаниями, использовать великие открытия для своих каждодневных нужд, пересекать моря и океаны, заселять пустующие территории. Каждый отвоеванный у бесконечности кусочек человек быстро огораживал стенами и заборами, выкраивая ограниченные, но изведанные и безопасные кусочки. Может, по привычке, а может, по правилам спокойной жизни, превращая огромную, круглую, вращающуюся в бесконечном пространстве Землю в обжитую плоскую территорию. И себя ограничивал, заковывая в латы неизменности и постоянства, преграждая дорогу к живому общению с окружающим миром и самим собой.

Сами о том не ведая, в первобытном страхе ма-а-а-ленького человека перед огромным миром мы надеваем на себя ограничения, чтобы не было так страшно, чтобы точно знать: вот он я, я такой, я точно знаю, где я начинаюсь и чем заканчиваюсь. Я каждый день смотрюсь в зеркало и узнаю себя.

Ах, как мы радуемся, когда, встречая старых знакомых после долгой разлуки, слышим: «Я сразу тебя узнал. Ты совсем не изменился».

– Ура, вот радость, вот счастье. Я не изменился, я узнаваем.

– Никогда не задумывались, а чему мы, собственно, так рады?

– Как чему? Узнаваемость и неизменность – залог стабильности и безопасности. И это хорошо! А риск и неизвестность – вещи, конечно, привлекательные – в кино, в книгах, в чужих рассказах. Вы рискуйте, а мы посмотрим, что из этого получится. А вот когда получится, тогда, может быть, для своей пользы и приспособим.

Пусть так и будет во веки веков, невольно решает человек. Пусть мир вокруг тоже будет узнаваем, пусть он мало меняется. Тогда все будет безопасно и надежно.

Сколько людей готовы жить, как сложилось, быть недовольными обстоятельствами, жаловаться, хандрить, впадать в депрессию или агрессию, ходить к психотерапевту или ближайшему ларьку... и изо всех сил, вопреки всему, не меняться. Не замечать, что мир-то меняется, меняется стремительно и как будто совсем независимо от нас. Помните: «Остановись, мгновенье, – ты прекрасно!» А какая разница – прекрасно, ужасно?... Главное – остановись! Пусть будет, как есть, – так хорошо, так привычно.

Но никакие ухищрения, увы, не помогают. Окружающий мир меняется не только в течение нашей жизни, меняется ежегодно, ежеминутно. И это не только новый дом, который неожиданно вырос за вашим окном, и не новые марки машин, и даже не новые продукты в магазине или новый телевизор в вашей квартире. Это другая скорость жизни и другой климат, это новые знания. Это дети, которые знают и умеют больше родителей, которые лучше разбираются в новом меняющемся мире, потому что они в нем родились и еще не

успели обидеться и испугаться.

Уже сегодня, уже сейчас появилось что-то новое, чего вчера еще не было. Это отношения между людьми, которые строятся по новым правилам и законам, это открытые границы, из-за которых приходят совсем другие правила и новые понятия о том, что хорошо и что плохо... Цена жизни человеческой совсем другая. Земля становится все меньше и доступнее, и никуда не денешься от того, что она круглая и несется в бесконечной Вселенной вместе с другими мирами. А куда несется? Не известно никому.

И только картины в музеях все те же. Однако и здесь все незаметно становится другим. Ведь понятие красоты непостоянно...

Все больше сил тратит боязливый человек на то, чтобы отгородиться от всего этого тревожащего нового мира, все больше энергии уходит у него на сохранение стен и заборов, но мир летит, и ветер перемен рвет с крыши черепицу, шатает заборы и воеет за законопаченными окнами.

О чем это? О том, что мир вещей, мир стабильности, постоянства, где поколения умирали и начинались в той же постели, где правнучка надевала прабабкино подвенечное платье и внук доставал дедовский меч, собираясь сражаться за непоколебимость своего мира, уже давно исчез. В большей части мира, в котором мы живем, произошла тихая, незаметная, но необратимая революция – мир вещей уступил место миру процессов.

Статичный, известный, гарантированный, неживой мир превратился в стремительно ускоряющийся поток – изменчивый и непредсказуемый. Конечно, не сам по себе, а как бы это точнее выразиться, в результате деятельности человечества, но, увы, без согласия отдельно взятого конкретного человека.

Возникает законный вопрос: а что же человек? Венец природы! Что делать ему во всем этом? Поискав ответ в известном, он оказывается перед выбором:

Жить или выживать? Создавать или приспособливаться?

Путь выживания и приспособления не нов, известен и проторен.

Человек – давно уже прекрасный специалист по построению собственного отдельного мира, границы которого определяются областью интересов и кругом знакомых территорий, за пределы которой он редко заглядывает. Даже пресловутое «окно в мир» под названием телевизор воспринимается не как окно, а как все тот же холст в камерке папы Карло – очаг нарисован, огонь ненастоящий.

Совсем недавно в одной милой семейной телевизионной передаче немолодая актриса сделала очень характерное признание: «Я совсем не могу ходить в магазины. Теряюсь от количества товаров, не знаю, что выбрать... Не нахожу знакомые продукты и не понимаю, что купить. Старых друзей становится все меньше, а с новыми, молодыми, не знаю, о чем говорить, не понимаю, когда они говорят всерьез, когда шутят, что для них действительно важно». Горькое и мужественное признание. Человек замер в привычном мире, а мир течет, движется и проходит сквозь и дальше.

Вы со мной не согласны? Тогда предлагаю небольшой тест для внутреннего пользования.

Вы живете в большом или не очень городе.

Пересчитайте количество людей, с которыми вы постоянно общаетесь.

Пересчитайте маршруты, по которым вы ходите и ездите, выставки, музеи, новые спектакли, которые посещаете.

А из чего состоит мир, в котором живут ваши соседи, ваши сослуживцы? А ваши дети?

Как мировые события, катаклизмы, катастрофы, достижения, открытия, политические баталии влияют на вашу конкретную житейскую ситуацию? А то, что показывают по телевизору?

А о чем вы думаете, когда пытаетесь понять, почему с вами случилось то или иное событие?

Приходит ли вам в голову, что эти ваши, только ваши события связаны с мировыми процессами, с общими тенденциями изменения системы отношений в человеческом

обществе, с иными взглядами на семейную жизнь, на отношения отцов и детей, с изменениями моральных норм и нравственных приоритетов?

А как на вашу жизнь влияет то, что вы живете не просто на планете Земля, а в космосе и с этой точки зрения мало отличаетесь от тех, кто там, вокруг Земли, вертится в космическом корабле?

От ответов на эти вопросы, собственно, и зависит, что вы выбираете: плоскость или пространство, жизнь или выживание, созидание или приспособление, границы или диалог.

Действительно ли есть варианты? Да, есть.

Если вас не вдохновляют и не мотивируют постоянные хлопоты по строительству крепостных стен. Если хочется пожить не на территории, а в мире. Если хочется, с удовлетворением вытирая пот со лба, разминая радостно гудящие мышцы, не сдерживать радость при виде хорошо и с удовольствием сделанной работы, которую вы назовете «моя жизнь» и с восторгом предьявите это произведение миру. Тогда у вас возникнет неизбежная мысль: «Если я согласен допустить, что мир – это не куча более или менее случайных и в большинстве своем ненужных мне вещей, случайных встреч, связей, пересечений-отношений, знаний, информации (неизвестно зачем во мне и вокруг меня мелькающей), да и сам я – никакая не пылинка на песчинке, летящая в бесконечной страшно-неведомой Вселенной, а нечто, простите за пафос, по образу и подобию и венец творения, то не пора ли заняться таким делом, как реализация, воплощение, явление этого образа и подобия, этого венца и этого величия?»

Пойдем в этом прозрении еще дальше и даже предположим, что вы не Емеля и прекрасно понимаете: для осуществления этих желаний как раз и придется слезть с печи, и не будет никакой шуки, разве что та, которую вы сами себе организуете: то ли поймаете, то ли купите на заработанные. Предположили. Вот теперь и рождается простой, ясный и отрезвляющий вопрос: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Как что? Начать переселение. Переселение из-за огороженной и привычной территории в Пространство – естественное место обитания человека живого, текучего и резонирующего с миром.

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ БУДЕМ? С главного – с изменения отношения к окружающему миру. Попытаемся увидеть его не плоским, разрозненным и случайным, а цельным, объемным, взаимосвязанным – Пространством. Пространством, которое одно, но заполнено многим.

Важно и то, что оно «одно», и то, что оно «заполнено многим».

Одно – и из этого следует, что ничто не существует само по себе. Знаем мы об этом или нет, отслеживаем или нет, все вокруг нас живет в постоянном взаимодействии: информационном, физическом или энергетическом.

Заполнено многим означает, что в эти взаимодействия вступает все разнообразие форм живого и неживого, видимого и невидимого, ведомого нам и неведомого.

А раз так, то о какой эффективности своего пребывания в мире можно говорить, если, прикрытые стенами и загородками, мы не просто не знаем, как реагировать, как воспринимать то, что происходит вокруг, но не знаем даже, что в принципе можем.

А если согласиться, что все так и есть, и попытаться увидеть себя не щепкой, безвольно мотающейся в неизвестно откуда и куда текущих потоках жизни, а процессом в Пространстве? Процессом объемным и многогранным и поэтому имеющим возможность с этим Пространством взаимодействовать или, как сейчас принято говорить, вступать в партнерские отношения. Тогда встает еще один очень важный вопрос.

– Ну, хорошо, – соглашаетесь вы. – Мир – Пространство, и человек – процесс. Мир говорит, сообщает, намекает, предлагает, несет информацию. А процессуальный, живущий по принципу «пространство в пространстве», человек готов вступить в эти самые партнерские взаимодействия, войти в Диалог с миром. Хорошо, вот он я – человек, вот ты – мир.

КАК МЫ ЭТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ? Как услышать и, что еще важнее, верно

интерпретировать все, что говорит мир, как выделить то, что нужно? Где дорога к живому общению, не конвенциональному, не расписанному по заранее известным правилам?

Результатом ответов на эти вопросы и стала методика дифференцированных функциональных состояний – ДФС.

## **ДФС? Что это?**

– Доступ к Феноменальным Способностям?

– Достижение Феерической Спонтанности?

– Действенная Формула Самодостаточности? Да, все это и не только...

ДФС – технология Доминирования Филигранного Сопереживания, соответствующая Динамическая Функциональная Структура и конкретная практика для тех, кого привлекает не только игра слов, а реальные Дела, Факты и Смыслы... Душу Формирующие Свободную.

Выражаясь Деловито, Формально и Серьезно, ДФС – это комплекс методов и технологий, позволяющий перейти от неуправляемого эмоционирования к целостному переживанию.

– Простите, это, конечно, очень интересно, но страшновато как-то. Жили себе спокойно, не в диком лесу, а на огороженном участке – цивилизованно. Все камни известны, все уголки исследованы. Соседи давно знакомы. Все привычно, безопасно, гарантированно.

– А не скучно? В плечах не жмет? Королевство не маловато? Если не скучно, не жмет и не маловато, то можно не беспокоиться. Это не ваше приключение.

У технологии, которая вам предлагается, есть много определений, и в нашем путешествии они появятся как путеводные знаки в свое время. А приключение всегда начинается с первого шага, и мы с вами начнем с нескольких практических моментов, которые совершенно необходимо освоить, постигая искусство ЖИТЬ. Искусство жить в пространстве, в объеме, искусство быть живым. Это некие киты, на которых стоит здание-знание методики ДФС. Методики дифференцированных функциональных состояний. Вчувствуйтесь!

Дифференцированных – разнообразных, различных, поддающихся определению, описанию и усвоению.

Функциональных – конкретных, применимых к действию, описывающих действие, эффективных.

Состояний – переживаний, настроений, звучаний.

Вам больше не грозит испортить долгожданный праздник неизвестно откуда накатившимся плохим настроением. Вы больше не будете через силу тащить себя на работу, потому что, как неожиданный циклон, накатило нерабочее настроение. Вы не будете мучиться, понимая, что надо спешить, а хочется лениво сидеть на диване. Вы просто войдете в нужное вам состояние, и у вас всегда будет достаточно энергии, чтобы выполнить задуманное.

## **Инструментальный подход**

Внимание, начинаем переезд с территории в Пространство.

Как при всяком переезде, займемся для начала разбором хозяйства.

Что у нас есть? Годится ли это для новой жизни, выбрасывать ли, брать ли с собой?

Велики ли затраты на обновление и переделку имеющегося?

И что просто необходимо еще приобрести?

Решая эту задачу, предлагаю посмотреть на себя как на собственника (а впоследствии хозяина) трех инструментов, данных человеку при рождении, очень полезных и нужных, но часто мало или весьма неэффективно используемых. Вашему вниманию предлагается инструментальная составляющая Я-концепции или инструментальная концепция себя.

Откуда инструменты?

Не волнуйтесь, все это у нас уже есть от рождения, просто мы совершенно не привыкли смотреть на себя с такой точки зрения. Взгляд-то за годы жизни совершенно замыленный.

Живешь в доме, живешь, ни на что конкретное внимания не обращаешь, а придет кто-то в гости: «Ах, какой у вас шкаф необыкновенный! А ваза-то, ваза какая! А часы! Где вы только это все взяли?... А что ж вы их в угол незаметный засунули? Это же чудо! Произведение искусства! Да всему этому цены нет!» И удивленный хозяин растерянно оглядывается вокруг, неожиданно осознав себя владельцем сокровищ. Так приблизительно и с тем, что выдала нам природа при рождении.

Инструментальная Я-концепция предлагает выделить три инструмента:

- тело;
- сознание;
- психоэнергетику.

Для того чтобы увидеть, можете ли вы эти, данные вам природой составляющие действительно назвать своими инструментами хоть до какой-то степени, выясните:

А что вы умеете с их помощью делать?

Тело. Проще всего, конечно, с телом. С самого рождения его неустанно превращают в инструмент для решения огромного количества задач, которые ставит перед нами жизнь. Его учат ходить, сидеть, бегать, прыгать, плавать, лазать, держать вилку и нож, ручку, играть на рояле, ходить прямо и даже на каблуках. Каждый может продолжить список, опираясь на историю своей жизни и опыт.

Осознанные возможности управления телом и определяют его границы как инструмента: от первых неловких детских шагов до совершенства, которое демонстрируют великие спортсмены или танцовщики. Но имейте в виду, когда-то существовавшие, но утерянные навыки в зачет не идут. Умели садиться на «шпагат» и кататься на коньках, а сейчас с трудом нагибаетесь, чтобы завязать шнурки? Диагноз печален – ваш инструмент заржавел и потерял свои былые качества. Хотите обновить, определите задачу и тренируйте.

Сознание. Тут у нас тоже немалый опыт превращения природной данности в инструмент. Сознание учат говорить, причем на разных языках, развивают память, обучают думать и думать по-разному, его тренируют понимать, читать, размышлять, размышлять на заданную тему и не думать о ненужном хозяину в данный момент. Оно осваивает технологию решения умственных задач, запоминает стихи, даты и рецепты. Запомнить можете. А забыть? По собственному желанию, а помнить то, что забывать неэффективно?

Границы сознания как инструмента определяются по тем же принципам: что оно может или не может сделать по вашему требованию. Можете не думать о белой обезьяне?

Психоэнергетика. Это сфера переживаний эмоций, настроений, чувств. Пожалуй, по поводу этой составляющей у нас возникает больше всего вопросов. Никто не сомневается – что-то такое у каждого, несомненно, есть. Чувства, эмоции, переживания, настроения... Энергия то перехлестывает через край, то ее совершенно не хватает. И мы чаще всего чувствуем себя зависимыми от каких-то сил, про которые почти ничего не знаем, а потому и делать с этим практически ничего не умеем. Мы отлично чувствуем, что наше настроение меняется, а в зависимости от настроения меняется взгляд на окружающих людей и ситуации. Мы точно знаем, что есть музыка, люди, места, которые влияют на наше состояние в лучшую или в худшую сторону... Мы зависимы. А так хочется освободиться, снится самостоятельность и эмоциональная независимость. Мечтается перестать чувствовать себя мухой в паутине и марионеткой на веревочке.

Такое настроение было прекрасное. Проехался в метро, и все прекрасное настроение куда-то делось.

Настроение было чье? Ваше? Кто ж тогда тот злобный враг, который намеренно вам его испортил? У вас что, так просто отобрать ваше?

Шел по улице спокойный, уверенный в себе, знал куда и зачем. Зашел в супермаркет, там толпа, суета, так растерялся, забыл, за чем шел.

Что-то вы явно за своим хозяйством плохо приглядываете. Ведь давно известно – что

плохо лежит... Отсюда и страшилки: ой влияют, ой программируют, ой манипулируют. А все так просто – с бесхозной вещью случиться может всякое, случайные обстоятельства способны ее испортить, расстроить, поломать.

Навыков по управлению психоэнергетикой у нас, пожалуй, меньше всего.

Но как можно управлять своим состоянием?

Покопавшись в воспоминаниях, мы находим там чаще всего несколько жестких и ничего не объясняющих указаний по управлению этой подозрительной и тревожащей стихией. «Успокойся, держи себя в руках, веди себя прилично». «Не реви, не смейся так громко, не расстраивайся, не нервничай». Легко сказать! Да и кто против? Но так вместо обучения, раскрытия возможностей и развития мы обретаем только некоторые навыки укрощать и умирять себя.

Бушуют, рвутся из глубины души любовь и нежность, а наружу – несколько безликих банально-пустых слов. Гнев и возмущение вскипают в душе, а наружу, в зависимости от воспитания, ненормативная лексика, стыдный визг или слезы от невозможности выразить переживаемое. Только те, чья судьба связана с творческими профессиями – актеры, музыканты, – получают некий для большинства экзотический навык управления и сознательного использования того, что мы с сегодняшнего дня будем называть психоэнергетическим инструментом – инструментом, предназначенным для познания мира переживаний.

Именно на развитии этого инструмента и на освоении навыков управления им и сосредоточилась психотехника под названием ДФС.

Еще один необходимый шаг в процессе переезда. Решив переселиться из мира «на плоскости» «в пространство», мы не можем не учитывать, что жизнь в новом мире потребует умения общаться. Для общения нужен язык. Нам понадобится освоить язык пространства, и это будет один из главных моментов в освоении искусства жить в пространстве. Но прежде чем приступить к практическому изучению языка, несколько слов по теории общения.

## **Диалог. Умение договориться**

**ДИАЛОГ** (греч. dialogos – беседа) – информативное и экзистенциальное взаимодействие между коммуницирующими сторонами, посредством которого происходит понимание.

Новейший философский словарь

Диалог в наше время – понятие всем известное и широко употребляемое. Кто только не стремится к диалогу, кто только в него не вступает. Государства, правительства, культуры, политические партии и религиозные конфессии. Сразу видно, что дело это нужное, позитивное и эффективное.

А люди, конкретные люди, мы-то что делаем, когда разговариваем, общаемся, беседуем?

Что мы делаем, когда общаемся?

Почему иногда общение приносит радость, прибавку энергии, ощущение, что произошло что-то очень важное, значимое для нас и для нашего собеседника? А иногда не остается ничего, кроме опустошенности, ощущения зря потраченной энергии и бессмысленности происходящего. И это может произойти в результате общения с одним и тем же человеком. Чем же мы чаще всего занимаемся под видом беседы и как бы в стремлении, чтобы нас поняли?

Молодая мама жалуется, что ее сын ничего ей не рассказывает, а вот няня все про него знает.

– А вы когда с ним разговариваете?

– Ну, я прибегаю с работы и спрашиваю: «Как дела? Что было в детском саду?» А он: «Хорошо». И все.

– И что дальше?

– Да ничего. Ему пора спать, а у меня еще куча дел.

\* \* \*

– Муж совсем перестал со мной разговаривать. Я спрашиваю: «Как дела на работе?» А он: «Нормально».

– А вы?

– Ну, у меня еще по дому дела, себя в порядок привести. Чувствую, что надо бы сесть, не спеша поговорить. Но совсем нет времени. Ну, совсем.

\* \* \*

– Вы знаете, дочь совершенно отбилась от рук. Я ей вчера целый час объяснял, как мы с женой недовольны ее учебной и что ее ждет, если она не возьмется за ум.

– И что?

– Да ничего, молчит, бурчит что-то. С подружками может часами разговаривать, а родителям от нее слова не добиться.

\* \* \*

– Вы знаете, до свадьбы мы много гуляли, ездили за город, ходили куда-нибудь вечером, нам всегда было о чем поговорить. Мы рассказывали друг другу о своих планах, делились своими мыслями и чувствами, доверяли друг другу самое сокровенное, могли говорить о вещах, о которых никому никогда не рассказывали. А теперь мы живем вместе. Но ни о чем практически не разговариваем.

– Ты как?

– Нормально.

– Как дела?

– Хорошо.

В кино вместе сходили, и опять не о чем разговаривать.

Вам эти рассказы ничего не напоминают? Почти анекдотическая ситуация.

Вы бежите по улице, навстречу старый знакомый.

– Привет, как я тебе рад! Как дела? – с дежурной улыбкой бросаете вы на ходу, собираясь бежать дальше.

И тут он останавливается и, радостно улыбаясь вам в ответ, начинает не спеша, с толком, с чувством, с расстановкой... рассказывать, как же у него дела за последние три года, в течение которых вы не виделись.

О, ужас!

Так о чем же мы все-таки тоскуем?

Чего нам не хватает?

С одной стороны, мы постоянно жалуемся на бесконечные разговоры, сердимся на практически не умолкающий телефон, а еще SMS, Интернет, электронная почта, «асыса» – и отовсюду слова, вопросы, сообщения. А с другой – сетуем: поговорить не кем.

Ответ достаточно прост. Собственно говоря, мы все так или иначе знаем его. Нам не хватает живого, свободного, непредсказуемого общения. Диалога нам не хватает, того самого общения, которое приведет к пониманию. Совместному пониманию, общему переживанию, к общению, которое за автоматическим обменом информацией заденет тонкие струны и приоткроет душу, принесет неожиданное. Ну не к психотерапевту же ходить, в конце концов.

Попробуем разобраться в том, почему далеко не каждое общение можно назвать Диалогом и что есть Диалог. А разобравшись, сделаем следующий самостоятельный шаг, который предлагает нам ДФС при переходе из жизни на к жизни в.

Первое необходимое, но недостаточное условие, чтобы наш разговор, беседа, встреча превратились из более или менее полезного обмена информацией в диалог, это равноправие участников. Никто не командует и не подчиняется, никто не поучает и не сидит в почтительной позе, внимая указаниям. Два равных собеседника, говорящий и слушающий, в



процессе общения свободно меняющиеся ролями.

Второе, но не менее важное. Для того чтобы привычное предсказуемое общение превратилось в непредсказуемый живой диалог, ищите третьего. Очень важного и очень не лишнего третьего – нечто одинаково значимое, одинаково объективно существующее для обоих. И только под сенью этого третьего, как под общим зонтом, может случиться живая, открытая и свободная беседа. Широта тем и вопросов, которые могут быть в такой беседе затронуты, зависит только от размеров «зонта», то есть от масштаба, объема, общего поля, которое вы нашли или постепенно построили, от общего представления о хорошей или плохой погоде до общности политических взглядов или верований.

Надо признать, что такой способ общения – задача довольно рискованная. Во-первых, никогда не знаешь, случится или нет. Во-вторых, предыдущий опыт ничего не гарантирует – каждый раз как первый. Не расслабишься и на автомате не проскочишь. В-третьих, задача с тремя неизвестными: какой вы сегодня, вы сами не знаете, каков собеседник – тоже, куда кривая вывезет – не знает никто.

Кому и зачем нужна такая радость? Любителям риска и жаждущим новых открытий.

У вас есть шанс узнать нечто ранее вам совершенно неизвестное, пережить то, что еще никогда не доводилось пережить. И, что самое удивительное, источником этого нового знания и нового переживания в равной степени может оказаться и ваш собеседник, и вы сами.

Вот таким необыкновенным приключением может обернуться привычное занятие – поговорить.

И еще один очень важный подготовительный шаг.

### **Резонанс, что там за словами?**

Общение с людьми, а в особенности попытка диалога, приводит нас к переживанию, что слова, конечно, штука архиважная, но далеко не единственная значимая часть общения. Есть, есть что-то еще, труднообъяснимое, иногда почти неуловимое, но есть. И это НЕЧТО часто решает многое в общении с другими людьми, а уж в общении с природой, ситуацией, искусством – буквально все.

Вы замерли перед понравившейся картиной; вы выходите не спеша, наполненные новым переживанием, из концертного зала; вы почти задохнулись от восхищения, увидев необычную игру красок на небе... и вдруг что-то как будто мягко толкнуло, вы оглядываетесь и видите совершенно незнакомого человека, который в этот же момент оглянулся на вас. Вы точно знаете, что он чувствует, видит, переживает то же, что и вы. Вы услышали его. И он кажется уже почти знакомым, и с ним легко заговорить, и у вас найдется много общего.

Я оглянулся посмотреть, не оглянулась ли она,  
Чтоб посмотреть, не оглянулся ли я.

(Максим Леонидов. «Девочка-видение»)

А бывает и так.

Вы приводите дорогого вам человека в место для вас важное, с которым у вас связаны глубокие переживания, вы мечтаете подарить ему это место и эти переживания и... и ничего не происходит.

– Да, очень мило. – В лучшем случае.

– И чего мы сюда тащились? – Случай потяжелее. Вы чувствуете себя обиженным, непонятым и одиноким.

Никто не виноват. Просто человек не слышит, Это место в нем не находит отклика. Так

вместо надежды на сближение обнаруживается трещина.

Что же это за загадочная субстанция?

Есть такое техническое понятие – резонанс, есть понятие психологическое – эмпатия – способность постичь эмоциональное состояние другого без слов и объяснений через переживание.

У вас возникла серьезная личная проблема, вы вынуждены просить начальника об одолжении. Это жизненно важно. Вы входите в кабинет. Начальник занят серьезным деловым разговором. Не спешите. Отодвиньте на время свою необходимость. Почувствуйте ситуацию, вчувствуйтесь в человека, к которому пришли. И вы найдете правильные слова для разговора, правильная интонация возникнет сама собой. Ведь вам нужен результат. Потрудитесь ради себя.

Отлично умеют это делать дети. Мать раздражена – ребенок плачет. Не назло, чтобы вам было еще труднее, – он вас чувствует, а реагирует остро, целостно, всем существом.

Дома мир и покой – спокойный, веселый ребенок возится со своими игрушками.

– Мама, можно я пойду с мальчишками на речку?

– Иди.

– Ну, мама, ну, можно.

– Я же сказала: можешь идти.

Почему мы не сдвигались с места и продолжали упрашивать? Ох, как хорошо мы чувствовали, когда за формальным «иди» скрывалось что-то еще, возможно, непонятное нам, но остро чувствуемое мамино недовольство. В рамках ДФС-практики вы получаете реальную возможность сознательно восстановить эту утерянную, но такую необходимую во многих непростых жизненных обстоятельствах способность. Предлагаю вам возможность покинуть страну глухих.

И для этого немного «тайных знаний».

1. Не прячьтесь от переживаний, вытащите их из глухих подвалов вашей памяти, любуйтесь ими и перебирайте, как восхищенный коллекционер.

2. Не ленитесь к своим переживаниям добавлять переживания других людей, используйте их, как путешественник использует проводника. Пройдя по незнакомой дороге с проводником, вы сделаете ее своей.

3. И самое главное: хотите видеть свет – поднимите шторы, откройте ставни; хотите слышать мир – уберите себя из центра мира. Не смотрите на других через свой опыт и знание, как оно есть. Смотрите, как в первый раз, не зная, кто перед вами, что перед вами. Смотрите свежим, живым взглядом. И вы услышите, почувствуете, переживете. Обретете слух и зрение.

Ну вот вы и переехали.

Что же произошло?

Чем принципиально отличается мир, в который вы попали, от того, к которому привыкли, в котором жили всю жизнь?

В мире, к которому вы привыкли, все было на. Вы входите в комнату – стоите на полу, на полу стоит ваш любимый диван и ваше любимое кресло. Вы садитесь на стул, ложитесь на диван, на столе стоит компьютер, на полу лампа, на столике телевизор, на телевизоре ваза. Длинный список отдельных вещей и предметов, и вы – один из этих предметов, а целого нет. Вам неуютно, вам неудобно, и вы перемещаете предметы с одного места на другое или сами перемещаетесь с одного места на другое, но ничего не происходит.

А теперь выйдите из комнаты, как вышли из прежнего мира, и войдите в новый, как и собирались. Войдите в пространство вашей комнаты, войдите в пространство дома, где вы

живете, выйдите из дома в пространство города.

Оставьте на какое-то время книгу и действительно сделайте это. Почувствуйте разницу.

С приездом, добро пожаловать в пространство.

В тот момент, когда вы это сделаете, уйдете с плоскости в пространственный мир, непременно обнаружится, что вы уже не в одиночестве, потому что теперь вас всегда будет как минимум двое – вы и пространство, в котором вы находитесь.

Может быть, непонятно почему, захочется поменять местами привычные вещи. Может быть, пожелаете срочно убрать какую-то статуэтку или картину. Или вдруг поймете, что срочно, вот сейчас, надо сменить занавески, потому что эти вещи или их цвет разрушают ваше пространство и вообще они здесь чужие и попали сюда случайно. Вы сделаете это и ощутите, что пространство изменилось, изменилось именно так, как хотели вы, и вам наконец уютно и комфортно.

Где бы вы ни были, вы теперь всегда будете знать, что есть пространство, которое называется ваш дом. Вы можете уставать, суетиться, торопиться, но всегда есть пространство, которое вас ждет, чтобы сказать вам: «Добро пожаловать! Отдохни, расслабься, почувствуй себя в полной безопасности».

Вы придете на работу и, войдя в пространство, где вам предстоит делать, думать, работать, впервые почувствуете, что вам тут плохо работается, потому что пространство неорганизовано, случайно, хаотично. Увидите (услышите, почувствуете), что надо сделать, чтобы это изменилось, а если сделать многое не в вашей власти, то научитесь взаимодействовать с пространством, зная его слабые и сильные стороны.

Теперь вспомните места, где вы любите бывать. Вспомните по-новому. Вспомните пространство. И припомните места, после посещения которых вы чувствуете себя уставшими, недовольными, раздраженными.

Что это за пространство?

Помните, как вы сидели в музее у какой-то совсем незнаменитой картины и вам было хорошо и не хотелось уходить? Что такого было в пространстве этой картины? Вспомните, как вам было неловко, когда, придя в гости к уважаемым людям, хотелось побыстрее уйти, хотя вы совершенно не понимали, в чем дело. Как тяжело бывает в больнице, и ведь понимаешь, что надо поддержать человека, помочь ему, а сил нет, и совесть мучает от мысли, что хочется просто сбежать. Что там, в пространстве, что оно вам говорит, что делает с вами?

Итак, мы уже не сомневаемся, что пространство звучит, сообщает, несет информацию. Звучание, сообщение, информация проникают в нас, взаимодействуют с нами, влияют на наше поведение, настроение, на наши мысли и в конце концов поступки. Удача, если это влияние, звучание нравятся и подходят, а если нет? Как понять? Как ответить?

Можно ли вообще договориться человеку и пространству?

Результатом поиска ответа на этот, такой важный для каждого прибывшего в новую страну вопрос и стало создание языка состояний. Именно его методика ДФС предлагает как средство достижения осмысленного и эффективного взаимодействия между человеком, живущим в пространстве, и пространством, в котором он живет.

Мы ничего не выдумывали, мы просто слушали пространство, копили опыт взаимодействия, анализировали результаты этого взаимодействия и постепенно начали понимать, а поняв – отвечать. Так появился язык состояний – средство перевода сообщений, которые несет нам пространство. И мы смогли вступить с ним в содержательный и очень эффективный диалог, в котором предлагаем и вам принять участие.

Изучение любого языка традиционно начинается с азбуки.

Вы бывали в стране, языка которой совершенно не знаете? Помните это странное ощущение, когда чужая незнакомая речь кажется слитным потоком бессмысленных звуков и мучительно пытаешься уловить в них хоть что-то знакомое. Но когда начинаешь учить этот язык, он постепенно из звукового хаоса превращается во все более и более ясное и информативное сообщение. То же самое происходит и при изучении языка состояний,

который мы постараемся освоить, чтобы понимать и говорить.

Помните, что произошло, когда вы попробовали, вместо того чтобы продолжать жить на полу, на диване, на стуле, на плоскости, переселиться в пространство? Вы ощутили себя включенным в пространство, ощутили его звучание, но еще не знали, как его понять и как с ним разговаривать. Вот это чувство включенности, этот еще непонятный нам звук мы назвали словом «ритм».

Ритм – так мы будем называть звучание пространства, которое в состоянии ощутить.

А следующим пониманием было, что звучание это бывает совершенно разным. В чем причина этой разности? Как отделить один звук от другого и объяснить, в чем именно их различие?

Поиски критерия, который даст возможность ориентироваться в этом звучании, выделять разные его аспекты и отграничивать один от другого, открыли совершенно замечательное и очень практичное свойство, общее для всего разнообразия «голосов пространства». Все разнообразие его звучаний может быть описано как пространство деятельности. Разнообразие деятельности и отграничивает один аспект звучания пространства от другого.

Как же это выглядит на практике?

## **Азбука ритмов. Как ты звучишь?**

### **РИТМ В**

Тихий парк в центре большого города. Дорожки, зеленая трава лужаек, надо же, слышен гомон птиц. Смотрите, смотрите, целое семейство белок прыгает по деревьям. Родители-белки учат малышей перепрыгивать с ветки на ветку. По глади небольшого пруда плавают деловитые утки. Солнце то освещает всю эту красоту, то прячется ненадолго за причудливыми облаками. Люди на скамейках вокруг пруда тихо переговариваются, дремлют, разморенные этой тишиной, читают. Вы присели на свободную скамейку, ветерок мягкий, приятный, то пробегает по кронам деревьев, исполняя только ему ведомую, но приятную мелодию, то затихает. Мысли у вас в голове как-то успокаиваются и неспешно, цепляясь одна за другую, уже не скачут и не несутся, как вечно опаздывающий поезд, а текут, словно вода в реке. В общем потоке жизни.

\* \* \*

Концертный зал заполнен слушателями и звуками. Мощная, сильная, захватывающая мелодия затопляет его до самых дальних рядов галерки, то обрушивается на слушателей бурным потоком, то превращается в веселый ручеек, то течет плавно и величаво, как великая река, горделиво несущая свои воды к океану. И слушатели, захваченные этим течением, чувствуют себя частью его и тоже плывут, подчиняясь влекущей силе, добавляя в этот поток свои воспоминания, всплывающие в памяти образы и нахлынувшие переживания. С новой силой ощущая вечное течение жизни.

\* \* \*

Праздничное застолье подошло к концу. Посуда перемыта, все убрано, верхний свет погашен, задержались только самые близкие. Осталось попить чаю и разойтись. Но слово за слово, и потекла неспешная душевная беседа, не о делах и заботах, а о самом сокровенном, о дорогих переживаниях, о надеждах, когда мысли одного неожиданно оказываются продолжением переживаний и чувств другого, и то, что казалось невозможным описать, вдруг обретает слова. И паузы так же содержательны, как фразы, и это течение объединяет и сближает как никогда, обновляя ощущения причастности к живому потоку жизни.

Нисколько не сомневаюсь, что вы не только увидели, почувствовали общность звучания пространства в моих описаниях, но и легко присоединили к ним всплывшие по ассоциации

образы и картины, воспоминания из собственной жизни. Чего там только нет: и рыбалка на тихом озере, и посапывающий в кроватке ребенок, и задумчивая тишина читального зала, и дорога, уже который час стелющаяся под колеса машины. Все эти воспоминания, образы, ситуации объединяет одно – пространство, в котором они происходят, пространство, которое их порождает, пространство, которое всплывает в вашей памяти, воспринимается, ощущается как текущий непрерывно живой поток.

Именно поэтому на языке состояний такой аспект восприятия пространства мы обозначили как ритм потока, ритм живого и для легкости функционального использования – ритм В. Ключевое слово – «жизнь».

## РИТМ С

Как не хочется рано вставать, как не хочется торопиться, включаться в бешеный ритм делового дня. Но при этом очень хочется много успеть, хорошо и быстро сделать все намеченные на день дела, чувствовать себя собранным, деловым, четким, легким. Где это настроение? Как помочь себе не тратить силы на конфликт, этот вечный, так надоевший конфликт между своими собственными намерениями и своими же капризами? Сколько энергии на них уходит, а ведь можно же как-то без всего этого обойтись. И сил будет больше, и себя почувствуешь эффективным, умелым, и настроение только улучшится, и энергии, как ни странно, прибавится.

\* \* \*

Как удачно. Только включил в машине радио, а там такой отличный концерт, музыка веселая, ритмичная, и едет уже веселее, и как-то органично маневрируешь в потоке машин, и ситуация дорожная видится четко, ясно. А вот и мысль неожиданная блеснула: а не зашкочить ли в фитнес, что-то я давно там не был. Давно пора размяться. Вполне успеваю.

Там так все бодро, по-деловому. Общая атмосфера несомненно тонизирует. Что это я совсем забыл про такую возможность? А зря. Ну что, теперь и за дела можно. Что там у меня на сегодня? Не так всего и много, как казалось. Приятно, оказывается, ощущать себя включенным в бодрый, деловой, конкретный ритм рабочего дня.

\* \* \*

Огромное офисное здание. Двери автоматически распахнулись, вы вошли. Высокие потолки, четкие линии, собранные, по-деловому одетые люди. Все ровно, спокойно, без лишних слов и движений. Четкие, ясные указатели. Вежливые, корректные сотрудники. Совершенно неизвестно откуда возникшая уверенность, что здесь будет хорошо работать, а если и возникнут вопросы, они будут решаться без проволочек, конкретно и четко. Приятное, бодрящее ощущение системности и хорошо работающего механизма.

А это уже совсем другие картинки. Они вызывают иные воспоминания, ассоциации, ощущения. Развод военного караула, завораживающий своей слаженностью и синхронностью движений. Спортивные соревнования, за которыми вы наблюдали или в которых участвовали сами. А какая музыка зазвучала в вашей памяти? Бодрый марш, отточенные ритмы фламенко, простенькие, но такие поднимающие настроение песни детства?

Вы чувствуете себя заряженным на действие, в голову приходят очень четкие, последовательные идеи и способы их реализации. Хочется делать, причем сейчас, немедленно, не откладывая. Ситуация видится ясной и определенной.

Такой аспект восприятия пространства мы обозначили на языке состояний как множество дискретных объектов, и для легкости функционального использования, как ритм С. Ключевое слово – «точка».

## РИТМ D

Страшно, непонятно почему, но страшно ходить по сырому, темному, глухому лесу. Жутко идти мимо разрушенных, заброшенных домов. Вдруг отчего-то совершенно не хочется сворачивать во двор давно знакомого дома.

\* \* \*

Тяжело долго находиться в больнице. Невыносимо больно, страшно и тревожно оказаться на месте тяжелой аварии или трагедии.

И почему-то не хочется гулять в парке, разбитом на месте хоть и давно заброшенного, но все же кладбища; и жить хоть и в новом, но построенном на месте былой трагедии доме.

А как обидно, войдя с хорошим настроением в магазин, выйти из него, так ничего и не купив, но уже злым, недовольным, раздраженным. И еще больше злиться от невозможности от этой злости и раздражения избавиться.

А знакомое многим ощущение – хотел успокоить, а сам только расстроился. Шел по улице, а из мимо проезжавшей машины – агрессивная злобная грохочущая музыка, как неожиданный удар, как оскорбление. Вроде понимаешь, что не для тебя, не тебе, а осадок неприятный, раздражающий остался.

Такое пространство вам тоже знакомо. Так или иначе мы сталкиваемся с тем, что вызывает в нас боль, раздражение, гнев, грусть, печаль, а порой ужас и отвращение. Это тоже часть пространства, в котором мы живем, не имея возможности избегать его и игнорировать. А поэтому очень важно понимать, о чем оно информирует нас, когда мы слышим и такое звучание – болезненное, агрессивное, печальное, и как отвечать на такие сообщения.

Этот аспект восприятия пространства на языке состояний мы обозначили как деструктивное, разрушающее, и для легкости функционального использования, как ритм D. Ключевое слово – «распад».

## РИТМ A

Вы лежите на лужайке, на траве. Над вами ничего, кроме чистого, голубого неба. Все заботы и беспокойства постепенно растворились в этом бездонном небе, мысли затихли, тело почти потеряло границы, вы парите между небом и землей, ощущая себя частью этой бездонной синевы и бесконечного мира. Хорошо-то как! Только я и Вселенная!

\* \* \*

Город огромный, шумный, быстрый, до невозможности деловой. Любопытствующий турист, оглядываясь, натывается на необыкновенной красоты старинную дверь, открывает ее и заходит. Несколько еще с разгона быстрых суетных движений, но тишина, мерцающий свет, величественная мелодия откуда-то сверху останавливают его так отчетливо, как будто кто-то взял за руку. И отбросив суету, человек оказывается в пространстве величественного и незнакомого ему храма. Он даже не очень понимает, какой именно конфессии принадлежит этот храм, да это и неважно. Важно, что из суеты и мельтешения он совершенно неожиданно попадает в другой мир. Возвышенный, наполненный раздумьями не о сиюминутном, уводящий от повседневности. И что странно. Там, в огромном деловитом городе, человек только что казался себе маленькой малозначащей частью неведомо куда несущегося мира, а здесь, в не таком уж большом с архитектурной точки зрения здании, вдруг ощутил себя значимым, возвышенным и практически вечным. Равной и достойной частью бесконечного мира.

Совершенно не сомневаюсь, такие или подобные переживания знакомы каждому из вас. У каждого найдется, что добавить к этим картинам из своего опыта и своих впечатлений. Думаю, вы также согласитесь, что объединяет их одно совершенно не каждодневное, но

очень важное в нашей жизни переживание – переживание своей сопричастности, соразмерности бесконечному миру, в котором мы имеем счастье жить.

Именно поэтому на языке состояний такой аспект восприятия пространства мы обозначили как ритм бесконечного, и для легкости функционального использования, как ритм А. Ключевое слово – «космос».

### **Практика ритмов. Настраиваем скрипку**

Сядьте удобно. Закройте глаза. Внутри вас – пустое белое светящееся пространство. В этом пустом белом светящемся пространстве напишите слово «жизнь» и, не называя и не оценивая, слушайте пространство. Потом сотрите это слово из своего пустого белого светящегося пространства и откройте глаза. Потратьте на это не менее пяти минут.

Проделайте то же самое, по очереди используя все остальные ключевые слова: «точка», «распад», «космос» – для активизации каждого из четырех аспектов звучания пространства. Выбор последовательности этих включений совершенно произвольный, он будет зависеть только от ваших предпочтений и любопытства. И пусть каждое включение займет у вас не менее пяти минут. Вслушайтесь в каждое из звучаний. Сравните их между собой.

Несомненно, вы обнаружите состояния вам более приятные и более знакомые и те, с которыми вы предпочли бы не взаимодействовать. Но вспомним старую мудрость – если мы не можем изменить ситуацию, то ничто не мешает нам изменить к ней отношение.

Теперь, когда у вас есть собственное переживание этой части языка состояний, можно посмотреть вокруг себя.

Попробуйте определить, как звучит ваша квартира.

У вас есть любимая картина? Попробуйте войти в ее пространство и услышать, как она звучит. Вот вам первая информация о ваших пространственных предпочтениях.

У вас конфликт, оттого что вам не нравится, как ваши дети оформили свою комнату? Вас нервирует и раздражает музыка, которую они слушают? А они не принимают ваш выбор? Вы обожаете большие, шумные рестораны и кафе, где голоса посетителей, музыка, пестрота оформления сливаются в единое энергичное, приятное для вас пространство. А ваша подруга всегда тянет вас в небольшие полутемные, несколько мрачноватые места, которые ей кажутся уютными и располагающими к интимному общению?

У вас появилась возможность понять и аргументировать. Что можно сказать? У вас разные пространственные предпочтения. Но самое главное – что можно и нужно знать, чтобы преодолеть барьер непонимания: вы используете музыку, предметы интерьера, места, которые предпочитаете выбирать, для решения совершенно разных задач.

Помните, при первом упоминании о ДФС мы узнали, что речь пойдет о технологии управления функциональными, то есть для каких-то конкретных задач используемыми, состояниями. Даже при том, что мы еще не начали учиться ими управлять, мы уже сделали первый шаг к функциональному использованию тех состояний, с которыми сталкиваемся в жизни. Главное – помните, решение какой задачи вам предстоит. Тогда можно озаботиться правильной организацией пространства, нужного для работы над ней.

И еще немного практики.

Опыт показывает, что самым надежным помощником в освоении языка пространства, самым лучшим камертоном для отстройки и утончения своего восприятия звучания ритмов всегда служит музыка. Предлагаю небольшой перечень музыкальных произведений, которые звучат определенно в разных ритмах. Найдите время и послушайте. Попробуйте, сделав маленькое усилие, послушать эти произведения не так, как вы привыкли, а входя в их пространство. Уверяю, вам предстоит несколько важных открытий. Позволю себе слегка переделать известную поговорку и сказать: лучше один раз услышать, чем несколько раз прочитать. А еще лучше, услышать не один раз.

Для начала четыре отрывка из великих музыкальных произведений.

С. Рахманинов. Второй концерт для фортепиано с оркестром. Часть I. М. Равель. «Болеро».  
 В. Моцарт. Реквием. Часть I.  
 В. Моцарт. Симфония № 40. Часть I.

Расположитесь поудобнее, пусть рядом лежит лист бумаги и ручка. Послушайте каждое из этих произведений, ощутив себя в их пространстве. После каждого отрывка коротко запишите, какое настроение он вам навеивает, какие всплывают образы.

Сделайте это для себя, не для кого-нибудь. И это будет ваше собственное, не рассказанное вам, а самостоятельно прочувствованное первое открытие – вы услышали, что говорит вам пространство этих произведений, и теперь можете это сообщение опознать.

Вы услышите стремительный поток рахманиновской музыки и теперь будете знать – вот так звучит любое проявление живого, неважно, плоти ли, чувства ли или мысли, потому что в данном пространстве все это присутствует одновременно (ритм В, ритм живого).

Вы войдете в пространство равелевского «Болеро» и ощутите завораживающую, магическую красоту четкого, согласованного действия, силу, которую дает ясность и организованность. Это равно относится и к физическим действиям, и к чувствам, и к мыслям (ритм С, ритм дискретного мира).

Вы соберетесь с силами и войдете в пространство моцартовского «Реквиема» и получите реальную возможность, может быть, впервые пережить, что боль, печаль, потери и страдания – это необходимая часть жизни. Потому что разрушение того, чему суждено уйти и остаться в прошлом, в памяти, в опыте, дает возможность освободить пространство для нового: новых действий, новых чувств и новых мыслей. И тогда переживание распада становится не таким невыносимым (ритм D, ритм распада).

Без сомнения пространство Симфонии № 40 Моцарта откроет вам двери в мир радости, полета и бесконечной свободы для свершения всего, что бы вы ни задумали, что бы вы ни почувствовали и что бы ни захотели сделать (ритм А, ритм бесконечного).

Приведу еще несколько музыкальных произведений. Если вы найдете время послушать их, то узнаете, что звучание одного и того же ритма пространства может иметь разные оттенки, разную мощь и глубину. Вы обнаружите, что звучание пространства в одном и том же ритме отличается, подобно тому как отличаются по тембру голоса певцов, исполняющих одно и то же музыкальное произведение, безукоризненно соблюдая записанную нотами мелодию, как отличаются варианты оркестровой интерпретации в зависимости от дирижера и от каждого музыканта. Но, окрашиваясь нюансами и тембрами, музыкальное произведение остается одним и тем же, так и звучание пространства, свидетельствуя об одном и том же пространственном аспекте, может иметь разные оттенки и нюансы.

Ритм В

Е. Дога. Вальс из кинофильма «Мой ласковый и нежный зверь».

Ритм С

Д. Шостакович. Тема нашествия в Седьмой (Ленинградской) симфонии.

«Родина» (ДДТ).

«Победный хит» группы «Серебро».

«Money, money» (ABBA).

В. Моцарт. Маленькая ночная серенада.

А. Вивальди. «Зима» из «Времен года».

Ритм D

Ф. Шопен. Траурный марш.

Группа «Doors».

А. Шнитке. Кончерто гроссо, часть I.



Раннее творчество П. Мамонова («Звуки МУ»).

Ритм А

И. Бах. «Токатта» и Фуга си минор.

А. Сен-Сане. «Лебедь».

«Нет, никогда» (Эдит Пиаф).

«Кони привередливые» (В. Высоцкий).

А теперь даже не практика, а небольшое проверочное упражнение на усвоение материала.

Чувство включенности в пространство мы с вами назвали словом «ритм». Разнообразие звучаний пространства может быть описано как пространство деятельности. Разнообразие деятельности и отграничивает один аспект звучания пространства от другого. Мы выделили четыре вида такой деятельности: процессуальная, дискретная, направленная на распад и на взаимодействие с бесконечностью.

Вспомните своих знакомых, друзей, родственников.

Эх, хочется тихий, спокойный вечерок провести после трудов праведных, поесть вкусно, посидеть тихо, в шахматы поиграть. Пойду-ка я к Ивановым.

\* \* \*

Так, завтра всем с утра быть бодрыми, веселыми, не ныть, не копать, смотреть браво, заботами не грузить. Бабушка с дедушкой в гости придут. Все должно быть бодро, дружно. Стариков не расстраивать.

\* \* \*

Может, ты одна сходишь к своей сестре на день рождения, поздравить ее от меня. Не могу. Каждый раз одно и то же. Выпьет глоток, и начнется... На работе ее не ценят, этот дурак, тот подлец. Бывший муж, сволочь, со своей новой, что б ему... А вот я... Дети неблагодарные, так и норовят из дома смыться. Ну не могу я это терпеть. Твоя сестра – тебе и мучиться.

Почувствуйте, в каком ритме звучат они чаще всего, какой тип активности для них наиболее характерен, какое пространство они создают и в каком чувствуют себя наиболее комфортно.

Как всю жизнь отдыхаем?

Мне бы только до пляжа добраться. Так бы и лежала, пока живот сквозь спину не загорит. А он никак не утомится. То он на экскурсию, то на дельтаплане летает, то на водных лыжах катается. Только за ужином и встречаемся. Так и там покоя нет: пойдём потанцуем, пойдём погуляем. И это отдых?

Знакомые переживания? Ожидаемое привычное недовольство, и это несмотря на то, что мечты о совместном отдыхе согревали вас всю зиму? Разочарования? Обиды? А то и ссоры? Не драматизируйте.

Вспомните себя, как вы можете охарактеризовать себя с точки зрения включенности в пространство? А человека рядом с вами? Почувствовали разницу? Скорее всего, вы различаетесь по доминирующему типу активности. Тут и причины многих конфликтов, непониманий и глупых обид, симпатий и антипатий, тут и возможности понять, сблизиться, увидеть другого в давно знакомом человеке.

Вот он, момент, чтобы вспомнить о волшебной силе резонанса. Привычный или даже доминирующий тип активности – не приговор. Хотите быть вместе? Хотите быть рядом? Хотите, чтобы это приносило вам радость? Вспомните про возможности, которые открывает перед нами резонансное взаимодействие. Войдите в пространство другого человека,

объедините ваши пространства в одном ритме. И... получите удовольствие...

Поразмышляйте об этом. Чувствуете, какие огромные горизонты открываются, какие реальные возможности увеличить свою эффективность. А ведь это только первые шаги в постижении искусства жить в пространстве.

### **Откуда энергия? Определяем уровни**

Освоившись с чувством включенности в пространство и разнообразием его звучания, самое время познакомиться поближе еще с одной характеристикой пространства, в котором мы намерены теперь жить. Эта характеристика сообщает об источнике энергии, который используется при том или ином виде активности.

Предлагаю вам обратиться к своему жизненному опыту, который до этого момента, скорее всего, лежал в кладовых памяти совершенно невостребованным. Могу поспорить, вы никогда не задумывались о том, какой вид энергии я сейчас использую. А где ее источник? Ведь чаще всего мы пользуемся общепринятыми понятиями: «устал», «нет сил», «у меня море энергии», «ну, сейчас горы сверну».

Мы даже не задумываемся: а почему это читать и заниматься совершенно не хочется, а побегать, покопаться в огороде – с удовольствием? Или еще ситуация: давно надо бы кое-что подремонтировать, квартиру убрать, да и в спортзал сходить, а сил нет, вот посидеть, поговорить о том о сем – очень даже и сколько угодно. А иногда именно поговорить сил-то и нет. А так надо бы...

Теперь примерьте эти или схожие ситуации на себя. Вчувствуйтесь в пространство себя самого, и с очень большой долей вероятности вы интуитивно ощутите внутри себя, какую энергию используете в тот или иной момент.

Именно поэтому мы в наших поисках характеристики источника энергии, или, иными словами уровня активности, остановились на достаточно известном и практически очень удобном выделении в деятельности трех основных источников энергии, которые и определяют уровень активности:

- физического;
- эмоционально-чувственного;
- когнитивного (интеллектуального).

Хотите проверить? Вспомните себя, когда вы заняты спортом, возитесь в огороде, переносите тяжести, танцуете. А теперь вспомните себя во время душевной беседы или расслабленного отдыха. А себя, занятого подготовкой деловых бумаг, во время подсчета доходов-расходов, при подготовке к ответственному экзамену? Почувствовали разницу?

Для облегчения освоения языка ДФС в целом в отношении уровня активности мы тоже вводим специальные обозначения.

Физическая активность – 1-й уровень.

Эмоционально-чувственная активность – 2-й уровень.

Когнитивная (интеллектуальная) активность – 3-й уровень.

Опыт и многолетние исследования показывают, что жизнь каждого человека складывается так, что он предпочтительно использует один источник энергии (1, 2 или 3-й). А также предпочтительный ритм, то есть тип активности во взаимодействии данного человека и пространства, в котором он живет и действует. Это звучание, которое становится основной характеристикой способа деятельности человека в пространстве, называется психоэнергетической доминантой. Она складывается из одного из источников энергии и характеристики активности. Давайте отметим этот момент, потому что мы к нему еще вернемся и очень подробно обсудим.

А сейчас время поговорить о моменте удивительном, небанальном и очень существенном.

О моменте, который, несомненно, является одним из важных источников эффективности жизни человека в пространстве. И называется он 4-й уровень.

Разберемся, что тут к чему. Итак, выделенные нами в деятельности уровни активности, или источники энергии, присутствуют в нашей жизни как данность. В течение жизни вырабатывается предпочтительный уровень активности и звучание. Это своеобразная энергетическая привычка (психоэнергетическая доминанта). Складывается она в раннем детстве и годам к семи становится очень устойчивым отличительным признаком. Причины закрепления той или иной доминанты до конца не исследованы, но, несомненно, связаны с сочетанием природной данности, акцентов воспитания и стиля отношений в семье. Только настойчивая необходимость может привести человека к смене уровня, и тогда он какое-то время будет пользоваться тем источником энергии, к которому не очень-то и привык. Человек с доминирующим ментальным типом активности не сможет сохранить его в спортзале, где смысл деятельности – физическая активность. А очень ярко выраженная доминанта эмоциональной активности будет неэффективна в момент решения серьезных интеллектуальных задач или активной физической деятельности. Такова повседневная данность нашей «психоэнергетической жизни».

4-й уровень, о котором я говорю, сам по себе практически никогда не возникает, разве что в результате спонтанного резонанса со звучащим таким образом пространством.

Да что это за состояние такое? Так вот.

Помните то странное, непривычное и редкое состояние, которое вы переживаете, стоя на вершине горы, на краю обрыва, когда бесконечные дали расстилаются перед вами, уходя за горизонт.

Помните, как вы себя чувствуете в храме, когда свечи и золото окладов, и суровые лики... а нечеловеческой красоты голоса поют о чем-то невыносимо прекрасном.

Помните мурашки, которые бегут по коже, и все в вас подбирается, и вы становитесь как будто выше и ощущаете себя присутствующим в пространстве во всей полноте непривычно сильным, собранным, когда звучат в концертном зале великие фуги Баха или хор поет «Священную войну».

Помните себя стоящим у дерева, прислонясь спиной к мощному стволу, и уже непонятно, где кончается дерево и начинаетесь вы сами. Если не все перечисленные переживания, но хоть какое-то одно из них непременно есть у каждого.

То, что вы в эти моменты чувствовали, те состояния, в которые попадали, и есть 4-й уровень. Это состояние, когда все три имеющихся у нас источника энергии активизированы одновременно с одинаковой мощностью, превращаясь в единый, полный, цельный источник энергии. Такое состояние делает человека гармоничным, устойчивым, во много крат более энергичным, чем он привык себя чувствовать.

Оно дает неоспоримое преимущество в любых условиях – преимущество видеть, чувствовать, воспринимать ситуацию, в которой мы находимся, во всей ее полноте. Это ли не эффективность!

Теперь подведем некоторые итоги.

Наше путешествие началось с того, что вы решили принять предложение и, отказавшись от привычной жизни «на»: на диване, на стуле, на полу, на Земле, – начать жить «в»: в пространстве комнаты, в пространстве города, в пространстве своей работы и семьи, в пространстве Земли.

Вы сделали первый шаг, вошли в пространство, включились в него, услышали его голос. И вдруг поняли, что оказались в малоприятном, но, в общем-то, знакомом положении

иностранца, который видит, что ему что-то пытаются сказать, обращаются к нему, и чувствует, что это может быть очень важно, нужно и интересно, но... Но ни понять, ни тем более ответить или спросить при всем желании не имеет ни малейшей возможности. Это подвигло вас к следующему решению. Ну, раз уж я тут решил поселиться, то надо учить язык.

Мы сделали первые шаги к освоению языка, который был специально создан для того, чтобы диалог человека и пространства наконец состоялся. Вы познакомились с теоретическими основами этого языка и даже кое-что попробовали самостоятельно.

Теперь с уверенностью можно сказать, что вы ознакомились с его начальным курсом. И при желании можете расшифровать простые фразы, задать несложные вопросы и, что самое важное, понять, что же вам сказали в ответ.

Может быть, кому-нибудь из вас этого и достаточно. Бывает же так. Открыл новую страну поселился на краешке у океана и живешь себе припеваючи, раз в три месяца встречая вагончик с товарами и покупая их, указав пальцем на нужный.

Ну а для тех, кто хочет дальше и больше, мы продолжаем наше путешествие. И если для первого знакомства нам достаточно было краткого курса и разговорника, то следующий шаг, честно предупреждаю, потребует некоторых усилий, труда и самостоятельной работы.

## Часть вторая

### В пространстве куклы не живут

Вот мы все о пространстве. И такое оно, и этакое. Оказывается, выражается на разные голоса, живет жизнью разнообразной и изменчивой, действует, высказывается по разным поводам. А самое возмутительное, происходит это совершенно от нас, от человека, как бы независимо. Знаем мы об этом что-то или не знаем. Все происходит. Обидно.

А тут еще выяснили, что, ничего не подозревая, во всем этом каждый из нас все равно принимает какое-то участие. Реагируем сами не знаем на что, попадаем сами не знаем куда, симпатизируем, раздражаемся, остаемся довольны и бурно протестуем. В общем, марионетки, право слово.

Кукол дергают за нитки,  
На лице у них улыбки,  
И играет клоун на трубе.  
И в процессе представленья  
Создается впечатленье,  
Что куклы пляшут сами по себе.

(«Машина времени». «Марионетки»)

Самое время подумать.

– Может, забыть все эти рассказы-разговоры, игры-переживания – и обратно домой, на диван. С небес на Землю. Может, не будем путать туризм с эмиграцией? А то вот уже и намеки пошли: кайф кончается. Готовьтесь делать усилия, готовьтесь потрудиться. Условия ставить начинают.

– А что вы, собственно, ожидали? Все честно. С самого начала предупреждали: мебель в комнате переставил – уже напряг, вспоминай каждый раз, что все теперь стоит не там, где привык. Из квартиры в квартиру переехать, работу сменить – хлопотное дело. В другой город перебраться – вообще забот непочатый край. А страну проживания сменить, ох и не

напоминайте.

- Так, может, оно того не стоит? Жили же как-то и без этого.
- А кто спорит? «Каждый выбирает по себе».
- Так, понятно. Каждый следующий шаг будет уводить от привычного и приближать... а к чему, собственно, приближать-то будет?

Ах, до чего ж порой обидно,  
 Что хозяина не видно.  
 Вверх и в темноту уходит нить...

(«Машина времени». «Марионетки»)

Чем так симпатичны местные жители – люди, живущие не «на», а «в»? И что у них такое есть, чего у нас нет? Что в их жизни так притягательно и соблазнительно, что посещает нас крамольная, лихая и рискованная мысль: а не остаться ли тут навсегда?

Попробуем найти различия.

Спокойные они, жители пространства, уверенные, живут как хочется и даже если делают то, что надо, то только потому, что хотят это делать. Одним словом – ХОЗЯЕВА.

– Так вы хотите сказать, что любой человек, который примет решение и станет коренным жителем пространства, становится хозяином?

– Именно это и хочу сказать. Любой житель пространства обязательно становится хозяином. Это следствие категорического нежелания ходить в марионетках. Хозяином себя самого и своей жизни. Подчеркиваю, как самое важное, – себя и своей жизни.

### **Из истории эмигранта**

Немного истории. Никто не станет спорить, что новорожденный еще не совсем человек, он пока только детеныш человеческий, из которого человека «надо сделать». И как только ребенок появляется на свет, целая очередь воспитателей-изготовителей выстраивается, чтобы на конвейере по производству из «детеныша неразумного» достойного человека и правильного члена общества не было пропущено ни одной операции и изделие получилось надежное, правильное и желательно стандартное.

На выходе готовое изделие снабжено всеми возможными правилами поведения, знаниями, что хорошо, что плохо, как надо и не надо, за что похвалят, за что накажут, то есть подробным описанием мира, в который он пришел и где жить собирается. К изделию приложено стандартное описание того, кто же он сам такой, какой он, что он умеет, что не умеет и вряд ли когда-нибудь будет уметь, что он может хотеть, а что ему просто хотеть не полагается, какой он сверчок и где его шесток. И путевку в жизнь вручают. Мы тебя вырастили, мы тебя выкормили, мы тебя воспитали – тебя и жить будем. А будешь слишком сильно артачиться, мы тебя и накажем. Ты что, еще не понял, кто в доме хозяин?

Кто говорит, что это плохо? Это просто необходимо для человеческого сообщества, но иногда уж слишком сурово для отдельного человека. Да и вообще, кто гарантирует, что описание правильное, и что ничего со временем не изменится, и что не перепутали воспитатели сосну с баобабом? А гарантий-то и нет.

Так и случается, что наступает момент и начинает человек неуютно себя чувствовать, тревожиться непонятно о чем, и хочется ему все время чего-то: «не то севрюжины с хреном, не то революции». Хорошее это состояние, перспективное. Сообщает оно человеку, что вырос он из детских штанишек и, как когда-то в детстве отталкивал руку заботливой мамы и говорил: «Я сам», подмывает его закинуть куда подальше врученные описания и путеводители и самому убедиться, а так ли все, как ему настойчиво сообщали.

Вот тут-то люди чаще всего и отправляются в путешествие, подобное нашему. Перемахивают через забор под названием «самоконтроль», со всеми его камерами наблюдения, системой внешнего слежения и гарантированными описаниями, за которым так безопасно, надежно, но скучно жилось. Выходят за границы, чтобы попробовать наконец на вкус это сладкое слово «свобода». И... оказываются один на один с пространством. (Вот где пригодится пусть не большой, но уже существующий опыт диалога.)

– Ну, хорошо. Забор мы, предположим, потеряли. И что взамен?

А взамен...

Свобода для...

Для новой жизни, для новых путей, для новых отношений и для нового, немного волнующего, но неодолимо привлекательного ощущения себя хозяином: самого себя и своей жизни.

Для ощущения себя пространством: открытым всем ветрам, готовым к изменениям, текучим, проницаемым, не заинтересованным ни в каких описаниях.

Взамен забора-самоконтроля – твердая уверенность, что и не нужен совершенно этот забор, потому что не от кого защищаться, да и описание себя в\**sensored*\*вать совершенно некому. Ну нет в пространственном мире фейс-контроля. Вход свободен. Все затмевают новые переживания, новые отношения, новый роман – роман с пространством.

Таким образом, все происходит по знакомой схеме: меняешь страну проживания, меняешь гражданство. Отдаешь старый паспорт, получаешь новый. Отказываешься от самоконтроля, обретаешь самосознание. Добро пожаловать в новую родину, дамы и господа.

### **Энергия белого огня**

В жителях каждой страны есть что-то, что отличает их от других. Кто в этом усомнится? Внимательный наблюдатель никогда не перепутает англичанина, француза, американца, итальянца, даже если они говорят на одном и том же языке. И если вы задались целью стать местным в пространстве, то вам никуда не деться не только от необходимости выучить язык, да так, чтобы и акцента не осталось, но и освоить основные правила и проникнуть в маленькие и большие тайны этого мира. Здесь важно все – умения, которыми они владеют, их привычки, способ общаться.

Вы приняли решение обжиться на вашей новой родине – в пространстве?

Готовы? Тогда начнем.

Кое-какие особенности жителей пространства мы уже выяснили. Но они позволили нам только приблизиться к этому миру. А где же тот золотой ключик, который откроет дверь в святая святых, сделает своим и окончательно уничтожит в нас запах чужого?

Сейчас мы все узнаем.

Главная отличительная черта всех, кто пришел в этот мир, в пространство, тем путем, которым пытаемся идти и мы с вами, – они очень любят огонь. Дружат с огнем, практически сделаны из огня. Именно сделаны.

Нет, эти люди не огнепоклонники и не любители огненных шоу, хотя между ними, наверное, есть и такие, да, каких там только нет... Они нашли свой неиссякаемый источник в пространстве – энергию огня.

И не смущайтесь. Человек совсем не чужд огню. Процесс горения свойственен каждому человеческому организму. В нем происходят процессы окисления, а окисление – это и есть «тихое горение» в некотором смысле слова.

Вы закрываете глаза и видите пустое, белое, светящееся пространство внутри себя. Что это светится, почему пустота белая, почему светящаяся? Вы видите сияние вашего внутреннего огня, того, что живет в нас, пока мы живы. Холодного, раскаленного, белого огня, который всегда был частью вас.

А сейчас вы принимаете решение призвать его на помощь в решении ваших задач и реализации ваших намерений. Так давайте будем тверды в своем намерении и безупречны в своем действии. И пусть это будет лучшая из ваших попыток делать то, что вам действительно хочется.

Овладев тайной управления огнем, местные жители вольны делать все, что им нравится. Разве не за этим они, да и мы, решили переселиться из нашего плоского мира в пространство? Не для этого решили построить отношения с пространством, чтобы иметь возможность стать хозяевами своих желаний и их талантливыми исполнителями?

– Это что за сказки вы нам пытаетесь рассказать? Мы нормальные люди. Какой огонь? Мы сделаны из плоти и крови и прекрасно знаем, как опасен для нее огонь.

– Вот только не пытайтесь в\*ensored\*ть нам красивые истории в тот момент, когда мы уже почти поверили, что вы предлагаете что-то вполне реальное, дельное и практичное.

– Ну почему, прекрасный методический прием. Такая красивая картинка для каких-то педагогических задач по усвоению новых навыков.

– Нет, уважаемые. Никаких сказок, никаких образов, никаких приемов. Дорога к жизни в пространстве лежит через реальное построение в своем теле, сделанном из плоти и крови, прекрасной, функциональной, очень рабочей структуры из огненной энергии, которая называется «Огненный цветок». Вам предстоит это великолепное приключение – огненное строительство. Именно огненная энергия, энергия белого, холодного огня – это и есть ключ к тайне жителей пространства.

Огонь. Сколько сказок, легенд, реальных историй в жизни людей существует только потому, что есть эта великая сила – огонь. Одна из великих стихий.

Всегда пугает и всегда притягивает. Божий дар и божья кара. Все уничтожающий пожар, и согревающий, дающий жизнь очаг.

Огонь и человек. Признайте, история их отношений не проста, но прекрасна. Огонь! Его трансформирующая сила, его способность переплавить, очистить, избавить от всего лишнего, больного и ненужного не могла остаться незамеченной. Как же могло случиться, что не нашлось смельчаков, рискнувших не только греться около него на безопасном расстоянии, но и соединиться с ним, впустить его в себя и найти прекрасные и надежные способы обратить его на пользу и во славу.

Итак, начнем. Начнем строительство функциональной системы и освоение четырех упражнений, которые дадут надежное основание и тонкий многогранный инструмент для превращения вас в полноправного и творческого жителя пространства, владеющего своей огненной энергией. Надеюсь, вы не забыли, что технология, с помощью которой мы все это делаем, называется ДФС. Методика дифференцированных функциональных состояний. И сейчас вы впервые познакомитесь с функциональной системой, которая станет конструкцией вашего психоэнергетического инструмента, и четырьмя базовыми упражнениями ДФС. Попробуйте их выполнить, и, вполне может быть, у вас получится. Затем мы продолжим наше путешествие, наши уроки и наши отношения.

### **«Огненный цветок» – функциональная система**

«Огненный цветок» служит основой для всех трансформационных изменений, заложенных в данной методике. Выстраивая его в теле с помощью огненной энергии, мы формируем конструкцию психоэнергетического инструмента. Свойства этой конструкции во многом определяют как качество самого инструмента, так и успешность и результативность всей дальнейшей работы. Выстраивание «Огненного цветка» способствует развитию восприятия себя как пространства, установлению стабильного самосознания, вступлению в пространственные отношения с реальностью.

С помощью создания этой огненной структуры увеличиваются энергоемкость и энергопроводимость тела, повышаются чувствительность и восприимчивость к тонким взаимодействиям.

**АБСОЛЮТНО ТОЧНОЕ СОБЛЮЖДЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## **Инструкция по выполнению**

Подготовительная часть

Сядьте прямо, не опираясь на спинку стула, ноги поставьте под прямым углом к полу. Руки соедините (левая сверху, для левшей – правая). Глаза открыты, взгляд мягкий, расфокусированный.

Первая фаза

Все внимание в копчик. В копчике формируется «огненная точка». Медленным, плавным, непрерывным движением «огненная точка» поднимается внутри позвоночника, оставляя за собой «огненный стебель», достигает центра головы и раскрывается в «огненную чашу».

Сверху поступает огненная энергия, через «чашу» и «стебель» опускается вниз и собирается в «огненный шар» в первом центре. («Шар» формируется вокруг «стебля», величиной приблизительно с яблоко.) Фиксируем.

Огненная энергия поступает сверху и собирается в «огненный шар» во втором центре. Фиксируем.

Огненная энергия продолжает поступать сверху и собирается в «огненный шар» в третьем центре. Фиксируем.

Вторая фаза

Из «огненного шара» первого центра – «огненные корни» в обе ноги до подошв и пальцев ног. Снизу по «корням», огненная энергия поступает в «огненный шар» первого центра. Два потока огненной энергии: сверху через «чашу», и снизу, по «корням».

Из «огненного шара» второго центра – «огненные листья» в обе руки. Когда «листья» достигают ладоней и пальцев, руки раскрываются ладонями кверху. Через пальцы и ладони, по «листьям», огненная энергия поступает в «огненный шар» второго центра.

Три потока огненной энергии: через «чашу», по «корням», через «листья».

Третья фаза

Начинаем огненную пульсацию. На вдохе втягиваем огненную энергию из пространства через «чашу», «корни» и «листья», на выдохе огненная энергия, выходя по тем же каналам, выжигает в теле все лишнее, болезненное, ненужное.

Дыхание свободное, ровное. Сделайте две-три пульсации на задержке дыхания и снова мягко возьмите дыхание. Количество пульсаций – 24–36.

Четвертая фаза

Останавливаем пульсацию. Втягиваем «огненные корни» в «огненный шар» первого центра, туда же втягиваем часть «огненного стебля» от копчика до первого центра. Втягиваем «огненные листья» в «огненный шар» второго центра (руки закрываются, правая сверху, для левшей – левая). Туда же втягиваем часть «огненного стебля» между первым и вторым центром.

Закрываем «огненную чашу», втягиваем ее в «огненный шар» третьего центра и туда же – часть «огненного стебля» между вторым и третьим центром.

«Огненный шар» первого центра импульсом, прямо перед собой, с благодарностью к пространству отдаем.

«Огненный шар» второго центра импульсом, прямо перед собой, с благодарностью к пространству отдаем.

«Огненный шар» третьего центра импульсом, вертикально вверх, с благодарностью к пространству отдаем.

Требования к освоению



Наработка безупречной конструкции.

Необходимые условия наработки конструкции: «Огненный цветок» должен выполняться 30 дней без перерыва в закрытом помещении, с точным соблюдением инструкции.

Примечание: все ощущения должны быть реальными, то есть физическими.

Огненная пульсация не связана с дыханием-это самостоятельная, активная деятельность психоэнергетического инструмента. На начальном этапе пульсация соотносится с дыханием только для того, чтобы задать ее ритм.

Дефекты в конструкции на начальном этапе приведут к невозможности достичь обещанного результата.

Продолжительность выполнения упражнения – 30–40 минут.

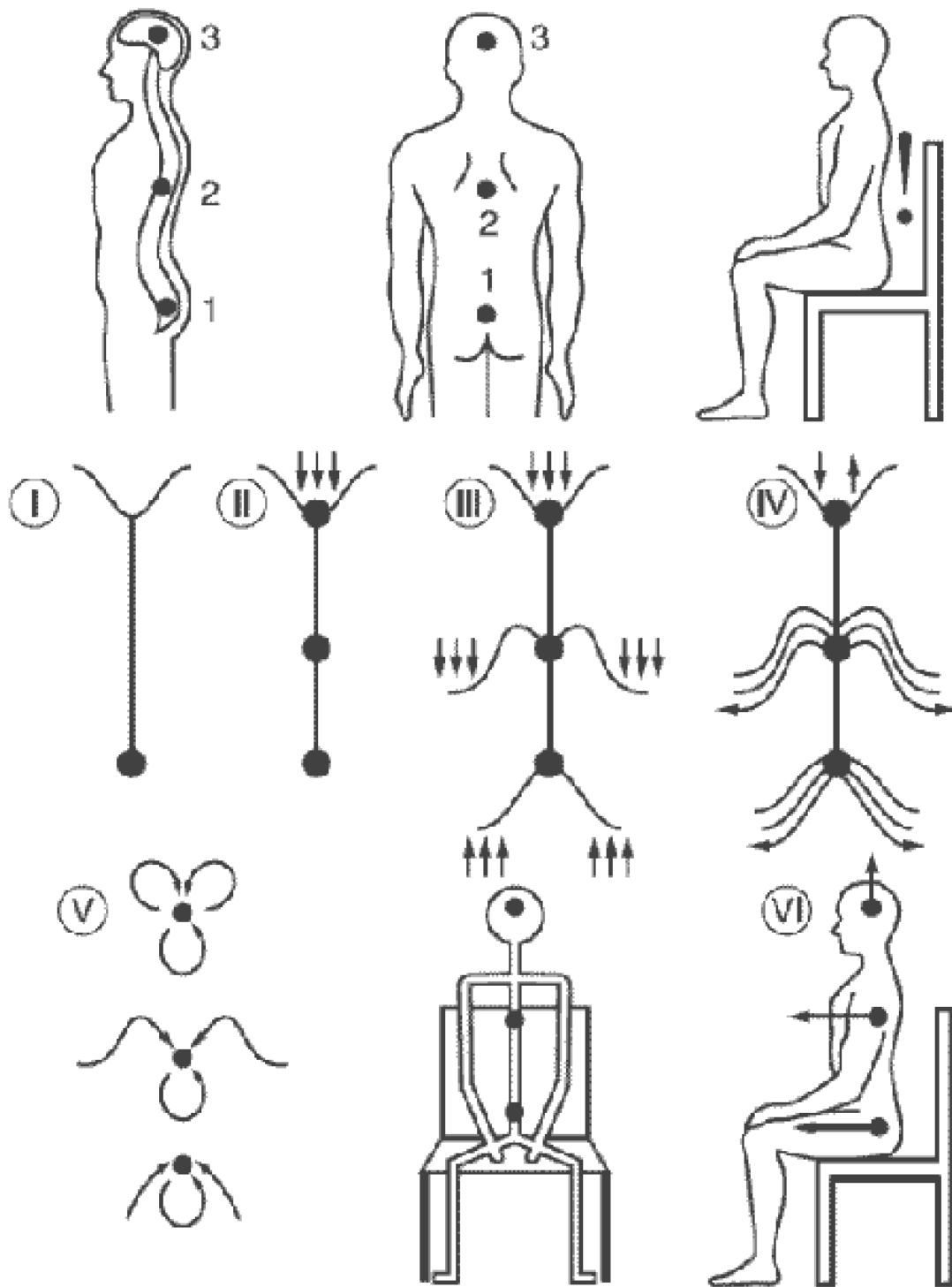


Рис. 1.

«Огненный цветок»

### Базовые упражнения методики ДФС

- «Созерцание».
- «Полет белой птицы».
- «Кино».
- «Ноль-концентрация».

Базовые упражнения методики составляют единый, цельный комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих упражнений, которые служат решению главной задачи, которую ставит

перед собой методика ДФС, – достижение пространственных отношений с Миром.

Основная цель всех упражнений, включенных как базовые в курс ДФС, при их правильном и точном выполнении – подготовить инструменты для достижения главной задачи, для которой и существует методика, – обеспечить человеку реальную возможность и умение для резонансного взаимодействия с пространством.

Вся практическая часть методики способствует освоению психоэнергетики как инструмента, и работа по ее развитию акцентируется в ходе занятий, потому что инструментальный подход и факт наличия психоэнергетики как инструмента для большинства практикующих является совершенно новым подходом к человеку.

В ходе выполнения всех упражнений происходит не только тренировка самого инструмента, раскрытие его возможностей и расширение диапазона его применения, но и информация о самом факте существования такого инструмента соединяется с переживаниями, связанными с деятельностью и ее результатами.

#### ГЛАВНОЕ ТРЕБОВАНИЕ – АБСОЛЮТНО ТОЧНОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ.

В инструкциях по выполнению базовых упражнений нет ничего случайного. Результат может быть гарантирован только при строжайшем их выполнении.

#### «Созерцание»

Это упражнение является обязательной составляющей данной практики. Без усилий по достижению внутренней тишины и покоя сознания невозможно почувствовать автоматизмы сознания, обнаружить его инструментальность и в дальнейшем реально прийти к умению пользоваться им как инструментом. Это упражнение служит действенным средством для выработки стабильного самосознания.

#### Инструкция по выполнению

##### Подготовительная фаза

Сядьте максимально удобно, расположите предмет на такой высоте и таком расстоянии от себя, чтобы созерцать его без лишнего напряжения. Предмет должен быть максимально простой (типа спичечного коробка).

##### Первая фаза

Закройте глаза, постарайтесь добиться возникновения внутри себя белого светящегося пространства. Затем откройте глаза и 5 минут не отрываясь смотрите на предмет (особенность такого «смотрения» в том, что вы не рассматриваете предмет, не выхватываете отдельные его детали, взгляд не движется по предмету, вы созерцаете его, смотрите на него как на целое, впускаете его вовнутрь).

##### Вторая фаза

Закройте глаза, в пустом белом светящемся пространстве внутри себя созерцайте тот же предмет в течение 5 минут.

##### Условия освоения

Реальное достижение пустого, белого, светящегося пространства.

Целостность и безоценочность восприятия созерцаемого предмета.

Примечание: предмет для созерцания должен быть простой формы, типа спичечного коробка или детского кубика. Продолжительность упражнения – 15–20 минут.

##### Особенности освоения

«Созерцание» как упражнение имеет конец, то есть в результате практики происходит такое внутреннее событие, при котором становится ясно, что данное упражнение как практика исчерпало себя и превратилось в неотъемлемое качество сознания практикующего.

### **«Полет белой птицы» – тренинг управляемого воображения**

Это упражнение заимствовано из аутотренинга и потому, несомненно, несет все

возможности, в этой системе многократно описанные, но вместе с тем может и должно быть заполнено содержанием и смыслами, содержащимися в нашей практике. Прежде всего это упражнение способствует выработке навыков пространственных взаимодействий, умению вступать в тонкие, дифференцированные отношения с пространством.

#### Подготовительная фаза

Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки и ноги скрестите, правая рука и правая нога сверху (для левшей – левая).

#### Инструкция по выполнению

Вы лежите на теплом желтом песке, над вами спокойное чистое синее небо.

В небе плавно летит белая птица. Вы поднимаетесь и летите рядом с ней, вы сами эта белая птица.

Вы летите в спокойном синем небе, под вами спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Вы подлетаете, опускаетесь на теплый желтый песок, снова превращаетесь в человека и ложитесь на спину.

Вы лежите на теплом желтом песке, над вами спокойное синее небо, вы расслаблены, вы отдыхаете.

Ступней ваших ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые, приятная прохлада заполнила грудь, руки, вам легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые. Три глубоких вдоха. Открыли глаза! Встали! Вы отдохнули!

Продолжительность выполнения – от 25 до 35 минут.

#### Условия освоения

Следует добиться, чтобы выполнение этого упражнения становилось реальным эмоциональным событием и «путешествие» было заполнено конкретными, индивидуальными переживаниями.

### «Кино»

Упражнение «Кино», или самовоспоминание, является составной частью всего комплекса базовых упражнений.

Оно дает возможность для выработки стабильного самосознания и указывает путь к растождествлению с сознанием.

Самым же сильным местом в использовании этого упражнения может быть возможность реального переживания принципиальной разницы между самоконтролем и самосознанием. Упражнение «Кино» также способствует достижению восприятия себя как пространства.

#### Инструкция по выполнению

Выполнение данного упражнения должно стать завершающим действием всего дня, когда практикующий просматривает цветной, широкоформатный фильм с собой в главной роли, где все события происходят в обратном порядке по отношению к началу просмотра.

Примечание: упражнение «Кино», как и упражнение «Созерцание», имеет конец, то есть качество психики, которое вырабатывается с помощью этого упражнения, становится из специального состояния реальным качеством инструмента.

Основные трудности, с которыми сталкиваются практикующие при освоении упражнения

Для того чтобы «фильм» был непрерывным, необходимо быть осознанным в течение всего дня.

Для того чтобы выполнить главное условие правильного выполнения упражнения – быть в

главной роли в «фильме», а не в роли кинокамеры, вокруг которой крутятся все события, необходимо активизировать все навыки по растождествлению и усилия по выработке стабильного самосознания.

Это упражнение, как никакое другое из всего комплекса базовых упражнений, ставит практикующего перед необходимостью перехода от восприятия себя как вещи, объекта, куклы к действительно пространственному восприятию реальности.

### «Ноль-концентрация»

Это упражнение является одним из важнейших в данной практике.

Упражнение служит для выработки стабильности эмоциональной сферы, является одним из самых действенных способов обретения внутреннего покоя, тишины, остановки внутреннего диалога, а также частью тренинга по освоению пространственного ощущения себя и пространственных взаимодействий. Упражнение прекрасно помогает в овладении психоэнергетикой как инструментом. Освоение упражнения также является очень эффективным тренингом для обретения стабильного самосознания.

Инструкция по выполнению

Вступительная фаза

1. Остановили огненную пульсацию.
2. Продлили «огненный стебель» вверх через макушку на 15–20 сантиметров.
3. Образовали «огненную ось» от копчика до конца продленного «стебля».
4. Внутри все успокоилось, затихло, минимум мышечных и эмоциональных зажимов.
5. Все внутренние показатели по полям.

Основная фаза

6. Все внимание в «огненную ось». Внимание распределяется вдоль всей «оси».
7. Работаем уверенно, твердо, неколебимо.

Завершающая фаза

8. Убрали «огненную ось».
9. Втянули конец продленного «стебля».
10. Восстановили огненную пульсацию.
11. Длительность упражнения от 15–20 до 40–45 минут.

Основные трудности, с которыми сталкиваются практикующие при освоении упражнения

1. На начальном этапе освоения упражнения требуется время на вход в состояние «ноль-концентрации».
2. Специфической сложностью при освоении этого упражнения является достижение правильного состояния. Есть два момента, на которые следует обратить особое внимание.

А. Может произойти подмена состояния «ноль-концентрации» состоянием «стопа», известного из практик других методик. Принципиальное различие этих двух состояний заключается в том, что при «стопе» должна произойти полная и мгновенная остановка всех инструментов: тела, сознания, психоэнергетики, в том состоянии и положении, в котором они находились в момент команды «стоп», то есть должно прекратиться всякое делание. После снятия команды должно произойти столь же полное и мгновенное их включение с того же положения и состояния.

При «ноль-концентрации» же должно быть достигнуто нулевое состояние всех инструментов, подобно тому как замирают на нуле действующие приборы. Важным моментом является то, что в состоянии «ноль-концентрации» деятельность возможна, а в «стопе» – нет.

Б. Также возможна подмена состояния «ноль-концентрации» расслабленно созерцательным состоянием, при котором состояние внутренней тишины достигается, но

теряется состояние alertности, то есть важнейшей составляющей этого состояния – концентрации.

## Шпаргалки попробовавшим

Итак, вы решились. Но столкнулись с трудностями. Попробуем разобраться с какими.

### «Огненный цветок»

Внимательно прочитали описание... И...

– Конструкция очень сложная. Это невозможно запомнить. Совершенно невыносимо уследить за всем сразу.

И вы хотите сказать, что это можно легко и довольно быстро освоить? Красиво делать? Да еще и удовольствие и пользу получать?

Не просто хочу сказать, а совершенно точно знаю. Подсказка номер раз – распределенное внимание.

– А это еще что такое?

– Это еще одно общее свойство всех жителей пространства, о котором раньше не имело смысла говорить, потому что снаружи оно не заметно. А вот как только пробуешь перейти на технологию жизни в пространстве, так сразу становится понятным, что есть, есть еще какие-то особенности в таком способе жить. Покопаемся в опыте вашей прежней жизни. Машину водить учились? В футбол, волейбол играли? Тогда у вас, несомненно, есть опыт распределенного внимания, просто вы не знали, как это называется, а специально никто не объяснял.

С детства нам внушали: соберись, сосредоточься, не отвлекайся, не глазами по сторонам. И мы очень хорошо запомнили, а некоторые и освоили, что внимание – это концентрированный, узконаправленный луч, который, как фонарик, выхватывает из всего, что нас окружает, только то, на чем мы должны сосредоточиться и сконцентрироваться. А вокруг... хоть трава не расти. Уткнулся в книжку, в тетрадку и ничего вокруг не вижу: ни что там дома происходит, ни что вокруг в классе делается, ни то, что девушка симпатичная за соседним столом в библиотеке со своими книжками устроилась. В общем, кто не помнит историю про Шурика перед экзаменами.

Но ведь и другое внимание нам время от времени бывало нужно. Через улицу перейти – хорошо бы все, что вокруг происходит, видеть; в команде играть – очень желательно держать в поле зрения всю ситуацию на площадке. Машину водить? Руль, ручки, педали, другие машины, свою скорость чувствовать, скорость других учитывать, рядность соблюдать, дистанцию ощущать... А еще люди вокруг! Кто учился, помнит ужас первых дней. Какое там удовольствие?! Какое наслаждение свободой и скоростью?! Доехать бы. А опытные, профессиональные водители очень часто в силу необходимости приходят к ощущению пространства движения и успешно перемещаются в него с улицы и дороги. А те, кто никаким местом этого не чувствует... Есть такая популярная фраза у водителей: «Понятия не имею, откуда он взялся?»

Так что же такое распределенное внимание? Это такой тип внимания, который позволяет вам охватить одновременно весь объем пространства, в котором вы действуете. Вы не переводите луч внимания с одного предмета на другой, с одной детали на другую, а охватываете им все пространство целиком. И внимание уже совершенно не похоже на узконаправленный луч. Он тоже хорош, он позволяет прекрасно увидеть, что там на столе, на полу, на дороге. А распределенное внимание, словно сфера, дает возможность воспринять пространство, в котором вы находитесь как целое, не упустив при этом ни одной детали.

А теперь вы можете попробовать еще раз сделать «Огненный цветок», используя

распределенное внимание. У вас получится.

Выйдите в пространство улицы, помня о том, что вы теперь знаете, что такое распределенное внимание. Вас ждет море новых впечатлений.

Садясь за руль, попробуйте.

### «Созерцание»

– Да откуда там предмет возьмется?! Ничего я не вижу, темно и какие-то цветные круги перед глазами.

– Как-то нечетко все, искаженно. Не понимаю.

А я беру на себя смелость утверждать, что у каждого есть неизвестный вам самим опыт созерцания. Позвольте всплыть в памяти виду, который вас поразил, и вы запомнили каждую его деталь навсегда. Или лицо дорогого вам человека, как его забудешь? Да сколько еще всего. Поищите в вашей внутренней галерее, вас ждут поразительные открытия.

Внимание! Не ищите эти картины перед глазами. Они внутри вас! Внутри вас как пространства.

А теперь попробуем ответить на простой вопрос: как это получилось? Как вы увидели все, что сейчас всплыло у вас перед глазами, не успев оценить, не успев назвать, безоценочным взглядом, как в первый раз?

Проблемы с пустым белым светящимся? Подсказка номер два – состояние внутреннего покоя. Это состояние удивительно тем, что у него есть единица измерения. Оно измеряется глубиной. К нему вполне применимы такие определения: поверхностный покой и глубокий покой. Пока мы жили на плоскости, на поверхности под руководством и пристальным вниманием внешнего наблюдателя, нас очень устраивал внешний, поверхностный покой. Есть такая положительная характеристика человека в мире на плоскости: внешне он человек очень спокойный, никогда не показывает, что у него внутри, сдержанный человек, то есть закрытый, за семью заборами, за семью замками. Вот почему мы такие приверженцы внешней тишины. Страшно нам, как бы заборы не сломались, потому что там, за заборами, внутри нас копится и кипит, кипит и булькает скрытое раздражение, сдерживаемые эмоции, подавленные непосредственные чувства и реакции. Давим, давим, держим, держим, а потом как... Вы когда-нибудь видели последствия взрыва скороварки? А прорванную плотину?

Где же черпают покой люди, живущие в пространстве? Они его выращивают внутри себя. Закройте глаза, ощутите себя пространством и представьте, что в вас, как в пространстве, живет тихое и глубокое озеро, чья поверхность, как зеркало: ни ветерка, ни волны, ни ряби. Такое, какое доводилось видеть каждому, когда лес по берегам и небо отражаются в глади, совершенно не искажаясь, в безупречно зеркальной поверхности воды. И вы погружаетесь в свое внутреннее пространство спокойствия, а там глубина и тишина. И чем глубже, тем тише и спокойнее.

Доводилось ли вам когда-нибудь нырять в море или глубокое озеро, когда сверху волны, ветер, крики птиц, голоса людей, а там, в глубине, тишина и покой. Не боится море шторма, глубокое озеро – ветра, потому что никакой шторм, никакой ветер не всколыхнут его до дна, не поднимут весь ил и песок. Сохранят себя море и озеро, не станут грязными и мутными болотами, как растревоженные лужи. Так не боится суеты вокрут, всплесков эмоций, взрыва чувств человек, живущий в пространстве, открытый, пластичный, знающий, что, какая бы буря ни была, он не потеряет себя в суете и шуме. Вот и дорога к обретению внутри себя пустого, белого, светящегося пространства. Чем глубже покой, чем тише внутри, тем белее и ярче светится.

### «Кино»

Самое загадочное, самое интригующее, самое увлекательное упражнение. Вот уж точно – упражнение не для кукол.

– Кому нужна эта чушь с отматыванием кино задом наперед? Я что, должна смотреть, как все задом движется?

– Как можно смотреть на себя со стороны? Откуда смотреть?

– А у меня получается, что можно увидеть себя совсем не из той точки, где я стояла. Это нормально?

– Послушайте, я засек, что «пленка рвется» в схожих ситуациях. Это что значит?

Скажите, вам доводилось встречать кого-нибудь на перроне вокзала, когда не знаешь номер вагона и очень важно не пропустить человека? Где вы встанете? Уж наверняка в том месте, где движущаяся по перрону толпа будет идти на вас, то есть против движения. Никогда не задумывались почему?

Стоите вы на мосту, внизу дорога, машины сплошным потоком, какие вам удастся лучше рассмотреть? Не правда ли, те, что едут на вас, а не те, что удаляются?

Ну вот и ответы. Сели вы в конце дня в кресло, прикрыли глаза, и потек день вашей жизни у вас перед глазами от вечера до утра. Помните, мы говорили о том, что переселение в пространство обязательно сопровождается переходом с самоконтроля на самосознание. Такая важная характеристика жителя пространства: ты как пространство и самосознание. Вот в этом пространстве наше самосознание и смотрит фильм с вами в главной роли, таким образом с интересом наблюдая за днем жизни ваших инструментов. Сколько неожиданных подробностей, какие захватывающие детали, а иногда и целые сюжеты всплывают в пространстве. Можно ускорить движение «пленки», можно замедлить и увеличить картинку.

Не помните, где оставили записную книжку? Крупнее изображение, еще крупнее, вот тут помедленнее. Стоп. Вы уходили из офиса с сумкой на плече, одновременно разговаривая по телефону, перед этим вы согласились пойти с сослуживцами в кафе, когда они подошли, вы собирали вещи, заговорив, захлопнули сумку.

Стоп. Ваше самосознание переместилось в пространстве. Вы видите себя в дверях, с телефоном, с сумкой, а позади – ваш рабочий стол с забытой записной книжкой. Есть. А вы говорите, зачем «кино»?

### **«Полет белой птицы»**

– Ну, тут все просто и понятно – глаза прикрыл... и дремлешь себе.

– Какое дремлешь?! Я как небо представляю, так у меня облака, а то и тучи или вообще гроза.

– А я вижу все очень хорошо, но взлететь боюсь, странно как-то и неудобно.

– Лететь-то ладно, вот приземляться проблема – то скалы, то лес густой, то ходит кто-то страшный.

Ну что тут скажешь. Это простое приятное и для большинства легко осваиваемое упражнение иногда вскрывает наши психологические проблемы, демонстрирует нам время от времени обостряющиеся страхи и тревоги. На то оно и упражнение для релаксации: в первую очередь и всплывают те преграды, которые нам мешают релаксировать, из-за которых копится напряжение. Ну и потом, где, как не в небе, когда, как не во время полета, чувствуешь себя жителем пространства и обретаешь его, как родную стихию.

### **Ноль-концентрация**

– Ой, не могу, засыпаю я, и тело норовит со стула свалиться.

– Мысли в голову лезут и лезут, я их и так и так отпихиваю, а все еще хуже получается.

– А я из времени выпадаю, и все предметы вокруг расплываются и исчезают, пространство вокруг такое ровное, светящееся, сидела бы и сидела.

Самая главная подсказка-напоминка – тайна успешного выполнения этого упражнения звучит просто и конкретно – распределенное внимание. Еще раз: внимание должно быть распределено по всей «огненной оси», от копчика до конца продленного «стебля», то есть



весь «стебель» должен быть постоянно в вашем внимании, объем внимания вмещает его целиком. Но если хозяин решит, что, пока тут все происходит, он может заняться еще чем-нибудь: в прошлом покопаться, в будущее смыться, – то уж не обессудьте, в доме без хозяина ничего толкового произойти не может. Особенно умозрение любит по привычке власть захватить и парадом покомандовать.

Секретное оружие против распалившегося умозрения – не обращайтесь на него внимания, оно болтает, за рукав дергает, внимание изо всех сил на себя перетаскивает, а вы его гордо не замечаете. Раз не заметите, два не заметите, оно и стихнет. Механизм бурной деятельности бесхозного, распалившегося умозрения подобен костру, внимание к нему подобно дровам. Бросили в костер затухающий – разгорелось. Не подкармливаете – тухнет. Решайте, что вам нужнее.

Ну вот и первые пробы позади, вам многое удалось, а что-то, естественно, сразу не получилось. Но интерес только подогрет новыми ощущениями, новыми впечатлениями и даже первыми успехами.

А вопросов-то сколько новых и самых неожиданных!

И пришла мне в голову мысль организовать вам встречу с местными – жителями мира как пространства. Люди оказались самые разные, некоторые поселились в пространстве давно и вполне освоились с такой жизнью, а некоторые только недавно начали свое приключение. Но их опыт, переживания и взгляд на основные принципы такой жизни не могут не показаться интересными и полезными.

Чтобы не потеряться в многообразии мнений и опыта, тема нашей пресс-конференции была ограничена на этот раз самым основным – базовые упражнения: что, как, зачем? Естественно, эти высказывания не останутся без подробных комментариев.

ВАДИМ, очень образованный мужчина. Автор методики ДФС придумал еще одну интересную штуку, называется МКС – метод качественных структур. Это способ думания о целом. Вот я и подумал, а что если посмотреть на всю систему упражнений как на целое? Если по порядку, то упражнение «Созерцание» позволяет настроить канал связи, научиться обращать внимание на фон. Появляется необходимое условие для того, что называется резонансом.

Второе. Без сомнения, применение в жизни навыков, полученных при занятии ДФС, невозможно без стабильного самосознания. Если оно отсутствует, то применять эти навыки можно только в группе, только когда собирается какое-то «Мы» и собой это самое стабильное самосознание заменяет. А для появления стабильного самосознания нужно упражнение «Кино». Для того чтобы психоэнергетика вообще получила какой-то шанс для функционирования, естественно, нужна структура – это «Огненный цветок», который вырабатывает аспект организации психоэнергетики, и на нем, как на фундаменте, строится весь инструмент. И через усвоение всех упражнений дает возможность произвести тот продукт, пространство вокруг нас, ради которого мы всем этим и занялись.

Спасибо, Вадим! Просто подарок! Если бы интервью было постановочным, то начать именно с МКС – прекрасный режиссерский ход. Ну а то, что ты сам несколько запутался, пытаясь его применить, и послужит нам всем в помощь.

Я не устану напоминать, что мы решаем очень непростую задачу: все время пытаемся рассказать о целом с помощью так мало приспособленного для этого линейного способа – способа «говорения» – за неимением другого. И вот, пожалуйста.

Изобретенная автором методики построения отношений с пространством методика МКС – это не что иное, как метод качественных структур (МКС), – способ думания о целом.

Радуйся, отодвинутое любовью и интересом к переживанию и пространству сознание! Эти строки к тебе.

Вот мы тут все время о познании через переживание, о жизни в пространстве, о целом, о восприятии целого. И все вроде бы и не плохо, возникает резонанс, накапливается опыт. Одна проблема – все это хорошо, пока обо всем этом говорить не надо, ну разве что

образами, стихами. А вот если придется точно и ответственно изложить, что же я там понял, увидел, осознал в процессе этого целостного взаимодействия, восприятия, тут-то как быть? Тут же вся целостность и кончится. Сознание-то как привыкло? Линейно, последовательно, от простого к сложному. Сначала главное, потом по убывающей. Но ведь всякому ясно – целостность при таком изложении растворится, как сон. Легко говорить: целое больше суммы частей, его составляющих, а вот как это целое описать, на составляющие части не разобрав? И это самое «больше» не потерять.

И еще вопрос на засыпку, о каком таком «целом» мы говорим? Человек? ДФС? Или, может, психоэнергетика?

Из высказываний Вадима это трудно понять. Вспомнив такую важную вещь, как МКС (способ думания о целом), он тут же продемонстрировал сложность не только самого процесса описания целого без разрушения его качественной определенности, но и трудность первоначального шага – выделения целого из кажущегося хаоса окружающего мира, информации и ситуаций.

ДФС предлагает человеку, которому понравилась идея посмотреть на себя как на целостное существо и на окружающий мир как на целостный, технологию деятельности, которая будет соответствовать этому мировоззрению. Сама методика дифференцированных функциональных состояний возникла как необходимый инструмент для реализации такого мировоззрения. Следовательно, и сама она является живой, действующей и развивающейся системой. Еще в самом начале нашего путешествия, предлагая в качестве базового способа рассмотрения человека инструментальный подход, мы заложили основу этой возможности. Мы предложили посмотреть на человека как на некое целое, состоящее из трех инструментов: тела, сознания, психоэнергетики – и самосознания, которое и превращает набор природных данностей в живое развивающееся целое, целое – в систему без иерархической структуры и главенства одной части над другой. Такое воплощение почти несбыточной мечты о равенстве.

Что это значит? А это значит, что если мы говорим о какой-то части методики и практикуем только одно упражнение, то практикуем уже не методику ДФС, а делаем что-то другое. Почему? Потому что часть целого вне целого – это другое содержание, другая функция, другой объект.

В своей попытке использовать МКС для рассмотрения сегодняшней темы (базовые упражнения через призму МКС) Вадим кое-что не продумал, дав нам тем самым возможность для подробного разговора. Он смешал два разных целых: психоэнергетику, как целостный инструмент, и комплекс базовых упражнений ДФС, которые тоже могут быть рассмотрены как целое, но совсем другое.

Вот в поисках ответа на эти с подковыркой, но вполне справедливые вопросы, для решения такой головоломки и создан метод качественных структур (МКС). Тоже, по сути своей, головоломка. Своеобразный код для думания о целом.

В чем же тут главная хитрость? Хитрость в том, что движение целого в целом происходит в точке координатора с посредством ноль-перехода.

Когда-то давно мудрые китайцы среди других удивительных штук придумали одну забавную игрушку, часто используемую потом как деталь украшения. Внутри одного шара, вырезанного из камня, свободно катался другой, причем и первый и второй были сделаны из цельного камня. Как они это делали? Не знаю. Наверное, сейчас, при современных технологиях, это не так уж и трудно, но представьте себе, что такое украшение подарил знаменитой гетере Таис путешественник из далекой таинственной страны во времена великого Александра. Вот эта игрушка и есть образ того, как живет и движется целое в целом.

А теперь о возможностях МКС – метода качественных структур, изобретенного, чтобы интеллектуально распознать движение целого в целом.

Первое. Вы никогда не сможете увидеть целое, находясь внутри него. Так и будете рассматривать куски и детали, выхватывая те, которые, по вашему разумению, кажутся главными, и отмечая те, что кажутся вам только незначимыми мелкими деталями. Как говорят, чтобы увидеть ситуацию, надо из нее выйти.

Второе. Вы никогда не сможете увидеть, почувствовать, пережить целое с помощью НЕцелостного инструмента. Поэтому мы и говорим о появлении самосознания, то есть некоего внешнего шара, если можно так сказать, которое сможет охватить, ухватить, притянуть как магнит все части в целое и при этом, являясь частью этого целого, быть в безотносительной к другим частям позиции (как задающий генератор в сложном электронном устройстве). Благодаря этой необыкновенной позиции самосознание получает возможность координировать целое извне, как точка пересечения любых координат, которая всегда находится как внутри, определяя качество системы, так и снаружи, в позиции координатора целого.

Только охватив одновременность и равноправность частей целого, вы открываете для себя подлинность того, что видите. Одновременно воспринимая фон, на котором это целое проявляется во всей полноте, и внезапно обнаруживая, что нет в целом более или менее значимых деталей, потому что исчезновение самой малости делает его уже просто другим, может быть, очень похожим на предыдущее, но другим, изменившим свою качественную определенность. Тщательнейшим образом склеенная чашка – это уже другая чашка. График, из которого убрали одну ось, уже другой график для другой системы.

Вот две аналогии – китайской игрушки как образа и осей графика как приложения – мы и возьмем.

И несколько конкретных слов.

МКС предлагает рассмотреть целое, выделяя в нем:

- аспект координации, содержание которого формирует качественную определенность данного целого;
- аспект организации, содержание которого описывает конструкцию целого;
- аспект связи, содержание которого определяет способ взаимодействия с реальностью, или, иными словами, фон, на котором мы его рассматриваем;
- аспект функционирования, содержание которого описывает продукт, которое это целое производит.



Рис. 2. Квадрат МКС

И, конечно, как вы, несомненно, сами додумались, все эти аспекты равноправны!

Как это использовать на практике применительно к ДФС? Вот и попробуем потренироваться на примере тех двух целых, которые затронул в своем высказывании Вадим.

### **Психоэнергетика как инструмент с позиции МКС**

Аспект координации – язык состояний.

Аспект организации – конструкция, в данном случае телесно осязаемая система «Огненный цветок».

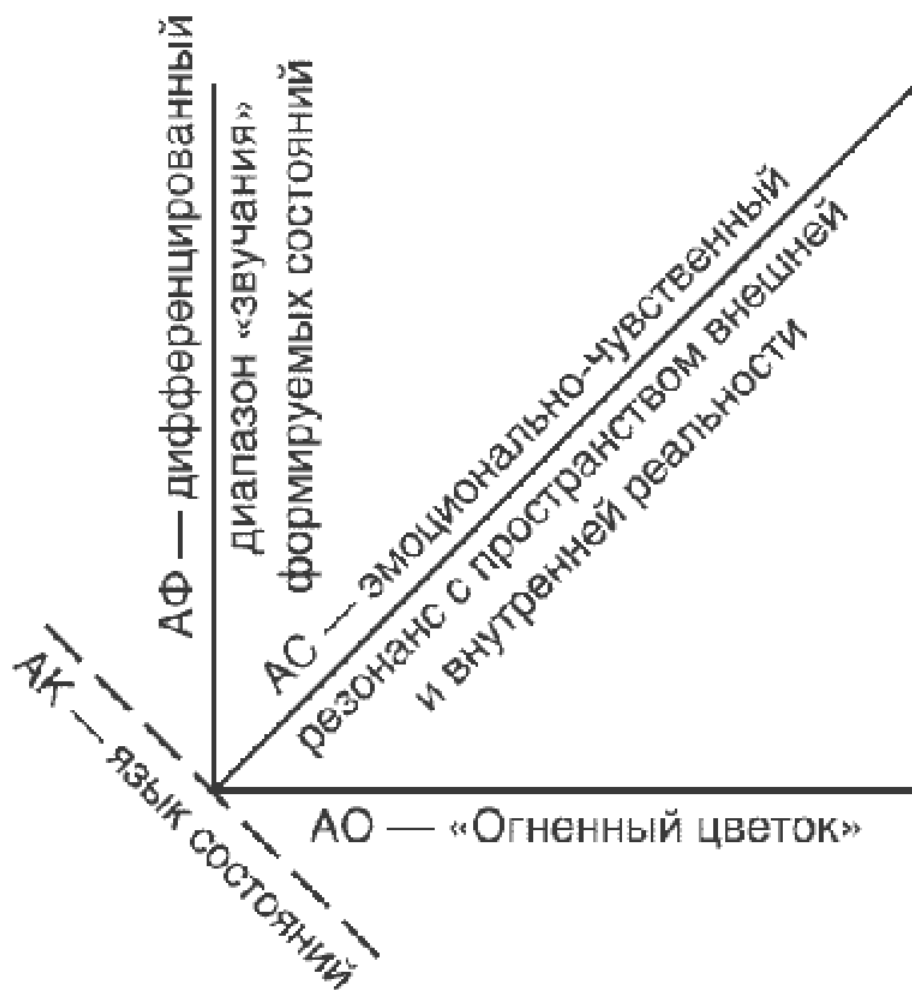


Рис. 3.

Психоэнергетика как инструмент с позиции МКС

Аспект функционирования – дифференцированный диапазон, «звучание» формируемых состояний.

Аспект связи – эмоционально-чувственный резонанс с пространством внешней и внутренней реальности.

И вот вам прямая польза от такого подхода. Получив возможность увидеть инструмент, формированием и развитием которого мы с большим или меньшим упорством занимаемся, как целое, мы получаем уникальную технологию его гармоничного развития. Потому что при таком взгляде нам становятся совершенно очевидны сильные и слабые стороны нашего инструмента и программа его развития в зависимости от конкретности задач, которые мы перед ним ставим.

И еще одно, обещанное для рассмотрения целое.

### Комплекс базовых упражнений с позиции МКС

– Но погодите, какой комплекс, если вы сами только что сказали, что «Огненный цветок», который мы всегда считали главным базовым упражнением, оказывается частью другого целого, психоэнергетики?

Ну вот, опять это привычное – «главный». Если уж мы вступили на дорогу освоения МКС, придется от привычки выяснять, кто главный, постепенно отказываться.

А «Огненный цветок» – это функциональная система, которую мы строим в теле в процессе освоения ДФС для создания уровня организации психоэнергетического инструмента (см. схему «Психоэнергетика как инструмент с позиции МКС»). Вот почему процесс освоения методики начинается с построения «Огненного цветка».

А комплекс базовых упражнений с точки зрения МКС выглядит следующим образом.

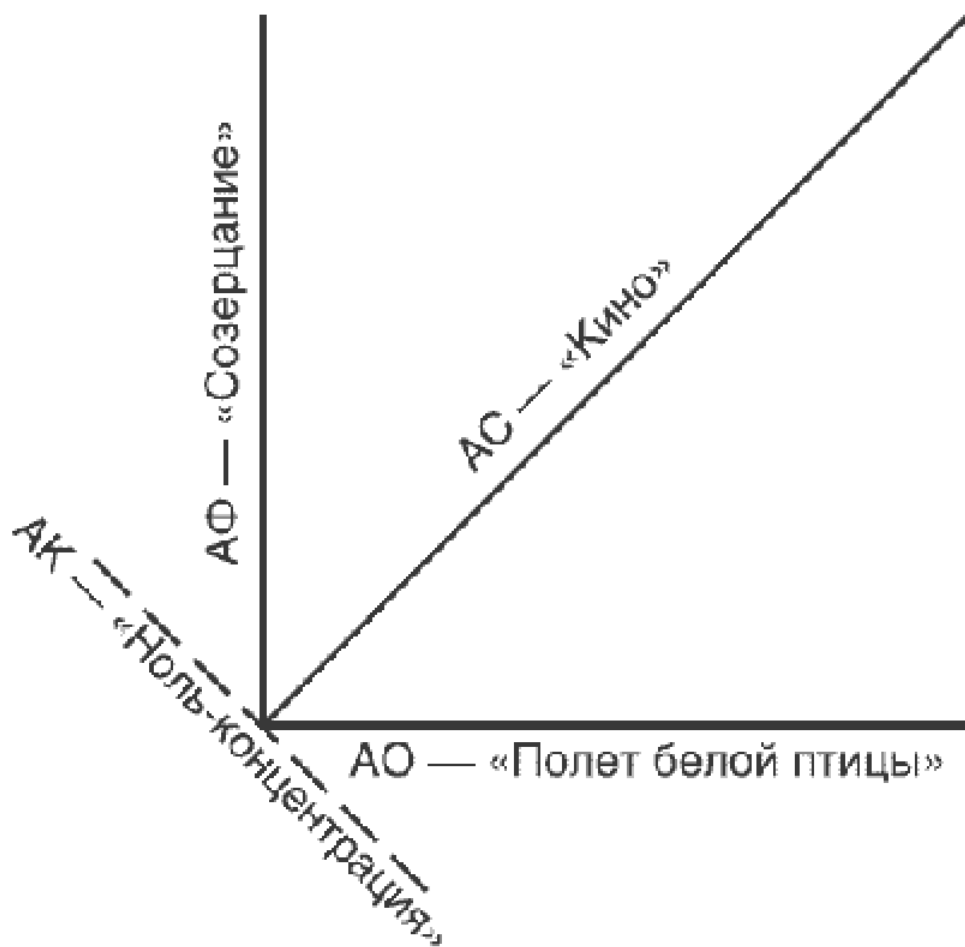


Рис. 4. Комплекс

базовых упражнений с точки зрения МКС

Аспект координации – «Ноль-концентрация». Аспект организации – «Полет белой птицы». Аспект функционирования – «Созерцание». Аспект связи – «Кино».

И, как всегда, предстоит ответить на один простой вопрос: будем ли мы от этого «лучше прыгать»?

Будем, вне всякого сомнения, потому что простая с виду схема квадрата МКС вполне может привести к открытию, почему именно на вас так или иначе влияет то или иное упражнение. Почему вам какое-то из них кажется «главнее» других? Почему упражнения изучаются именно в этой последовательности? Почему у вас с ходу получается одно и совсем не получается другое? В чем проблемы? И на что нужно обратить внимание. А главное, почему это все работает?

А мы пока продолжим нашу пресс-конференцию...

МИХАИЛ, очень деловой человек. По-нашему, по-простому, как видится мне изнутри меня и пережито мной самим честно перед самим собой.

Мы уже много говорим о целом, но понять глубину каждого из этих упражнений можно, только углубившись в каждое из них. Буду говорить простыми словами и начну с техники, которая для меня была самой сложной и непонятной, – это «Созерцание». Расскажу, какие были осознания или, говоря по-простому, что мне дало открытие этой технологии на уровне переживаний.

Пришли на занятие, сели, поставили перед нами предмет. Сидим, пялимся на него, и я не понимаю зачем. Пришел домой, открутил назад, как потом понял, – «Кино» пользовался. Так что я делал? Сидел и тупо пялился. Захотелось с этим разобраться поглубже, свое видение, что такое созерцание, обнаружить. Захотелось понять, что такое созерцание в деталях.

И что вышло... Вот оно— нечто поставленное перед тобой, названное тобой как-то. Пускай это будет шар. И кто вот этот вот, который назвал это нечто шаром?

Откуда понятие «шар»? И случилось со мной такое глубокое осознание, что это навязанный образ. Что вообще существует некая база данных обо всех предметах, имеющихя вокруг нас, все их как-то назвали, обозвали, приклеили ярлык. Когда первый раз я сел перед предметом, вот думал: ну что тупо пялюсь на этот шар? А когда произошло погружение, возникла мысль: а кто сказал, что это шар? И возникло ощущение, что я-то вижу не шар. Я видел картинку, ведь мне когда-то объяснили, что это шар. А сам предмет я не видел. И произошло наложение моей базы данных на в данный момент существующий предмет.

Когда я это осознал, произошло отделение моего сознания от обычного способа объяснения внешнего мира. Есть какой-то предмет. Я на него гляжу и его называю. Называю в соответствии с тем, как был когда-то научен. Но не вижу самого предмета.

Многие задавали вопрос: как это поместить внутрь себя? И у меня сложилось такое совершенно четкое объяснение, что, созерцая предмет, ты берешь знания о нем не из картотеки, а помещаешь этот предмет в эту картотеку как нечто новое. Соответственно, было такое глубинное переживание, что нельзя и к людям относиться, как будто ты их давно знаешь. Потому что пройдет мгновение — и человек изменится. Чувствовать будет по-другому, дышать по-другому. Таким образом, созерцание есть некая возможность отделить свое сознание от обычного описания мира и воспринимать то, что есть сейчас.

«Кино». Сначала воспринял как интеллектуальную игрушку, которая позволяет заново рассмотреть события дня. Если честно, то мне нравится погружаться в детали. Но часто возникало ощущение, что части дня вырваны из общего, что я пробежался по суткам скачками. А доработав до такого состояния, что «Кино» действительно стало как непрерывный поток, я действительно увидел такие детали, которые позволили то, что я для себя обозначил, как работу над ошибками. Я увидел, что делал, что привело к ситуации, что можно с этим делать и как этим управлять. Что-то было неуправляемо, не было хозяина. Например, я дал себе задание постоянно быть «в четверке», а состояние ушло. Как ушло? Куда ушло? Когда открыл «Кино», стало видно, что именно выключилось, что оказалось сильнее, куда увело — и в следующий раз это уже можно поймать.

«Кино» позволяет каким-то краешком включить механизм стабильного самосознания, оно приводит к тому, что появляется тот, кто смотрит, видит, что происходит «в сейчас», и потом вернуться, если надо, и пережить это в полном объеме. Упражнение дает возможность сделать все, что прожил, по-настоящему пережитым. И ты тогда действительно начинаешь всю свою жизнь переживать полностью.

Во всем мне хочется дойти  
 До самой сути.  
 В работе, в поисках пути,  
 В сердечной смуте.  
 До сущности протекших дней,  
 До их причины,  
 До оснований, до корней,  
 До сердцевины.

Б. Пастернак

Опыт, которым делится с нами Михаил, — это даже не опыт освоения упражнений. Это опыт более масштабной практики, о которой мы уже говорили.

Человек принимает решение не быть куклой. Человек принимает решение сделаться хозяином. Человек принимает решение провести инвентаризацию своего хозяйства, чтобы вступить во владение, стать не бездумным наследником кем-то накопленного, а высококлассным продвинутым пользователем доставшегося ему агрегата. Не сомневаюсь,

когда мы заговорили о том, что, переселившись с плоскости в пространство, вы будете просто вынуждены постепенно избавляться от жизни «куклы», от закрепленных, неизвестно как появившихся, но таких удобных автоматических реакций, вы задали себе или мысленно мне естественный вопрос: «Ну хорошо, я не спорю и даже вижу в этом личную корысть и пользу, но как? С чего и как начинать?»

Вот вам совсем неплохой вариант ответа. Чем сейчас заняты, с того и начинайте. У вас получится.

АЛЕКСАНДР, инженер-логистик. Для меня главным событием в комплексном освоении упражнений был переход от оценочного мышления и сравнения к восприятию окружающего и себя, как ситуации и пространства, благодаря инструментальному подходу к себе. Теперь об упражнениях.

«Созерцание» убирает оценочное мышление и позволяет видеть предметы, людей, ситуации без оценки и воспринимать их как целое. Открытием для меня было «распределенное внимание», что тоже очень неплохо тренируется. В этом я вижу еще и возможность тренировки не только психоэнергетики, но и сознания как инструмента.

Благодаря «Полету белой птицы» мне наконец удалось пережить пространство внутри. И только после этого в ходе «Огненного цветка» получилось соединить внутреннее и внешнее, воспринять как пространство все вокруг и пережить как пространство себя самого.

Все четыре упражнения существуют для постоянной работы со своими инструментами. И, имея амбицию именовать тело, сознание и психоэнергетику инструментами, несомненно, необходимо выращивать, воспитывать хозяина.

Вы никогда не задумывались, как происходят открытия? Откуда берутся новые изобретения? Из незнания невозможности задуманного и из жажды знать и мочь. Забыли сказать человеку, что это невозможно и так не бывает. Прогоулял он этот урок. И получилось нечто совершенно новое, невозможное.

Есть такая история. Говорят, что, когда приступают к разработке нового небывалого прибора, его никак не называют, а именуют «штуковиной». Единственное, что очень четко формируют, – это задачу, которую эта еще не существующая «штуковина» должна решать. Так придумывают нечто, чего раньше не было. Вот о чем говорит Александр, когда главным следствием усвоения базовых упражнений методики выделяет навык безоценочного мышления, способность к распределенному вниманию и способность воспринимать себя и окружающий мир как пространство.

ОЛЬГА, дизайнер-архитектор. Когда я размышляла на тему комплексности базовых упражнений, мне пришло в голову сравнение со спортом. Предположим, мы решили поставить определенные задачи по совершенствованию возможностей нашего тела. Приходим к специалисту, и тренер говорит: «Есть определенная группа упражнений. Выполняя их в комплексе, вы достигнете нужного вам результата». В ДФС в принципе происходит то же самое. Все четыре упражнения «на разные группы мышц», и при этом в комплексе дают целостный результат, позволяющий нам реализовывать то, что мы задумали. Именно поэтому они во многом пересекаются.

«Огненный цветок» позволяет работать с огненной энергией, создает конструкцию, на базе которой делается все остальное. Но «Огненный цветок» тоже включает в себя созерцание, потому что мы ставим задачу восприятия «Огненного цветка» в целостности. Ставим задачу отделить точку самосознания от сознания, что ведет к растождествлению с сознанием, хотя самый большой эффект в решении этой задачи дает упражнение «Кино».

В процессе выполнения «Огненного цветка» мы взаимодействуем с довольно большим объемом, и это умение пересекается и укрепляется в процессе выполнения упражнения «Полет белой птицы», где пространственное взаимодействие очень расширяется от неба до моря. То же можно сказать про все упражнения. В «Созерцании» мы осваиваем белое



светящееся пространство, которое не что иное, как огонь, и необходимость осознанной включенности. «Кино», как и «Созерцание», требует включенности, внутренней активности, а «Полет белой птицы» требует пространственного ощущения, как и «Кино».

Все упражнения работают на разные группы мышц, но в комплексе именно это дает возможность целостного и гармоничного развития всего инструмента. Продолжу аналогию со спортом. Нельзя, накачивая только руки, ждать, что и мышцы ног разовьются. Так и здесь, делая только «Огненный цветок», нельзя ждать, что произойдет развитие навыка практического взаимодействия с пространством, или, делая только «Созерцание» не стоит ждать появления структуры для управления состоянием.

Обратите внимание, как сочетаются в размышлениях Ольги о комплексе базовых упражнений ее опыт пространственных взаимодействий с миром и профессия. Кто, как не архитектор, прежде всего увидит необходимость прочных связей и стяжек, надежных соединений, которые лежат в основе самого изящного и головокружительной красоты здания, пусть они не заметны невооруженным глазом, но являются обязательным условием и гармонии, и долговечности, и надежности. Целое можно создать только на основе и с помощью другого целого.

А еще очень бы хотелось подхватить и продолжить предложенную параллель со спортом. Очень часто приходится слышать жалобы: «Вот я „Огненный цветок“ сколько лет делаю, все получается и чувствую себя после него хорошо, бодро, но больше ничего особенного не происходит». А что, собственно, может произойти? Каких физических достижений можно ожидать от спортсмена, который не готовит тело для какой-то конкретной деятельности: быстрее или дальше бегать, выше прыгать, выполнять все более сложные гимнастические упражнения или разучивать новые танцы, а просто тренирует и тренирует мышцы, видя в них свою единственную цель. Есть такая категория, «качки» называется – такие большие раздутые пупсы. Так и носят свои мышцы ни для чего не предназначенные, но им нравится, что они такие, они же не собирались прыгать, бегать, танцевать. Они хотели мышцы – функциональную систему саму по себе. Так получается и у тех, кто так и не увидел, что без выполнения всего комплекса базовых упражнений результаты, которые гарантирует человеку методика ДФС, недостижимы.

ОЛЕСЯ, детский психолог. Для меня эти упражнения существуют как бы по отдельности, но в принципе все они работают на «Огненный цветок». Самая большая польза, которую может принести ДФС, – это как раз обретение хозяина, самосознания, зоны покоя и осознанности, если говорить об упражнении «Кино». Потом для меня, как человека, который занимается психологией, очень важно, что базовые упражнения снимают тревожность в плане того, что «ничего не получается».

«Огненный цветок» – это долгосрочный проект. Результат он дает не сразу. Мне повезло, у меня «Цветок» включился на первом же занятии, но потом исчез. Однако я уже знала, как это бывает, и не сомневалась. А у кого-то результаты более отсроченные. Но если человек выполняет все базовые упражнения, то получает подтверждение, что все-таки все это реально. Здесь получилось, значит, и там, пусть позже, но получится.

«Созерцание» далось мне очень трудно и стало получаться только после освоения «Ноль-концентрации», а ведь у кого-то может получиться наоборот. А когда я впервые услышала про «Кино» и мы сделали его в сокращенном варианте, очень удивилась. Потому что, когда отмотала пленку и «проходила» мимо стенки в собственной гостиной, вдруг поняла, что там нет диска моего любимого и нет его давно, года два-три. Я еще не докрутила до места, где можно увидеть, кто его взял и куда он исчез. Но даже первый опыт меня очень впечатлил. И я хочу сказать, когда есть такие результаты, это особенно помогает психологически. Даже если по «Цветку» их еще нет, успехи в базовых упражнениях моментально снимают тревогу. Например, после «Кино» осознанность и чувствительность повышаются. Забавно и полезно увидеть выражение своего собственного лица, какие-то

странные жесты и позы в разных ситуациях. Потом как-то включаешься и становишься более внимательным. Именно в этом смысле для меня все упражнения работают на «Огненный цветок».

Кто бы мог подумать, что рассказ об истории освоения технологии может вылиться в очень полезную для всех психологическую консультацию.

Олеся перечислила практически все психологические сложности, которые возникают в начале освоения ДФС. Это же так понятно. Новый, еще плохо изведанный мир, новые ощущения, новые принципы поведения и общения – не удивительно, что возникает тревожность или неуверенность в своих силах. И как помогает нам в таких ситуациях знание о том, что это не мы такие неумелые, неловкие, а просто идет закономерный процесс, через который проходят многие, пусть и каждый по-своему.

А что помогает человеку не отступить, не бросить начатое? Конечно же, радость положительного результата, первые успехи.

Вот тут-то и проявляется такой загадочный для многих эффект целого. Успех в освоении одного из аспектов обязательно подкрепляет наши усилия в освоении остальных.

МАРИЯ, лекарь и психолог. Акцент на одно упражнение не просто не позволяет достичь намеченного результата, но и искажает состояние. «Огненный цветок» дает возможность иметь необходимое количество энергии для любого момента деятельности, то есть количество энергии у человека резко возрастает. Но если освоение «Огненного цветка» не будет сочетаться с «Созерцанием», то энергия просто принесет перевозбуждение и тревожность, которые совсем не могут считаться требуемым результатом.

«Созерцание» же создает чувство внутреннего покоя и стабильности. Оно тренирует появление более или менее стабильного самосознания, чтобы вместе с увеличением количества энергии укреплялся и хозяин, который будет этой энергией управлять, и возросшая восприимчивость к окружающему пространству давала возможность восприятия без искажений.

Однажды трое незрячих были приведены к радже во дворец. На потеху себе и радже слуги вывели на площадь перед дворцом слона, к которому и подвели слепых. Никто из этих троих никогда в жизни не сталкивался со слоном и, разумеется, никогда не видел его. Раджа приказал им потрогать слона, а потом рассказать всем, что же они трогали. Слепых подвели к слону. Один потрогал хобот, другой – ногу, а третий – ухо. Первый, когда ему приказали говорить, сказал, что он только что держал в руках большую и сильную змею, которая если разозлится, то может запросто задушить человека. Второй сказал, что хоть это действительно живое существо, но не змея, а очень могучее животное, огромное, как дерево, которое нельзя обхватить руками. Третий же сказал, что он касался крыльев огромной бабочки, которая должно быть, может летать высоко-высоко.

Вы, конечно, помните эту старую мудрую историю.

Она вам ничего не напоминает?

ГУЛЬНАРА, врач (совсем недавний житель пространства). Я еще новичок и не довела упражнения «Кино» и «Созерцание» до конца. Но я могу сказать, что для меня все эти упражнения – это пространственное видение. Я понимаю сейчас, что это такое – видение целого в этом пространстве, то есть я как целое, целое то, что я наблюдаю, и находится это в большом целом. Это дает уникальное ощущение и не только ощущение, но видение тонких вещей, о которых я раньше вроде бы и знала, теперь я их реально ощущаю.

АНДРЕЙ, художник, дизайнер. Когда человек осваивает ДФС, то происходит смена системы энергоснабжения. Человек учится брать энергию из пространства в тех количествах, которые ему необходимы, и использовать ее так, как ему требуется. Чтобы эта большая

задача была выполнена, придется произвести большую перестройку в устройстве человека в целом. Нужно, чтобы был тот, кто это делает, чтобы самосознание было стабильным. И нужно, чтобы у этого кого-то были инструменты и чтобы между этими инструментами были гармоничные отношения, чтобы они были сбалансированы.

«Кино» тренирует самосознание, «Полет белой птицы» учит тело расслаблению, приучает к пространственному существованию и снимает страх бесконечного. «Созерцание» тренирует внутреннюю тишину и расчищает внутреннее пространство для восприятия тонких взаимодействий. Все вместе это действует как целостная система по тюнингу человеческого устройства под эту задачу.

Вот и еще одна задача, для решения которой очень пригодилась методика: максимально возможная гармонизация формы и содержания – замысел равен форме, форма равна замыслу. А разве мы имеем в виду что-то иное, когда говорим, видя картину, читая книгу, слушая музыку, рассматривая новую машину, знакомясь с историей человеческой жизни: «Это произведение искусства». Естественно было художнику обратить внимание на такую дополнительную возможность, которую дает целостное освоение методики, – приближаться к искусству в реализации любой своей задачи.

ПЕТР, простой сомелье [1 - Сомелье – работник ресторана, ответственный за приобретение, хранение вин и представление их клиенту. – Примеч. ред.] с тремя высшими образованиями. А я вот подумал, как это, если по-простому.

Предположим, есть такое образование – психоэнергетика и про него мы знаем только одно, что оно действует в пространстве, и больше ничего мы про него не знаем. И вот если чисто логически подумать, что надо, чтобы оно начало работать? Как сделать из него инструмент? Вот оно живет как-то у нас, некое образование, нечто такое, что называли психоэнергетикой. Радует, волнуется, печалится, вступает в какие-то взаимодействия, но о том, как это происходит, мы по большей части ничего не знаем. А как ею начать действовать, работать?

Первое, наверное, что надо, – это придать ей какую-то форму. У любого инструмента есть заданная определенная форма: у микроскопа есть форма и у топора.

Значит, нам нужна форма для этого нового для нас инструмента, для психоэнергетики, под задачу, которую ею будут выполнять. Для того чтобы придать психоэнергетике форму, есть «Огненный цветок». Эта методика предполагает придание этому инструменту именно такой формы.

Теперь предположим, инструмент есть, а кто им будет работать, кто рабочий? Есть какие варианты? Первый, работать будет сознание. Можно отдать этот инструмент сознанию. На вот тебе еще одну штуковину, делай что хочешь. Развлекайся, деньги зарабатывай. Или можно телу отдать. Но что получится? И сознание и тело явно будут этот инструмент в своих интересах эксплуатировать. Если отдать сознанию, то телу ничего не достанется, если телу – ничего не достанется сознанию. Приходит в голову мысль, что, может быть, это не совсем правильно, не для того инструментик-то создавали. Явно нужно что-то, что и не тело, и не сознание, и не сам предмет торга – психоэнергетика. Нужно что-то еще, чтобы всех их между собой примирить. Назвали это что-то самосознанием. Не буду углубляться в то, что это такое, просто запомним: это нечто, что может всеми инструментами – телом, сознанием, психоэнергетикой – управлять.

Психоэнергетика – штука, которая живет и действует в пространстве. Для того чтобы действовать, она должна как-то воспринимать, а что там вообще в пространстве происходит, какое оно? Какие есть возможности, какие методы восприятия у этой штуковины? Ведь она не может взять методы восприятия, которые есть, например, у сознания: слова, категории, тексты – то есть нечто концептуальное. Не может взять она и методы восприятия от тела: ощущения, движения – так как это будет привнесенное в нее извне, чужое. Как же выработать ее собственный способ восприятия, ей органичный? Мне кажется, что упражнение «Созерцание» в идеале должно привести к возможности такого чистого

восприятия, в котором отсутствует слово, концепция, текст – вещи присущие сознанию, а также ощущения – некие вещи, присущие телу. То есть должен настроиться какой-то другой вид восприятия. Что-то чужое, вернее сказать, здесь больше подойдет просто Другое. А «Кино» и «Полет белой птицы» организуют первоначальный опыт, чтобы обвыкнуться жить с этим Другим, не воюя, не боясь и под себя не переделывая.

Действительно, как же формируется из этой невнятной, почти бесформенной штукотины рабочий инструмент, который мы назвали психоэнергетикой? Как превращается он в то целое, о котором мы уже говорили? Давайте вспомним это еще раз.

Для того чтобы нечто превратилось в рабочий инструмент, ему необходимо обрести устойчивость, некоторую жесткость, то есть конструкцию. Таковой в нашем случае и выступает телесно ощущаемая функциональная система «Огненный цветок». В процессе освоения методики мы встраиваем в тело функциональную систему, используя для этого огненную энергию. Чтобы иметь возможность с помощью этого инструмента вступать в отношения с пространством, что, собственно, в самом широком смысле и является нашей основной задачей в данной практике, мы используем навыки резонанса.

Но реально действующим любой инструмент можно назвать только тогда, когда мы можем обнаружить продукт деятельности с его помощью выполненной. В данном случае продуктом деятельности психоэнергетики, как инструмента, несомненно, является диапазон звучания человека, управляемое многообразие психоэнергетических состояний. Качественную определенность, выделяющую этот инструмент как целое, и результат освоения практики ДФС, естественно, придает этому инструменту язык состояний – 16-значный язык, о котором мы уже не раз упоминали. У нас даже состоялось первоначальное с ним знакомство, а вот подробным описанием его содержания, а также практикой освоения мы займемся в ближайшее время.

Вот такой неожиданной и творческой оказалась наша пресс-конференция. Я понимаю, что для тех, кто впервые знакомится с методикой дифференцированных функциональных состояний, значимость события, которое породила эта ситуация, не видна. Вам просто очень повезло, вы сразу знакомитесь с технологией, вышедшей на новый уровень своего развития. Что же, собственно, произошло?

<  
>

### **Новый этап. ДФС как целое**

Наверное, чтобы ответить на этот вопрос обстоятельно, стоит вернуться на некоторое время назад. Вернее, на достаточно большое время. Итак, прошлый век, прошлое тысячелетие. Небольшой город в стране, которой уже тоже довольно давно не существует. Компания молодых, азартных и талантливых, вдохновленная идеей, объединив свои силы и таланты, решила создать небывалый прежде театр, удивить и восхитить мир, оставив все, что кто смог оставить, и взяв с собой, кто что посчитал нужным, с головой ушла в творческий процесс. У них неплохо получалось. Рождался спектакль, они творили и учились одновременно, вкладывая в свое творчество все, чему только успевали научиться. И неизвестно, кому первому пришла в голову мысль, что для того, чтобы создать нечто небывалое, надо и самим отличаться от того, что уже было, и знать и уметь что-то такое, что не знает и не умеет никто.

Так родилась идея театра состояний. Театра, в котором было все как обычно: пьеса, роли, тексты, сюжет, но держалось все это на сложной партитуре переживаний, которые создавались с помощью управляемых эмоциональных состояний. Как бы невидимая и неслышимая энергетика заполняла помещение, создавая заданное пространство, атмосферу, не давая зрителям оставаться сторонними наблюдателями того, что происходило на сцене и в пространстве зала.

До сих пор есть люди, которые помнят, как на одном из спектаклей зрители входили в зал,

где, сначала оставаясь незамеченными, по периметру стояли неподвижные, как статуи, актеры. И каждый входящий ощущал, как, несмотря на то что спектакль еще не начался, занавес закрыт, а зрители только занимают места, в самом зрительном зале уже что-то происходит, и это «что-то» часть спектакля, который давно идет.

Что же такое произошло, что было найдено, открыто тогда? И какое все это отношение имеет к тому, о чем мы тут все время беседуем?

А произошло вот что: в процессе поиска новых выразительных средств в искусстве были созданы первые приемы технологии осознанного управления психоэмоциональным состоянием и обнаружены способы построения отношений с пространством. Такая вот дорога от, казалось бы, просто еще одной системы саморегуляции к технологии еще одного способа жизни, жизни в пространстве.

А так как начальным и необходимым условием овладения этой технологией стало упражнение «Огненный цветок», то долгое время так называли и саму методику – «Огненный цветок», и упражнение по построению функциональной системы видели как «главное». Научишься «Огненный цветок» делать, и все сразу получится. Такое искажение восприятия вполне простительно, так как думать в иерархическом порядке – от более важного к менее важному – для большинства из нас привычно.

Естественно, что вначале трудно было увидеть, насколько эффективна, глубока и многофункциональна эта технология. Сосредоточенность на конкретной театральной задаче не давала повода и возможности увидеть весь широчайший спектр задач и разнообразие деятельности, для которой она может применяться. Но с течением времени и под влиянием жизненных обстоятельств актеры того самого легендарного театра стали замечать, что умения, которые, как им казалось, нужны только для совершенствования актерского мастерства, прекрасно работают и в обычной жизни. Их эмоциональная устойчивость повышается, эффективность реализации жизненных задач растет, совершенствуются способы построения отношений как с окружающими людьми, так и с окружающим миром в целом. Методика вышла за рамки узкопрофессионального применения и была востребована в самых разных социальных слоях, у людей самых разных профессий.

Серьезным экзаменом для проверки реальной эффективности методики стало применение ее в процессе подготовки спортсменов самой высокой квалификации и достижений. Спорт с его четкой направленностью на результат не оставляет сомнений в действительной эффективности той или иной практики. Он ставит простой конкретный вопрос: будем ли мы от этого выше прыгать? И результаты, а также медицинские и психофизиологические исследования показали: и выше прыгать, и быстрее бегать, и дальше метать и толкать.

В скором времени после доклада о методике на конференции в Институте биофизики МЗ СССР «Использование 16-значного кода для формирования дифференцированных функциональных состояний» (см. приложение 1) она перестала быть только практической наработкой и получила глубокое научное обоснование. Тогда же методика получила и свое, ставшее сегодня уже привычным и широко известным название – методика дифференцированных функциональных состояний (МДФС или ДФС). Основы ее опубликованы в монографии «Наедине с миром», кроме того, было издано «Учебно-методическое пособие по преподаванию методики дифференцированных функциональных состояний». За прошедшие годы обучено немалое количество инструкторов по преподаванию МДФС и создана возможность для регулярного повышения их профессиональной квалификации. Растет и расширяется число желающих овладеть этой практикой. Казалось бы, все, что могло и должно было произойти, произошло.

Но дело в том, что чем шире становились задачи, для решения которых использовалась методика, чем разнообразнее была деятельность, эффективность которой росла благодаря освоенным навыкам, тем очевиднее становилось, что ДФС – это не просто методика саморегуляции, пусть очень эффективная и современная, а технология, которая дает возможность построения целостных пространственных отношений как на уровне любого из инструментов, так и на уровне человека как целого с пространством как целым.

Вот тут-то и стало очевидным, что дальнейшее углубление в тонкости и нюансы самой методики и технологии ее освоения невозможны без использования МКС (метода качественных структур) как способа думания о целом. Соединение этих двух подходов дало замечательные результаты.

Дело в том, что время от времени среди тех, кто осваивает методику, звучит довольно однотипная жалоба, о которой уже упоминалось: «Вот я столько лет делаю „Цветок“, все в принципе очень неплохо, но точного желаемого результата все-таки нет».

Естественно, это не могло не встревожить. И вот что открылось при более углубленном взгляде на методику как целое через призму МКС.

На поверхности оказалось смешение аспектов, имеющих отношение к разным целостным системам. Прежде всего восприятие функциональной системы «Огненный цветок» и системы базовых упражнений методики. А так как эта ошибка вкралась и в более ранние издания о методике, то хочется еще раз обратить ваше внимание на следующий очень важный момент.

«Огненный цветок» является функциональной системой, которая в данной практике служит конструкцией, уровнем организации такого целого, как психоэнергетический инструмент, и, естественно, никоим образом не может быть частью какого-либо другого целого, в том числе и такого целого, как базовые упражнения методики.

Система базовых упражнений состоит из «Полета белой птицы», «Созерцания», «Кино» и «Ноль-концентрации».

Построение функциональной системы является обязательным, но недостаточным условием достижения ожидаемых от практики результатов. Только сочетание безупречного навыка в выполнении базовых упражнений и качественно построенной функциональной системы дает возможность как достижения гарантированного результата, так и проникновения во всю полноту содержания методики ДФС.

Вот почему именно сейчас можно говорить о методике в полном объеме и наконец представить ее не просто как систему саморегуляции, но как технологию построения пространственных отношений.

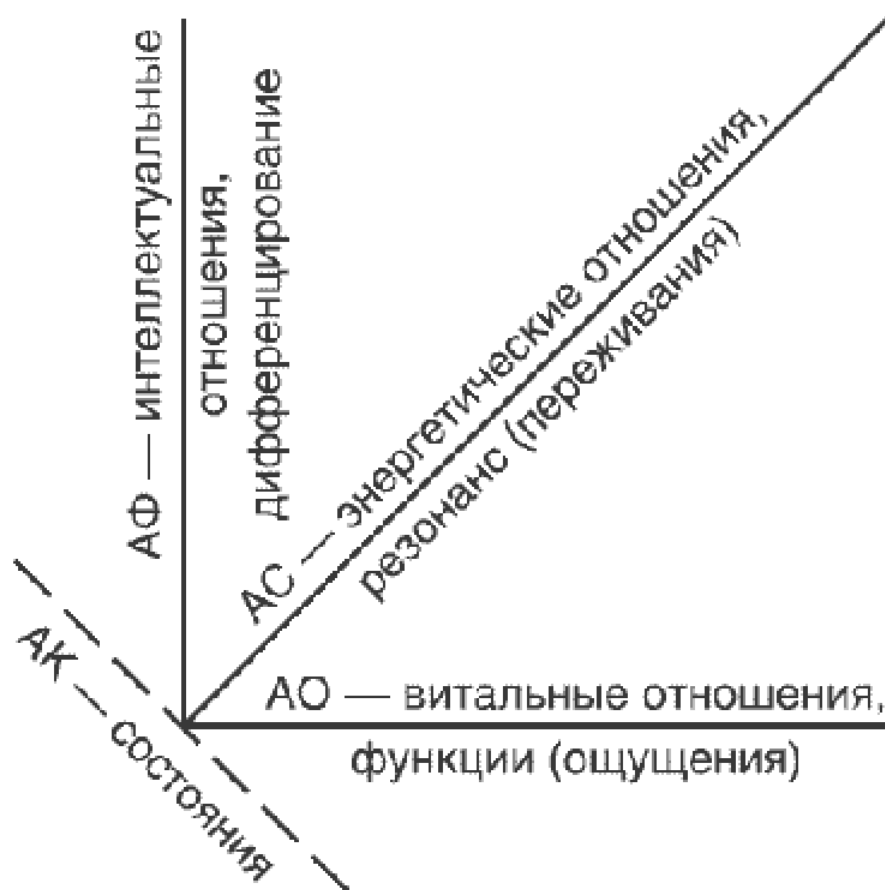


Рис. 5. Методика ДФС

как система отношений с пространством

Аспект координации – состояния.

Аспект организации – витальные отношения, функции (ощущения).

Аспект функционирования – интеллектуальные отношения, дифференцирование (классификация).

Аспект связи – энергетические отношения, резонанс (переживания).

И еще одна очень поучительная история от жителя пространства.

Продвинутый пользователь. Технология ДФС ввела меня в новый мир. Вывод в сознание нового измерения, помимо уже существующих представлений, позволил увидеть относительность своей картины мира и сместил акцент с концепций на пространство. Это расчистило поле для деятельности. Теперь передо мной не стоит глухой стеной какое-нибудь умозрительное «нельзя» или тем более усталость, у меня энергии море! Смешно вспоминать тусклый мир плоских инсинуаций интеллекта, когда летишь белой птицей, когда ты можешь каждый момент выпить до дна, если только этого хочешь! И всю эту музыку пространства начинаешь слышать, сперва удивляясь и не доверяя, а потом все больше и больше отодвигая умозрение в сторону, впускаешь в себя звучание Другого.

Созерцание дает мне возможность видеть многое, недоступное раньше, исчезают фильтры на входящую информацию, и я начинаю что-то просто знать. Опираясь на такое знание – недоступное ранее удовольствие, а источником его является творческое взаимодействие меня и мира! Интеллект в этом ясном положении начинает играть роль помощника, а не контролера. Становится возможным не думать, и поговорка «дуракам везет» довольно серьезно меняет смысл.

Возможность управления своими состояниями дает огромный бонус в любой деятельности. Тебя невозможно обидеть, ввести в состояние фрустрации, если тебе это не надо. Избыток энергии и эмпатия всегда позволяют вступить в диалог с тем, с кем нужно, и наладить

сотрудничество. В это нелегко поначалу поверить, но никакие внешние обстоятельства не помешают человеку, который владеет техникой ДФС, сделать то, что он хочет, практически в любой ситуации, для него это лишь вопрос его квалификации и мощности инструментов. И это произойдет без всякого насилия к всеобщему удовольствию. Просто за счет обретенного навыка более полного использования коммуникативного канала или, говоря языком автора методики ДФС, за счет резонансного взаимодействия вас как пространства с пространством Другого.

Основной проблемой при освоении методики для меня было и остается усвоенная в предыдущем периоде жизни картина мира и связанные с ней автоматизмы поведения. Лекарством от этого «подарка судьбы» является только объективация полученных навыков, то есть выполнение действий, которые раньше казались невозможными. Сам тренинг дает большое количество таких объективации в игровой форме. Но этого мне оказалось недостаточно. Самым серьезным и реально трансформирующим действием стало применение навыков в своей жизни, в целевой деятельности. Добрые гаишники, милые работники ЖЭУ, прохождение без очереди в посольство, пронос коллоидно-режущих предметов в самолет, заплетенный в затейливые косички зеленый лук на окне и многое-многое другое – все это постепенно преобразует мой внутренний и внешний мир.

Да, наша пресс-конференция неожиданно оказалась очень продуктивной, но, кроме огромной познавательной пользы, она, несомненно, очень полезна и для практического знакомства с местными жителями. Люди, как вы сами увидели, разные. Живут по-разному, задачи решают каждый свою, разные книжки читают, разному радуются, о разном печалются, но общий третий голос нашли.

Не раз уже говорилось, что успех и смысл новых знаний и умений проявляется только в практическом их применении. Вот еще один прекрасный повод попрактиковаться. Помните принципы построения Диалога: Я, Другой и обязательное наличие третьего голоса. Помните, что может служить третьим голосом: фабула, авторитет, общая система критериев или свидетель. Что же послужило третьим голосом для этих людей? Может быть, для кого-то начальным импульсом и была фабула: свела судьба с кем-то, кто для себя уже открыл возможность жизни в пространстве и именно с помощью ДФС освоился в нем. Или кто-то прочел книгу, и мнение автора показалось вполне авторитетным и убедительным. Но для того, чтобы не просто заинтересоваться или начать уважать, а сделать действенный конкретный шаг, несомненно нужен был гораздо более объемный третий голос, а именно общая система критериев. Если человек обнаружил, что и в его картине мира живет представление о том, что мир – это не плоскость, а пространство, не только набор физиологических свойств и признаков и психологических механизмов, а целостный, неповторимый, единственный в своем роде мир и что он может быть хозяином и творцом своей жизни, и если при всем этом в картине мира живо ощущение, знание или намерение ради себя, своей творческой реализации и обретения смысла своей индивидуальной жизни учиться и в соответствии с этими умениями и знаниями меняться, то это открытие и обретается как третий голос во взаимодействии с теми, кто живет и действует в схожем мире. И еще. Все, кто высказался в нашей пресс-конференции, – профессионалы, профессионалы каждый в своей области или стремятся ими стать. И поэтому мы вправе утверждать, что к использованию именно методики ДФС для решения своих задач, скорее всего, придут люди, у которых есть еще один общий момент в их картине мира: они знают, чтобы быть и реализовываться, нужно действовать.

Каждый из них обнаружил свою конкретную пользу и необходимость в технологии, которую им предлагает методика дифференцированных функциональных состояний. А объединились они только по одной причине – для более глубокого и эффективного освоения технологии, потому что давно известно, что тренироваться легче в коллективе, а уж действовать... «каждый выбирает для себя»...



## **ДФС – технология для деятельности**

Если вы помните самое начало нашего знакомства с жизнью в пространстве, с правилами, особенностями и условиями этой жизни, то, конечно, не забыли, что основным инструментом в этой жизни служит психоэнергетика. Вы помните, что психоэнергетические взаимодействия и способ познания мира через переживание далеко не всегда переводимы на язык другого нашего инструмента, инструмента, привыкшего главенствовать и управлять, – сознания.

Но вы также не могли не заметить, что все наши рассказы, весь процесс предварительного знакомства с иным способом жить был адресован именно ему, сознанию, в надежде, что ваша любознательность, ваш интерес приведут вас к желанию попробовать, а попробовав, вы обнаружите, что действительно одно другому не мешает и не только не мешает, но дополняет, усиливает, придает новые краски и расширяет возможности.

Очень важное практическое замечание. ДФС – это технология для деятельности. А, подчеркиваю, не вместо деятельности. Все мы немножко дети, все мы немножко лентяи, все выросли на сказках о золотой рыбке и щучьем велении, моем хотении, все мы, смущаясь и краснея, мечтаем о чуде. Таким простым, ясным и конкретным: «прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете и бесплатно покажет кино».

Так вот. Именно сейчас, в этот момент, когда мы подошли к самому главному – ответу на вопрос, как же это делается, – я предлагаю всем, кто надеется обрести в ДФС такое вот «чудо», остановиться и бросить это дело. Чудес в таком смысле: вот научусь сейчас чему-то особенному, пока мне самому непонятному, и все случится – не будет. С самого начала предупреждали: у методики ДФС есть один очень серьезный недостаток: она не для ленивых. Практические навыки жизни в пространстве – это только дополнительное средство для решения стоящих перед вами задач и реализации ваших намерений. Если у вас нет задач, для решения которых нужны именно такие знания, умения и навыки, ДФС вам ни к чему. И, как всякая купленная впрок по неясным поводам вещь, пусть даже качественная, престижная, красивая, ничего, кроме неудобств и проблем с ее хранением, вам не принесет. А вот если такие задачи есть, и вы, испытав все уже имеющиеся способы и решения, пришли к пониманию, чего же вам для эффективной деятельности не хватает, и увидели, что именно управления собственными эмоциональными состояниями, внутренней стабильностью, умения не заражаться внешними обстоятельствами, знания, как черпать уверенность в силе собственного намерения, не обращаясь каждый раз за внешними подкреплениями и похвалами, то чем больше вы будете эти навыки использовать, чем многограннее будет ваша практика, тем быстрее откроются для вас глубины ваших же возможностей и тем шире будет простор для ее применения.

И еще вы, скорее всего, хоть не надолго, но почувствуете, что если попробовать посмотреть на себя как на некое целое, частями которого являются эти самые инструменты, то действительно происходит то, о чем так много мы говорили: у кого легче, у кого труднее, у кого на короткое время, а у кого-то довольно постоянно обнаруживается-таки хозяин всех этих инструментов, ваша точка осознания, ваше самосознание. Позволю себе пока предложить несколько вариантов названия того, что служит скрепляющим аспектом, придающим каждому его собственную, неповторимую качественную определенность.

Но вот сейчас мы практически приблизились к границам того, что можно о практике жизни в пространстве рассказать сознанию.

– Погодите, погодите. К границам, так к границам. Но, прежде чем мы уже совсем оставим в покое наше огорченное наличием границ сознание, нельзя ли еще разок как-то все обобщить и более или менее целостную картинку про то, как это все между собой связано, нарисовать. Много разных понятий накопилось: инструментальная Я-концепция, например, и вообще, что такое Я-концепция, инструменты, хозяин и как это все увязывается с пространственными отношениями?

Весьма, по-моему, своевременная просьба.

Любой из нас сталкивался с такой довольно неловкой ситуацией, когда надо отвечать на вопрос: а вы кто? Странный такой вопрос, смущающий. Первая мысль: а о чем рассказывать? И если от ответа уйти никак нельзя, то мы начинаем валить все в одну кучу: и про профессию, должность и зарплату, и про семейное положение, и про родителей, и про то, откуда родом, про увлечения, про друзей, студенческие и школьные годы, где были, что видели, какие планы строим. Неправда ли, знакомая ситуация? Что же мы на самом деле в такой момент делаем?

Мы выдаем самоописание, ну и заодно элементы самоотношения.

Собственно, это и есть содержание нашей Я-концепции или концепции себя, но неорганизованное и никоим образом не структурированное. Когда же психология начинает заниматься такой метаструктурой, как Я-концепция человека, то в первую очередь предлагает для повышения эффективности самопознания возможности конструктивной рефлексии, с одной стороны, и качественного решения возникающих проблем внешней жизни – с другой, этот винегрет структурировать, что весьма практично. Спорить о том, что упорядоченное хозяйство полезнее хаоса, вряд ли кто-то станет. Естественно, что именно намерение навести порядок, или, иными словами, повысить уровень структурирования собственной субъективной реальности, и приводит к пониманию необходимости появления того, что мы назвали «хозяин» или, если говорить корректно, – стабильное самосознание (я есмь).

Вот так выглядит один из вариантов структурирования Я-концепции, естественно, с точки зрения метода качественных структур (МКС).

Уровень организации – Я как Я, на содержание этого аспекта опирается наша неколебимая уверенность в самоидентификации. Я – это Я и никто другой.

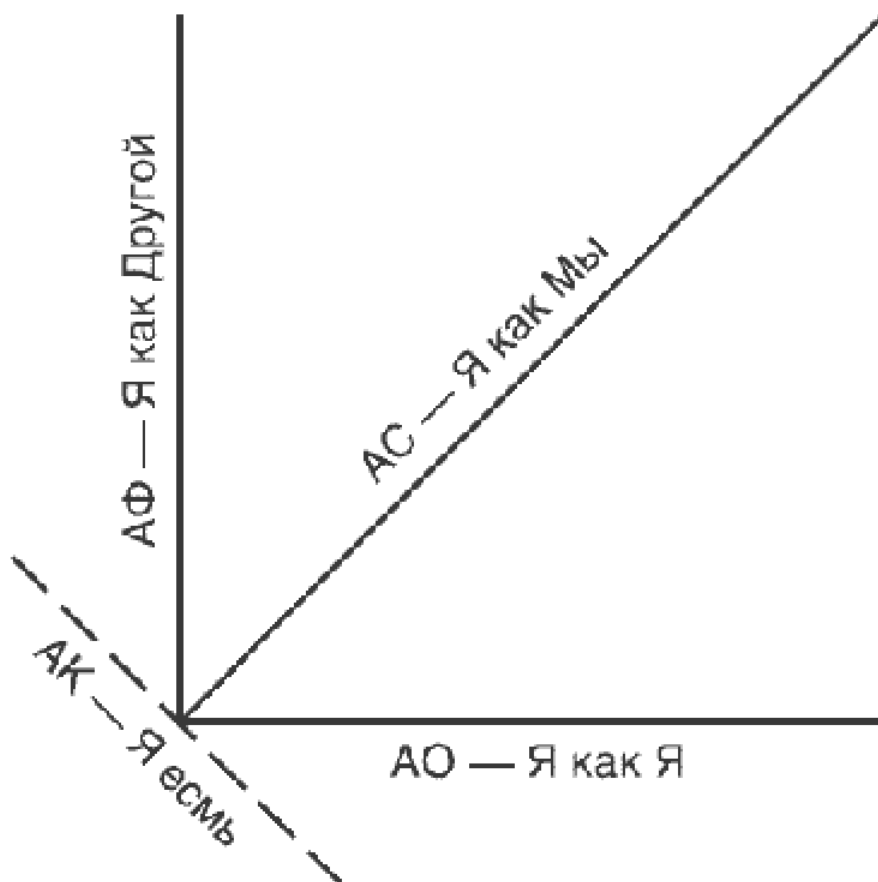


Рис. 6. Один из вариантов структурирования Я-концепции с точки зрения метода качественных структур (МКС)

Уровень функционирования – Я как Другой, содержание этого аспекта включает весь букет

наших социальных ролей, например: профессиональная роль, я как сын своих родителей, я как отец своих детей, я как участник дорожного движения – и все, чем вы можете этот букет дополнить. Кстати, в случае, если вы приняли возможность инструментального подхода к человеку, то можно говорить, что он стал составляющей вашей Я-концепции именно в этом аспекте.

Уровень связи – Я как Мы. Содержание этого аспекта сообщает о тех Мы, к которым вы себя причисляете, и тем самым обнаруживает фон, на котором вы видите себя как целое. Например, семья, профессиональное сообщество, клуб любителей альпинизма, народ, частью которого вы себя ощущаете, страна, гражданином которой вы являетесь, или человечество.

Аспект координации – Я есмь. Иными словами: Я существую.

Я-концепция – это структурированное описание нашего представления о себе. Инструментальный подход с этой точки зрения может стать частью Я-концепции на аспекте Я как Другой. Возможность видеть человека как целое и мир, и ситуации как целое дается принятием картины мира, в которой мир воспринимается как целое и, следовательно, возникает необходимость как в способах и средствах целостного описания мира, так и в технологиях взаимодействия между отдельными объемами целого. Эти возможности мы получаем на уровне сознания через МКС, а на уровне психоэнергетики через методику ДФС.

Теперь я думаю, что заявление о том, что мы подошли к границам того, что можно вообще о практике сказать словами, не должно удивлять. Можно ли научиться плавать по описанию в книжке. А танцевать? Рано или поздно придется войти в воду и учиться на практике, выйти на танцпол и отдать тело-инструмент под руководство желательно опытного педагога.

А сознание? Ему придется смириться и подождать, пока тело будет учиться. Все, наверное, переживали – уже получается, уже поплыл, уже танцуешь, но стоит вмешаться сознанию: что это я там делаю, а куда руки-ноги, ой, там же глубоко и человек тяжелее воды – и спотыкаешься и начинаешь идти ко дну. То же происходит и сейчас.

Еще несколько слов о том, как же это делается, и мы окажемся у того места, где стоит тот пресловутый камень: налево пойдешь, направо пойдешь, а можно и остаться около него – книжками торговать.

Предлагая вам методику ДФС как технологию, которая даст возможность выстроить отношения с пространством, мы говорили, что некоторые начальные навыки вам гарантированы при условии тщательного выполнения базовых упражнений. С тем, как выстраивается функциональная система под поэтичным названием «Огненный цветок» и в чем заключаются и как выполняются базовые упражнения, вы уже познакомились и, может быть, даже попробовали.

– И знаете, даже какие-то ощущения новые появились, и после выполнения «Цветка» чувствую себя бодрым, посвежевшим. Это и есть обещанное нужное количество энергии в нужный момент?

Нет, конечно. Это положительный эффект в результате того, что в процессе пульсации энергия, как вы помните, «выжигает из тела все лишнее, болезненное, ненужное».

– Так пульсация – это что, еще не управление энергетическими потоками? А я-то думаю, говорили, что не надо прерывать деятельность в процессе регуляции, а ведь «Цветок» надо делать в специальной ситуации.

Ну, во-первых, пульсация – это часть функциональной системы и еще, конечно же, не та деятельность, которая имела в виду, когда мы говорили об управлении энергетическими потоками, но и «Огненный цветок», после того как функциональная система в результате его тридцатидневного непрерывного выполнения станет устойчивой и стабильной, можно делать и не в специальной ситуации.

Последнее наставление сознанию.

Обеспечение любой деятельности нужным количеством энергии и именно того качества, которое максимально эффективно для избранной деятельности, происходит в результате навыка непрерывного набора энергии из пространства, трансформации этой энергии с помощью все того же «Огненного цветка» и непрерывного же ее излучения уже необходимого качества.

Для достижения этого эффекта необходимо осуществлять набор энергии, так же как вы это делали в первой фазе пульсации, а вот излучение происходит через «огненные шары» уже не по тем же каналам, как в пульсации, а через «огненные шары» непосредственно в пространство. Для начальной пробы – вперед. Но отметьте для себя, что так вы познакомитесь только с начальным техническим приемом набора-излучения.

Если вы будете излучать энергию из всех трех шаров непрерывно и одновременно, при этом постоянно набирать ее из пространства по всем трем каналам функциональной системы, то есть «чаше», «корням» и «листьям», то имеете шанс сформировать состояние «4» (аккорд). То самое состояние, о котором мы уже много говорили и которое не складывается само в процессе социализации. Иногда оно возникает спонтанно в гармонично организованной ситуации или на природе, а осознанное владение им дает нам реальное и обещанное в качестве гарантированного состояние доминирования в любой ситуации.

Если же вам в вашей деятельности необходимо сформировать состояние, источником энергии в котором должен быть первый центр (центр, обеспечивающий нас витальной энергией), вы также непрерывно набираете энергию через «чашу», «корни» и «листья», но всю ее по функциональной системе направляете в первый центр и излучаете из него.

## Поездка в Америку

Билеты куплены, вещи уложены, и вот настал долгожданный час – ура, мы выдвигаемся в путешествие! Путь наш лежал через Амстердам, несколько часов полета, потом пересадка около часа и дальше самолет в Нью-Йорк. Преодолели первый перелет, голова тем временем очистилась от привычных забот и вопросов, в душе нарастала эйфория от предстоящих приключений и впечатлений.

– Да у нас куча времени, – выходя в Амстердаме из самолета, с надеждой в голосе сказал муж. – Неплохо бы зайти вот в этот «Irish Pub», выпить пива за начало отпуска!

И вот мы уже расслабленные и довольные тем, как все хорошо начинается, сидим, не замечая времени, и потягиваем темный «Гиннесс». Не торопясь выйдя из паба, смотрим на табло и понимаем: идти нужно в другой сектор, что довольно далеко.

Сперва спокойно, с побулькивающим в животах пивом, потом ускоряющимся шагом, переходящим в бег, мы несемся к нашей стойке. Добегаем туда на последних минутах и... о ужас! Что там написано? Вместо «НЙ» будто с издевкой светится название: «Куала Лумпур». Первая реакция, конечно, нервный смех. А что? «КЛ» тоже прекрасный город, не полететь ли нам туда? Да и Голландия – горячо любимая страна, можно и погостить в ней денек. Но это можно будет осуществить и потом, сейчас мы намеревались освоить Америку!

Дружелюбные работники аэропорта подсказали, что стойку регистрации перенесли в другой сектор, а посадка наша уже заканчивается. И тут мы побежали... Кто был в Схипхолье (название аэропорта), знает его размеры, это целый город внутри одного здания, а чтобы перебраться из одного сектора в другой спокойным шагом потребуются, наверное, полчаса. Я вообще бегать очень не люблю. Почти сразу начало стучать в висках, колоть в боку, дыхание стало удушливым и прерывистым. «Все, я больше не могу, я сейчас здесь упаду и умру, посадка уже закончена, до взлета осталось десять минут, мне никогда не преодолеть такое расстояние за столь короткое время, – крутилось у меня в голове. – Что же делать? Что делать?! Где взять силы, чтобы совершить последний рывок?»

И тут в звенящую от паники голову пришла спасительная мысль: «1С! Вот что мне поможет! Главное, надо успокоиться и как следует войти в состояние». Одновременно с этим я почувствовала, как тело само благодарно отозвалось и включилось, ноги стали легкими и послушными, дыхание наладилось, а в голове для помощи зазвучал веселый рок-н-ролл. Надо заметить, что и реальность сразу же откликнулась – тут же стали встречаться люди в форме, которые заботливо спрашивали: «А, это вы, наверное, бежите на рейс в Нью-Йорк? Давайте, давайте, мы передадим по радиации, вам уже недалеко осталось».

Влетели в самолет мы, конечно, запыхавшиеся и раскрасневшиеся, плюхнулись на сиденья последними к неудовольствию остальных пассажиров, которым пришлось нас ждать. Но мне было все равно. Главное, что мы успели, а в голове еще долго в ритме 1С звучало: «Левой, правой – веселей! Мы успеем – эге-гей!»

Если вам необходима эмоциональная энергия, источником которой является, как вы надеюсь помните, второй центр, то, так же непрерывно набирая энергию одновременно через «чашу», «корни» и «листья», вы по функциональной системе направляете ее во второй центр, и уже теперь из него происходит непрерывное излучение энергии нужного вам качества при непрерывном же наборе энергии из пространства.

## **Бывает и так**

По роду своей деятельности мне приходится общаться с клиентами. И вот в связи со сменой законодательства возникла необходимость подписать в рамках действующего договора с клиентами соглашения, чтобы все было в соответствии с новыми законами и никакая проверка придаться к нам не смогла. То есть возникает очень забавная ситуация. Мне, как отстаивающей интересы компании, это нужно, а вот клиентам совершенно неинтересно вникать в такие тонкости и читать наши сочинения, время тратить, думать, проверять, а не пытаемся ли мы их где-нибудь обмануть. И я их хорошо понимаю, но, увы, приказано – надо исполнять.

Один клиент попался очень несговорчивый: живет в другом городе, да еще и переезд задумал, на все просьбы вежливо отвечает, что, конечно, он все посмотрит, но что-то он пока ничего не получил, а потом куда-то случайно потерял, а теперь вот еще не посмотрел... Через несколько месяцев наших безрезультатных звонков и уговоров случилось ему приехать в Москву и зайти к нам в офис, хорошо, что и у него к нам много вопросов накопилось.

– Как кстати! А вот мы с вами заодно и договорник подпишем, – обрадованно заявила я.

– Ой, что вы... Я еще не готов, мне его почитать сперва надо, проанализировать, – испуганно ответил клиент.

– Да сколько уже смотреть можно? Что смущает, с удовольствием объясню прямо сейчас!

А про себя думаю: «Ну уж нет... без подписи ты от меня никуда не уйдешь!»

Но напролом идти не стала, надо, думаю, прислушаться к человеку, в каком он состоянии, а там придумаю что-нибудь. Чувствую, что человек нервничает, весь в каких-то своих мыслях. А тут у него как раз звонит сотовый. По разговору стало понятно, что погружен он в ремонт новой квартиры, а там все наперекосяк, как это водится: двери не те привезли, замки неправильно поставили, косяк кривой – в общем, все не слава богу. Надо помочь человеку расслабиться, успокоить как-то, может, выслушать его жалобы. Быстро решаю, что 2В наиболее располагает к душевной беседе. Конечно, она может и растянуться, но как и когда завершить разговор, это я уже потом решу. И действительно, это оказалось то, что надо. Клиент, почувствовав поддержку, начал делиться своими переживаниями и сомнениями, а через 10–15 минут, абсолютно успокоившись,пил чай и весело посмеивался над своими невзгодами.

– Ну а, может, поговорим все-таки о договоре? – аккуратно спросила я, переходя для

верности на 4В.

– Да что тут разговаривать? Вы меня никогда не подводили, я и так вам верю, – ответил клиент, беря в руки ручку.

Когда ситуация потребует от вас деятельности с опорой на ментальную энергию, то, используя тот же прием непрерывного набора по всем трем каналам функциональной системы, направляем всю энергию внутри «Огненного цветка» в третий центр, а непрерывное излучение происходит из третьего центра.

Качество включения в пространство, которое обозначается понятием ритм, и начальное знакомство с навыками дифференцированного включения мы уже описывали в этой книжке. Вот, пожалуй, и все, что можно рассказать сознанию об основах практики. Дальше только сама практика.

## **Язык состояний**

Еще в самом начале нашего знакомства с жизнью в пространстве мы задались вопросом: а можно ли вообще договориться человеку и пространству? И заявили, что это возможно. Для этого необходимо освоить два навыка – научиться вступать в резонанс и освоить язык этого мира.

Потом, продолжая все глубже проникать в особенности и нюансы правил, законов и принципов жизни в пространстве и используя в своих размышлениях метод качественных структур (МКС), мы выяснили, что резонанс служит аспектом связи для нашего психоэнергетического инструмента как целого. Именно хорошо развитая способность вступать в резонанс с окружающим миром, ситуациями и людьми вокруг нас дает нам чувство включенности в окружающий мир, переживания реальности своего присутствия в нем и чувство активности собственной позиции.

А язык состояний является аспектом координации нашей психоэнергетики как инструмента (см. рис. 3), наполняет реальным содержанием ее качественную определенность. Именно благодаря освоению языка состояний мы переходим от невнятной растерянности: что-то я чувствую, что-то ощущаю, что-то происходит вокруг, что-то вроде изменилось, какое-то у меня сегодня не такое настроение – к способности дифференцировать состояния свои и окружающего мира. Помните?

ДФС – это методика дифференцированных функциональных состояний. Чем тоньше и качественнее мы дифференцируем, различаем звучание пространства вокруг нас, звучание людей и вещей, свое звучание и звучание ситуаций, в которых находимся, чем точнее мы можем воспроизводить эти состояния, чтобы достичь сознательного с окружающим миром резонанса, тем эффективнее становится наша деятельность. Потому что, мгновенно реагируя на сообщения внешнего мира, имея возможность прочесть благодаря языку состояний это сообщение, мы можем использовать энергию именно того качества, которая будет абсолютно адекватна нашей деятельности, сколь разнообразны ни были бы наши дела и намерения.

У многих непременно возникнет вопрос, а что значит энергия «именно того качества». И следующий текст будет ответом на него.

Позволю себе еще раз напомнить, из чего складывается язык состояний и почему он носит название «16-значный».

Язык состояний сложился в результате того, что мы выделили в звучании пространства два аспекта и перекодировали их на язык сознания.

1. Источник энергии.

Таких источников три.

Источник витальной энергии (первый уровень активности).

Источник эмоциональной энергии (второй уровень активности).

Источник ментальной энергии (третий уровень активности).

И гармоничное, аккордное звучание всех трех уровней активности – «четверка».

## 2. Качество пространства – ритм.

Методика ДФС выделяет четыре ритма.

Ритм А – звучание бесконечности, космос.

Ритм В – звучание непрерывного потока жизни.

Ритм С – дискретное звучание объектов, вещей, предметов.

Ритм D – звучание распада.

Сочетание этих аспектов и дает 16-значный язык состояний, каждое из которых так и принято обозначать, например, 1В – звучание физической энергии в ритме живого, или 2С – звучание эмоциональной энергии в дискретном ритме, или 3D – звучание ментальной энергии в ритме распада, или 4А – гармония бесконечного.

Тут вступает в силу обычный для освоения любого нового языка закон: вопрос-то я задать уже могу, а вот как понять, что мне ответят? Такой этап при освоении нового языка проходят все. И дело тут не в том, что вы не выучили какие-то слова, дело в том, что каждый носитель языка обязательно привносит в речь что-то свое: интонацию, манеру построения фраз, тембр, скорость речи. Мы же на начальном этапе обучения далеко не всегда готовы все это услышать. Так и с языком состояний.

Каждое состояние – это не точечное обозначение, это объем, диапазон и индивидуальные особенности. Иными словами, звучание того или иного состояния у разных людей всегда будет слегка отличаться, хотя характеристики звучания будут одними и теми же. Голоса в пространстве у всех людей разные, так же как и в привычном нам мире. Мы уже вспоминали музыкантов. Нотная партитура воспроизводится идеально, но звучит произведение у каждого исполнителя по-своему, наполненное его индивидуальными переживаниями, окрашенное его уникальным голосом, в соответствии с его трактовкой.

Широта диапазона определяется не только тембром звучания, но и разнообразием деятельности, для которой эффективно то или иное качество энергии. Если состояние 2В – состояние эмоционального комфорта, то это совершенно не означает, что оно эффективно только для качественного лежания на диване. Использованное в нужный момент, оно может стать весомым и решающим аргументом в серьезных переговорах. Как можно отказать такому душевному и тонкому человеку? Если 1С – это энергия сильного конкретного физического действия, то она эффективно не только для того, чтобы быстрее бегать и колоть дрова. Использованное грамотно, это энергетическое состояние может стать спасением в затянувшихся, неопределенных отношениях, породить слова, которые будут убедительны и неопровержимы. «Собирай вещи. Я решил. Мы женимся, и ты переезжаешь ко мне. Все будет хорошо».

Для того чтобы помочь вам освоить в полном виде язык состояний, предлагается достаточно подробный путеводитель – необходимая вещь в багаже каждого уважающего себя путешественника.

Формы активности, а следовательно, и источники энергии различаются по принципу оптимального соответствия конкретным намерениям и деятельности: что вы хотите сделать, как вы хотите делать, с чем или с кем вы хотите осуществлять эту деятельность...

Уровень 1. Доминирование физической активности эффективно для любых форм движения и сенсорных взаимодействий; физкультура или спорт, йоговские упражнения и взаимодействие с природой, животными и растениями, приготовление вкусной и здоровой пищи и естественное желание получить от процесса внутреннее удовлетворение. Каждому

знакомо ощущение «сейчас могу горы свернуть» и состояние наполненности жизненной силой. Оно возникает тогда, когда 1-й центр имеет избыток энергии.

Активация психоэнергетики на уровне 1 обеспечивает максимально возможную (для данного момента времени) мышечную мобилизацию и максимально возможное расслабление в зависимости от используемого «состояния» (1С или 1А, например).

В состояниях уровня 1 проявляются эффект ускоренного восстановления после высоких физических нагрузок, снятие усталости и общеоздоровительный эффект, способствующий ослаблению влияний внешней среды (сложные погодные условия, резкие температурные воздействия, плохое качество пищи).

В процессе углубленного освоения ДФС оказывает влияние на биохимические и гормональные процессы и на процессы, связанные с энергозатратами организма (что и происходит, например, при управляемом процессе сверхмобилизации). С помощью ДФС появляется возможность ввести организм в предельный для него режим мобилизации физических и психических возможностей на данный момент времени, используя состояния уровня 4.

Уровень 2. Доминирование эмоциональной активности оптимально при тесном общении с людьми, налаживании эмоциональных контактов и связей: в семье и интимном контакте, в дружеском кругу, на работе, на улице. Активность второго центра определяет мой мир симпатий и антипатий, количество друзей и знакомых, а также и качество этих отношений, другими словами, количество и качество эмоциональных связей. Оно зависит от объема эмоционально-чувственной энергии во 2-м центре. Именно «двойка», ее наполненность и умение управлять ритмическим рисунком определяет коммуникабельность и эмоциональную яркость, от чего напрямую зависит качество общения и его эффективность.

Уже освоение базовых навыков ДФС значительно повышает эмоциональную устойчивость при достаточном уровне открытости. Дальнейшее повышение чувствительности при наработанной устойчивости увеличивает результативность деятельности, давая возможность получать дополнительную уникальную информацию о состоянии одного человека или целой группы за счет резонанса, то есть подстройки под интересующее пространство. Тем самым можно решать задачи переструктурирования межличностных взаимодействий за счет создания ролевых форм – игровых образов себя, соответствующих требованиям той или иной социальной игры.

Уровень 3. Доминирование интеллектуальной активности помогает вычислениям и подсчетам, осмыслению результатов и анализу ситуаций. Продуктивная работа памяти, острота ума и сообразительность, способность к размышлениям и интеллектуальному общению зависят от умения управлять энергоемкостью и энергопроводимостью 3-го центра. За счет модуляций энергии в нем человек проявляет себя как мыслящее существо.

Использование ДФС «под задачу» повышает быстроедействие аппарата сознания, увеличивает интенсивность обработки информации как вербально-логического, так и образного типа, что, в свою очередь, способствует ускоренной выработке тактических и стратегических решений.

## **Доминанта и путешествие по ритмам**

Раздел написан при участии Александра Тышкевича.

У любого человека есть три внутренних источника энергии, описываемые языком трех уровней ДФС, но у каждого они развиты и проявляют себя по-разному. В плане индивидуальности (биологической конструкции) люди отличаются друг от друга тем, какой именно энергетический центр у них доминирует. Все три центра от природы не бывают сбалансированы. И это обстоятельство многое определяет и в поведении людей, и в



мышлении, и в способах коммуникации с другими людьми.

У кого-то может преобладать витальная активность (доминирующий 1-й центр), и человек больше ориентирует себя на физические действия. Такой человек, как правило, силен в конкретных решениях и практических действиях, и его слова не расходятся с делом. Что же касается эмоций, то здесь его могут ожидать некоторые специфические трудности.

У кого-то явный избыток эмоциональности – доминирующий 2-й центр, и человек постоянно летит на волнах собственных нестабильных эмоций, вместо того чтобы заняться ясным осмыслением происходящего и четко грести в нужном направлении, начать действовать, а не только переживать по пустякам и страдать от собственных «плющит и колбасит». А с другой стороны, вполне естественно такой человек (при условии «ровного характера») может восприниматься другими людьми как «природный психолог» и «душевный лекарь», который в силу доминирования «двойки» активно проявляет себя как внимательный и сочувствующий друг.

Если у кого-то избыток интеллектуальной активности (доминирует 3-й центр), то у него мощные интеллектуальные возможности, зачастую проявляемые даже без особой «книжной» образованности, природная способность к рефлексии и анализу, стремление наиболее полно понимать и знать. Что, однако, порой лишает живого эмоционального огонька, делаю человека чересчур сухим и отстраненным в общении.

Такая внутренняя неравномерность может мешать достижению поставленных целей.

Практика ДФС для начала предлагает научиться сознательно настраивать себя на нужную форму активности, для того чтобы проявилась четкая уверенность: «Мое состояние оптимально для той деятельности, которой я собираюсь заниматься!»

Кроме того, освоение состояний уровня 4 (аккорд – гармонизирующий уровень активности, в равной степени сочетающий все три базовые формы: и физическую, и эмоциональную, и интеллектуальную) приносит внутренний покой, уверенность в себе и способность действовать в любой непредвиденной ситуации, ведь я теперь действительно готов ко всему, поскольку вне зависимости от характеристик среды могу без всякого специального напряжения занять в любом пространстве доминирующее положение.

Вот, например.

Всем известно, что получение визы в США довольно-таки непростое мероприятие. Не такой уж большой процент счастливицков, которые даже при наличии движимого и недвижимого имущества, детей и прочих иждивенцев, подтверждающих стремление вернуться к ним, могут похвастаться вклеенным в заграничный паспорт листиком с гордой надписью United States of America. Но желание посетить эту страну оказалось настолько сильным, что мы с мужем все-таки рискнули попробовать, несмотря на возможную бесплодную трату времени и денег.

Итак, необходимые бумажки собраны, все документы поданы и предстоит самое страшное – пройти собеседование в посольстве. Понятно, что принятие решения будет зависеть от субъективного мнения офицера, к которому ты попадешь, от того, с какой ноги он встал, успел ли выпить утренний кофе.

Обычно люди на собеседованиях выглядят очень зажато: голова сама втягивается в плечи, голос становится робким и каким-то блеющим, интонации даже у самых самоуверенных – заискивающие. И это неудивительно, посольство изнутри больше всего напоминает тюрьму: высоченные потолки, серые каменные стены, тусклое освещение, двери с огромными замками, похожими на средневековые засовы, сразу же плотно закрываются следом. Моментально начинаешь чувствовать себя маленьким и ничтожным. «Что бы ни было, нельзя поддаваться смущению, а давай-ка сделаем 4В», – дружно решили мы и стали набирать объем, благо времени на это было предостаточно. Наконец подошла и наша очередь.

– Бргрург, – якобы на русском сказал американский офицер.

С сияющей улыбкой я протянула ему выданные нам ранее номерки.

– Абырвалг, грпрмр! – с нарастающим раздражением пояснил американец.

Призадумавшись, я попробовала сунуть ему наши русские паспорта.

– Хрррррр, – угрожающе прошипел он.

Я совершенно растерялась. В голове крутилось: «Ну неужели нельзя посадить кого-то, кто будет понятнее говорить по-русски?... Нет, так дело не пойдет, я начинаю раздражаться. Базу надо держать, базу! Не забывать – 4В, и в „корни“ неплохо бы было подтянуть, а то все во второй центр ушло, да и не „В“ уже какое...»

– Да-да, мы супруги! – неожиданно поняв суть вопроса, выручил муж, у которого, судя по лицу, в голове крутилось все то же самое, что и у меня.

Офицер немного расслабился. Дальнейшие вопросы уже не имели значения. Я почувствовала, как по мертвому безжизненному пространству этого мрачного помещения от наших совместных усилий распространяется живая успокаивающая волна. Краем глаза заметила, как перестала всхлипывать в углу женщина, только что получившая отказ, офицер перестал обращать внимание на то, что мы не понимаем его вопросов и отвечаем невпопад, а в душе окрепла уверенность, что это собеседование – пустая формальность, и с какой бы предвзятостью к нам ни относились, мы уже убедительно «доказали» свою надежность.

– Ваш визит добрый, – проскрежетал офицер и швырнул в нас документы. Но меня это нисколько не разозлило. Да и кто же может злиться, если он только что получил путевку в прекрасный отдых и находится в состоянии 4В?

\* \* \*

Как-то плыли на теплоходе по Босфору вчетвером, хотелось сидеть на палубе, но там не было места для всех. Два места заняли какие-то французские мальчишки. Сначала негуманно думали выгнать их чем-нибудь D-шным. Потом пришло в голову более человеческое решение – детям трудно сидеть на месте и в 4С они не усидят. Понадобилось где-то полторы минуты, и оставшийся путь мы спокойно пили вино в укромном уголке на палубе.

\* \* \*

Приехал домой, а там течет батарея, уже залило соседей. Банку поставил, но ее надо менять каждые полчаса. На работу ехать невозможно. Жена ушла, я остался. Звоню ремонтникам, они говорят, что сегодня никак. Я в «четверке» и просто продолжаю с ними разговаривать. Задаю вопросы (база, «четверка»), разговариваем. Минуты через две после довольно истеричного отказа, мне вдруг говорят, что мы сделаем все возможное, чтобы к вам пришли в течение трех часов. Пришли, починили, на следующий день пошел на работу.

Важным моментом нашей деятельности является качественная характеристика среды – ритм, в котором осуществляется та или иная задача. Каждый ритм преобразует внешнюю среду, и она становится пространственной опорой для совершенно разных событий. Это каждому знакомо в ощущении «подходящая атмосфера» или «не та атмосфера». Но далеко не каждый знает и помнит (!), что «атмосферу» (качество пространства) можно создавать такой, которая будет способствовать эффективности прилагаемых усилий, то есть под задачу.

1А

Состояние предельной открытости своему природному началу и внутренняя обращенность к истокам жизненной силы/энергии, которая характеризуется изменением масштаба воспринимаемой реальности, появлением глубины и большего объема в отражении всего живого, а также способностью воспринимать живое во всем многообразии проявлений. Жизненное пространство здесь не имеет границ, и все живое, доступное моему воображению, всегда рядом. Состояние 1А побуждает к личному участию во всех природных процессах и освобождает от страха перед всем многообразием жизни.

В состоянии 1А возможно «считывать» глубинные связи человека как целого с природой, они становятся ощутимы, приходит ясное ощущение того, что живая реальность слышит меня живого, и можно обратиться к ней с молитвой об урожае, дожде, о плодородии Земли, об исцелении от недуга. Это состояние в определенном смысле исцеляет живое, как «живая

вода», способствует восстановлению связей с окружающей живой реальностью и повышает общий жизненный тонус, являясь вместе с тем глубоко информативным. Именно в этом состоянии наши предки получали интуитивное знание о земных катаклизмах, о сроках пахоты, сева и уборки, об изменении погодных условий, о сборе трав и их употреблении...

Послушайте музыку.

Владимир Высоцкий. «Кони привередливые».

Эдит Пиаф. «Ни о чем не жалею» («Non, je ne regrette rien»).

1В

Состояние 1В пробуждает интерес к жизни на биологическом уровне, дает умение наладить ее на этом уровне, наполняя любую живую форму жизненной силой и выносливостью, повышает внешнюю и внутреннюю жизнестойчивость. В 1В человек способен на максимальное мышечное усилие, не требующее скорости (поднятие тяжестей), появляется физическая выносливость при длительной нагрузке (долгой ходьбе).

В этом состоянии проявляется особое отношение к телесности, познается важность взаимодействия на этом уровне и открывается интуитивное знание о том, как правильно осуществлять биологическое (витальное) взаимодействие. Становится возможна витальная эмоциональность, а умение излучать при общении положительные витальные эмоции позволяет достигать успеха тем, кто профессионально занят проблемами здоровья и развития, а также уходом за живым в различных его формах (человек, животные, растения...). В состоянии 1В проявляется очень чуткое отношение к агрессивным программам концептуального сознания, направленным на организм, а также здоровая природная способность к нейтрализации таких программ (например, внушаемым через СМИ социальным идеалам механической «красоты» в виде экстремального (напоказ) «бодибилдинга» или «здорового образа жизни» (агрессивно-изнуряющие диеты), тем самым также повышая биологическую устойчивость.

Послушайте музыку.

Крис Риан. «Дорога в ад» («The road to hell»).

Луи Армстронг. «Go down Moses».

1С

Состояние 1С эффективно для повышения собственного жизненного тонуса, преодоления медлительности и сонливости, для активизации физической деятельности и перехода к импульсному режиму деятельности, преодоления инертности, проявляющейся на физическом уровне, и для придания большей динамичности в тех ситуациях, где этого требуют обстоятельства.

Состоянию 1С свойственны: максимальная скорость движения, быстрота реагирования и передвижения, рывок и реализация импульса (что полезно для некоторых видов спорта и игровых ситуаций), максимальное мышечное усилие в импульсном режиме, требующее скорости (прыжки, толкания, метание предметов).

1С эффективно в ситуациях, где физическая активность должна быть подчинена четкому ритму: маршевое движение, ритуальный или фольклорный танец, зажигательная пляска, поднимающая общий физический и эмоциональный тонус.

1С обеспечивает полноту взаимоотношений с физическим миром – миром вещей и импульсов, дает возможность свободно ориентироваться в этом мире, организовывать его, упорядочивать, конструировать новые модели и создавать требуемые конфигурации из совокупности объектов, что может выглядеть как бытовая магия и носить ярко выраженную манипуляционную направленность. В пространстве этого ритма легко перешагнуть грань, отделяющую неагрессивные взаимодействия с реальностью от насильственных действий, и нужно быть к этому внимательными!!!

Поскольку живой мир, мир природы и природных явлений воспринимается в 1С как мир вещей, с которыми возможны различные манипуляции, эти манипуляции подчинены ритму и

выполняются достаточно четко, то с позиции наблюдателя, ориентированного на восприятие среды как потока (в ритме живого, в ритме В), могут оцениваться как резкие, грубые действия. Например, в человеческой среде такой стиль взаимодействия описывается как административно-командный или армейский, что приемлемо, а иногда просто необходимо в одних ситуациях, но нежелательно в других.

Поэтому для взаимодействия с живым состояние 1С может быть успешно использовано именно в тех ситуациях, которые требуют четких и конкретных организационных перестановок в процессе формирования определенной структуры или для реорганизации устаревшей.

Послушайте музыку.

Юрий Шевчук. «Родина».

Элвис Пресли. «Tutti Frutti».

1D

Состояние 1D как среда, звучащая деструктивно, является неблагоприятной для живого и способствует активизации деструктивных процессов. Поэтому следует учитывать тот факт, что живое в такой среде испытывает дискомфорт, и если это воздействие длительно, то может развиться болезнь. 1D способен вызывать безотчетное отвращение или панический страх, который порой настолько парализует человека, что он лишается возможности активно действовать. Улавливая сигнал разрушения, чаще всего человек уклоняется от любого взаимодействия с источником этого звучания, лихорадочно ища ближайший туалет.

С другой стороны, состояние 1D в режиме кратковременного жесткого излучения дает очищающий эффект, сродни «энергетической клизме», когда необходимо ускорить процесс, аналогичный физиологической очистке при выведении из организма некачественной пищи – «выжигая больное, лишнее, ненужное...».

Также бывают жизненные ситуации, когда человек вынужден длительное время находиться в пространстве 1D, ухаживая за умирающим родственником, работая в госпитале с категорией тяжелых больных... Такие ситуации приводят к необходимости саморегуляции психоэмоционального состояния, что включает в себя умение распознавать состояние, отрезонировать, получить прибавку энергии и с ее помощью отделить деструктивное состояние от себя, создав другое (А или В, например), необходимое для дальнейшей деятельности.

Послушайте музыку.

Дженис Джоплин. «Тру».

Led Zeppelin. «Denied and confused».

2А

Полет души, чувство свободы, вдохновенность, открытость, к общению – все это порождает состояние возвышенности и некоторой восторженности: душа расправила крылья и воспарила над землей. Состояние 2А дает возможность эмоционально-чувственного единения и позволяет возвысить общение до уровня молитвы.

Благословение... почти забытая ныне эмоционально-чувственная форма проявления отношений. Мать благословляет свое дитя в его начинаниях и не только словом, но и своим состоянием, которое раскрывает пространство, устраняя возможные препятствия на его пути. Реальность этого действия достигается через состояние 2А.

Раскаяние... Это не только деятельность ума, но прежде всего состояние души, ее открытость к высокому смыслу, к бесконечному... в жажде очищения от чего-то неправильного, тяжелого и гнетущего. Этот труд души можно осуществить в состоянии 2А, тогда освобождение становится реальным.

Прощение... Родившееся желание опустить от себя накопленные обиды предполагает такую эмоциональную деятельность, которая устраняет препятствия для общения, стирает границы, созданные обидами, и восстанавливает атмосферу душевного единения. Если

практиковать состояние 2А с таким контекстом, происходит реальное облегчение и исцеление взаимоотношений.

Благодарение... как состояние, как действие, которое несет в себе именно этот смысл, – это труд души, который может быть эффективно выполнен в состоянии 2А. Согласие как тотальное «да», как преддверие Приятия и Любви... Кто познал хотя бы раз в жизни отношения такого качества, тому состояние 2А знакомо.

Исцеление души, возвышенная вдохновенность, открывающая путь к творчеству, – вот философский контекст пространства, наполненного ритмом бесконечного от эмоционального центра. Состояние 2А может быть полезно людям, творчески реализующим себя в области высоких отношений, для тех, кто желает воплощать глубину своих отношений в различных формах и отражать это средствами искусства.

Послушайте музыку.

Эдвард Григ. «Песня Сольвейг».

Камиль Сен-Санс. «Лебедь».

2В

Живая река здоровых человеческих отношений, здоровых эмоций и чувств, животворная среда для дружелюбных эмоционально-чувственных отношений, связанных с общением на уровне сопереживания, сочувствия, душевной жизни человека. В этом пространстве проявлены глубочайший интерес и понимание всех тонкостей и оттенков, существующих в сфере человеческих взаимоотношений.

2В позволяет человеку быть чутким и терпеливым к другим людям, уважать их чувства, сглаживать конфликты, налаживать эмоциональные контакты и испытывать удовлетворение от взаимодействия с людьми на эмоциональном уровне.

Общение в 2В не формальность, а непрерывный живой процесс: душевное тепло, мягкость, готовность к общению и отзывчивость, принятие позиции другого человека.

2В приносит реальное ощущение того, что поддержание человеческих отношений – процесс, который требует к себе особого внимания для постоянного развития.

В 2В проявляется особенная чувствительность к тому, что разрушает отношения, и приобретает умение обходить подобные ситуации, нейтрализуя эмоциональную агрессивность и снимая психологическое напряжение, погашая тем самым конфликты и устраняя конфронтацию.

Послушайте музыку.

Евгений Дога. Вальс из кинофильма «Мой ласковый и нежный зверь».

Уитни Хьюстон. «I will always love you».

2С

Чувство как вещь – основной мотив этого состояния, с неизбежностью порождающий иные формы эмоционально-чувственного реагирования, нежели 2В. Порой они представляют сочетание драматичности и комичности в один и тот же момент времени. Отделенность одного эмоционального проявления от другого, импульсивность в области чувств создают впечатление игры отношениями, легкости, несерьезности. С позиции другого ритма подобное может трактоваться как отсутствие глубоких переживаний и поверхностность в отношениях, но для человека, находящегося в состоянии 2С, это совсем не так. У него свое представление о глубине и серьезности отношений, воспринимаемое им через специфику импульсного видения.

В 2С уходит непрерывность в отношениях, нет монотонности, которая порой раздражает человека настолько, что он предпринимает попытки ее оживить, внести в нее ритмику и игру. В том-то и заключается прелесть этого состояния – можно сделать общение игривым, легким, меняющимся, динамичным, добавив в него любую нотку: кокетства, душевности, веселости, строгости, тепла, заботливости, то есть всего, чего требуют обстоятельства.

Когда применять 2С на практике? В ситуациях, требующих оживления процесса

отношений благодаря внесению оттенка веселости, эмоциональной подвижности, ритмичности с тем, чтобы преодолеть чувственную инертность собеседников, а может быть, даже создать ситуацию веселого общения, где шутка вызывает смех, а юмор воспринимается должным образом. Состояние 2С является своего рода врачующим фактором при тоске, грусти, излишней серьезности, депрессивное или печали, долго без видимой причины преследующей человека.

2С активизирует склонность умялять объект, на который направлено эмоциональное воздействие, здесь часто применяются уменьшительные обороты речи, что выглядит как сюсюканье, особенно в отношениях с детьми.

Практика состояния 2С способствует развитию эмоциональной подвижности и гибкости, возможности быстро переключаться с одного эмоционального настроения на другой и легко устанавливать эмоциональные контакты с несколькими людьми одновременно, ибо ритмика состояния дает возможность четкого эмоционального реагирования на ситуацию. Несомненно, есть такие формы человеческой деятельности, успешность которых зависит от умения общаться именно таким образом. Сюда можно отнести некоторые виды сценического искусства, а также те профессии, которые предполагают возможность эмоционального взаимодействия одновременно с несколькими клиентами, не обходя никого своим вниманием.

Послушайте музыку.

ABBA. «Money, money».

Вольфганг Амадей Моцарт. «Маленькая ночная серенада» («Eine Kleine Nacht-musik»).

2D

Эмоциональная агрессия порождает деструкцию эмоционального пространства, и это находит отражение во внутреннем мире человека. Гнев, зависть, ненависть, враждебность, соперничество, наговоры, сплетни и другие формы эмоциональной агрессии – это разные проявления неуправляемого состояния 2D, которые разрушают живое пространство межчеловеческих отношений. Соприкасаясь с проявлениями 2D, человек страдает, душевно переболевает их, выравнивается и живет дальше, а кому не довелось с этим справиться, у тех состояние 2D начинает присутствовать постоянным фоном: человек становится душевно больным. Истероидность, нервозность, эмоциональная неуравновешенность... черствость и бездушие, неспособность к состраданию и восприятию тонких движений живой человеческой души, нетерпимость к другим и выпячивание собственного «эго» – все это создает возможность эмоциональных выплесков в состоянии 2D. В нем нет места прощению, раскаянию, благодарности, нет места согласию и приятию другого человека как иной философии, иного взгляда, иного мнения.

Но! Вспомним славянскую традицию «плакальщиц», которые на поминании усопшего начинали активно, в резонанс плакать, жалостливо стонать, вводя родственников и друзей покойника в состояние жесткого 2D, помогающего ускорить процесс ритуального самосожаления по поводу «А-а-а... на кого ты нас покинул?!», тем самым снимая напряжение и помогая душевному очищению и эмоциональному расслаблению участников поминок.

Хочу отметить один нюанс, касающийся всех состояний вообще и ритма D в частности: следует понимать, что состояние может быть ситуационным, то есть длящимся некоторое время, а может быть постоянно присущим человеку. Состояния в ритме D не являются доминантными, но могут быть ситуационными. Но если ситуации с деструкцией повторяются часто, состояние закрепляется и мы имеем дело уже с патологией физического здоровья (ID), душевной жизни (2D) или сознания (3D).

Послушайте музыку.

Альфред Шнитке. Концерто грассо № 1, часть I (Concerto Grosso N 1).

3A

Полет мысли, пространство бесконечного, порожаемое интеллектуальным центром, выделяет иную совокупность объемов, доступных для взаимодействия, и раздвигает границы сознания, делая возможным соприкосновение с бесконечностью на интеллектуальном уровне.

Реально ощущается безграничность пространства, знания, близость космоса, а собственное присутствие осознается на фоне бесконечного пространства, приходит ощущение интеллектуальной свободы, доступности любого знания и возможности взаимодействия с ним.

Когда мы поднимаем свой взор к звездному небу, то на короткое время можем испытать удивительное ощущение отсутствия границ между собой и его бесконечной глубиной, пережить чувство восторга и вдохновения от осознания реальности своего присутствия в космическом пространстве. Именно так проявляется влияние состояния 3А, побуждая человека поделиться своими переживаниями с другими через воплощение этого переживания. Плоды такого творчества несут в себе возвышенность и красоту, чистоту помыслов и могут быть отражением внутренней молитвы, воспевающей мудрость Творца.

Космическое сознание, умение оперировать большими информационными объемами, легко вступая с ними в резонанс для получения знаний, – так можно описать возможности, предоставляемые состоянием 3А на интеллектуальном уровне. Пользоваться этим состоянием для творческой самореализации, для возможности открыться к новым объемам знания, для увеличения скорости усвоения информации следует тем людям, деятельность которых предполагает ясность ума и глубину интеллектуального проникновения в исследуемую область в сочетании с широтой информационного диапазона и образного видения.

Послушайте музыку.

Антонио Вивальди. «Глория», часть VIII, «Domine Deus».

Фредди Меркури. «Упражнение в свободной любви» («Exercise in Free love»).

3В

Соответствие состоянию 3В более всего располагает к процессу размышления, максимально эффективно осмысляются результаты деятельности при сопутствующей минимальной мышечной активности. Это аналитическое, логическое, диалектическое состояние для решения интеллектуальных задач, связанных с осмыслением, обобщением и поиском решений в различных областях исследовательской деятельности. Процесс мышления воспринимается как непрерывное действие.

Мир и другой человек воспринимаются прежде всего мыслящими, а разум – основной творческой силой индивидуума. Легко обнаруживается связь между высказыванием человека и его персональной практической философией, что позволяет опознавать внутреннюю интеллектуальную организацию собеседника, эффективно взаимодействовать с ней, оказывая живое влияние на его мыслительные процессы.

Состояние 3В может оказать неоценимую помощь людям, занимающимся различными формами интеллектуального труда, связанного с осмыслением, обобщением и поиском решений в различных областях исследовательской деятельности.

Послушайте музыку.

Эрик Клептон. «Лайла».

Вахтанг Кикабидзе. Песня из кинофильма «Мимино».

3С

Для этого состояния характерным является представление мира мыслей, идей и образов в виде четко отграниченных объектов. Мысль как вещь. Образ как вещь. И процесс мышления как постоянное манипулирование этими объектами, производимыми в пространстве своего сознания. Характерна четкость мыслительных процессов, благодаря чему повышается скорость информационного реагирования и точность обработки информации.

Состояние ЗС предоставляет прекрасные возможности для конструирования, эффективной работы с числовой и буквенной информацией, а также для деятельности, предполагающей планирование, составление схем и структурных последовательностей, являющихся скелетообразующей основой технологических процессов.

Четкость и быстрота интеллектуального реагирования делают состояние ЗС наилучшим для всех видов операторской деятельности, для работы с текстами с целью коррекции и анализа его структурной организации. Несомненные преимущества и удовлетворение от деятельности это состояние принесет любому специалисту, занятому решением задач вычислительного характера или обработкой статистических данных, гарантируя ему ясность мысли и подчиненность интеллектуальной деятельности определенному темпоритму.

Состояние ЗС является хорошим средством, с помощью которого можно оживить процесс мышления, преодолеть его вялость и инертность, улучшить сообразительность, ускорить взаимодействие с собственной памятью.

Интеллектуальный импульс этого состояния обладает силой увлекать других людей своей идеей, заражать мыслью умы и даже иногда подчинять своей воле других. Тогда это выглядит как бытовая интеллектуальная магия, которая может носить явно выраженный агрессивный характер по причине отсутствия понимания непрерывности мыслительного процесса и невозможности ощущать живую ткань интеллектуальных взаимодействий (что существует в пространстве ритма В).

Обычно человека, находящегося в состоянии ЗС, описывают словами: умный, рациональный, расчетливый, технократичен и суховат, – поскольку состояние ЗС располагает к внутренней рационализации и интеллектуальной оптимизации вариантов, подсчетам всех «за» и «против» при самых заурядных жизненных обстоятельствах.

Поэтому состояние ЗС может быть весьма кстати использовано в ситуациях выбора и принятия окончательного решения, помогая ускорить этот процесс, не упустив при анализе ни одного из возможных вариантов.

Влияние ритма С на человека можно обнаружить в манере поведения: при жестикуляции у него больше резких, отрывистых движений, речь тоже подчинена ритму, в ней больше четкости и конкретности, ритм сохраняется при перемещении в пространстве и проявляется в восприятии времени, увеличивается быстрота реакции, возрастает динамичность на уровне физическом, эмоционально-чувственном и интеллектуальном.

Послушайте музыку.

Антонио Вивальди. «Времена года», «Зима», часть I.

Ванесса Мей. «Шторм».

ЗД

Интеллектуальная деятельность, порождающая деструкцию пространства сознания. Проявляется тогда, когда люди спорят, упорно доказывая что-то друг другу, с тем чтобы изменить какое-либо представление в сознании другого человека. То есть состояние ЗД может быть обнаружено в тех ситуациях, когда проявляется интеллектуальная агрессия, упрямство, неприятие иного мировоззрения и желание интеллектуально уничтожить своего соперника. Как правило, после «семейных сцен» со спорами, ссорами и неграмотно организованных деловых дискуссий все участники расходятся с головной болью.

Спектр звучаний состояния ЗД достаточно широк: от самых тяжелых и давящих форм (при серьезных заболеваниях) до утонченных и не ощущаемых так ярко (возникающих, к примеру, при употреблении наркотиков или после длительного общения с компьютером).

Постоянно присутствующее состояние ЗД несет в себе разной степени тяжесть, отсутствие гибкости в мышлении, упрямство, возможность заикливания на чем-либо, безрадостность и безнадежность. Страх пред новым, нежелание перемен порождают стремление к интеллектуальному противостоянию.

Внимание!!! Следует иметь в виду, что состояние ЗД часто проявляется в моменты



кризисных жизненных ситуаций и затяжных периодов «ломки», когда происходит внутренняя переоценка старых жизненных ценностей и смена опор жизненного пути, переживается ломка конструкций сознания и происходит их замена. Здесь человек просто переболевает перестройку своих внутренних мировоззренческих позиций, крушение идеалов и смыслов («плющит и колбасит») и, выздоровев, предстает перед самим собой и другими в своем новом внутреннем качестве.

Очевидна проявленность двух граней деструктивного процесса. Первый вариант, когда разрушение выступает лишь как этап развития (переоценки-чистки) и имеет позитивный характер в отношении расставания с отжившим, «больным – лишним – не нужным». И второй вариант, когда 3D является результатом интеллектуального насилия над собой или другим, где состояние 3D может быть проявлено в виде невероятно консервативного способа мышления и являться олицетворением фанатизма, догматизма и нигилизма.

Послушайте музыку.

Пинк Флойд. «Time».

Deep Purple. «Stormbringer».

«4» – гармонизация как базовое состояние для нового качества

Многолетняя практическая работа и серьезные научные исследования проявили одну очень важную особенность в технологической структуре ДФС. В методике существует элемент, который универсально хорош для всего набора базовых потребностей человека. Он подходит и для банального соблазнения лица противоположного пола, и для оздоровления собственного организма, и для любой творческой, креативной деятельности. Речь идет о состоянии, при формировании которого вся структура психоэнергетического инструмента работает в гармоничном, резонансном режиме. На языке ДФС это состояние именуется «четверкой» (4А, 4В, 4С, 4D). Это она настолько хороша и универсальна. Овладение «четверками» – идеальная цель занятий ДФС на хорошем уровне. Состояние «аккорда» означает целостное включение в мир (для деятельности на базе тела). Оно исключительно комфортно физиологически и психологически. В состоянии 4С достигается оптимальная психическая собранность, в состоянии 4В – максимальная психическая релаксация. 4В и 4А – прекрасные помощники в гармоничном взаимодействии мужчин и женщин на всех уровнях.

На уровне деятельности на базе сознания 4В повышает уровень коммуникабельности, взаимопонимания, эмпатии, увеличивает чувствительность. Оно способствует эффективному целеполаганию и смыслополаганию, структурирует мыслительный процесс и облегчает осознание доминирующей внутренней мотивации. Кроме того, состояние 4В гармонизирует активность правого и левого полушарий головного мозга. Поэтому основной задачей при освоении ДФС является выработка привычки постоянно находиться в состоянии 4В или 4С.

Кое-что, правда, при этом начинает казаться странным, непривычным. Исчезает излишняя лихорадочность, которую многие ошибочно принимают за целеустремленность. Уменьшается всевозможная инертность (когда уперся лбом и с места не сдвинешь). Состояние 4В делает человека «текущим» и при этом устойчивым.

«Четверки» очень удобны как начальная позиция для любой игры: будь то социальная игра, или игра с пространством, или игра с энергией. Эти состояния – база, стартовая позиция для начала уже профессиональной работы со своей психоэнергетикой.

Слышу я вопрос: «Вы знаете, вот лично я согласен, очень содержательное описание. Но... Осталось у меня одно „но“. Неужели вы считаете, что весь этот тонкий, смутный, неясный мир чувств, переживаний, эмоций можно адекватно перевести на язык из 16 состояний? Не упростите ли вы весь этот мир до 16 кнопок? Нажал эту кнопку – выдал это чувство, нажал на другую, другое. Как-то это на чудеса из мира робототехники смахивает». Язык ДФС был создан как средство достижения осмысленного и эффективного взаимодействия между человеком, живущим в пространстве, и пространством, в котором он живет. Как он

создавался и из чего складывается, вам уже известно. Так в чем проблема? Вас не смущает, что в основе русского языка 32 буквы, а в основе английского всего 26? Вас не тревожит, что таким небольшим количеством знаков предлагают выразить все, что только может помыслить, почувствовать и выразить в словах человек? И еще. Прежде чем предложить вам описание состояний, мы засвидетельствовали, что реально приблизились к границам того, что можно рассказать сознанию об энергетической практике. Ваш вопрос подтверждает – да, это действительно граница. И все-таки еще одна попытка.

Почти сказка.

Жил-был ребенок. Неважно, мальчик или девочка. Однажды, когда он был совсем маленький, обстоятельства сложились так, что его оставили ночью одного в квартире, наверное, родители надеялись, что малыш будет спать, не заметит их отсутствия и не испугается.

Но погода за окном испортилась, случилась гроза. Грохотал гром, дождь порывами стучал в стекла, шумели гнущиеся под ветром деревья, со страшным грохотом обвалился прямо под окном рекламный щит, и ребенок, конечно же, проснулся. Сначала просто звал родителей, потом, преодолевая страх, обошел всю квартиру, никого не нашел, сел на пол прямо у входной двери и громко горько заплакал. Так, как умеют плакать только дети, – всем существом.

Время, с точки зрения взрослых, было еще совсем не позднее, и мимо двери, за которой плакал напуганный ребенок, проходил кто-то из соседей. Участливый женский голос долго расспрашивал его, что случилось, и наконец, поняв, в чем дело, стал успокаивать бедного малыша, но тот никак не мог успокоиться. И тогда женщина села на ступеньку с другой стороны двери и стала тихим добрым голосом напевать какую-то совсем простую песенку. Мелодия была совершенно незатейлива, и ее повторяющийся простой напев довольно быстро сначала просто успокоил малыша, а потом и вовсе убаюкал.

Вернувшиеся родители сначала увидели на лестничной клетке соседку, дремлющую у их двери, а потом и своего малыша, мирно посапывающего на коврик в прихожей. Казалось бы, вот и вся история со счастливым концом. Но нет.

Через несколько лет родители приняли решение, что их чадо обязательно должно учиться музыке. Учиться так учиться, музыке так музыке. У ребенка не было на сей счет никакого собственного мнения. И надо же такому случиться, что буквально через несколько уроков учительница сыграла простую, незатейливую мелодию и сказала, что это русская народная песня «Во поле береза стояла» и они будут ее разучивать.

Он вспомнил ее сразу, не мог не вспомнить, не было в его жизни еще ни одного более сильного переживания, чем то, что случилось с ним в ту грозу... И счастье, огромное, такое же полное, как горе и страх, которые он тогда пережил, нахлынуло на него. В этой мелодии сосредоточились для него покой, защищенность и утешение. Он не знал, может быть, всех этих взрослых слов, но он пережил все это, и душа его знала об этом все. Счастливый, радостный, полный энтузиазма, он сел к пианино. Вот сейчас он сделает это САМ... Но музыки не было. Он нажимал на нужные клавиши, старательно расставлял на клавиатуре пальцы, но... музыки не было. Чудесная мелодия не возникала. Из-под напряженных, вспотевших детских пальчиков раздавались резкие, совсем некрасивые разрозненные звуки.

Как описать глубину его разочарования? Как передать величину той волны печали, которая уже поднялась над его головой и готова была накрыть? Слова бессильны там, где живет душа. Мы не знаем, что сделала педагог, какими словами, поступками, какой глубиной сопереживания спасла она ребенка от этой надвигающейся волны. Но тогда он узнал первую истину: между знанием семи нот и самой простой мелодией лежит немалая дорога, сотканная из желания идти и порой нелегкого труда. Он не остановился в самом начале, и медленно, постепенно из-под его пальцев стали рождаться сначала совсем простые, потом все более сложные, веселые, грустные, печальные радостные мелодии. Из все тех же семи нот его желания и его труда.

К чему я все это рассказываю? А вот к чему. В Большой зал Консерватории ребенок, который не испугался длинной дороги, конечно же, ходил с родителями, учителями регулярно. Он слушал музыку, которая для него, как для начинающего исполнителя, была еще недоступна. Но разве может быть музыка недоступна для души?

В тот раз на сцене был знаменитый оркестр и еще более знаменитый дирижер. В программе значилось: «Первое отделение. П. И. Чайковский. Симфония № 4, фа минор».

Знаете, что услышал наш герой, когда зал затих и дирижер взмахнул своей волшебной палочкой?

Он услышал мелодию своего счастья. Чистую, ясную. А потом все понеслось в вихре сложных симфонических переплетений, в пении скрипок, в звенящих голосах медных и бархатных деревянных духовых инструментов. Музыка то усложнялась почти невыносимо, то, казалось, все нити расплетены и узелки развязаны. Но что бы ни происходило в глубине, той ясной отдельной нитью, соединявшей все части воедино, задающей строй, ритм и смысл все сорок пять минут, пока длилась симфония, была не покидавшая ее изначальная, простая, великая, породившая всю эту бурю чувств, калейдоскоп переживаний мелодия простой русской народной, практически детской песенки «Во поле береза стояла», сотканная из тех же семи нот и великой души великого музыканта.

Не стоит бояться, что знаков в языке мало, а пространство безбрежно, как не стоит волноваться, что возможности семи нот когда-нибудь исчерпаются и закончится музыка.

Дальше вас ждет только практика.

А чтобы не прослыть голословным, еще одно субъективное мнение о ДФС человека, который знаком с методикой не понаслышке.

Ко всякому инструменту прилагается руководство по эксплуатации. Как правило. Но никакие руководства и инструкции не способны передать живое знание – то самое, что делает с помощью инструмент мастер-виртуоз. Много ли вам дадут без практических уроков бумажные учебники по эксплуатации рояля или вождению автомобиля?

Есть еще самоучители стиле «Как научиться исполнять тибетские мантры на водопроводной трубе чайной ложечкой», которые издаются в количестве, уже сравнимом с тиражами учебников по классической физике и механике. Напечатаны ноты, которыми записаны творения выдающихся мастеров. Сняты фильмы о виртуозах автомобильных трасс. Открыты музыкальные школы, которые посещают для того, чтобы научиться играть на музыкальных инструментах, и автошколы, в которых обучаются иным навыкам. В этих школах приняты учебные программы. Интенсивные и не очень. И уже известно, что если добросовестный (но не вполне «сумасшедший» в смысле профессионального азарта) учитель будет учить только по общим программам, то и результат будет, в общем, как у всех. И как эти неуловимые «все» владеют исполнительским мастерством музыканта или водителя, в общем, известно.

Другое дело, если талантливый, творческий индивидуум будет обучать чувствовать инструмент, видеть звуки, слышать музыку пространства, с помощью инструмента исполнять мелодию души, радоваться вибрирующим гармоникам мощного мотора и мягкому, почти незаметному переключению скоростей, весело ускоряясь на виражах... и наслаждаться всем этим, может быть, порою и отклоняясь от формальной программы, но погружая учеников в мир реальных переживаний.

И еще. Никто же не думает, что можно с нуля за тридцать дней стать высококлассным гонщиком «Формулы-1» или выучиться виртуозно играть на скрипке за три месяца, хе-хе! Какова же тогда цена заявления, что за три месяца можно качественно освоить психоэнергетический инструмент, который куда сложнее, чем скрипка или новый прототип от Макларена, а?!

Поскольку ДФС использует техники внутренней инструментальности, которые позволяют научиться быть самим собой не на словах, а несколько иначе, то, конечно же, эффективнее, если мой учитель умеет и учится, и учит самообучению.

Тренер, прекрасно умеющий классифицировать и определять состояния в пределах базового курса, но не имеющий возможности обучать меня в пространстве моих собственных жизненных задач, мало что может дать для дальнейшего роста, не правда ли? Реальным практиком становится не тот кто «прошел курс», а тот, кто принял на себя ответственность за свое дальнейшее самообучение.

И кто же тогда для меня самый лучший учитель? Верно! Я сам и моя активная позиция: «Я хочу качественно научиться психоэнергетическим навыкам, значит, я могу и я сделаю это... уже делаю, каждый день с радостью».

Можно сказать, что вы узнали практически все, необходимое человеку, о том, что существует помимо привычного ему способа жизни на плоскости, возможность совершенно другого способа жизни – жизни в пространстве. Хочу подчеркнуть и предупредить – это обязательные, необходимые, но начальные знания. Но если для того, чтобы переселение произошло, совершенно не нужно упаковывать вещи, покупать билет, получать визу, а нужно захотеть освоить те знания и навыки, о которых мы так много говорили, то что же все-таки действительно изменится? Мы сами или мир вокруг нас?

Вариант первый. Привычный.

Наступает в жизни человека момент, когда он чувствует, что он сам и место, в котором, может быть, всю жизнь жил, начинают явно не устраивать друг друга. Оглядевшись, присмотревшись, повертев глобус, пораскинув мозгами и возможностями, он тычет пальцем в этот самый глобус и говорит с надеждой: «Вот именно здесь ждет меня слава, успех и удача. Я там нужен, меня там ждут».

И, собрав скарб, картину, корзину, картонку и маленькую собачонку, отправляется в путь. Как мантру повторяя: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас. Однажды он прогнется под нас».

А с чего бы ему прогибаться? Никогда не задумывались?

Дальше... Человек, преодолев более или менее успешно первые трудности, освоившись с особенностями географии, требованиями, традициями и порядками своей новой родины, с растерянностью и удивлением замечает, что чаще всего ничего, кроме внешних декораций, не изменилось. Тот же хаос, то же давление обстоятельств, та же невозможность увидеть причинно-следственные связи и такая знакомая, мучительная невнятность и неуправляемость в смене настроений, та же зависимость от плюс– или минус-подкреплений, приходящих извне. Все тот же дом без хозяина.

Вариант второй. Непредсказуемый

Мотив тот же – желание перемен. Привычные способы проверены и оказались неэффективными, не годятся ни собственный опыт, ни опыт друзей и знакомых. Все не то. Мир так и не прогнулся, душа бьется в клетке обстоятельств и не дает покоя. Заклинания типа стерпится-слобится не помогают. «Если нельзя изменить обстоятельства, то, может, стоит сменить к ним отношение?» – всплывает внутри когда-то слышанная фраза. Да неплохо бы, кто против?

И тут приходит мысль, странная, тревожная, но почему-то возбуждающая и поднимающая настроение, наверное, благодаря уже полной своей бесшабашности и, можно сказать, героичности. «Так чтобы отношение сменилось, надо же, чтобы изменился тот, кто их строил, делал или они у него как-то возникли. А кто сказал, что я не могу измениться? Кто сказал, что у меня не может появиться новый взгляд на мир, новое видение происходящего со мной и вокруг меня? Кто сказал, что все уже было и ничего не может быть по-иному?» Да, собственно, никто ничего подобного вроде и не говорил, как-то само собой сложилось.

Сложилось само собой, а менять хочу сам, опираясь на свое желание и в соответствии с собственными намерениями. Эй, есть тут кто, кто хочет чего-то подобного или уже что-то подобное делал, расскажите-ка поподробнее, с чего начинать будем?

А начинать будем с того, что мир вокруг нас – это пространство, которое одно, но заполнено многим, что человек – часть этого мира, что бесспорно, а следовательно, с полной уверенностью может ощущать себя одним из объемов этого пространства. Мы с тобой одной крови. А поэтому никто ни под кого не прогибается. А вступает в диалог, благодаря тому что есть, дана нам, человекам, от рождения такая возможность, потому что есть у нас нечто весьма неопределенное, но точно известное под названием «душа». А вступившие в диалог всегда по факту равны.

– Приветствую тебя, Реальность, – это Я.

– Приветствую тебя, человек, – это Реальность. Услышали, почувствовали? Вот вам и смена отношения.

А как сделать, чтобы красивая мечта стала реальной частью жизни? Все, что я знаю о том, как начать, я вам уже рассказал. Может быть, кроме одного. Надо же было оставить что-то в награду тем, кто прошел всю эту дорогу.

## **Вместо заключения**

### **Почему люди не живут, опираясь на душу?**

ДФС – это упражнение для души. Душа в старом русском языке называлась чувствилище, вместилище, такой у человека есть пространственный орган восприятия. Он нигде не локализован конкретно. По традиции его принято привязывать к сердцу или к воображаемому духовному сердцу.

Душа – орган пространственный, как и все, что, строго говоря, имеет отношение к нашему мозгу, к высшей нервной деятельности. И она реагирует или не реагирует на те слабые взаимодействия, которые существуют в пространстве, это очень сложно и непривычно, поэтому люди и не живут, опираясь на душу.

Так живут дети. Приблизительно до трех лет они пользуются только этим инструментом – душой. А то, что им говорят, они не очень понимают или совершенно не понимают, они воспринимают через пространство энергию и по ней ориентируются. Видят то, что называют аурами, и для них это совершенно естественно. Ребенок живет тотальными переживаниями, и все, что с ним происходит, переживает тотально. И если в детстве человек переживает сильное тотальное отрицательное переживание – то, что мы называем сильной душевной болью, то эта система восприятий блокируется. Взрослые люди чаще всего именно детскими переживаниями и травмированы.

Вот почему, когда мы говорим о сущности, о системе пространственных отношений человека, возникающих на основе души, то часто обнаруживаем следующую ситуацию: человеку лет сорок, а сущности, если говорить на этом языке, пять, шесть, восемь лет. Это как раз и является следствием очень сильной душевной травмы, которая впоследствии, к сожалению, никак не нейтрализовалась. Вот почему люди в основном дикие, душевно дикие. Уже достаточно давно в статье «Христос и дикие люди» я впервые высказался на эту тему. Мы с удовольствием, интересом и восхищением читаем о жизни, пути и деяниях Христа. Все это нас восхищает, но на уровне переживания, как Событие это совершенно не доступно. Мы головой воспринимаем, а душой – нет. Что он имел в виду, когда говорил про Любовь? Это не наше заклинание – «любовь, любовь, любовь-морковь». Это про душевное взаимодействие.

А если его нет? Если душа заблокирована, не открыта? Открыться страшно. Открыться бывает очень больно с непривычки. У меня был один знакомый, он прибежал как-то ко мне, взрослый, казалось бы, тридцатисемилетний мужчина, и гордо сообщил, что сегодня впервые испытал душевную боль. Что он делал до этого, чем он жил?

Мы живем в таком мире. Когда-то началось строительство цивилизации. Тогда закончился так называемый матриархат и начался патриархат, который потому и начался, что пришло время строить, отвоевывать у природы территорию для социального строительства. И вот мы строили, строили и очень часто шли против своей души, потому что душа одного требовала, а разум другого. А в семнадцатом веке и вовсе началась эпоха Просвещения. «Я мыслю, следовательно, я существую». Вот с тех пор мы и существуем. Мы разучились быть в этом мире, вот так существуем, мысля. Мыслящие существа. Все замечательно, но это совершенно другой образ жизни. Почему так тяжело живется художникам? Они несчастные люди, потому что так случилось в их жизни, что душа у них открыта и реагирует, они пытаются это выразить, объективизировать, больно им, они надрываются.

Переживания – это связь между душой и сознанием. Сейчас почти невозможно объяснить людям, что такое переживание. Наверное, проще ввести их в такое состояние, которое позволит вспомнить, как это с ними происходило в детстве. Но это будет просто регрессия. Кому она нужна? Надо заново открывать мир переживаний. Заново.

Переживание имеет совсем другое время. Мы живем по часам. Уберите часы, и цивилизация разрушится. Часы что показывают? Люди между собой договорились, что один оборот Земли вокруг собственной оси – это 24 часа. В каждом часе 60 минут. В каждой минуте 60 секунд. Мы договорились, что один оборот Земли вокруг Солнца – это год, поделили его на 365 суток по 24 часа – оказалось не точно, поэтому раз в четыре года добавляем еще один день.

И это мы назвали временем. Какое отношение это имеет к живому времени? Никакого. Когда мы произносим слово «время», у нас в голове одно – часы.

Тик-так, тик-так. Это не время. Живое время – это время проживания. И проживая, мы обнаруживаем себя через переживания.

Если человек открывает свою душу и начинает на нее опираться, учится с помощью нее ориентироваться, принимать решения, потому что это орган как раз для решений, возникает прибавка энергии, радость. Тогда увеличивается относительная скорость жизни. Вы за день начинаете проживать столько, сколько раньше за три дня, десять дней, восемнадцать дней, как дети. Дети успевают за три года прожить колоссальную жизнь и освоить колоссальный объем информации. Это же факт, а он вытесняется. Дети живут гораздо интенсивнее, чем взрослые. С точки зрения детей, взрослые просто сачкуют, а взрослые к ребенку – тю-тю-тю. Какое тю-тю-тю? Пока ты делал тю-тю-тю, у него три часа прошло во взрослом понимании времени.

Становится понятно, что когда в древних текстах пишут: он прожил 800 лет, то это еще не много. Он именно прожил 800 лет, не по календарю, а по внутреннему проживанию и умер молодым биологически.

Что такое 800 лет? Да ерунда! Если у вас скорость небольшая, например, в 20 раз быстрее конвенциональной, то это значит – 20 лет за год. Если вы прожили 50 календарных лет, то получится 1000. Так и писали в этих самых древних текстах, потому что писали про БЫТИЕ. Один прожил 1000 лет, и это – чистая правда, другой за это же время – 10 000 лет. У него скорость внутреннего проживания была больше. Это все связано с жизнью души.

Мы даже само понятие души, как смогли, уменьшили. Душа – это колоссальный орган, которым мы не пользуемся. Но даже не используемый нами, он все равно на нас влияет. Масса вещей совершенно спокойно постигается, если об этом думать, помнить, что у нас есть этот орган, что он работает, пока мы живые. Пусть мы мало его используем и слушаем, но он есть. Когда мы говорим «сущность», мы говорим о взаимоотношении души с внешней и внутренней реальностью. Мы говорим о той части сознания, которая связана с переживанием.

Переживание – самая совершенная способность нашего сознания, по объему перерабатываемой информации, по скорости ее переработки. Ни один компьютер не может с ней сравниться, потому что способен перерабатывать только информацию, которую в него уже вложили, а душа может все. В буквальном смысле этого слова.

Зачем вообще душа? Душа для того, чтобы человек мог взаимодействовать с реальностью как таковой. Почему? Потому что каждый из нас получает то, чего он хочет. Чего хочет его душа. НЕ ЕГО УМОЗРЕНИЕ, А ЕГО ДУША. Реальность не знает категорий плохо – хорошо, хочу – не хочу. Для нее важно, что ваша душа этого хочет. В чем смысл позитивности? В чем смысл сосредоточения на своих желаниях? Почему древние говорили, что каждое желание священно? Потому что это и есть принцип, по которому реальность отзывается на человека. Не социальная реальность, а большая реальность, реальность как таковая. Это и есть: по образу и подобию божьему. Человек – часть мира – это факт, и с этим сложно спорить, но и мир через душу – часть человека. Поэтому, что бы человек про свою жизнь ни думал, у него есть то, чего он хочет своей душой.

В это очень трудно поверить. Как это? Я, скажем, своей жизнью недоволен, а оказывается, я такой жизни и хочу. Вытеснение этого факта и есть результат массового промывания мозгов. Чем нас больше всего пугают? Нашими желаниями. Будду исказили, чтобы сказать, что желания надо уничтожить. «Бойтесь своих желаний, ибо они исполняются». Якобы Будда так сказал. Но есть и другие трактовки и переводы его текстов. Желания действительно исполняются, но почему этого нужно бояться? На всякий случай.

«И вообще душа – это для Бога, и в жизни она совершенно не нужна. Мы уже не дети, мы взрослые законченные люди или, как теперь принято, говорить – состоявшиеся». Консерва такая, больше от себя ждать нечего.

Социальное давление в самых разнообразных формах направлено на то, чтобы человек не вспомнил, что такое ХОТЕТЬ. Что такое переживание своего желания. Вместо замысла, который рождается от переживания, должна быть цель. А цель тебе сообщат родители, учителя, начальники. Этих целей нужно достигать, преодолевая препятствия. Препятствия тебе тоже выдадут. Все уже дают готовое. И ты в это веришь, ты так думаешь, ты так якобы хочешь, так и живешь.

Реальность не ставит границы твоему «хочу». Она может все. Потому что она и есть все. Но человека к ней не допускают. Свидания с реальностью не разрешены, переписка тоже. Хорошо, что все-таки некоторые люди в тюремную библиотеку время от времени запикивают тексты, которые намекают, что вообще-то свобода есть. Что там за стенами что-то есть. И что они могут помочь устроить побег. Но это совершенно не значит, что все сразу бросаются составлять план побега. Кто его знает, что там будет?... А тут вроде и хорошо. Я всех знаю, меня все знают. Все привычно, распорядок дня. А там – не известно что.

Так вот методика ДФС, то, что она есть на самом деле, в глубине, – это упражнение для того, чтобы душа перестала быть дикой, чтобы она имела связь с сознанием, чтобы сознание могло дифференцировать восприятие пространства, точнее, некоторых объемов его. И сделана методика ДФС так, чтобы было безопасно.

В чем безопасность? Первое, в том, что технология привязана к телу. Душа управляет телом. Это тоже замечательно. Как первый шаг, чтобы привыкнуть к мысли, что душа управляет и сознанием, и человеком, и человеческой жизнью, и его бытием. Потому что она – орган, для этого созданный. Поэтому вопрос «как?» некорректен, «как» – это реальность знает. Дело человека – знать, ЧЕГО ОН ХОЧЕТ. И действительно этого хотеть. Тогда реальность это и предоставит. Ей это не сложно. Вопрос только во времени, нашем конвенциональном. Она тебя приведет к желаемому, потому что если ты этого хочешь, то это уже есть. Невозможно захотеть того, чего нет. Это невозможно по определению. Потому что содержание нашего сознания непосредственно связано с тем, что есть, и даже наши фантазии – это те фантазии, которые уже есть у нас. Поэтому чего бояться желаний-то? Бойся социум, потому что свободный человек кайф ловить оттого, что сидит в тюрьме, не будет. Разве что за большие деньги наймется вольнонаемным, а жить-то будет на свободе. От Души.

Вот что такое ДФС на самом деле.

## Приложение 1

### Общие принципы саморегуляции

(Из доклада «Использование 16-значного кода для формирования дифференцированных функциональных состояний»)

Все знают об аутогенной тренировке (АТ) или хотя бы слышали о ней. Странная вещь с ней происходит. Сеансы АТ проводятся во многих местах. Людей пытаются обучить в домах отдыха и санаториях, но тех, кто делает это самостоятельно, единицы. Существует множество увлекательных книг на эту тему. Несмотря на это, людей, которые постоянно практиковали АТ, очень мало. Преимущественно это те, кому такая практика необходима сугубо для функциональных, служебных дел.

Вполне вероятно, что так обстоит дело с любой, самой совершенной методикой, поскольку это общее правило человеческой активности: что-либо новое человек делает только в том случае, если не срабатывает привычный набор средств. Привычный набор средств – это те средства, которые человек получает в процессе социализации, образования, обучения профессиональным навыкам, при общении с людьми. Ими он пользуется, не задумываясь, и это, конечно, не специальные средства, а то, что является привычным.

Например, для человека в ситуациях информационной неопределенности может быть привычным принимать решения, подбрасывая монетку, – «орел» или «решка». Выясняется, что это не столь и бессмысленно. Однажды был проделан интересный эксперимент: в сезон рыбной ловли капитанам рыболовных сейнеров было предложено, в случае если они не смогут принять однозначного решения для выбора района рыбного лова, опираясь на свои профессиональные знания и интуицию, загадывать «орел» или «решка» и подбрасывать монету. В этот сезон улов увеличился на 15 %. Оказалось, что такой пустячок играет очень большую роль.

Существует система самовнушения в классической народной форме: на шелковой ниточке подвешивается обручальное кольцо, и таким образом происходит гадание. Результат гадания, его значение воспринимаются в зависимости от того, как будет качаться кольцо, – вдоль, поперек или как-то еще. Этаким «говорящий маятник». Существует и «усовершенствованное» обручальное кольцо – лоза. С ней связано лозоходство. Сейчас появились рамочки.

В одной лаборатории отдела теоретических проблем АН СССР проводили испытания, в которых выяснили, что все эти вещи действуют как некий усилитель по отношению к той информации, которую человек получает на подпороговом уровне, то есть усиливается не информационный вход, а выход (человек не получает больше информации через рамочку, а способен таким образом выдать больше информации уже имеющейся, но не имеющей выхода).

Правильно или неправильно ответит маятник, зависит от того, какая неучтенная информация есть в человеке, который прибегает к такому способу.

Маятник усиливает этот слабый сигнал до 10 раз, рамочка – до 100–200. Иногда у тренированного, специально обученного человека, который этим занимается профессионально, – до 1000 раз. А визуализация, если ее использовать сознательно, – до 10 тысяч раз. Таким образом, человек может во сне увидеть нечто, что поможет ему решить какую-то сложную проблему за счет того, что визуализация является очень эффективным способом усиления слабых сигналов. Таким образом, можно сказать, что саморегуляция – это весьма обширная область деятельности, направленная на самого себя.

Это может быть деятельность по самоуправлению в соответствии с заданной программой, это может быть деятельность по самоформированию в соответствии с конечным продуктом, это может быть деятельность по управлению какими-то своими функциями в соответствии с техническими или функциональными требованиями. Короче говоря, в каждом случае мы имеем перед собой три рабочих момента:

- 1) обнаружение в себе самом уже имеющегося, но еще не осознаваемого;



- 2) формирование в самом себе того, что хотелось бы иметь;
- 3) совершенствование навыков управления своим внутренним миром.

Это все совершенно разная деятельность. Значит, думая о саморегуляции, мы имеем в виду две большие и разные области деятельности. Деятельность по изменению себя в соответствии с какой-либо моделью и деятельность по активизации в себе возможностей самоуправления, скажем, функциональных возможностей, которые потенциально присутствуют, но не активизированы. В соответствии с этим дальнейшая логика построения какой-либо методики саморегуляции должна вести к тому или иному варианту.

## Приложение 2

### Принципы методики ДФС

Методика дифференцированных функциональных состояний (ДФС), или, проще говоря, методика психоэнергетического резонанса, построена на структурировании тех смутных, вначале мало ощущаемых элементов восприятия, которые связаны с такими понятиями, как энергия, субсенсорная чувствительность, эмоциональная сфера.

Каким образом формируется эта методика? Наше глубокое убеждение состоит в том, что конечным продуктом любой системы саморегуляции являются изменения, происходящие в Я-концепции, и с достаточно большой вероятностью по анализу этих изменений можно сказать, по методике какого типа вы занимались. Поэтому мы сознательно идем от такой задачи: что нужно ввести в Я-концепцию, чтобы получить возможность управлять структурой эмоционально-чувственного, психоэнергетического восприятия?

Решение этой задачи потребовало использовать идею инструментальной составляющей Я-концепции. Эта идея, выраженная через различные описания, родилась тысячи лет назад. Понятие триединства «тело – душа – дух» или древнекитайская система «трех котлов», деление энергии по принципу «земля, человек, небо». Трехчленное деление существует во всех культурах издревле, везде выделяются три основные формы, по которым можно классифицировать человеческую активность:

- 1) активность в основном мышечная, физическая, витальная;
- 2) активность в основном эмоциональная, чувственная;
- 3) активность в основном когнитивная, ментальная.

Для того чтобы решить свои задачи именно в области психоэнергетики, прежде всего следует ввести так называемую инструментальную составляющую, то есть ввести в свою «Я»-концепцию понятие об инструменте, об отношении: тело как инструмент, психоэмоциональная сфера как инструмент, сознание как инструмент. Имея в виду ту часть общих отношений с телом, с психоэмоциональной сферой, с сознанием, о которой можно сказать: «Этим я умею делать то и то».

Допустим, я умею думать тремя способами, или я умею активизировать память в таком-то объеме, или я умею считать со скоростью компьютера – это все характеристики моего сознания как инструмента. То есть инструментальные характеристики, сведенные воедино. Почему это важно? Потому что, когда мы говорим о трех основных видах активности, это не то же самое, что говорить об инструментах.

Все три формы активности (доминирование витальной, чувственной или ментальной активности) могут быть присущи каждому из трех инструментов.

Такой подход давно существует в духовных традициях. Достаточно похоже он описан у Успенского в рассказах о системе Гурджиева как психотехнической традиции. Тут ничего нового нет. Речь идет о том, что с помощью специальных упражнений и осознания создается инструментальная установка, выясняется, к примеру, что человек может делать с помощью психоэнергетики. Есть ли у него что-нибудь инструментальное в этой области?

Это исходная позиция, наш изначальный подход.

Далее мы предлагаем специальный язык. В данном случае именно язык является ключевым моментом, потому что для того, чтобы оформить все свои смутные переживания типа: «что-то ощущаю», «жжет», «покалывает», «кажется», «чувствую что-то», «чудится» – в области психоэнергетической сферы нужен специальный язык. Язык этот очень простой. Доминирование той или иной формы активности обозначается словом «уровень» и закодировано следующим образом.

Уровень 1 – это активность с доминированием витального начала.

Уровень 2 – это активность с доминированием психоэмоционального начала.

Уровень 3 – это активность с доминированием когнитивной, интеллектуальной сферы.

Уровень 4 – это такая работа психоэнергетического инструмента, при котором все эти уровни активности представлены равнозначно и в «унисон».

Далее вводятся понятия о ритмах. Что имеется в виду под ритмом? Под ритмом имеется в виду характеристика восприятия среды, на которую направлена активность. Это главный отличительный момент этой методики. Здесь в языке учтено, что состояние – функциональное, психоэмоциональное, психоэнергетическое – формируется не только в зависимости от форм активности, но и в зависимости от того, на какую среду направлена эта активность и как эта среда воспринимается.

Происхождение этого понятия берет начало от понятия «темпоритм», имеющегося в актерской профессии. В понятии «ритм» закодировано определенное восприятие среды, доминирование определенного восприятия и переживание чувства включенности в эту среду, потому что активность обязательно сопровождается чувством включенности в среду.

Таким образом, у нас получилось четыре ритма или четыре способа резонирования.

Ритм А – восприятие среды как континуальной, расширяющейся сферы, ритм бесконечного.

Ритм В – ритм живого, волна, поток.

Ритм С – восприятие среды как дискретной, множество дискретных объектов, символ – импульс.

Ритм D – восприятие среды как деструктивной разрушающейся, хаотической.

Вот такие четыре варианта. Соответственно, возможны шестнадцать сочетаний, шестнадцать слов, шестнадцать кодовых обозначений для шестнадцати функциональных состояний. Вокруг этого во время учебных занятий постепенно формируется семантическое поле, которое позволяет потом это восприятие активизировать.

Практика, а мы уже обучили несколько тысяч человек, показывает, что язык этот осваивается легко, что код краткий, семантическое поле образуется достаточно прочно, но только языка недостаточно. Почему? Потому что для того, чтобы пользоваться инструментом, он должен иметь какую-то форму.

Значит, следующая проблема – проблема формы, конструкции инструмента, тем более такого не совсем обычного инструмента, как психоэнергетика. Для этого необходимо использовать некий архетипический образ.

Образ обязательно должен быть архетипическим, то есть непроизвольно пробуждать определенный объем глубинных ассоциативных рядов, глубинных семантических полей, чтобы человек вовлекался как можно более полно. Мы используем архетипический образ огненного цветка. Подобная конструкция под названием «Золотой цветок» используется в одной китайской психотехнической системе. Она преследует несколько иные цели, чем наша, но аналогия такая имеется.

Почему цветок огненный? Это очень сложно объяснить коротко, к этому архетипу нас привел долгий путь постижения. Но поскольку на сегодняшний день это прошло экспериментальную и практическую проверку, то можно просто сказать, что именно такой

образ, как огонь, огненная энергия, позволяет решить две задачи:

- 1) управлять психоэмоциональной сферой, психоэнергетическим тонусом;
- 2) не усиливать при этом местного кровообращения, в отличие от аутогенной тренировки, где, как известно, рабочим моментом является чувство тепла (просто горячо, тепло, мои мышцы расслабляются) и при этом происходит прилив крови в то место, на которое направлено внушение.

Процесс горения не чужд человеческому организму, поскольку в нем происходит окисление, а ведь окисление – это и есть горение в определенном смысле. Есть и другие ассоциации, благодаря которым образуется большое смысловое поле. Что может создать представление о необходимых ощущениях? Помогает перцовый пластырь и вообще то жжение, которое вызывает перец на коже. Но лучше всего солнечный свет. Жжение, которое дает интенсивный солнечный свет, – это абсолютно точное ощущение. Собственно говоря, реальность физических ощущений – это одна из главных проблем в процессе обучения.

Точная формула, которую мы используем в инструкции, – огненная энергия.

Нужно уметь сосредоточиться на инструкции. Инструкция к упражнению и схемы, подробно изображающие это, есть в моей книге «Наедине с Миром». Но выполнение таких упражнений без инструкторов, имеющих специальную подготовку, рискованно, так как всегда требуется индивидуальная коррекция. У каждого практикующего процесс идет индивидуально и могут возникнуть побочные ощущения, тогда нужно уметь грамотно объяснить их природу, что и как делать с этим.