

# **МЕТОДОЛОГИЯ йоги**

**Под редакцией В.В. Антонова**

Издание 2-ое, дополненное

Москва 1993 г.

## Содержание (электронное)

Предисловие - В.В. Антонов .....	3
Раджа- и буддхи-йога - их место в эволюции - В.В. Антонов .....	5
О медитации - В.В. Антонов .....	14
Законы йоги - В.В. Антонов .....	16
О любви - В.В. Антонов.....	23
Об "Иисусовой молитве" - В.В. Антонов.....	25
Этика йоги - Т.Я. Каширина.....	29
Суфийские практики - Т.Я. Каширина.....	38
Тибетская йога - Т.Я. Каширина.....	47
Даосская йога - А.Э. Лапин .....	56
Медитация как работа сознания - А.Э. Лапин.....	67
О работе с растениями - В.В. Антонов.....	74
Места силы - В.В. Антонов .....	76
О "местах силы" - О.В. Кузнецова.....	79
О Раджнише - В.В. Антонов.....	81
Учение Хуана Матуса - В.В. Антонов.....	83
Личные переживания, полученные до рождения - А.В. Лапин .....	92
Об эзотерических общинах в Палестине в эпоху возникновения христианства - А.А. Ганзен.....	96
Даосизм: история возникновения и развития - Е.Б. Лобода .....	99
Чань-буддизм и его модификации - Е.Б. Лобода .....	108
Искусство чань и дзен - А.М. Орлов .....	119
Заметки о духовной поэзии средневекового Китая - А.М. Орлов.....	128
Строки.....	144
Смерть и Бог - Д.Л. Журкин.....	147
Космология Бога - В.В. Антонов, Е.Б. Лобода.....	148
О пути к Богу: вопросы и ответы - В.В. Антонов .....	151
Опыт занятий психической саморегуляцией в группах детей и родителей в г. Брно (Чехо-Словакия) - Т. Матякова.....	195
Занятия с детьми психической саморегуляцией и живописью - М.К. Хашанская .....	200
Психическая саморегуляция для детей 11-13 лет - С.В. Завьялов.....	206
Новый Завет и духовная работа с детьми - А.В. Кременец.....	210
Развитие творческих способностей ребенка - Э.Б. Рагимова.....	218
Эстетические средства в психической саморегуляции для детей - Е.И. Дубинская.....	225
Почему дети разные? - В.В. Антонов .....	236
Психическая саморегуляция в работе преподавателей общеобразовательной школы - Т. В. Корчагина, М.П. Третьякова, С.А. Шиловская, И.Н. Раусова, М.К. Хашанская.....	240

## Предисловие - В.В. Антонов

Центр раджа- и буддхи-йоги "Ваджраяна" (Россия, Москва) проводит широкий комплекс мероприятий по помощи людям в духовном совершенствовании. Ведущие инструкторы Центра располагают всей необходимой научно-религиозной информацией о закономерностях духовного развития человека и способах содействия ему на этом пути. Их компетентность основана на изучении опыта других духовных школ и направлений прошлого и настоящего истории человечества, на собственном опыте постижения Бога и на постоянной ориентации на руководство Бога.

Программа работы с учениками состоит из трех Октав, каждая из которых подразделяется на курсы. Базовые курсы первой Октавы длятся по несколько месяцев каждый.

Работа включает использование как эзотерических приемов, так и методов совершенствования через социальную активность. Среди эзотерических приемов можно выделить такие, как релаксация, асаны хатха-йоги, концентрация, медитация, психофизические упражнения, "спонтанный танец", работа с чакрами и меридианами, "медитативный бег", "моржевание", суфийские танцы, мантры, работа на "местах силы" и многое другое.

Работа с учениками включает интеллектуальное направление (семинары, лекции, беседы); Центр также издает соответствующую методологическую литературу. Основной акцент в работе делается на этическое совершенствование учеников.

Работа в нашей духовной Школе строится по принципу пирамиды. Если на первых трех общеобразовательных курсах занимались тысячи человек, то на следующих — десятки, а в двух высших Октавах — единицы. Скорость продвижения ученика зависит от его психогенетической готовности (т.е. от того, что он развил в себе в предыдущих воплощениях), также от того, что он успел сделать в плане самосовершенствования в этой жизни, и от его устремленности к Богу и готовности посвятить себя духовной работе.

В двух высших Октавах адепты Школы постигают соответственно Нирвану в Брахмане (Святом Духе) и Нирвану в Ишваре (Боге-Отце). Работа на этих высших ступенях йоги включает принцип высокой социальной активности.

В Школе также ведутся занятия с детьми и подростками по соответствующим адаптированным к возрасту методикам.

Духовная работа по методикам, разработанным в Центре, проводится в ряде городов России и других странах. Книги переиздаются на английском и других языках.

В результате приобщения к знаниям и методам, которыми мы располагаем, люди побеждают в себе стрессы и болезни, становятся этически чище, развивают экстрасенсорные способности, укрепляются физически, приобретают смысл и счастье жизни в совершенствовании себя и служении другим, овладевают искусством взаимоотношений с другими людьми, основанных на Любви, обретают радость гармонии со всей окружающей средой, с Богом, делают шаги (кто — меньше, кто — больше) в направлении к духовному Совершенству.

Санскритское слово "йога" переводится на русский язык так же, как латинское слово "религия". Оно означает "связь", "соединение", "слияние" человека с Богом.

Когда говорят: "йога", то иногда подразумевается религиозное мировоззрение и системы методов духовного совершенствования индийского происхождения. Но, поскольку главная суть мировоззрений и методологий совпадает во всех серьезных школах всех религиозных конфессий, то практикуется и расширительное использование термина "йога". Так, говорят и о суфийской йоге, и о китайской даосской йоге, и о буддийской йоге и т.д.

В лекциях и статьях настоящего сборника мы постараемся показать именно универсальность законов духовного развития человека вне зависимости от того, к какой

религиозной конфессии он принадлежит изначально.

В сборнике также представлены работы по теме "Йога и дети".

Теперь несколько слов о той школе, которая представляет данный сборник.

Первые шаги на духовном Пути мы делали в рамках целительства, хатха-йоги и православия, изучали, помимо прочих, труды Рерихов и Блаватской. В дальнейшем нам достаточно быстро удалось утвердиться на прямом монотеистическом Пути к Богу, избежав языческих блужданий. Этому помогло тщательное изучение опыта всех основных религиозных направлений и школ. Мы избрали для себя Целью и Учителем Бога-Отца (или, на других языках, — Иегову, Аллаха, Ишвару, Дао). И мы получали руководство и помощь от Него.

Первое благословение на начало широкого преподавания, т.е. фактически, на открытие духовной школы, мы получили от Иисуса Христа, потом имели ряд посвящений в высшие формы медитативной практики от Бабаджи, Сатья Саи Бабы и Хуанди.

Перед тем, как читать этот сборник, предлагаю читателям — для лучшей настройки на его изучение — провести следующие медитации.

Сядем с прямой спиной. Кто умеет — опустим сознание в анахату или распределим его в своем "коконе".

...Почувствуем себя на маленьком островке в океане — как на картинках рисуют — маленький островочек с пальмой... Почувствуем себя на таком плавучем островочке — в Океане вселенной... Снизу — беспредельная толща пронизанной солнечным светом воды, бесконечная стихия воды... Сверху — бесконечная прозрачность голубизны неба... Все вокруг пронизано ясным, чистым золотистым светом... Я — один на один с Океаном вселенной... Нет больше никого — есть только я и Он — Океан вселенной — Живой Многомерный Океан... И чем глубже мы погружаемся в него сознанием, чем глубже мы в него ныряем, — тем становится яснее, чище, тоньше свет в глубине Океана... И самый глубокий слой этого Океана, который присутствует везде — в каждой точке пространства — это и есть Сознание Творца, это и есть Творец, наша Высшая Цель, наш Высший Учитель. Он есть направленная на нас Любовь. И Путь к Нему лежит через Любовь к Его Творению и к Нему.

Обратимся к Нему с просьбой благословить чтение...

Господи! Мы хотим стать лучше! Господи! Мы хотим учиться любить Тебя! Господи! Мы знаем, что Путь к Тебе лежит через любовь к Тебе! Помоги нам. Господи, иди! Дай нам ощутить прикосновение к Тебе! Дай нам почувствовать Твою Любовь и Твою Силу через Твою Благодать!..

Господи! Соедини сердца наши в Тебе!  
Озари нас светом Твоим,  
Проницающим тьму страстей наших!  
Да расширится простор всепоглощающей любви  
И наполнит души наши ликованием о Тебе!  
О разливайся и умножайся в нас, семя Господне,  
Наполняя наши сердца светом мудрости и знания!  
Да будем вечно стремиться к Тебе!

Аминь.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Последняя молитва-медитация — из книги под ред. В.В. Антонова "Духовные беседы", М., 1991.

## **Раджа- и буддхи-йога - их место в эволюции - В.В. Антонов**

(лекция)

Йога — это Путь к слиянию с Богом. Но что же такое Бог?

Под этим словом люди понимают разное. Очень прав был Гурджиев, который сказал, что у каждого человека — своя религия. Действительно, трудно найти двух людей, которые бы понимали свой религиозный путь одинаково, даже если они принадлежат к одному религиозному направлению.

Указанным словом некоторые люди обозначают того или иного бога-духа из языческого пантеона. Это было изначально присуще всем народам: таким богам поклонялись и в древней Индии, что отражено в четырех Ведах, и в древней Греции, и в древнем Риме, и на территории нашей страны — везде раньше люди поклонялись или реальным духам, называя их богами, или чисто мифологическим персонажам.

Но в дальнейшем — в Индии через Кришну, в Иудее через еврейских пророков, в Китае через Хуанди — люди получили информацию о существовании принципиально иной космической Силы — Бога-Творца — Вездесущего и Всеведущего Вседержителя. На разных языках это слово звучит по-разному, но означает одно: Изначальное Вселенское Сознание Творца. Если говорить научным языком, то Оно находится в самом глубоком (относительно физического мира) плане многомерной вселенной.

Есть и еще одно монотеистическое значение слова Бог. Бог — как Абсолют, т.е. как Все, как Творец, создавший из Себя Свое Творение и в этом смысле единосущный ему.

Можно также говорить о Боге и в личностном аспекте, но с достаточной осторожностью, чтобы не впасть в язычество. Такой подход допустим в рамках монотеизма ввиду того, что Вселенский Творец может проявляться в некоторых воплощенных людях, достигших Божественного Совершенства.

Для того, чтобы понимать других людей, говорящих о Боге, и для того, чтобы они понимали нас, надо иметь в виду эти различия.

Теперь начнем разговор об Эволюции.

Наиболее полно можно почерпнуть сведения об этом лишь в одной из древних книг — в индийской Бхагавадгите. (К сожалению, ни один из существовавших ее переводов на русский язык не вскрывал всех глубинных пластов информации, содержащейся в ней. Поэтому мы издали ее перевод в собственной редакции [4]). В этой книге изложены духовные беседы царевича Арджуны с Ишварой (Богом-Отцом), глаголевшем через тело Божественного Кришны.

Именно в Бхагавадгите были изложены исчерпывающие представления о том, что такое Бог, что такое человек, в чем смысл жизни человека, по каким основным законам протекает его эволюция.

Можно говорить об эволюции человечества, об эволюции конкретного человека, а также об эволюции Бога. Все это тесно связано, что будет видно из дальнейшего изложения.

Эволюция Бога идет циклами, которые в современной астрономии называются космическими пульсациями. Эти циклы на санскрите называются Манвантарами. Каждая Манвантара состоит из Кальпы — промежутка времени, когда существует "проявленный" на материальном плане мир, и Праляйи — промежутка времени, когда "проявленный" мир исчезает. Указанные этапы Манвантары в Бхагавадгите сравниваются с "Днем" и "Ночью" Брахмана (Святого Духа).

Каждая Манвантара начинается с очередного "Сотворения Мира" (говоря библейским языком) и заканчивается "Концом Света" — когда существовавшие условия в Творении уже исчерпали себя. Бог проходит за Манвантару определенный цикл Своей Эволюции.

Потом последует новое "Сотворение Мира", и оно может быть совсем не похожим на предыдущее. Не нужно предполагать, что в следующем Творении будет такая же Земля

с такими же физическими телами людей и иных тварей. Нет, все будет совсем иначе, и нет смысла гадать — как.

К началу каждой Манвантары Бог проявляется в трех основных Своих составляющих:

а) протопракрити — т.е. протоматерия (энергия, из которой затем образуется материя);

б) пуруша — т.е. та энергия, которой в данной Манвантаре предназначено развиваться в условиях, создаваемых для этого в пракрити, и

в) Наивысшая Пуруша — т.е. Творец, Который остается Свидетелем эволюции пуруши в пракрити. Целью личной эволюции каждой единицы жизни, Наивысшим Учителем.

В результате каждой Манвантары Творец пополняет Себя теми единицами эволюционировавшей в физических телах пуруши, которые успели пройти полный цикл своей личной эволюции и достигли Божественного Совершенства. Все в Творении предназначено как раз для этого. В этом — смысл всего. Ведь именно через это и идет Эволюция Самого Бога, в этом она состоит.

Вот — в чем суть всего, происходящего во вселенной.

Кстати, некоторыми мистиками иногда поднимается вопрос об исчезновении для них времени в медитациях, а раз так, то объективного времени, говорят они, не существует. Нет, оно существует. Просто оно бывает разным. Земное время мерится периодами обращения Земли вокруг своей оси (сутки) и вокруг Солнца (год). Эти единицы объективного земного времени люди раздробили на условные единицы: месяцы, часы, минуты, секунды. А вселенское время мерится Манвантарами.

Рассмотрим теперь, как происходит эволюция пуруши.

Она начинается с формирования на кристаллической решетке минералов планет первых зачатков изначально диффузной энергии. А каждый минерал имеет этапы своего "детства", "взрослого состояния", "старости", затем он разрушается, "умирая".

Сформировавшийся сгусток энергии затем воплощается в простейшие организмы, потом в растительные тела, развивается в них от воплощения к воплощению.

Потом следуют воплощения в тела животных.

Затем эволюция продолжается в человеческих телах.

То есть, каждый из нас, людей, имеет огромную предысторию воплощений в разные тела. Но кто-то из нас имеет уже много человеческих воплощений, а кто-то стал человеком впервые. От последних нельзя ожидать, что они сейчас смогут выйти на простор религиозного мышления. Они ведут сейчас совсем другой образ жизни, и не потому, что они плохие, а потому, что просто еще молоды, независимо от возраста их нынешних физических тел. Когда-нибудь они тоже станут высокообразованными мыслителями. А затем, возможно, исполнят высшее предназначение человека — сольются с Сознанием Творца.

Об этом высшем предназначении говорили и Кришна, и Иисус.

Иисус сказал: будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный, т.е. стремитесь к Божественному Совершенству, станьте такими, как Бог.

Еще в Новом Завете есть такая заповедь: Бог есть Дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и в истине. То есть человек должен осознать себя не как тело, а как дух, т.е. как сознание, сгусток энергии сознания. И, как сознание, он должен строить свои взаимоотношения с Богом-Духом, т.е. с Богом-Сознанием, Вселенским Высшим Сознанием, чтобы в итоге прийти к слиянию с Ним. Об этом финальном акте человеческой эволюции сказано в "Книге для совершенных" апостола Фомы: человек должен через свои духовные усилия слиться с Отцом (там сказано "с Царем") и остаться в этом слиянии навсегда [5].

В Бхагавадгите об этом же сказано намного подробнее. Там даны основы буддхи-йоги — йоги сознания, йоги работы с сознанием.

Так, сначала человек должен познать Атман, коснуться энергии высшей, тончайшей пространственной мерности в пределах своего многомерного организма.

Через слияние с Атманом, т.е. с тем самым Духом Божиим, Который живет в нас (словами апостола Павла), через познание Творца сначала внутри своих организмов, а затем и вне их — мы и приходим в итоге к слиянию с Ним.

Направь свой ум на Меня, погрузи свое сознание в Меня — и ты будешь жить тогда во Мне! — так формулировал эту мысль Ишвара в Бхагавадгите.

И еще в ней же есть такие слова: если ты посвятишь всю свою жизнь без остатка Мне — ты придешь ко Мне, будучи поглощен Атманом.

Вот — великие и прекрасные слова, одна из лучших медитаций, которую принесла нам Бхагавадгита: мы приходим к слиянию с Богом через то, что позволяем себя поглотить...

И об этом говорили не только Кришна и Иисус: к этому же пришли и китайские алхимики, и буддисты Тибета, и мексиканские индейцы-толтеки, и мусульманские суфии.

Итак, у нас есть реальная возможность утонуть навсегда в объятиях своего Великого Вселенского Любимого — Бога! Но для этого мы должны, во-первых, иметь достаточно сильную любовь к Нему, а во-вторых, стать достойными этого слияния, т.е. совершенными.

Теперь еще раз вернемся к рассмотрению эволюционной цепочки: камни — растения — животные — человек — Бог.

Камни, оказывается, обладают некой своеобразной памятью. И можно, имея определенный опыт в йоге, считывать информацию из памяти камней. Для этого должны быть соблюдены три условия:

во-первых, камни должны иметь опыт общения с людьми. Есть камни "нелюдимые", которые с людьми не "знакомы" и не вступают в такого рода контакты. А камни, которые лежат или лежали раньше в людных местах, например, рядом с домами, в местах отдыха людей, — те вступают в контакт охотно;

во-вторых, камень должен быть разогрет солнечным теплом или, например, костром;

в-третьих, сам человек должен уметь входить в тонкие пространственные мерности. Это достигается методами раджа-и буддхи-йоги.

Если войти концентрацией своего сознания на тонких планах в камень, то можно считывать ту информацию, которой он располагает, свидетелем чего он был в прошлом. Так, можно погрузиться в те времена, когда камень лежал на берегу моря, над ним летали с криками чайки... Можно увидеть эпизоды войны... Можно считать из памяти камня сильные людские эмоции... Например, недалеко от этих мест (а мы сейчас — на бывших финских землях) удалось найти камень, который служил скамейкой рядом с домом и был "свидетелем" сначала высокой гармонии и любви молодой финской семьи, а потом ее жестокого горя, когда приблизились сталинские войска и надо было бросать свой любимый дом... Многие наши ученики не могли сдержать слез на этом месте...

Растения обладают уже не только памятью, но и эмоциями (разумеется, на их — "растительном" — уровне). Все мы уже, несомненно, слышали или читали об опытах Бакстера, повторенных затем во многих других лабораториях разных стран. Их суть — в приборной регистрации электрофизиологического ответа растения на направленную на него с расстояния в несколько метров эмоцию человека, например, агрессивное желание прижечь лист...

Животные имеют уже не только память и эмоции, но и интеллект, они мыслят.

А у человека есть еще одна возможность — возможность развития сознания. Но не надо думать, что все люди обладают сознанием. Нет, им для этого надо пройти некоторые ступени эволюции в человеческих телах.

Что такое сознание? В примитивном атеистическом материализме говорили об "общественном сознании" или же этот термин отождествляли с термином "интеллект". Но

в фундаментальной психологии под этим словом понимается сгусток осознающей себя энергии. Если проводить параллель с санскритом, то там ум обозначается словом "манас", а сознание — "буддхи".

Но понять это полностью могут только те люди, которые уже развили свое сознание методами буддхи-йоги. Только для них сознание является эмпирической реальностью, а не просто словом. Даже в Индии есть религиозные школы, для адептов которых сознание еще не стало реальностью и слово "буддхи" они трактуют, как "высший разум".

Итак, сознание есть энергия, и одна из задач человека состоит в том, чтобы развить, увеличить количество этой энергии до космических масштабов, причем, именно в высших, тончайших планах мироздания, с тем чтобы потом, уничтожив свое "я" через специальные приемы буддхи-йоги, влить свое сознание в Сознание Творца.

Практический опыт нашей школы показывает, что человек, который освоил первый курс раджа-йоги (т.е. около 5 месяцев занятий), имеет "объем" сознания примерно с теннисный мячик. А спустя еще несколько курсов он уже может достигать своим "кристаллизованным"<sup>2</sup> (т.е. развитым) сознанием любой точки в пределах Земли и окружающего ее пространства. (Разумеется, это удастся сделать далеко не всем, кто пришел заниматься на первый курс). Такой эффект достигается за счет применения методов повышения подвижности утончаемого сознания, а затем через его "выращивание" ("кристаллизацию") через специальные приемы — вначале в пределах биоэнергетической оболочки вокруг тела ("кокона"), а затем и вне его.

Главным поставщиком энергии для "кристаллизуемого" сознания является обычная пища. Т.е. энергия, высвобождающаяся при биохимической переработке в наших телах частиц праkritи, идет на формирование сначала низшей пуруши, а затем и Высшей Пуруши. Вот, в частности, зачем нужны воплощения. И вот почему эволюция сознания людей не может идти во вневоплощенном состоянии.

Еще раз повторю, что пуруша "питается" праkritи, чтобы расти. Для этого и существует все материальное Творение — чтобы в нем поселить материальные физические тела, дав им механизм самовоспроизведения, а затем выращивать в них энергию пуруши и Высшей Пуруши.

Но вырастить "массу" сознания весьма непросто: это отнюдь не механический процесс. Чтобы разобраться в этом, давайте подробнее рассмотрим вопрос об эволюции человека в ряду воплощений. Но перед этим сначала поясню значение двух терминов. Это — онтогенез, т.е. развитие особи в пределах одного воплощения, в одном теле. Второй термин — психогенез, т.е. развитие души, эволюция в ряду многих воплощений.

Существует много схем психотипизации людей, отражающих ступени психогенеза. Такие системы создавались в Индии, ряд их описал Гурджиев [6], об этом есть и наши публикации [1, 2].

Самая простая схема — это описанные в Бхагавадгите гуны.

Первая гуна — тамас, т.е. темнота, тупость, невежество.

Вторая — раджас, т.е. этап, когда человек начинает активный процесс своего развития, выходит из тупого примитивизма, растет как борец, а затем и как лидер, руководитель, организатор других людей.

Третья гуна — саттва, т.е. чистота, гармония, блаженство, счастье.

Но Кришна в Бхагавадгите учил не попадать в ловушку саттвы, потому что саттва обладает способностью "привязывать" к себе счастьем, которое человек познает на этой ступени своего развития. Кришна призывает отрываться смело от саттвы и идти дальше — к Ишваре — через дальнейшие усилия по преображению себя.

Но не может человек миновать гуну саттвы. Потому что только она может закрепить его в тонкости и гармонии, в покое.

---

<sup>2</sup> Термин Г.И. Гурджиева [6].



Точно так же нельзя миновать и гуру раджас, ибо в ней осваивается энергичность, обретается необходимая для дальнейшего продвижения сила. Можно сказать, что саттва в человеке должна "подпираться" силой и энергичностью, наработанными в гуне раджас. Саттва должна быть сильной.

Я сам в прошлом допустил несколько серьезных ошибок в оценке некоторых своих учеников, сочтя слабеньких по критериям энергичности и интеллекта, но утончившихся за счет наших методов первых курсов, — за обладателей истинной саттвы. Эти люди очень больно падали в свой исходный тамас, когда работа с ними в нашей школе прекращалась. На своих ногах они стоять не умели.

Выводы пришлось сделать такие:

первое — надо уметь отличать истинную саттву от приукрашенного саттвой тамаса;

второе — серьезная духовная работа — не для слабых людей.

Так что преподаватели высоких ступеней йоги обязательно должны тщательно изучать психогенез своих учеников: овладели ли они раджасом, укрепились ли они в саттве и т.д.

При этом целесообразно психотипизировать каждого ученика, прикладывая к нему именно несколько разных шкал. Это позволяет получить гораздо более полную картину и избежать ошибок.

Рассмотрим следующую шкалу — индийские варны, как они обрисованы в Бхагавадгите.

По этой схеме человек сначала является представителем варны шудр. Это — воплотившиеся молодые души. Эти люди сами еще ничего не умеют. Они сейчас должны учиться у более взрослых (психогенетически) людей, помогая им в их работе.

Затем человек становится вайшьей, когда он уже развил свой интеллект настолько, чтобы быть самостоятельным предпринимателем, занимаясь ремеслом, земледелием, торговлей и т.п.

Развив себя в предыдущей варне, он естественным образом переходит в варну кшатриев, т.е. становится лидером, организатором, самоотверженным борцом.

Обретая высшие духовные знания, пройдя практический религиозный путь сначала в качестве ученика, а потом и религиозного лидера, человек — через методы буддхи-йоги — приходит к Нирване в Брахмане, становясь Брахманом, представителем высшей варны. (Можно также говорить о потенциальных Брахманах, т.е. о тех людях, которые в своем психогенезе подошли к тому, чтобы стать Брахманами уже в этом воплощении).

Теперь рассмотрим еще одну шкалу психотипизации.

Вначале каждый человек может ощущать себя только как физическое тело. Это имеет место как в психогенетической, так и в онтогенетической молодости. И это необходимо: ребенок должен сначала научиться жить на Земле, в материальном плане, развиваясь через это. Детей нельзя отрывать от физического плана, обучая их, например, сложным медитациям. Также нельзя пытаться посвящать их в слишком глубокие для их возраста религиозные истины [2].

Повторяю: любой человек должен вначале окрепнуть во взаимодействии с физическим планом — окрепнуть, прежде всего, интеллектуально, набравшись знаний, опыта решения возникающих проблем. Только тогда он может безопасно заняться серьезной духовной практикой. Для нее следует отбирать только тех людей, которые уже научились прочно "стоять на земле".

Итак, человек, находящийся на первой ступени, видит только материальный план и ощущает себя только как материальное тело.

Вторая ступень называется "астральный план". Эти люди начинают понимать и ощущать, что существует нечто кроме материи. Они начинают чувствовать свою нетождественность с физическим телом, делают попытки разобраться в этом более детально, в том числе, через мистическую практику. Они еще не могут чувствовать

Божественные уровни сознания, поскольку не утончены и не "вхожи" в них. Поэтому они оказываются вовлеченными во взаимодействие с невоплощенными существами грубых пространственных мерностей, которых иногда начинают воспринимать как своих "учителей", а часто и как "Бога".

Космический "астральный план"<sup>3</sup> — это обитель наименее развитых, наименее продвинутых в эволюционном отношении невоплощенных существ, включая людей. Туда попадают, в том числе, те, кто в своем последнем воплощении культивировали энергетическую грубость и стали демонами.

Именно то, какое состояние по шкале "тонкости—грубости" было привычным при жизни в теле, — именно это и предопределяет развоплотившееся существо в ад, или в рай, или выше рая.

"Астральный план" принято подразделять на несколько подпланов, наигрубейшие из которых и есть ад, наполненный грубостью, жестокостью, жадностью, ложью.

Вот почему столь важны в эволюционном отношении спасительная тенденция ухода от грубых, эмоциональных состояний и всяческое утончение сознания. Похоть, гнев и жадность — таковы тройные врата ада, и кто избавляется от этих трех — тот делает свое собственное счастье, — говорил Кришна.

Так что ад не локализован, как иногда считают, на Луне или где-то еще на физическом плане. Ад — это грубейшие нематериальные пласты многомерной вселенной, куда попадают те, кто развил в себе адские качества при жизни в теле. А сделать это можно пренебрежением к борьбе со своими пороками, активным их культивированием, а также через увлеченность изучением "астрального плана" и сонастройку с его обитателями.

Поэтому "астральную" стадию своего развития каждому желательно "проскочить" как можно быстрее. Для этого, повторяю, надо уделить самое серьезное внимание этической работе над собой в соответствии с заповедями Кришны, Лао-Цзы, Иисуса [3], а также разработками ряда лучших духовных школ, таких, как школы Рамакришны, Йогананды, Раджниша, Саи Бабы, Хуана Матуса и др.

Следующая за "астральным планом" эволюционная ступень — "ментальный план". Вступление на эту ступень определяется серьезным интеллектуальным поиском Высшей Истины и развитием через это интеллекта. Надо прийти, в частности, к пониманию того, что на Пути к Богу, к собственному счастью следует уделить самое серьезное внимание этике. Человек, ментально подготовленный для дальнейшей духовной работы, это и есть представитель "ментального плана".

Тот, кто достиг высокой степени этической очищенности, познавший тонкие состояния сознания и утвердивший себя в них, овладевший гармонией и любовью — тот находится на следующей ступени — в "супраментальном плане".

Следующая ступень — "подбожественный план". Здесь находятся истинные духовные лидеры.

Вслед за этим человек поднимается уже на ступень, которая называется на санскрите "Брахман" или, по-русски, "Святой Дух". Кто действительно достиг этой ступени? — Тот, кто вошел своим развитым, "кристаллизованным" сознанием в пространственную мерность Брахмана, и это состояние для него стало привычным.

Через дальнейшие усилия над собой можно "взять" и последнюю ступень — перевести свое сознание в мерность Ишвары (Бога-Отца) и затем слиться с Ним. Так человек завершает свою личную эволюцию, свое восхождение.

Схему психотипизации, очень похожую на эту, приводит Юктешвар в своей книге "Святая наука" [7].

Приведу еще одну индийскую шкалу психотипизации.

По ней, человек на духовном Пути сначала является учеником.

---

<sup>3</sup> Не будем смешивать это понятие с одноименной ступенью развития.

Потом он обязательно должен стать домохозяином — "грихастхой". В узком смысле слова, "грихастха" — это тот, кто обзавелся семьей, научился материально содержать и себя, и других людей. Иначе говоря, грихастха — это тот, кто развил себя до такой степени, что может это делать. А в широком смысле слова, грихастха — это человек-организатор в социальном масштабе, например, хороший директор, политический лидер и т.п.

Стадия грихастхи включает в себя две стадии из варновой Схемы психотипизации: вайшьев и кшатриев.

Следующая ступень — санньяса, когда человек должен оставить "суету", в которой он до сих пор совершенствовался, и остаться один на один с Богом, занимаясь только духовным служением и идя Прямым Путем к Нему.

Есть также шкала психотипизации, предназначенная специально для тех, кто идет этим "Прямым Путем".

По этой шкале, человек сначала должен стать "Дочерью". Это — "нулевая" ступень, которая должна быть освоена всеми, независимо от пола тела. "Дочь" — это человек сильной, уверенной саттвы. "Дочь" обладает всеми теми лучшими качествами, которые присущи женщине: гармонией, терпимостью, нежностью, готовностью к самопожертвованию, способностью ждать, прощать и т.д. Быть "Дочерью" — это также значит обладать "прочностью" в положительных эмоциях и утонченностью сознания.

Следующая стадия — "Сын". Эту стадию также могут "взять" те, кто воплощен сейчас и в мужские, и в женские тела. "Сын" — это тот, кто прошел правильную "кристаллизацию" сознания.

В одном апокрифическом евангелии описан такой эпизод. Ученики спросили Иисуса: Почему Мария Магдалина ходит с нами? Ведь известно же, что женщине не войти в Царство Небесное. Иисус ответил: Я сделаю из нее мужчину — и она вперед вас войдет в Царство Небесное.

У души нет пола. Человек воплощается в тело того или иного пола в зависимости от того, чем ему предстоит овладеть в грядущей жизни. В женских телах можно наибо́льшим образом приобрести одни качества, в мужских — другие. И Бог дает человеку то тело, которое ему сейчас нужнее.

А тот, кто полностью овладел степенью "Сына", — тот может стать и Брахманом. (Здесь эта шкала сливается с предыдущей).

А Брахман может влиться в Ишвару.

Иисус сказал: Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный. Что же такое Совершенство? С точки зрения методологии духовного развития очень важно конкретизировать это слово.

Мы можем сказать, что Совершенство состоит из трех компонентов, присущих Богу: совершенной Любви, совершенной Мудрости и совершенной Силы.

В соответствии с этими тремя компонентами Совершенства есть три направления духовной работы:

1. Этическое, представленное ступенями карма-йоги (путь сближения с Богом через этически правильное поведение) и бхакти-йоги (путь сближения с Богом через Любовь).

2. Интеллектуальное (джняни-йога), которое должно привести нас к Мудрости.

Давайте посмотрим: из чего состоит Мудрость и как ее развить? Ведь есть некоторые религиозные направления, где считают, что нужно только лишь молиться изо дня в день несколькими стандартными молитвами, плакать о своей греховности, участвовать в нескольких обрядах — и больше ничего не нужно. Они и детям запрещают заниматься спортом, читать книги, кроме религиозных, ходить в кино, смотреть телевизор... Это очень пагубно отражается на развитии. Почему? Потому что человек не есть какой-то один растущий признак, а огромное их количество. В Бхагавадгите есть замечательное сравнение: человек — как поле. Поле — покрытое всходами, например,

злака. Каждый росток — признак, свойство, качество. И каждый из нас должен прийти к Совершенству не одним каким-то признаком, а всем их полем. Каждый ценный признак должен быть выращен до зрелости, а все сорняки должны быть уничтожены.

Только комплексное развитие человека дает возможность идти по духовному Пути быстро. Поэтому человек должен познать и сексуальную любовь, и материнство-отцовство, и сменить как можно больше мест работы — чтобы большему научиться, и поездить по поверхности Земли — посмотреть на жизнь других народов, и он должен иметь сильное, развитое тело, ибо только в гармонично развитом теле можно успешно пройти ступени раджа-йоги.

Поэтому, в частности, и спорт человеку очень нужен, особенно при молодом теле.

И через рок, через динамичные, ритмичные танцы человек тоже должен пройти, потому что эти танцы позволяют развить энергичность. А тот, кто не имеет энергичности, — тот на духовном Пути много не сделает. Ибо у него нет внутренней силы.

И образование должно быть как можно более широким. Ведь развитие Мудрости начинается с набора конкретных знаний.

Когда меня раньше спрашивали: что нам читать?, я отвечал: все! Даже передовицы газеты "Правда" читайте, чтобы научиться ложь отличать от правды, чтобы воспитать в себе способность к критической оценке информации. Через это — развивается Мудрость.

Мудрость — это а) владение большим количеством конкретных знаний, в том числе, высшего порядка, плюс б) способность ими оперировать, интегрировать их, способность интеллектуально творить. Каждый из нас должен стать творцом! Это осваивается на стадии грихастхи (в ее подстадиях из другой шкалы — вайшьев и кшатриев). Брахманом нельзя стать, не став интеллектуальным творцом на стадии грихастхи.

Обратим внимание, что современное технически и научно развитое общество создает богатейшие возможности для развития интеллектов у его членов. Прогресс науки, несомненно, значительно активизирует эволюционный процесс.

3. И наконец — обратимся к психоэнергетическому аспекту духовного развития, духовной работы. Он состоит из трех ступеней:

Первая ступень может быть условно названа ступенью хатха-йоги. В ее задачи входит приведение в порядок тела и его энергетики. В частности, эта ступень подразумевает избавление от разного рода заболеваний. Но эти задачи могут быть решены не только методами хатха-йоги, но и, например, через динамические системы китайской гимнастики, некоторые европейские физкультурные системы и т.д.

На второй ступени — ступени раджа-йоги — проводится специальная работа по очистке и развитию конкретных энергоструктур организма — чакр (дань-тянов) и меридианов. (На их роли в организме и методах работы с ними мы сейчас останавливаться не будем, потому что этот материал нами уже неоднократно публиковался, в частности, в книге "Раджа- и буддхи-йога").

И последняя ступень психоэнергетического развития — буддхи-йога, к которой можно приступить лишь после полноценного освоения предыдущей ступени.

Рассмотрим кратко основные этапы буддхи-йоги (именно кратко, потому что этот материал также был опубликован в книге "Раджа- и буддхи-йога"). На переходном этапе между раджа-йогой и буддхи-йогой надо научиться:

1. Перемещать сгусток энергии своего сознания из чакры в чакру. Критерием правильности выполнения упражнения является способность смотрения из чакр.

2. Работать с "микрокосмической орбитой", что позволяет ускорить очищение и утончение энергий внутри тела и "кокона".

3. Через многие приемы утончения сознания познать в глубине чакры анахаты Атман и достичь Самадхи.

Если ученик освоил это, а также готов к продолжению работы (по интеллектуальному и этическому критериям; а это зависит в очень большой мере от

психогенетического и онтогенетического возраста<sup>4</sup>), то можно продолжить работу уже в рамках буддхи-йоги. Ступени здесь следующие:

1. Вывод сознания из тела в "кокон", распределение его там и затем разделение "кокона" на две части — верхнюю (головную) и нижнюю (захватывающую туловище и ноги).

2. Развитие нижнего "пузыря восприятия"<sup>5</sup>.

3. Постигание статического аспекта Нирваны (в нашей практике — через использование янтр).

4. Овладение динамическим аспектом Нирваны.

5. Освоение состояния Ниродхи через выполнение медитации "тотальная реципрокальность". При этом достигается состояние "не-я" в Брахмане ("есть только Брахман, а меня нет").

6. Через работу с "тайным (таинственным) проходом" познается Ишвара с Его эманациями, названными Хуаном Матусом "Огнем". Если адепт к этому времени уже не цепляется ни за что земное (состояние Мукти), то он входит в Нирвану в Ишваре, а затем познает свое тождество Абсолюту.

7. Из Нирваны в Ишваре может быть проведена работа с телом, что, по описаниям, позволяет трансформировать энергию материи тела так, что тело дематериализуется.

Итак, мы сейчас закончили рассмотрение места раджа-и буддхи-йоги в общей Эволюции в пределах Бога-Абсолюта. Мы начали этот анализ с момента зарождения индивидуальных форм жизни и просмотрели их развитие до самого конца — т.е. до потери ими их индивидуальностей в слиянии с Богом. Они изначально выходят из Него в одном качестве — и возвращаются в Него же в другом, новом, совершенном. Такова Эволюция Бога. И таково наше место в ней.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. — Искусство быть счастливым. Л., 1984.
- [2] Антонов В.В. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990, 1992.
- [3] Антонов В.В. — Основы мировой религиозной этики. М., 1990.
- [4] Антонов В.В. (ред.) — Бхагавадгита (Песнь Господня). М., 1991.
- [5] Трофимова М.К. — Историко-философские вопросы гностицизма. М., "Наука", 1979.
- [6] Uspensky P.D. — In Search of Miraculous. NY., "Harcourt", 1949.
- [7] Yuktswar — The Holy Science. Ariadaha, "Yogoda Sat-Sanga Soc. of India", 1963.

---

<sup>4</sup> Подробно см. [2].

<sup>5</sup> См. лекцию "Учение Хуана Матуса" в этом сборнике.

## О медитации - В.В. Антонов

Медитация есть высший метод мистической практики в различных религиях. Именно медитация как метод позволяет постичь Бога Живого и — в конечном итоге — прийти к слиянию с Ним.

Медитация есть работа сознания, а не ума. Ум при медитации должен молчать, и есть специальные приемы, позволяющие научиться останавливать работу ума на требуемое для медитации время. Это называется овладением "ментальной паузой" [2].

Сознание (в фундаментальной психологии и религии) — это осознающая себя энергия. Это — сам человек, который может находиться в воплощенном или невоплощенном состоянии.

Ум же является функцией сознания, и человек, покинувший тело, обладает умом и памятью. Но у воплощенного человека ум работает в связи с мозгом.

Сознание может быть развито от очень маленьких размеров — до размеров космических. Процесс такого "выращивания" сознания называется "кристаллизацией". Именно о медитации и "кристаллизации" говорил Иисус в словах: "Бог есть Дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и в истине" [Иоан. 4, 24], то есть человек должен осознать себя не как тело, а как духовную субстанцию — развитое сознание — и в качестве именно сознания устремиться к Сознанию Бога.

Начальные этапы развития сознания человек может пройти в рамках раджа-йоги или других аналогичных систем самосовершенствования. Дальнейшее продвижение обеспечивается на ступени, названной Кришной буддхи-йогой — йогой сознания [1]. Известные школы, работавшие на ступени буддхи-йоги были и есть в Индии, среди буддистов Тибета, даосов Китая, индейцев Мексики, мусульманских суфиев.

В классической схеме продвижения по ступеням духовного совершенствования, разработанной Патанджали, медитация (дхьяна) занимает седьмое место. Ей предшествует освоение этических принципов, правил гигиены, оздоровление тела при помощи специальных комплексов физических упражнений, прочистка и развитие биоэнергетических каналов, овладение контролем ума, освоение так называемой "визуализации" — способности к созданию четких и устойчивых образных представлений. В данной схеме медитация выводит к Самадхи, где, собственно, и начинается буддхи-йога.

На ступени Самадхи человек познает "Духа Божия, Который живет в нас" [1 Кор. 3, 16] или Атман — часть многомерного организма человека, представленную в Обители Бога-Отца (Ишвары), т.е. в высшей пространственной мерности. Затем через специальные медитативные техники буддхи-йоги адепт приходит к первому познанию Нирваны в ее "статическом" аспекте, а затем осваивает и следующую ее ступень — "динамическую", которая доступна только для высоко "кристаллизованного" сознания. Следующий этап — перевод сознания в состояние "не-я" через овладение медитацией "тотальной реципрокальности", что ведет к состоянию, обозначаемому в тибетской йоге как Ниродхи. Дальнейшее совершенствование в любви к Творцу и в медитативных техниках приводит к слиянию индивидуального сознания адепта с Сознанием Творца [2, 3].

Сатья Саи Баба говорит о высшем этапе освоения медитации следующее: "Правильная медитация есть слияние всех мыслей и чувств с Богом, ... когда все действия происходят из Сознания Бога, а не из ума человека" [4].

Есть три аспекта Совершенства: Любовь, Мудрость и Сила.

Их осваивают на соответствующих трех направлениях духовной работы: этическом, интеллектуальном и психоэнергетическом. Приоритет должен отдаваться первым двум. Медитация является основным методом третьего направления. Именно так ведется работа во всех лучших духовных школах. На этих принципах строим свою деятельность и мы в нашем Центре раджа- и буддхи-йоги "Ваджраяна".

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. (ред.) — Бхагавадгита (Песнь Господня). М., 1991
- [2] Антонов В.В. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990, 1992
- [3] Антонов В.В., Каширина Т.Я. (ред.) — Методология йоги. М., 1992
- [4] Hislop Z.S. — My Baba and I. Prasanthi Nilaym, «Sri Sathya Sai Books and Publications Trust», 1985

## Законы йоги - В.В. Антонов

(лекция)

Сегодня мы поговорим о йоге, о законах йоги, которые были сформулированы частично нашими предшественниками, а частично — в процессе работы нашей школы.

Вначале — о том, что такое йога. В последние десятилетия глубочайшей духовной депрессии в нашей стране под словом "йога" понималась, в лучшем случае, хатха-йога, и в худшем — оккультизм и магия. В представлении нашего обывателя сформировался образ "йога" в виде стоящего на голове или сидящего в позе "лотос" человека, который, к тому же, может лежать на битых стеклах или гвоздях, пьет кислоту и т.д.

Но на самом деле йога — это, прежде всего, Любовь. Слово "йога" переводится с санскрита на русский язык так же, как латинское слово "религия", — т.е. слияние, соединение человека с Богом. Йога — это движение к Богу. Основой этого движения, основой йоги является Любовь. Любовь — с большой буквы. Любовь — в том смысле, в котором о ней говорили Иисус Христос, Кришна и другие.

Любовь — это то, что соединяет человека с человеком, позволяет найти гармонию со всей окружающей средой в многомерном пространстве, то, что, будучи развитым, позволяет прийти к соединению с Богом.

Нет у человека другой возможности исполнить высшие религиозные заповеди, изложенные и в Новом Завете, и в Бхагавадгите [4], кроме как через развитую Любовь.

Та школа есть школа истинной йоги, которая исповедует Любовь.

"Бог есть Любовь", — так сказал Иисус. Что это значит? Это значит, что, если мы хотим исполнить главную заповедь Нового Завета "Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный", то мы должны здесь, на Земле, в этих телах, обрести Божественную Любовь. Мы должны научиться любить друг друга, все твари, все Творение. Мы должны научиться любить так, как нас любит Бог, Который есть Любовь.

Эти же идеи Любви-бхакти заложены в Бхагавадгите. Там — та же концепция Любви, что и в Новом Завете. То есть сначала надо научиться Любви через взаимоотношения с элементами Творения, с элементами Абсолюта, чтобы затем перенаправить эту Любовь на Творца.

Таким образом, йога — это Путь Любви, идя которым мы можем прийти к слиянию, соединению с Богом.

Об этом соединении, слиянии говорили и Кришна, и Иисус. В Бхагавадгите, в частности, записаны такие слова Бога: "Направь свой ум на Меня, погрузи свое сознание в Меня — и будешь жить ты тогда во Мне". И Иисус то же самое говорил своим ученикам (это записано в "Книге для совершенных" апостола Фомы): мы должны через свои религиозные усилия слиться навсегда с Царем (т.е. с Богом-Отцом) [6—7].

Так что Учения Иисуса Христа и Кришны совпадают как по определяемой ими конечной Цели, так и по методологии духовного продвижения. Новый Завет и Бхагавадгита прекрасно взаимодополняют друг друга. В них одни и те же истины изложены чуть-чуть разными словами, что только помогает нам усвоить их.

Итак, что такое Божественное Совершенство, к которому мы должны прийти? Оно состоит из трех основных аспектов: Любви, Мудрости и Силы. Эти три качества присущи Богу. Поэтому, стремясь к Божественному Совершенству, мы должны развивать себя по этим трем направлениям.

Есть очень хороший образ, представленный в Бхагавадгите: человек как поле — поле, которое покрыто ростками. Эти ростки — наши качества. Человек — это поле, состоящее из качеств. И этих ростков-качеств — великое множество. И вот, на Пути к Божественному Совершенству человек должен вырасти до зрелости именно всеми ростками ценного злака, каждый из них должен быть выращен до зрелости. А порокисорняки должны быть уничтожены.



Это очень важно знать, что мы должны развиваться множеством признаков, а не каким-то одним. Об этом надо говорить, потому что некоторые религиозные направления значительно упрощают представления о сути духовного роста человека. На самом же деле мы должны развиваться именно по многим направлениям: надо и спортом заниматься (особенно это важно для детей), чтоб заложить основу силового развития, и должно быть широкое образование, чтобы смогла в дальнейшем — на базе многообразных конкретных знаний и развитого аппарата мышления — сформироваться Мудрость, и сфера репродуктивной деятельности нужна, особенно воспитание детей, это помогает нам заложить в себе основы той любви, которая в дальнейшем должна перерасти в Божественную Любовь. Никто не может стать совершенным, не освоив всего этого. И чем больше в нас жизненный опыт проб, ошибок и побед — тем ближе мы к Совершенству. И весь положительный и отрицательный духовный опыт других людей — тоже полезен для нас; мы можем учиться не только на своих, но и на чужих достижениях и ошибках.

В соответствии с тремя основными аспектами Совершенства существуют три направления духовной работы в йоге. Первое — этическое направление, представленное двумя ступенями: карма-йогой — учением об этически верном действии и бхакти-йогой — учением о Любви. Второе — интеллектуальное: джняни-йога. Третье — психоэнергетическое, представленное хатха-йогой (подготовительной ступенью), раджа-йогой (работой с энергетикой организма) и буддхи-йогой — ступенью, на которой ведется работа с энергией сознания. Буддхи-йога есть высшая ступень йоги, на которой реализуются, в частности, слова Иисуса: "Бог есть Дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине". Здесь речь идет о том, что человек, научившись действовать не через посредство тела, а непосредственно как энергия сознания, должен устремиться к Божественному Сознанию. Методология буддхи-йоги изложена в Бхагавадгите.

А теперь можно перейти к законам йоги.

Первый из них — **закон Любви**. Нам надо с самого начала и до самого конца своего духовного продвижения учиться Любви. Мало — хотеть научиться любить. Мало — зазубрить наизусть заповеди о Любви. Есть любовь "от ума", и есть любовь "от сердца". Первая из них является необходимой предварительной ступенью на пути овладения Любовью: мы должны сильно захотеть научиться любить и мы должны вначале пытаться разобраться в этом интеллектуально. Но любовь "от сердца", т.е. эмоция, рождающаяся в чакре анахате, является уже тем прочным фундаментом, на котором может быть возвращена Любовь Божественная — т.е. Божественно утонченная, мудрая и сильная.

Весь духовный Путь человека состоит из овладения Любовью. Ибо мы не можем научиться любить Творца, если у нас нет уже сформировавшейся способности к эмоциональной любви. И повторяю, что любовь может быть развитой, только если мы имеем развитый орган, продуцирующий это психическое состояние, — чакру анахату. Поэтому гармоничное развитие ученика духовной школы обеспечивается именно в том случае, если начинать психоэнергетическую работу с этой чакры.

Второй закон — **закон ступенчатости развития**. Чем различаются между собой люди? Мы привыкли видеть различия по возрасту и полу наших тел, цвету кожи, национальности и прочее. Но, оказывается, все это вовсе не имеет первоочередного значения по сравнению, например, с различиями в психогенетическом возрасте — возрасте души, которая живет в разных физических телах много раз на пути к своей конечной и полной самореализации.

Знание об этом было утрачено в христианстве, хотя этому учил Иисус Христос. Например, Иисус говорил, что Иоанн Креститель и есть Илия, который пришел, но не узнали его. Этому же посвятил свое евангелие ученик Иисуса Апостол Филипп. Вследствие этого недоразумения современное массовое христианство не имеет целостной, строго научной концепции эволюции человека и серьезной методологии духовного

совершенствования.

Итак, есть главное различие между людьми по "количественному" признаку — по возрасту души. Второе — "качественное" различие — то, как люди использовали данную им в воплощениях возможность самосовершенствования. Ведь одни, например, усердны в учебе, другие — ленивы.

Благодаря этому знанию, мы можем глубоко понять Мудрость Бога, Который благоприятствует развитию на Земле именно многих очень разных духовных школ. Ведь чем их больше, тем большее число людей сможет выбрать для себя оптимальную именно для данного момента их личной эволюции конкретную программу самосовершенствования. При этом они обретают и положительный, и отрицательный опыт. Причем, обладание последним — не менее важно. Запомним: только мудрый человек может идти по духовному Пути быстро.

Итак, каждому нужны в данный момент свои методы. И то, что мы сейчас собрались в этом зале, вовсе не говорит о том, что мы все так вот вместе и придем к Совершенству. Нет. Это указывает лишь на то, что мы можем пройти вместе общий для всех нас отрезок Пути, а потом большинство из нас разойдется искать дальше свои конкретные тропинки. И снова мы будем совершать правильные шаги, делать ошибки, страдать из-за них, будем наблюдать ошибки других людей, будем учиться на их ошибках — это не так больно, как на своих.

Никто не имеет права принуждать другого идти по своему пути. Потому, что у каждого — свой путь.

Есть разные схемы, отражающие закономерности духовного роста человека. Это — схемы психотипизации, о которых говорил Гурджиев [8], или схема, приводимая Юктешваром в его "Святой науке" [9], или стадии психогенеза, описанные нами в книгах "Искусство быть счастливым" [1] и "Раджа- и буддхи-йога" [3]. Кстати, в последней из этих двух книг помещена обзорная статья по этой теме Д.А. Дубровина.

Сейчас мы рассмотрим одну из таких схем, известную в индуизме.

Вначале любой человек — как в своем психогенезе (развитии в ряду воплощений), так и онтогенезе (индивидуальном развитии в пределах одного воплощения) — является учеником. Он сам в этом своем состоянии еще ничего не умеет создавать. Он — учится. Учится, в частности, помогая другим в качестве слуги (в самом широком и положительном смысле этого слова, а не в качестве лишь домашней прислуги).

Затем, научившись многому, приобретя много знаний и развив интеллект, он становится грихастхой (домохозяином).

Грихастхой можно назвать того, кто, достигнув определенного возраста в этом теле, обзавелся своим домом и семьей, научился материально содержать не только себя, но и других, воспитал детей. Человек, который научился крепко, сильно стоять на земле, — вот кто такой грихастха.

Но грихастхи бывают разного масштаба. Например, в качестве грихастхи можно рассмотреть и Кришну. То есть грихастха может быть "маленький" — и "большой". "Большой" — это тот, например, который возглавил целое духовное направление. Для такого грихастхи его "семья" — это уже все его последователи, все люди Земли.

И лишь тому, кто стал хотя бы "средним" грихастхой, имеет смысл стать (в той или иной мере и на то или иное время) отшельником, затворником, как, в частности, поступил незадолго до своего ухода из тела один из ярчайших Грихастх нашего века — Раджниш.

Во многих религиозных направлениях и школах понимания этой закономерности развития человека нет, и там всех адептов сразу пытаются перевести в состояние "отшельника", что приносит им только вред. Более подробно сейчас разьяснять это не буду, поскольку этот материал уже публиковался в книгах "Психическая саморегуляция в восточной традиции" [2], "Раджа- и буддхи-йога" [3], "Духовные беседы" [5].

Есть в индуизме еще одна схема, изложенная в Бхагавадгите, — ступени варн.

Первая ступень в ней аналогична стадии ученика из предыдущей схемы. Вначале

человек сам еще ничего не умеет. Его социальная роль может быть только вспомогательной. Помогая другим, он сам учится. На этой ступени он называется шудрой.

Следующая ступень — вайшья. Это — крестьяне, ремесленники, торговцы, т.е. люди, которые уже успешно ведут свое дело. Эти люди — уже грихастхи.

Потом они становятся кшатриями — руководителями, лидерами. Это — еще более высокое исполнение функций грихастхи, выход на следующую ступень социальной активности. Именно на ней и развиваются оптимально такие аспекты Совершенства, как Мудрость и Сила, а также создаются предпосылки для расширения Любви.

Настоящий грихастха-кшатрий должен иметь и силу, которую одним лишь подниманием штанги не накачаешь, и мощный аппарат мышления. Только тогда ему можно будет успешно двигаться дальше.

Все эти стадии человек обязательно должен пройти прежде, чем он сможет познать Брахмана и стать таким образом членом варны брахманов.

Иначе, чем через эти ступени к Совершенству не прийти. Вот почему надо еще и еще раз подчеркивать пагубность тенденции преждевременного ухода от социальной активности. Ведь только во множестве вполне "земных" ситуаций мы можем приобрести то, что совершенно необходимо на заключительных стадиях сближения с Богом.

Третий закон — **закон трех "октав"**, сформулированный Георгием Ивановичем Гурджиевым [8]. Он гласит, что только тот человек быстро и уверенно движется по духовному Пути, который одновременно работает по трем направлениям. Первое — конкретная работа по изменению себя. Второе — духовная помощь вполне конкретным людям. Третье — активная роль и ощущение своего членства в жизни духовного объединения людей — духовной школы, общины, группы.

Если какая-то "октава" "выпадает", т.е. если человек не работает хотя бы по одному из этих направлений, то у него неизбежно наступает остановка.

Четвертый закон — **закон синусоиды**. Он гласит, что за каждым духовным подъемом неизбежно следует тенденция к снижению. Особенно ярко это проявляется на психоэнергетической линии развития. Обязательно после очередного достижения мы вскоре теряем набранную высоту. И если мы хотим, то мы можем приложить усилия и сверхусилия, чтобы вернуться к достигнутому. Так мы закрепляем себя на новых ступенях. Так Бог, отбирая на время наши достижения, испытывает нашу устремленность к Нему. Этим способом Он также позволяет нам не двигаться со слишком большой пока для нас скоростью. Иначе говоря, через это выясняется, насколько нам оказались нужны в данный момент наши последние достижения.

И будем помнить, что именно Бог является Осуществителем для нас этого закона. Именно Он, испытывая нас, отбирает у нас то, что Сам дал перед этим. Для чего? Для того, чтобы мы в своих достижениях стали прочнее. Для того, чтобы нам не "сломаться" от непосильной пока ноши.

А тот, кто действительно может и хочет непрерывно и быстро двигаться вверх, — тот, зная об этом законе и сохраняя бдительность, будет успешнее преодолевать нисходящие участки траектории своего движения.

Пятый закон — **закон следования вглубь многомерного пространства** на Пути к Богу. Мы уже знаем, что Бог — не на небе и что нет смысла летать в поисках Бога в космос или лазать на горы. Локализованного там Бога нет. Он есть там, но не в большей степени, чем везде. Божественное Сознание присутствует и внутри наших тел, и вне их. Его можно постичь, только лишь научившись погружаться вглубь многомерного пространства.

Этот путь начинается с утончения своей эмоциональной сферы, с отказа от грубых эмоциональных состояний, с того, чтобы научиться жить только в положительных эмоциях, с очищения своих организмов от грубых энергий (а это невозможно без перехода на "безубойное" питание; "безубойное" питание также является соблюдением библейской заповеди "не убивай").

Утончению также способствует сонастройка с тонкими состояниями природы, общение с детьми, с продвинувшимися в духовном отношении людьми, с соответствующими произведениями искусства.

Этому же могут способствовать христианское Причащение, медитативная работа на "местах силы", приемы раджа-йоги, а затем и буддхи-йоги.

На ступени раджа-йоги мы, работая с чакрой анахатой, можем познать Атман — Духа Божия, Который живет в нас (языком Нового Завета). Так познается состояние Самадхи, о котором говорил Кришна в Бхагавадгите. Дальнейшее психоэнергетическое совершенствование посвящается проникновению в Обитель Бога-Отца, закреплению там и исчезновению в Нем. Так мы приходим к состоянию, которое Иисус обозначил словами "Я и Отец — одно".

Отмечу, что только строго монотеистическое мировоззрение, вмещающее в себя знание о многомерности пространства, где Творец есть Изначальное Сознание, сущее в тончайшем плане вселенной, — только это мировоззрение позволяет быстро пройти этот Путь.

Шестой закон — **закон интеллектуальной готовности**. Высокие истины, о которых мы сейчас говорим, не могут быть поняты людьми, проходящими начальные этапы своей эволюции в человеческих телах, а также теми, кто движется в "нисходящем" потоке развития. У каждого человека должна быть предварительная интеллектуальная готовность для вмещения каждой новой порции высоких духовных знаний. Причем, важно обращать внимание на гармоничность развития в желающем получить новое посвящение в сокровенные знания именно всех трех основных аспектов совершенствования: интеллектуального, этического и психоэнергетического. Если же эта гармония нарушается и развитие идет лишь по последней линии, то это только вредит человеку. В частности, слабый интеллект может не выдержать нагрузок, которые ложатся на него в результате проникновения в глубины многомерной вселенной.

Отметим также, что полноценное этическое развитие невозможно без соответствующей интеллектуальной базы. В противном случае происходит лишь поверхностное понимание этических принципов. Пример — исполнение заповеди "не убивай". Кого и когда нельзя убивать? Только меня чтоб не убивали? Или и мне нельзя убивать? А если на меня нападают? А если война? А если напали на моих друзей? А животных — тоже не убивать? А комаров убивать можно? А как быть с убийством растений для питания ими и для прочих нужд?

И ведь сходный перечень "трудных" вопросов можно задать на любую из 10 заповедей, полученных Моисеем. И все эти вопросы Бог обязательно задает нам в теоретических и практических занятиях в школе под названием "Земля" по мере нашего взросления.

Еще пример — исполнение заповеди "не кради". Мы можем отказаться от кражи денег и имущества других людей. А вот прекратить красть их свободу, которую мы крадем, навязывая им свою волю, — многие ли поднимаются до этого уровня нравственности? А если то же рассмотреть в наших отношениях с животными? А воровство биоэнергии у других людей при нашем хотении чего-либо от них?

А как совместить заповедь "не прелюбодействуй" с заповедью Нового Завета "просящему у тебя — давай"? И чем отличается "прелюбодеяние" от "любодеяния" (такое слово тоже фигурирует в посланиях апостолов)?

А как трудно избавиться от греха осуждения! Но ведь прежде надо разобраться, чем отличается осуждение от критической оценки поступков других людей. А как быть с "праведным гневом"? Или с "правом" на "обличение", которое православие "узаконило" в обход запрета на осуждение? Понимаем ли мы, что и "обличение", и "праведный гнев" точно также выстилают дорогу в ад, как и гнев осуждения? Ведь в ад попадают не те, кто формально "согрешил" один или несколько раз, а те, кто приучил себя при жизни в теле к грубым эмоциональным состояниям, кто не учился эмоциональной сердечной любви, не

утончал, боясь, может быть "согрешить", свою душу через ласку и нежность.

А те, кто своим грубым насилием пытается в некоторых католических странах подавить право других на "грех" аборта, — не большие ли они грешники, чем те, кто идет на аборт?

Это все — сложные вопросы этики, для разрешения которых требуется развитый интеллект. И как просто напугать человека со слабым интеллектом из-за его "смертного греха", повергнув его в пучину хронического страха и предопределив ему этим место в аду!

А сколько трудных вопросов возникает у того, кто знакомится с жизнью в других пространственных мерностях! И как просто тут запутаться и заблудиться!

Нет смысла учеников младших классов пытаться учить тому, что проходят в институтах. Так и в духовной работе. Для получения сокровенных знаний требуется соответствующая зрелость ученика. Требуется, чтобы он сначала обучился тому, чем должен владеть грихастха. Только кшатрий может стать брахманом!

Седьмой закон — **закон силы в тонкости**. Важно знать, что имеет смысл развивать не грубую, а тонкую силу. Поэтому на "прямом пути" йоги требуется вначале обучать утончению, а лишь потом — силе. Иными словами, сильной лучше делать не исходную грубость, а утонченность.

Гармоничное развитие силовой функции начинается с делания тела здоровым, пластичным, чистым, сильным физически. Это может достигаться через приемы хатха-йоги и другие системы тренировки тела.

Вторая ступень — развитие биоэнергетических структур организма: чакр и хара. Это — ступень раджа-йоги.

Третья ступень — буддхи-йога, где у подготовленного во всех отношениях ученика проводится "кристаллизация" сознания и другие преобразования.

Еще важно подчеркнуть, что аспект Силы целесообразно начать развивать, только если накоплены значительные потенциалы Любви и Мудрости. Иначе обладание силой может причинить человеку большой вред.

Восьмой закон — **закон повернутости лицом к Богу**. Напомню слова из Бхагавадгиты: "Направь свой ум на Меня, погрузи свое сознание в Меня — и будешь жить ты тогда во Мне".

В индуизме есть очень ценное образное сравнение наших чувств (функций органов чувств) со щупальцами (индриями). Когда мы смотрим — мы испускаем из глаз "щупальцы", которыми касаемся объектов. Когда слушаем — то же делаем из ушей... Даже когда думаем о каком-то объекте — направляем на него индрии своего ума.

На религиозном Пути задача состоит в том, чтобы направить индрии своего ума, а затем и сознания на Бога, чтобы в итоге срастись с Его Сознанием. Последнее совершается именно методами буддхи-йоги: именно они позволяют решить эту проблему радикально. Но говорить подробно об этих приемах сейчас смысла нет: они сообщаются только тем, кто вышел на "финишную прямую"...

Девятый закон — **закон уничтожения своего "я"**. Окончательная цель человека — слияние с Творцом — может быть достигнута только через полное уничтожение своего "я". В Ишвару нельзя внедриться, в Него можно только влиться, исчезнув в Нем. Это достигается с помощью специальных медитативных техник буддхи-йоги. Подготовительным этапом к этому заключительному акту служит овладение состоянием Ниродхи — одной из ступеней Нирваны, когда сознание переводится в состояние "не-я" или "тотальной реципрокальности". Но стремиться к реализации этой задачи имеет смысл начинать уже с самого начала Пути, вырабатывая в себе скромность, смиренномудрие.

В высшей тибетской йоге существует формула: сначала Атман должен быть расширен до бесконечности, а потом уничтожен. Когда человек, прежде овладевший высшими Любовью и Мудростью и развивший до космических масштабов свое сознание в высших пространственных мерностях, исчезает — это значит, что он сливается с Творцом.

Десятый закон — **закон обрыва связей с Землей и земным**. Исполнение этого принципа приводит к достижению состояния Мукти (Мокша). К нему приходят через отказ от всех "земных" привязанностей, через овладение приемами работы с индриями и уничтожения своего "я" в Ниродхи.

Подчеркну, что нет никакого смысла пытаться это осуществить, не пройдя предварительно все предшествующие ступени личного становления в "земных" делах и на лестнице духовного восхождения. Состояние Мукти может быть достигнуто только через методы буддхи-йоги, которым должны предшествовать ступени раджа-йоги.

Слиянию с Творцом обязательно должно предшествовать исполнение десятого закона.

На всех ступенях духовного восхождения человек может оставаться включенным в социальную жизнь, что продемонстрировали, в частности, Кришна, а за Ним — Иисус, Раджниш и другие. При этом социальная роль таких людей по мере их продвижения становится все более и более совершенной. Ведь они действуют уже не из личной заинтересованности, не из корыстных побуждений, не из привязанности к самой деятельности, а ради блага всех, применяя все возрастающую Мудрость.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов ВВ. — Искусство быть счастливым. Л., 1984.
- [2] Антонов В.В. — Психическая саморегуляция в восточной традиции. Л., 1988.
- [3] Антонов ВВ. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990, 1992.
- [4] Антонов ВВ. (ред.) — Бхагавадгита (Песнь Господня). М., 1991.
- [5] Антонов В.В. (ред.) — Духовные беседы. М., 1991.
- [6] Окулов А. и др. (ред.) — Апокрифы древних христиан. М., "Мысль", 1989.
- [7] Трофимова М.К. — Историко-философские вопросы гностицизма. М., "Наука", 1979.
- [8] Uspensky P.D. — In Search of Miraculous. N.Y., "Harcourt", 1949.
- [9] Yuktswar — The Holy Science. Ariadaha, "Yogoda Sat-Sanga Soc. of India", 1963.

## О любви - В.В. Антонов

(лекция)

Чтобы идти к Богу — в нас должна прежде всего быть развита "сердечная" любовь. Ведь что может сблизить, соединить, объединить два сознания? — Только любовь. Именно любовь есть тот механизм, который соединяет человека с человеком и человека с Богом. Поэтому надо всячески развивать в себе способность к любви.

Чтобы прийти к Богу надо сначала научиться любить элементы Его Творения: людей, все живые существа, все другие составляющие "проявленного" мира.

Научись любить Меня сначала в Моем "проявленном" (в материальном Творении) виде, — так учит нас Бог через Бхагавадгиту.

Начни осваивать Любовь через любовь к людям — всем, всяким — и только тогда ты сможешь научиться любить Бога, — акцентирует Иисус Христос.

Нельзя сразу полюбить Бога. Надо сначала развить в себе способность к "сердечной" любви.

Более того — мы должны уметь любить страстно. Мы должны уметь влюбляться — чтобы когда-нибудь оказаться способными влюбиться в Бога.

Влюбленность в Бога — это и есть суть суфизма, это и есть высшая бхакти-йога, это есть то, что составляет истинное ядро всех "здоровых" религий.

Да, мы должны уметь быть страстными. Эту способность, мы развиваем в себе здесь, на Земле, — долго и драматично. Мы влюбляемся друг в друга, в свои диссертации, автомобили, земные звания и должности, в своих кумиров. Это — объективно — не плохо (как временное явление, как этап развития), хотя и больно, ибо плодом земных страстей является страдание.

Земные страсти — это раджас. Но войти в гуну саттвы нельзя прямо из тамаса, минуя раджас. Только та саттва является сильной и прочной, которая зиждется на личной силе, развитой в гуне раджас.

Обратим внимание, что Кришна относил к праведникам три категории людей: стремящихся вырваться из страданий, ищущих личных достижений и мудрых. То есть, первые и вторые — еще не мудрые, но они, в отличие от людей демонического склада, — тоже на пути к Совершенству.

Итак, мы должны стать страстными в своей любви, чтобы, когда "созреем", обратить эту страстность на Бога. "Созреть" — это значит дорасти до того этапа, когда для нас станет актуальной буддхи-йога. Именно техника буддхи-йоги позволит реально повернуться лицом в сторону Бога. И именно страстность в любви к Нему даст возможность укрепиться в этом состоянии и двигаться дальше.

В разных религиозных книгах говорится о бесстрастии. Этому много внимания уделяется и в Бхагавадгите. Но в санскрите это слово имеет несколько иной смысл, по сравнению с русским языком. В Бхагавадгите под "бесстрастность" понимается, во-первых, отказ от отрицательных эмоций, таких, как гнев в разных его проявлениях, скорбь, во-вторых, отказ от похоти, т. е. порабощающей человека сексуальной страсти, в-третьих, исключение бурного проявления положительных эмоций (например, ликования) при поддержании ровно-любящего положительного эмоционального настроения. Это — одна из целей на пути преображения себя, до которой начинающему добратся весьма непросто.

Может встать вопрос: а для чего это нужно? Это нужно как раз для того, чтобы направить всю свою любовь-страсть, всю силу своих не растрчиваемых на другое эмоций на один Объект своей любви — на Ишвару.

Есть много эзотерических способов подготовки себя к возможности взойти на высшие ступени религиозной практики. Это — и асаны, и пранаямы, и работа с образными представлениями (визуализация), и особые виды танца, и медитативный бег, и мантры, и янтры, и т. д. Некомпетентные люди все это объединяют под словом "йога". Но

это неверно. Даже тот, кто усердно занимается асанами, разработанными в хатха-йоге, — совсем не обязательно йог. Ибо тем же могут заниматься и оккультисты, и откровенные черные маги. И неспроста христианские церкви в нашей стране весьма подозрительно относятся к тем, кто называет себя "йогами".

Кого же можно назвать йогом? Где критерии?

Критериев два. Первый — религиозность. Йога — это Путь к Богу, к соединению с Ним. Вторым критерием — Любовь, стремление вырастить, развить ее в себе.

Те, кто занимаются асанами, делают пранаямы и т. д. ради духовного совершенствования, ради сближения с Богом, — те есть йоги, пусть хоть перед ними сейчас стоит совсем маленькая первая очередная задача — подправить здоровье тела. Но те, кто делают те же упражнения, но не соответствуют двум приведенным критериям, — тех можно называть физкультурниками, оккультистами, магами, но не йогами. Атеистической йоги, как и йоги без любви — нет.

Данные слова не означают, что атеисты не должны заниматься асанами. Нет, пусть занимаются — и получают пользу для здоровья. Но вот мистическая бездуховная псевдойога может приводить к страшным результатам глубочайшей духовной деградации. Таких псевдойогов легко узнать. Их характерный признак — грубое, жесткое энергополе, излучаемое ими, плюс, как правило, культивирование этических пороков. Это — демонические люди в прямом смысле этих слов, ибо они готовят себя к аду, к роли демонов.

Запомним: только если все то, что мы делаем в естественной жизни и в специальных эзотерических системах тренировки одухотворено Любовью и устремленностью к Богу, — только тогда это истинно, только тогда это — йога.



## Об "Иисусовой молитве" - В.В. Антонов

(лекция)

Мы уже говорили, что развитие человека идет по трем основным направлениям: этическому, интеллектуальному и психоэнергетическому. Причем, этическое является важнейшим. Как говорил Хуан Матус, Бог дает нам по мере нашей безупречности. То есть Он дает нам возможность приближаться к Нему, вкушать все большее и большее наслаждение, счастье общения с Ним и блаженство духовной жизни — по мере того, как мы совершенствуемся этически.

"Безупречность", по Хуану Матусу, это и есть этическая безупречность, то есть правильность (объективная правильность, правильность с точки зрения Бога) поступков в делах, словах и мыслях.

Очень важно также понимать, что продвижение по каждому из трех указанных направлений развития способствует освоению двух остальных. Так, и совершенная Сила должна быть любящей и проявляться мудро, и Любовь должна быть мудрой и сильной, и мудрость может быть Мудростью, только если она зиждется на прочном фундаменте Любви, а также на знаниях и опыте, постигаемых в том числе на психоэнергетической линии духовного совершенствования.

Основой всего является этика. Она — стержень духовного развития. Именно вокруг этого стержня формируется, растет, "прилепляясь" к нему, все остальное, что образует суть духовно развивающегося человека: знания, навыки, психоэнергетические способности и прочие качества. При этом успех зависит от того, насколько прочен и высок этот стержень. Именно стержнем этического продвижения мы и развиваемся, движемся к Богу. А Бог дает нам возможность приближаться к Нему только по мере того, как мы совершенствуемся этически.

Основой этики является Любовь. Любовь — в аспектах, прежде всего, сострадания, также как способность прощать, как терпимость, как нежность, готовность жертвовать собой и т.д. Любовь — многоаспектна, об этом надо помнить, развивая в себе все аспекты Любви.

Мы уже говорили, что есть любовь "от ума"; это — очень хорошо, это есть предпосылка к овладению второй ступенью Любви — любовью эмоциональной, любовью "от сердца".

"Сердечную" любовь можно развивать двумя способами.

Первый можно назвать экзотерическим, т.е. естественным. Например — через материнство, воспитание детей, сексуальные взаимоотношения, через любовь к природе и т.д. Для успеха здесь важно, чтобы человек научился все это делать не ради себя, а ради других, т.е. не эгоистически, а альтруистически. Если исходная любовь "от ума" у человека была направлена именно таким образом, то у него есть шансы не зарываться все глубже в пучину страдания от растущего груза неудовлетворенных желаний, а двигаться по жизни в состоянии все возрастающего счастья, являющегося естественным следствием духовного роста. В этом случае указанные экзотерические возможности развития создают условия для естественного роста "органа" эмоциональной любви — чакры анахаты или "духовного сердца" (а в китайских терминах — среднего дань-тяна).

Есть орган — и есть его функция. Можно развивать эту систему "орган — функция" через функционирование, или же с другой стороны, — через непосредственное развитие самого органа. Простейший пример — наши мышцы. Можно иметь сильное физическое тело благодаря физическому труду. В этом случае мы через функцию — развиваем органы (мышцы), в результате вся система становится все более работоспособной.

Но можно поступить и иначе: можно заняться спортом и "накачивать" мышцы, например, поднимая гири, — тупое вроде бы занятие, не несущее никакой

"народнохозяйственной" пользы. Но от этого мышцы становятся сильными. И потом они могут уже использоваться в своем более высоком новом качестве, принося пользу другим людям. Это — пример, объясняющий смысл и суть эзотерического, т.е., в данном контексте, "искусственного", "неестественного" подхода к развитию системы "орган — функция".

Именно так поступают эзотерические школы в вопросах духовного развития человека, применяя "искусственные" приемы развития психических "органов".

И на первом месте среди таких структур в духовной эзотерической практике должен стоять "орган" эмоциональной любви — чakra анахата. Упражнения для развития "духовного сердца" и его функции являются основополагающими на пути религии, на пути к Богу, на пути к собственному счастью.

Этот принцип был полностью соблюден в одном из древних направлений византийско-славянского православия, которое получило название "исихазм".

Слово "исихазм" происходит от греческого "исихия" — "внутренняя тишина". Никакая духовная работа на высоких уровнях не возможна без обретения исихии. Только тогда, когда мы перестали кипеть внутри от разных переживаний, когда освободились от внутренних диалогов и монологов, когда научились не "стрелять" непрерывно "щупальцами" своих органов чувств — индриями — на объекты материального плана, когда мы научились жить без постоянно включенного радио или телевизора, без непрерывной болтовни с другими людьми "о чем угодно", лишь ради самого процесса разговора, — только тогда для нас может стать доступной настоящая религиозная практика. Для того, чтобы реально направить свой взгляд — взгляд своего сознания — в сторону Бога, чтобы устремиться к слиянию с Ним, мы должны обрести вначале внутренний покой.

Для этого существуют разные приемы. В нашем "арсенале", например, есть и хатха-йога, и китайская динамическая гимнастика (тай-цзи-чжуань и другие сходные системы), и приемы раджа-йоги. К последним относится и работа с чакрой анахатой.

Один из таких приемов разработали исихасты. Он называется "Иисусова молитва".

Посмотрим, кем был Иисус для ранних христиан? Это был их Спаситель. В каком смысле "Спаситель", как это нужно понимать? Не только в том дело, что имя Иисус переводится как "Спаситель". Иисусов у евреев было много, а вот как Спаситель вошел в историю Один. В том смысле Иисус Христос — Спаситель, что Он дал спасительное Учение. Он дал этическое Учение, следуя которому люди могут избавиться от страданий сейчас и после смерти тела, могут приблизиться к Совершенству, к счастью познания Бога-Отца. Иисус дал Учение — принципиально новое для того региона Земли — Учение о спасительности Любви, о том, что именно Любовь спасает нас от страдания.

Правда, тут же появились мифы, будто бы Иисус "спускался" не только в земной ад (т.е. в толпы грешников здесь на Земле), а и в ад преисподний, и что Он извлек оттуда всех его обитателей, что Он Своей Крестной Смертью заранее освободил всех христиан от всех их грехов и т.д. ... Каждый человек ведь воспринимает одно и то же событие по своему, в меру своего интеллектуального и этического уровня. Если человек интеллектуально развит, то он способен воспринять учение достаточно адекватно, используя его для того, чтобы стать лучше. А другие люди из любого духовного лидера тут же делают идола и начинают молиться "на него", просить у него и требовать благ для себя... Вместо того, чтобы исполнять его учение.

Но, как бы то ни было, исторические факты говорят о следующем. Когда в Римской империи начались гонения на христиан и когда их начали массово распинать на крестах вдоль дорог, — тогда христиане стали добровольно сдаваться на крестную смерть, чтобы хоть в этом уподобиться Учителю!..

Имя Иисуса Христа свято — было, есть и будет. Оно для всех развитых людей связано с понятием Любви. Иисус не только проповедовал Любовь и творил ее и в обычной ласке, и в чудесах, но Он в течение трех лет активно шел к Своей Крестной

Смерти, зная заведомо, что именно такая судьба уготована Ему, если Он станет делать избранное Им дело на Земле. Он Сам принес Себя в Жертву за тех, кого Он любил — за людей, за нас.

Образ и имя Иисуса вызывали у Его последователей искреннюю признательность, сострадание, восхищение. Они отождествлялись с самим понятием Любви.

И появился прием введения имени Иисуса в свою анахату, использования его как мантры.

Есть такой акафист в православии, он называется "Иисусу Сладчайшему". "Сладчайший" — в старом, славянском значении — как "наилюбимейший". Попробуем обратиться к Иисусу:

"Иисус — Сладчайший! Иисус — Наилюбимейший! Приди ко мне! Я люблю Тебя! Помоги мне, Господи, познать Тебя, познать Твою Любовь! Помоги мне, Господи Иисусе Христе! Помоги мне стать лучше! Помоги научиться Твоей Любви!".

Исихасты повторяли обращение к Иисусу сначала "умом", причем, очень подолгу, занимая этим целые дни.

(Этот прием в индуизме называется "джапа". Он, в частности, предотвращает отвлечение на собственные "земные" переживания, способствует прекращению блуждания индрий). Если эта практика велась с должным эмоциональным настроением и с верной духовной направленностью, то через какое-то время (иногда через годы) молитва, как говорили исихасты, "опускалась в сердце" — центр концентрации сознания на накале эмоций любви к Иисусу перемещался в анахату.

С этого момента для такого человека преображался весь мир. Он становился видимым как бы в "розовом свете" — уже не враждебный страшный мир, против которого надо сражаться или которого нужно бояться, а мир гармонии и любви. Сам такой человек становится истинным светильником Любви, создавая вокруг себя соответствующее эмоционально-биоэнергетическое поле. Отношение к нему других существ меняется: на любовь они скорее отвечают своей любовью. Это — факты, множество раз наблюдавшиеся нами: меняются отношения в семье, на работе, в коммунальной квартире, дети льнут к таким людям, взрослые стремятся побыть рядом только потому, что это им приятно, а не ради какого-нибудь дела... Такой человек становится источником благоприятного биоэнергетического поля — и отношение к нему меняется вне зависимости от того, понимают ли другие люди что-нибудь в биоэнергетике и в религии. На любовь почти все люди (кроме определенной категории) реагируют тоже любовью.

Студентки, занимавшиеся у меня, например, спрашивали: как это можно использовать на экзаменах? Я отвечал: а вы из анахаты на преподавателя смотрите во время экзамена. И они потом со смехом вспоминали, как преподаватель сам им все рассказал по билету и поставил "отлично". А почему? Ведь надо понять и преподавателя! Думаете ему просто принимать экзамен, когда к нему в своих стрессах идут один за одним студенты, и каждый добавляет ему очередную порцию своей тревоги, переутомления и других отрицательных эмоций?! Он изнемогает в этом стрессовом поле — и вдруг к нему приходит человек, с которым ему... хорошо! Ну можно ли его обидеть, поставив что-нибудь ниже "отлично"?..

Есть разные методы работы с анахатой. В 80-х годах, когда мы только начинали свою деятельность в условиях господства человеконенавистнической идеологии КПСС, когда нельзя было говорить о Боге, — тогда мы применяли другие приемы работы с анахатой, они описаны в изданных нами ранее книгах [1—4]. Эффект был прекрасным: люди преображались, сами начинали искать религиозную литературу, массово, целыми группами принимали христианское крещение и т.д.

Анахаты "раскрывались" и у упорных атеистов, но эффект, понятно, у них не мог быть прочным. Например, у меня был знакомый психолог, который считал себя "борцом" с пороками других людей. Он "крушил" их пороки своей яростной насильственностью; когда он уходил, люди только и мечтали больше никогда его не видеть. А он считал, что

это и есть работа настоящего психолога... Я попробовал научить его работать с анахатой. Он испытал — и был так поражен тем, что почувствовал вдруг любовь к людям, которых он раньше только ненавидел и презирал, что даже разбудил меня среди ночи, приехал, рассказал. Это — ошеломило его.

Но что стало потом? Он поиграл в этот удивительный метод, как в психологическую игру, — а затем снова стал таким, как прежде: ведь мировоззрение, устремленность у него не изменились. Сначала должно прийти интеллектуальное решение: я хочу стать лучше, я знаю, что для этого я сам должен научиться любви. Только тогда реальную помощь могут оказать приемы эзотерической психологии. Только тогда эти упражнения "вписываются", как ступеньки, в большую лестницу духовного восхождения.

А теперь давайте все вместе попробуем пригласить Иисуса в свои "духовные сердца". Сядем с прямой спиной. Ощутим кожу спины чуть ниже лопаток... Почувствовали свою голову позади лопаток... Посмотрели из нее внутрь грудной клетки... Ощутили голову в анахате, ощутили себя в ней... Зажжем там огонь Любви: пусть загорится золотым огнем призыв: "Иисусе! Иисусе! Иисусе! Господи! Иисусе Христе, Сыне Божий! Помилуй мя грешного (грешную)!" ("Помилуй" — значит не "избавь от смертной казни", а "прояви Твою Любовь, дай ее почувствовать"; "милость" значит "любовь"). "Господи! Иисусе Христе, Сыне Божий! Помилуй мя! Иисусе! Иисусе! Иисусе!..". Повторяем про себя или вслух, чтобы разгорелся огонь, чтобы почувствовать присутствие Иисуса в сердце, присутствие Его сладкой Любви... Выглядываем на окружающий мир из анахаты глазами Иисуса, полными Любви... "Иисусе! Иисусе!..."<sup>6</sup>

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. — Искусство быть счастливым, Л., 1984.
- [2] Антонов В.В. — Психическая саморегуляция как составная часть реабилитации незрячих. М., "ВОС", 1985.
- [3] Антонов В.В. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990, 1992.
- [4] Антонов В.В. и Вавер Г.Ю. — Комплексная система психической саморегуляции. Л., 1986.
- [5] Добротолубие. М., 1896.
- [6] Дубровин Д.А. — Методы психической саморегуляции в традиции исихазма. В кн. под ред. В.В. Антонова "Раджа-и буддхи-йога", М., 1990, 1992.
- [7] Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. Казань, 1911.

---

<sup>6</sup> Об "Иисусовой молитве" см. также [5—7].

## Этика йоги - Т.Я. Каширина

Йога — живая традиция духовного совершенствования, известная с древнейших времен. Причем, не только в Индии, с которой обычно связывается ее происхождение. Идеи и практические методы йоги — "науки о личном единении с Божественным", по словам Йогананды, — присущи не только индуизму [13]. Они широко распространены и в буддизме, и в китайском даосизме, где для их обозначения используется тот же термин "йога".

Учителя классической индуистской йоги говорят также о том, что Новый Завет содержит учение йоги, поведенное Иисусом Христом [13, 14]. Кроме того, поразительное сходство с классической йогой обнаруживают духовные традиции мексиканской школы Хуана Матуса и мусульманских мистиков — суфиев.

Мы будем исходить из представления о йоге, как о совокупности теории и практических методов, конечной целью которых является слияние индивидуального сознания человека с Божественным Сознанием.

Духовное развитие человека, вставшего на путь йоги, идет по трем взаимосвязанным и взаимодополняющим направлениям: этическому, интеллектуальному, психоэнергетическому [5]. Среди них этическое направление является ведущим.

Этическое совершенствование — это фундамент и стержень духовного развития человека, на котором основывается и строится вся духовная работа. Потому этический компонент развития продолжает оставаться главенствующим на всем протяжении духовной эволюции адепта йоги.

Этический компонент развития включает в себя: постоянное изучение и освоение этических принципов, освобождение от этических несовершенств, недуховных привязанностей и желаний, развитие в себе необходимых положительных качеств и свойств. В целом, ориентацию этой этической работы точно отражает новозаветная заповедь: "...Отвращайтесь от зла, прилепляйтесь к добру" (Рим., 12 : 9).

Фундаментальные принципы этики йоги наиболее полно сформулированы в Бхагавадгите [2], Новом Завете, Дао-дэ-цзин [4]. Причем, все они прекрасно дополняют друг друга. Кроме того, существует значительное число других литературных источников по этике йоги. Это — "Йога-сутра" Патанджали — один из наиболее авторитетных источников по классической индуистской йоге, работы Вивекананды [3], Юктешвара [14], Йогананды [13], апокрифические евангелия, книги Карлоса Кастанеды [9, 10, 11], Махатмы Ганди, Л.Н. Толстого и многие др.

Этические разработки, представленные в этих источниках, свидетельствуют о том, что в основе этики йоги лежит Любовь, Любовь — как единственная сила, способная привести к Богу, как Путь, ведущий к Нему<sup>7</sup>.

Наиболее полно основные вехи этого Пути Любви отражены в Новом Завете и Бхагавадгите.

Новый Завет говорит о том, что "Бог есть Любовь" (Ин., 4:16). Это означает, в том числе, что мы можем приблизиться и Богу только через развитие в себе такой Совершенной Любви, какую имеет к нам Бог. Развитие такой Любви происходит по мере того, как человек учится любить весь окружающий его мир: людей, животных, природу, все проявления мира без различий. Причем, любить активно, деятельно, находясь в постоянном служении: "...Станем любить не словом или языком, но делом..." (1 Ин., 3:18).

Новозаветные заповеди подчеркивают альтруистический, жертвенный характер такой любви: "Никто не ищи своего, но каждый — пользы другого" (1 Кор., 10:24), "Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих" (Ин., 15:13). Любовь

<sup>7</sup> Кстати, даже значения этих слов: "любовь" и "йога" — весьма сходны. "Любовь" означает эмоциональное притяжение стремление к объединению. "Йога", в переводе с санскрита, — слияние, объединение воедино, соединение.

также должна быть эмоциональной: "Будьте братолюбивы друг к другу с нежностью" (Рим., 12:10), "Приветствуйте друг друга с целованием святым" (Рим., 16:16).

Только такая, именно эмоциональная, сердечная любовь и может привести к Богу. Это становится возможным благодаря ее расширению на все большее число объектов, чтобы затем перенаправить ее на Бога. О такой страстной, эмоционально насыщенной любви к Богу Мейстер Экхарт — один из самых ярких христианских мистиков средневековья — говорил своей духовной дочери Катрей так: "Тебе самой должно казаться невероятным, как не разорвется твое сердце от любви к Богу" [8].

Предпосылкой для такой истинной любви — любви "от сердца" — на самых начальных этапах духовного продвижения может служить любовь интеллектуальная<sup>8</sup>.

Те же идеи прослеживаются и в Бхагавадгите. Ее главный герой Кришна, слитый сознанием с Ишварой (в христианской терминологии — с Богом-Отцом), от лица Ишвары особо выделяет следующее: "Лишь любви дано созерцать Меня в Моей сокровенной Сути и слиться со Мной" (11:54). При этом Кришна подчеркивает, что быстрее и легче развить в себе любовь к Богу можно именно через эмоциональную любовь к "проявленному" (гл. 12).

В текстах Нового Завета и Бхагавадгиты даются подробные разъяснения относительно того, как следует развивать в себе Совершенную Божественную Любовь. И Иисус Христос, и Кришна прежде всего нацеливают человека на постоянное усиление этого чувства и расширение круга объектов этой любви. Причем, речь идет не только о любви ко всему самому лучшему, самому прекрасному, гармоничному, что есть в людях, в природе, в мире, но и о любви ко всему и всем. Эта мысль была развита именно в Новом Завете, где Иисус Христос говорит о необходимости любить также и "врагов ваших", причем, эмоциональной любовью: "Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящих вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас" (Мф., 5:44), "...Благословляйте, а не проклинайте" (Рим., 12:14). Только такая развитая любовь и может служить в дальнейшем для развития Любви Божественной — Утонченной, Мудрой, Сильной.

Формирование развитой способности к эмоциональной любви непосредственно связано с освобождением от всего того, что мешает развитию и проявлению этого всеохватывающего чувства. Это происходит через постоянное этическое совершенствование человека, встающего на путь йоги.

В эзотерических школах и направлениях, которые кладут в основу своего мировоззрения принцип Любви, к начинающему предъявляют ряд требований нравственного характера. Рассмотрим их, обратясь к "Йога-сутре" Патанджали, где эти требования представлены в наиболее полной и обобщенной форме [3].

Нравственные принципы "Йога-сутры" включены в содержание первых двух ступеней восьмиступенчатого пути йоги — йамы и нийамы. Йама и нийама, с одной стороны, являются подготовительными ступенями, без освоения которых никакое продвижение в йоге вообще невозможно. С другой стороны, они продолжают оставаться значимыми для подвижника на протяжении всего пути духовной эволюции. Он постоянно должен стремиться к достижению еще большей этической чистоты и безупречности.

Требования йамы и нийамы включают в себя изучение и освоение этических принципов, выполнение гигиенических и психогигиенических правил. Остановимся на них подробнее.

Первое и главное требование йамы — **ахимса** — непричинение вреда по возможности всем живым существам в мыслях, словах, действиях.

Наиболее полно принцип ахимсы разработан именно в классической индуистской йоге. Аналогичное понимание его наблюдается в классическом буддизме. Те или иные аспекты ахимсы сформулированы и другими духовными традициями. Так например,

---

<sup>8</sup> Подробнее см. [5].

общеизвестны библейские заповеди: "Не убивай" (Исх., 20:13), "...Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними..." (Мф., 7:12).

Ахимса основывается на глубоком осознании того, что все формы жизни имеют право на существование. И потому, никто не может без достаточных на то оснований причинять боль, страдания, вред ни одному живому существу. В связи с этим становится понятным, что ахимса предполагает очень бережное отношение ко всему живому. Об этом говорили и Кришна, и Гаутама Будда, и Иисус Христос. Последний призывал: "Возлюби ближнего твоего как самого себя" (Мф., 22:39). Для человека, принявшего ахимсу, таким "ближним" становится все, что его окружает в мире: каждый человек, каждый цветок, каждая травинка.

Принцип ахимсы подразумевает отсутствие не только прямого, но и косвенного участия в причинении страдания (физического или духовного) живым существам. Потому, соблюдение ахимсы предполагает внимательное отношение не только к своим поступкам, но и к словам, способным ранить другого, и к мыслям, с которых начинается большинство поступков, и к эмоциональным проявлениям, оказывающим воздействие на эмоциональную сферу других существ.

Мысль лежит у истоков наших действий и слов. Потому, во всех йогических традициях практикующего ориентируют на крайне осторожное, внимательное отношение к своим мыслям, тщательный контроль мыслительной деятельности и "очищение" эмоциональной сферы.

На основе приведенных источников по этике йоги можно выделить следующие "правила чистого мышления". Следует:

1. Освободить ум от предрассудков и предвзятых мнений.
2. Искоренить мысли о собственных правах.
3. Никого не порицать и не осуждать.
4. Всегда думать о людях только хорошо.
5. Постоянно пребывать в радостном состоянии ума.
6. Не высокоумствоваться о себе.
7. Отказаться от пустых мечтаний.

Можно привести и некоторые "правила выражения своих мыслей", которых должны придерживаться практикующие йогу. Например, — те, которые перечисляет Рамаянда в "Крийя-йоге", где речь индийских йогов уподобляется таинству, в котором слова выбираются так же осторожно, как восстанавливается какой-нибудь редкий орнамент:

1. Употреблять лишь хорошие, прекрасные, правдивые слова.
2. Не произносить даже хорошие, истинные слова, если они могут повредить другому.
3. Не вдаваться в долгие рассуждения.
4. Не повторять сплетен и не говорить попусту.
5. Избегать лишних слов. Быть лаконичными<sup>9</sup> [6].

Сходные наставления есть и в Бхагавадгите, и в Новом Завете. Вот, например, в какой форме они даны апостолом Павлом в Послании к Ефессянам: "Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе..., дабы оно доставляло благодать слушающим... Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас... Также и сквернословие, и пустословие и смехотворство не приличны нам..." (Еф., 4:29 — 31, 5:4). Об ответственном отношении к произносимому говорили и другие апостолы, и Иисус Христос.

Сострадательное отношение ко всему живому, которое проповедует ахимса, также предполагает переход на "безубойное" питание<sup>10</sup>, подразумевает бережное отношение к

<sup>9</sup> Невыполнение этих правил является прямым нарушением не только ахимсы, но и других принципов йамы, которые будут рассмотрены далее.

<sup>10</sup> Подробнее см. [5].

растениям. Растения, так же как и животные, являются чувствующими организмами, имеющими зачатки эмоций, переживающими (на своем уровне) боль и страх.<sup>11</sup> И потому, принявший ахимсу отказывается от их легкомысленного уничтожения. Растения используются им только для употребления в пищу — в силу необходимости поддержания собственной жизнедеятельности, а также ради выполнения своих земных задач.

Некоторые йогины придерживаются абсолютной ахимсы, стараясь свести до минимума даже невольное причинение страданий окружающим существам. Так например, некоторые джайны<sup>12</sup>, чтобы не нарушить принцип ахимсы, принимают такие крайние меры предосторожности, как завязывание платком рта и носа во время сна, чтобы случайно туда не залетели насекомые и не погибли. Они также во время ходьбы подметают перед собой дорогу, чтобы ненароком не раздавить какое-либо живое существо.

Среди придерживающихся принципа абсолютной ахимсы встречаются проповедующие полное непротивление злу насилием. Так, ненасилие лежало в основе этических воззрений Л.Н. Толстого, Махатмы Ганди. Кстати, благодаря движению ненасилия (сатьяграха) Махатмы Ганди Индия обрела независимость. Проповедником христианской концепции ненасилия был Серафим Саровский. Протопоп Аввакум, последние годы своей жизни проведший в земляной яме в одной холщевой рубахе, еще находил в себе силы для того, чтобы сострадать, сопереживать своим стражникам. Эти примеры свидетельствуют о том, что решиться на полное непротивление злу насилием могут только очень сильные духом люди, способные пренебречь собственной болью, да еще и сострадать тем, кто им ее причиняет.

О героическом сопротивлении злу добром и любовью говорил и Иисус Христос, Который очень гармонично сочетал в Себе силу и кротость. Проповедью ненасилия пронизан весь Новый Завет. Например: "...Ударившему тебя по щеке, подставь и другую" (Лк., 6:29) или "Не противься злumu" (Мф., 5:39). Причем, здесь имеется в виду не пассивное смирение, а активное сопротивление злу любовью и добром. Этот смысл раскрывают другие места Нового Завета. Например: "Не будь побежден злом, но побеждай зло добром" (Рим., 12:21).

Те же мысли прослеживаются в Дао-дэ-цзин — одной из основополагающих книг даосизма: "На ненависть нужно отвечать добром" (11, 58), "Добрым я делаю добро, недобрым тоже желаю добра" (11, 59).

Но многие учителя йоги указывают, что окружающий мир мало приспособлен для буквального выполнения принципа ахимсы. В тех случаях, когда все средства к миру исчерпаны, когда принцип непричинения вреда не может быть выполнен (например, в силу необходимости защиты кого-либо от смертельной опасности и т.д.) — в таких случаях Кришна советовал придерживаться ахимсы кшатрия (воина). Ахимса кшатрия предполагает добросовестное исполнение своего долга, но бесстрастно, без эмоций гнева, раздражения, ненависти (Бхагавадгита, гл. 2). Ахимсу кшатрия прекрасно иллюстрируют некоторые старые византийские и древнерусские иконы св. Георгия Победоносца, копьем поражающего дракона<sup>13</sup>. Лик св. Георгия, и даже морда его коня наполнены мягким состраданием к сраженному.

Правильное распознавание того, как поступить в том или ином случае — это очень тонкое искусство, требующее большого сострадания и большой мудрости. Очень хорошо это подметили и выразили языком своих притч суфии. Вот одна из них:

Как-то к доктору обратился мужчина по поводу бесплодия своей жены. Врач посмотрел на женщину, пощупал ее пульс и сказал, что не может лечить ее от бесплодия, потому что через 40 дней она должна будет умереть. Услышав это, женщина так

<sup>11</sup> Эксперименты по определению пороговой чувствительности растений Дж.Ч. Боса, опыты Баскстера, А.П. Дуброва, Л. Уотсона.

<sup>12</sup> Джайнизм — одно из древнейших религиозных направлений Индии. Подробнее см. [7].

<sup>13</sup> Иконы, датируемые не позже XIV—XV вв.



разволновалась, что не могла есть все последующие 40 дней. Но, по их прошествии, она не умерла, и ее муж вновь пришел к доктору за разъяснениями. Врач сказал ему: "Ваша жена была слишком толстая, и ее бесплодие было связано с этим. Только одна вещь была способна оторвать ее от еды — страх смерти. Теперь она вылечена".

Прав или не прав был врач в этой ситуации? Нарушил он ахимсу или нет? Ведь, в течение 40 дней эта женщина, ее близкие думали о смерти, переживали. Бедная женщина под страхом смерти даже забыла о еде...

Стремление к соблюдению ахимсы очень многому учит практикующего йогу: и отказу от какого бы то ни было давления на окружающих, эмоционального хотения от них, и ментальному очищению, т.е. отсутствию дурных мыслей о других, и постоянному самонаблюдению, бдительности, чтобы не причинить другому зло.

Учась в различных ситуациях правильному распознаванию и применению принципа ахимсы, человек постепенно перестает навязывать окружающему миру то, каким он хотел бы его видеть, и начинает излучать в мир постоянную любовь, ничем не обусловленную. В нем появляется ровная доброжелательность вне зависимости от обстоятельств, от поведения окружающих людей.

Второй принцип йамы — сатья — правдивость. Сатья означает, во-первых, недопущение какой-либо лжи в делах, словах, мыслях, во-вторых, отказ от побуждения другого человека ко лжи, в-третьих, отсутствие одобрения лжи. Несоблюдение этого принципа допускается лишь в случаях, когда правда может причинить вред другому, т.е. когда сатья вступает в противоречие с ахимсой.

Принцип сатьи встречается во всех рассматриваемых нами этических концепциях. Например, аналогичные нравственные предписания есть в христианстве, буддизме. Очень серьезное отношение к этому принципу наблюдается в индуизме, где правдивость считается особой добродетелью — добродетелью, благодаря которой человек может привести свою жизнь в гармонию с миром и Богом.

Такое восприятие этого морального требования раскрывает еще один аспект сатьи: ее нарушение оказывается тесно связанным с нарушением ахимсы по отношению к самому себе. Действительно: говоря неправду, человек становится заложником своей лжи. Он вынужден постоянно помнить о ней, бояться разоблачения — вплоть до появления невротических симптомов. Какая уж тут сгармонизированность со всем и со всеми?

Но принцип сатьи, так же как принцип ахимсы, не так прост, однозначен, как может показаться в начале. Ведь что такое правда, истина? Гаутама Будда, например, называл истиной все то, что может быть использовано для духовной помощи другому человеку. Вспомним ту суфийскую притчу. Ведь доктор сказал неправду. Так прав он был или нет? Нарушил ли он сатью?..

Совершенное соблюдение сатьи предполагает умение общаться с людьми на их языке, умение довести до них истину в том виде, в каком они могут ее в данный момент воспринять. В Дао-дэ-цзин по этому поводу говорится: "Кто имеет знание, но делает вид незнающего — тот на высоте" (11, 71). Хуан Матус говорил о "контролируемой глупости" [9]. Прекрасно иллюстрирует эту мысль также притча о Гаутаме Будде:

Как-то к Будде пришло 3 разных человека, и все с одним и тем же вопросом: "Есть ли Бог?" Одному Будда сказал: "Да", другому: "Нет", на вопрос третьего просто промолчал. Ошеломленный Ананда, любимый ученик Будды, спросил у Него о том, почему Он отвечал так по-разному. И Будда пояснил, что Своими ответами помог каждому из обратившихся к Нему правильно сориентироваться на духовном пути. Ведь каждый из них понимал слово "Бог" по-своему.

Этот аспект сатьи учитывает то, что получение человеком преждевременных знаний, к пониманию которых он пока еще не готов, приводит к их неадекватному, искаженному восприятию. Потому, все учителя йоги подчеркивают, что каждому человеку необходимо давать ровно столько, сколько он способен вместить и усвоить в данный момент.

Все это очень хорошо представлено и в суфизме. Вот, к примеру, как об этом говорил Аджмаль из Мадахшана:

Есть три способа предоставления ответа собеседнику.

Первый — предоставить всю информацию, как она есть.

Второй — предоставить то, что собеседник хочет.

Третий — предоставить то, что лучше всего ему послужит.

Если ты предоставишь все, это вызовет пресыщение.

Если ты предоставишь то, что он хочет, это может засорить его ум.

Если ты предоставишь то, что лучше всего ему послужит, то, в худшем случае, не поняв тебя, он начнет с тобой спорить.

Но если ты послужил ему последним образом, то, как бы это ни выглядело, — ты ему послужил [12].

Выделим еще один важный аспект сатьи — аспект, который предполагает абсолютную искренность и честность перед самим собой.

Это — обязательное условие плодотворной духовной работы.

Следующий принцип йамы — **астея** — отсутствие стремления к обладанию чужими вещами. Он также перекликается с аналогичными принципами других духовных традиций, в частности, с библейскими заповедями: "Не кради" (Исх., 25:15), "Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего" (Исх., 20:17).

Астея — очень важный принцип. Ведь даже малейшее стремление к обладанию чужими вещами неизбежно проявляется в виде таких отрицательных качеств как жадность и зависть. Невыполнение этого принципа ведет человека к нарушению ахимсы — в виде прямого воровства или эмоционального хотения от другого человека, в виде отрицательного эмоционального реагирования на людей, владеющих той или иной вещью. Кроме того, что все это доставляет огорчения и неприятности окружающим, несоблюдение астеи способствует объективному порабощению психики человека, стремящегося к обладанию чужим.

С принципом астеи тесно взаимосвязан еще один принцип йамы — **апариграха** — свобода от ненужных, не необходимых вещей.

Свобода от ненужных вещей предполагает искоренение привязанности к ним, желания их иметь. В Дао-дэ-цзин говорится по этому поводу: "Усилия мудрого человека направлены к тому, чтобы сделать жизнь сытой, а не к тому, чтобы иметь красивые вещи" (1, 12). В более широком смысле, апариграха подразумевает свободу от всех ложных привязанностей и желаний. Еще раз обратимся к Дао-дэ-цзин: "Кто служит Дао<sup>14</sup>, тот изо дня в день уменьшает (свои желания)" (11, 48), "(Мудрый) ничего не имеет, и потому ничего не теряет" (11, 64), т.е. не имеет привязанностей с вещами и потому легко с ними расстается.

Достижению свободы от желания обладать не необходимым уделялось большое внимание также в мексиканской школе Хуана Матуса. Представители этой школы много времени отводили тому, чтобы освободиться от ненужных вещей [10] и не иметь никаких материальных привязанностей [11]. Хуан Матус рекомендовал своим ученикам быстрее покончить с "манисей обладать и держаться за вещи" [11], свести до минимума все то, что не является необходимым в жизни [9].

Еще один, последний, принцип йамы — **брахмачария**, что буквально означает "путь Брахмана", "Божественный путь", путь того, кто "очарован Богом". Вероятно, русское слово "чары" происходит именно от санскритского "чария".

В узком смысле, принцип брахмачарии предполагает контроль над своими страстями, эмоциями, в т.ч. над половым влечением. Различные йогические школы и направления по-разному трактуют этот принцип. В одних школах он превращается в

---

<sup>14</sup> Богу.

требование полного полового воздержания. В других — отказ от сексуальных контактов применяется лишь как временная мера для освобождения человека от порабощенности сексуальными страстями, от привязанности к сексу. Но в некоторых индуистских, буддийских, даосских школах сексуальные контакты рассматриваются как один из путей развития истинной любви и в определенной мере используются на тех или иных этапах духовного продвижения.

В широком смысле, принцип брахмачарии предполагает полное переключение, переориентацию всего своего внимания, устремленности, влечения — на Бога. Тогда появляется сильная влюбленность в Бога. Он становится Возлюбленным. Именно об этом говорит Иисус Христос, цитируя Ветхий Завет: "Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим" (Мф., 22:37). Об этом же — слова Кришны в Бхагавадгите: "Направь свой ум на Меня, погрузи свое сознание в Меня — и будешь жить ты тогда во Мне" (12:8). Действительно, когда Бог становится Возлюбленным, только тогда у человека появляется возможность прийти к слиянию с Ним. Он постепенно погружается, тонет и растворяется в Океане Его Любви. Его индивидуальное сознание сливается с Божественным Сознанием, и Цель всех его устремлений осуществляется.

Вслед за йамой — первой ступенью восьмиступенчатого пути йоги Патанджали — следует нийама. Нийама включает, наряду с этическими принципами, правила гигиены и психогигиены.

Гигиенические правила — **шауча** (поддержание тела в чистоте) и **митахара** (чистое питание) — не случайно включены в основные требования нийамы. Косвенно они влияют на освоение и выполнение других нравственных предписаний. Их соблюдение отражается на здоровье, психическом состоянии, способствует поддержанию постоянно положительного эмоционального фона и т.д. Кроме того, принцип митахары оказывается тесно связанным с ахимсой. Ведь полный отказ от "убойного" питания — это воплощение проповеди йоги о сострадательном отношении ко всему живому и полное претворение библейской заповеди "Не убивай".

Рекомендации относительно питания содержатся как в Новом Завете, так и в Бхагавадгите. Так, в "Посланиях Святых Апостолов" сказано. "Лучше не есть мяса, не пить вина, и не делать ничего такого, отчего брат твой претывается, или соблазняется, или изнемогает" (Рим., 14:21). В Бхагавадгите Кришна, говоря о трех видах пищи: тамастичной, раджастичной и саттвичной, указывает, что саттвичная (чистая) пища — это та, "от которой возрастают долголетие, сила, здоровье, жизнерадостность и ясность настроения, сочная, маслянистая, питательная и вкусная..." (17:8).

Еще один принцип нийамы — **сантоша** — поддержание постоянного положительного эмоционального фона вне зависимости от обстоятельств. Он предполагает полный отказ от отрицательного эмоционального реагирования, даже в самых сложных — стрессовых, конфликтных ситуациях. Сантоша тесно связана с другим принципом нийамы — **ишварапранитханой**.

Ишварапранитхана предполагает постоянное осознание того, что Бог является нашим Учителем, что Он, давая нам многообразные, порой болезненные уроки, ведет нас к Совершенству. В этом смысле Кришна в Бхагавадгите уподобляет Бога искусному гончару, который "заставляет все существа непрерывно вращаться, как на колесе гончара" (18:61).

Формирование такой установки несет в себе коренное изменение отношения к миру. Дуализм добра и зла, разделение на плохое и хорошее — исчезает. Все в мире становится Богом, призывом к тому, чтобы стать лучше, "призывом к Богу" [8]. Китайцы, иллюстрируя эту мысль, приводят такую аналогию: "Мир вокруг нас подобен лечебным иглам и целебным снадобьям: он незаметно врачует нас" [1]. Хуан Матус по этому поводу говорит, что повседневный мир, все в нем — это вызов к тому, чтобы стать лучше [10].

Следуя ишварапранитхане, человек каждую жизненную ситуацию начинает

рассматривать как учебную. Благодаря этому, очень скоро меняется его отношение к внешним обстоятельствам и к окружающим людям. Центр его внимания смещается с недостатков других людей на свои собственные, он начинает стараться их исправить.

Освоение принципа ишварапранитханы позволяет относиться к жизни как к Школе Духовного Совершенствования, где Учителем является Бог. Это развивает то доверие к Богу, которое помогает поддерживать сантошу вне зависимости от обстоятельств. Потому, "кто сумел овладеть жизнью, идя по земле, тот не боится носорога и тигра, а вступая в битву, он не боится вооруженных солдат..." (11, 50).

С принципами сантоши и ишварапранитханы тесно связан и еще один принцип нийамы — тапас, предполагающий использование любых самоограничений для борьбы со своими пороками. Эта борьба подразумевает планомерную работу по освобождению от этических несовершенств путем их искоренения, а также наращивание положительных качеств.

Процесс освобождения от пороков непосредственно связан с глубоким интеллектуальным осмыслением и эмоциональным переживанием всех ошибок своей жизни, а также с использованием определенных психоэнергетических приемов<sup>15</sup>.

Этому содействует и работа, предусмотренная другим принципом нийамы — **свадхьяной**. Он предполагает глубокое изучение литературных духовных источников, постоянные размышления, способствующие осознанию смысла жизни и дальнейшего пути к Совершенству. Этот принцип оказывается не менее значимым, чем остальные, если помнить о том, что полноценное этическое совершенствование может успешно происходить только у людей, обладающих развитым интеллектом. Потому, повышению уровня знаний и интеллектуальному развитию должно уделяться на пути йоги значительное внимание.

При этом нельзя забывать о том, что, отдавая должное области знания, интеллектуальному обоснованию учения, наставники и учителя рассмотренных нами духовных традиций хорошо понимают бесплодность, бесполезность чисто теоретических спекуляций. В отрыве от духовной практики они могут стать завесой перед истиной. Потому, научное знание, теория всегда рассматривается лишь как средство, и никогда — как цель познания. Истинная цель интеллектуального познания — в подготовке к непосредственному восприятию Бога, в теоретическом обосновании необходимости развития в себе любви. Это означает, что человек, овладевающий истинным знанием, должен направить все свои усилия на приведение в соответствие с этим знанием своего нравственного опыта и бытия.

В этике йоги придается также большое значение развитию таких положительных качеств, как:

**кшама** — терпимость, особенно к тем, кто думает и поступает иначе,

**дайя** — милосердие, доброта,

**арджава** — простота, отсутствие высокомерия,

**хри** — смиренномудрие, отсутствие восхваления своих мнимо или реально существующих достоинств.

Все эти качества в полной мере воплощены в Кришне, Иисусе Христе, Гаутаме Будде, Бабаджи, Сатья Саи Бабе и других Йогидах, сливших Свои индивидуальные сознания воедино с Божественным Сознанием. Они олицетворяют собой Божественную Любовь, Божественную Мудрость, Божественную утонченную Силу и являются примером для тех, кто следует путем йоги.

Этическое совершенствование человека, практикующего йогу, подразумевает постоянную, углубленную работу над собой. По существу, это "преображение себя" посредством "магии моральной чистоты" [13] осуществляется на протяжении всего пути духовного продвижения. По мере практического освоения нравственных принципов йоги

---

<sup>15</sup> Подробнее о психоэнергетических приемах, используемых в этической работе, см. [5].

и изменения своей внутренней природы, человек постепенно выходит на все более и более глубокие уровни понимания их содержания. В соответствии с этим, он находит все новые и новые сферы для их приложения. Кстати, именно поэтому в выполнении моральных принципов йоги не может быть определенных стандартов, готовых ответов. Одна и та же жизненная ситуация может и должна по-разному решаться разными людьми, в зависимости от того, на какой психогенетической и онтогенетической ступени духовной эволюции они находятся. Но принцип для всех жизненных ситуаций один: "Оставь все, что омрачает душу твою, чтобы светил тебе свет правды".

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Афоризмы старого Китая. М., 1991.
- [2] Бхагавадгита. Под ред. В.В. Антонова. М., 1991.
- [3] Вивекананда — Философия йоги. Лекции, читанные в Нью-Йорке зимой 1895—96 гг. о раджа-йоге, или подчинении внутренней природы, и афоризмы Патанджали с комментариями. Рига, 1911.
- [4] Лао-Цзы — Дао-дэ-цзин. В кн.: Ян Хин-Шун. Древнекитайский философ Лао-Цзы и его учение. М.—Л., 1950.
- [5] Раджа- и буддхи-йога. Под ред. В.В. Антонова. М., 1990, 1992.
- [6] Рамаянда — Крийя-йога. Рига. 1990.
- [7] Радхакришнан С. — Индийская философия. М., 1956.
- [8] Экхарт М. — Духовные проповеди и рассуждения. М., 1991.
- [9] Castaneda C. — A Separate Reality: Further Conversations with Don Juan. N.Y., "Pocket books", 1973.
- [10] Castaneda C. — Tales of Power. N.Y., "Pocket books", 1978.
- [11] Castaneda C — The Eagle's Gift. N.Y., "Pocket books", 1982.
- [12] Shah I. — The Sufis. N.Y., 1964.
- [13] Yogananda — Autobiography of a Yogi. N.Y., 1946.
- [14] Yuktswar — The Holy Science. Ariadaha. 1963.

## Суфийские практики - Т.Я. Каширина

Суфизм (в арабском произношении — ат-Тасаввуф) — древняя мистическая традиция духовного совершенствования, возникшая на Среднем Востоке, а ныне распространенная повсюду. Идеи суфизма, его последователи, его ордена и братства есть в Азии и в Африке, в Европе и в Америке, в Китае и Индии, которые так богаты своими религиозными традициями, а также в нашей стране.

Историки связывают появление суфизма с VIII веком. Считается, что он возник в лоне ислама. Однако, некоторые суфийские учителя-шейхи (пиры, муршиды) говорят о том, что суфизм нельзя ограничить ни определенной религией, ни определенным историческим периодом, ни определенным обществом, ни определенным языком. Они называют суфизм "духом ислама", "чистой сущностью всех религий" и полагают, что суфизм существовал всегда, лишь его внешний облик менялся в соответствии с той или иной культурно-исторической средой<sup>16</sup> [2, 8].

Проникновение суфийской традиции на Запад и на Восток осуществлялось на протяжении веков. Оно происходит и сейчас, разными, порой очень своеобразными путями. Так например, для шейхов вполне допустима духовная работа по классическим методикам в рамках традиционной религиозности того или иного региона. Это обусловлено тем, что суфии положительно относятся ко всем религиям и верованиям, считая, что в своей основе они едины. Суфийские методики могут и изменяться по необходимости, и оформляться в качестве самостоятельных, локальных учений. Такие учения обычно предназначены для передачи лишь какой-либо части основной традиции — в соответствии со временем, местом и обстоятельствами. Эти "временные фазы" активно развивающейся суфийской традиции, производя определенное духовное воздействие на ту или иную часть человечества, стимулируют его к духовному поиску. Они закладывают фундамент и для последующего, более конкретного обучения. По-видимому, одним из таких учений является концепция Г.И. Гурджиева, получившая широкое распространение в I половине нашего столетия [8, 12].

Суфии, которые часто называют себя "ахлалхакика" — "люди подлинного бытия", из века в век несут в мир вместе со своим учением и свое искусство, в котором отражается их восприятие прекрасного. Суфийская символика, образы и мотивы пронизывают значительную часть восточного фольклора, литературы, особенно поэзии.

Так, почти вся ирано-персидская классическая поэзия, получившая мировое признание, — это учебник по суфизму (в той же мере, что и произведения художественного творчества). Хрестоматийными стали имена поэтов-суфиев: Санай, Руми, Хафиза, Джами, Низами. То же, но в меньшей степени, можно сказать и о арабской, тюркской литературе, поэзии, фольклоре.

Что же такое суфизм?

Термин "суфизм" происходит от арабского "суфи", что буквально означает "носящий шерстяную одежду" и подразумевает мусульманских мистиков, следовавших определенной духовной традиции и носивших особого типа шерстяные одеяния, власяницы. (В исламском мире власяница считается атрибутом духовного подвижничества).

Корень "суфи" имеет и еще одно значение — "чистый". Оно также соответствует сути суфийского учения и духовному облику лучших его последователей. Подлинные мастера суфизма, подлинные суфии<sup>17</sup>, действительно чисты от догматизма и фанатизма, свободны от кастовых, вероисповедных, национальных предрассудков. Присущее суфиям

<sup>16</sup> Материалы этой статьи и других статей сборника показывают идентичность суфизма и йоги.

<sup>17</sup> Не каждый, кто называет себя суфием действительно является им.

сильное стремление к этической чистоте и безупречности способствовало закреплению за ними в арабском мире еще одного названия — "Рыцарей Чистоты" (Сахаба-и-Сафа) [2].

В силу большой гибкости и открытости внешним воздействиям, суфизм ныне представляет собой очень неоднородное образование. Его различные течения, направления, школы, группы отличаются акцентуализацией тех или иных аспектов методологии, предпочтением тех или иных практических методик. Среди их числа, обычно, выделяют ряд известных своими древними традициями орденов, а также 12 основных ("материнских") братств, таких как ал-кадирийя, накшбандийя, маулавийя и т.д. Помимо этого, существует много иных структурных образований суфизма: более мелких братств, общин, центров, обителей, кружков. Суфийское учение действует и через значительное число мирских братьев и сестер (суфиев, живущих в миру по указанию их духовных наставников).

Кратко коснемся основ учения:

— Суфизм исходит из представления о том, что мироздание состоит из 7 "областей существования", включает в себя несколько "видов бытия", различающихся по "амплитуде входящих в них колебаний" [2]. Иными словами, им признается многомерность пространства.

— Тончайшая пространственная мерность, которую суфии называют Зат, является Обителью Бога в аспекте Творца. Творец и все многообразие Его Творения (в суфийской терминологии — Сифат) образуют Абсолют. Творец пронизывает все Творение своей Любовью.

— Суфии полагают, что многомерный организм человека, будучи сходен по своему строению с многомерным строением вселенной, может раскрыть в себе более тонкие "виды бытия". Это осуществляется через процесс самопознания и самосовершенствования.

Таким образом, только через постижение своей истинной сущности человек может достичь непосредственного восприятия Бога и обретения единства с Ним. Это очень лаконично выражает один из хадисов Сунны<sup>18</sup>, гласящий: "Кто познает себя — тот познает Бога"<sup>19</sup>. На заключительных этапах такого постижения индивидуальное человеческое сознание сливается с Божественным Сознанием. Эта конечная цель описывается в суфийской традиции как высшее состояние сознания "Баки-би-Аллах" (Вечность в Боге). В индуистской и буддистской йоге этому термину соответствуют — Кайвалья, Маханирвана, Сахаджа-Самадхи, Мокша.

В основе суфизма лежит Любовь (махабба, хубб). (Суфии даже иногда говорят о своем учении как о "гимне божественной любви" и называют его тасса-вури — любовь-видение. Имеется в виду определенный подход к действительности с любовью. Подразумевается влюбленность в Творца.) Любовь рассматривается в суфизме как постоянно усиливающееся чувство включенности в Бога, завершающееся пониманием того, что в мире нет ничего, кроме Бога, который является одновременно и Любящим, и Любимым. Потому, один из основных принципов суфизма: "Ишк Аллах, Мабут Аллах" (Бог есть Любовь, Любящий и Возлюбленный). Это очень созвучно и классической индуистской йоге, основным принципом которой является принцип любви, и Христову пониманию того, что "Бог есть Любовь" (1 Ин., 4:8), и классическому буддизму, где выделяется наиболее яркий аспект любви — сострадание. О любви говорит и Хуан Матус со страниц книг Карлоса Кастанеды.

Суфии считают, что Любовь привнесла в суфизм женщина-мистик Рабиа-аль-Адавийя. Она говорила, что ее "любовный пыл к Богу сжигает сердце". Про нее Фарид-ад-

<sup>18</sup> Священное предание ислама, изложенное в форме хадисов — коротких рассказов о поступках и высказываниях пророка Мухаммеда.

<sup>19</sup> Об этом прямо или косвенно говорят все религии. Например, та же мысль прослеживается в Новом Завете: "Царство Божие внутри вас есть" (Лк., 17:21), в веданте: "Самопознание есть истинная суть жизни".

Дин Аттар в "Житии суфийских святых" рассказывает, что любовь к Богу настолько владела всем ее существом, что не оставляла места ни для каких других привязанностей [11]. В целом, это очень характерно для суфизма, т.к. подлинный, истинно-любящий суфий постепенно погружается, тонет и растворяется в Боге, в своем Возлюбленном, как часто суфии называют Бога.

Восприятие Бога как Возлюбленного исходит из прямого, непосредственного опыта. Суфии описывают это следующим образом. Когда человек проходит определенное расстояние по Пути Любви, Бог начинает помогать ищущему, привлекая его к Своей Обители. Когда это происходит, человек начинает ощущать ответные вибрации Божественной Любви.

Известный персидский поэт-суфий Джалал-ад-Дин Руми в "Месневи" пишет об этом так [10]:

Если свет любви загорелся в этом сердце,  
знай, что Любовь горит и в Том.  
Когда Любовь к Богу растет в твоём сердце,  
без сомнения Бог любит тебя.  
Хлопок не прозвучит от одной ладони, если  
не участвует вторая.

Проследим, как развивается такая истинная, совершенная Любовь, ведущая к Богу, исходя из представлений Джалал-ад-Дина Руми.

Это происходит:

1) через развитие эмоциональной, сердечной любви ко всему самому прекрасному и гармоничному в мире,

2) через активную, деятельную, жертвенную, альтруистическую любовь-служение людям,

3) затем, через расширение круга этой любви на все проявления мира без различий.

Об этом суфии говорят: "Если ты делаешь различия между вещами, приходящими от Бога, — ты не человек духовного пути. Если ты думаешь, что алмаз возвеличит тебя, а простой камень унизит, — то Бог не с тобой" [5].

4) Эта развитая любовь ко всем элементам Творения перенаправляется на Бога, и тогда человек начинает видеть, по словам Дж. Руми, что "Возлюбленный есть во Всем [4, 10].

Очевидно, что эта концепция Любви идентична тем, что представлены в Бхагавадгите и Новом Завете. Те же основные вехи, те же акценты. Истинная Любовь в суфизме, так же как и в лучших духовных школах индуизма, буддизма, христианства рассматривается как единственная сила, способная привести к Богу, как постоянный формирующий фактор человека на Пути к Богу. Только через любовь, согласно этим духовным традициям, подвижник может найти осуществление своих стремлений.

Однако, говоря о любви, шейхи предостерегают от опасности безрассудного следования этому пути, "ибо огонь, который может согреть, может также и сжечь" [10]. Большинство суфиев считает, что обычный человек не может сам воспользоваться формирующими качествами любви. Потому, он должен следовать за человеком, который знает, где эти формирующие факторы могут быть найдены, как и в какой мере они должны быть использованы. Исходя из этого, роль учителя, наставника оказывается в суфизме очень значительной. Учительскую деятельность по праву считают сердцевиной суфизма<sup>20</sup>.

Суфийские шейхи зачастую живут в миру, занимаясь самой обычной мирской деятельностью. Они могут содержать лавку, мастерскую, кузницу, писать музыку, книги и

<sup>20</sup> Ср.: отношение к духовному наставничеству, сложившееся в индуистской, тибетской йоге, даосизме и т.д.



т.д. Это происходит потому, что суфии убеждены в отсутствии какой-либо необходимости в полном уединении, отшельничестве для того, чтобы идти к Богу. Отказ от мирского бесполезен. Они утверждают, что в мирской деятельности нет ничего, отъединяющего от Бога, если не привязываешься к ее плодам и не забываешь о Нем. Потому, на всех ступенях духовного восхождения человек может оставаться включенным в социальную жизнь. Более того, именно она, по их мнению, предоставляет огромные возможности для совершенствования. Если рассматривать каждую жизненную ситуацию как учебную, то можно общаться и даже жить бок о бок с самыми "страшными" и развращенными людьми, подвергаться самым грубым влияниям и не страдать от этого, напротив, поддерживать постоянную жизнерадостность и безмятежность, совершенствуясь через предложенные Богом социальные контакты<sup>21</sup>.

Что касается учеников-мюридов (букв. — "вручивших свою волю"), то суфийские шейхи подчеркивают, что не каждый, кто хотел бы стать суфием, может им стать, не каждый готов воспринять суфийское учение. Суфии говорят, что научить никого ничему нельзя: можно лишь указать Путь, но пройти его каждый должен сам. Потому, если кандидат в ученики не обладает способностью использовать учение для своего духовного развития, смысла в обучении нет, учение проливается, как вода в песок.

Готовность человека к восприятию учения определяется шейхом. Причем, для этого зачастую используются провокационные методы. Стремящихся стать учениками ставят в различные ситуации, навязывают им порой безобидные разговоры для того, чтобы определить их уровень развития. Если кандидат в ученики подает надежды, шейх, наблюдая его некоторое время, определяет его индивидуальные особенности и то, до какой степени учение может быть воспринято начинающим адептом. В соответствии с этим, перед мюридом ставятся определенные задачи на весь период обучения и даются необходимые ему разделы учения.

Определив специфику духовного развития ученика, шейх может послать его в другие ордена, братства, учебные центры. Неофит начинает переходить от шейха к шейху и так постепенно постигает и усваивает программу. После длительного и разностороннего обучения мюрид опять предстает перед своим первым шейхом. Шейх дает ему завершающую "внутреннюю огранку", "внутреннюю шлифовку" и затем так называемое *иджаза* (разрешение) на продолжение традиции шейха и проповедь учения.

В сферу суфийского обучения включена как эзотерическая сторона, так и экзотерическая, т.е. мюриды совершенствуются не только этически, интеллектуально, психоэнергетически, но и осваивают приемы, постигают тайны того мирского ремесла, искусства, которым владеет шейх. Это впоследствии помогает им в жизни.

Для передачи учения используются самые разнообразные средства обучения: некоторые ритуалы, молитвы, различные психофизические упражнения, дыхательные техники, медитативные практики, работа с текстами, музыкальными произведениями, изучение движения, танца и т.д. Широко применяется и обширный материал в виде сказок, поучительных историй, притч, басен, подробно и заботливо описывающий все то, что может помешать духовному развитию мюрида<sup>22</sup>.

Суфийский процесс обучения достаточно специфичен. Зачастую шейх не учит в общепринятом смысле, т.е. давая какие-то прямые объяснения, а создает ситуации, на которых ученик учится сам. Это очень напоминает педагогическую систему тибетских лам, которые используют те же наглядные методы, быстро развивающие в учениках способность к самостоятельному мышлению<sup>23</sup>.

В суфийском обучении выделяется несколько этапов: обычно 3—4, в некоторых братствах до 7 и более. Они соответствуют основным этапам духовного продвижения

<sup>21</sup> Ср.: принципы *ниамы* сантоша и *ишварепранитхана*.

<sup>22</sup> Кстати, в той или иной форме многие литературные суфийские истории, сюжеты и образы нашли отражение в литературе Востока и Запада.

<sup>23</sup> См. подробнее другие статьи сборника.

мюрида.

Начальный этап духовной практики — **шариат** (букв. — закон) — связан с неукоснительным соблюдением всех религиозных предписаний. Предварительное прохождение шариата является обязательным условием для вступления на путь духовного совершенствования.

Собственно эзотерическое обучение начинается на следующем этапе — **тарикате** (букв. — путь, дорога). Прохождение тариката связывается с освоением ряда ступеней-макам. Традиции различных суфийских братств выделяют от 7 до 100 макам.

Освоение ступеней тариката предполагает интенсивную работу этического, интеллектуального, психоэнергетического планов. Кратко остановимся на первых двух направлениях работы, с тем чтобы потом перейти к более подробному рассмотрению суфийских психоэнергетических практик.

В этическом плане макамы тариката предполагают фундаментальную переоценку ценностей. Они связаны с осознанием собственных пороков, покаянием (тауба), воздержанностью от запретного (зухд), строжайшей осмотрительностью в различении дозволенного и недозволенного (вара), с отказом от недуховных привязанностей и желаний (факр). Мюрид также учится терпению (сабр) — "проглатыванию горечи без выражения неудовольствия", как говорил известный суфийский шейх Джунайд, комментируя эту ступень. Ученик старается жить и духовно работать лишь в текущем дне, не вспоминая прошлое, не заглядывая в будущее (таваккул).

Отсюда идет распространенное в суфийских кругах выражение: "Суфий — сын времени своего", которое означает то, что подлинный суфий живет в текущем миге бытия.

Освоению ступени таваккул способствует такая форма работы, как размышления о смерти, широко используемая и в индуистской йоге, и в тибетском буддизме, и в мексиканской школе Хуана Матуса. Постоянная память о смерти, осознание ее неизбежности ведет мюрида к ряду переосмыслений. В том числе — к появлению у него бережного отношения к оставшемуся на Земле времени, к формированию установки: духовно работать по принципу "здесь и сейчас". Размышления о смерти являются сильным средством борьбы с нежелательными привычками и привязанностями. Даже воспоминания о ней могут быть весьма эффективными, считает Аль-Газали: "Когда что-то в мирском нравится вам и в вас рождается привязанность, вспомните о смерти" [6].

На этапе тариката проводится и интенсивная интеллектуальная работа. Шейхи постоянно предлагают ученикам новые темы для осмысления, беседуя с ними об основах учения. Мюриды знакомятся с разнообразными литературными источниками, богатым притчевым материалом, учебными историями и т.д.

По мере прохождения всех ступеней этого этапа мюрид обретает беспредельное желание достичь единения с Богом<sup>24</sup> и входит в состояние рида, определяемое суфиями как "спокойствие в отношении предопределения", т.е. в состояние безмятежности, полного спокойствия относительно происходящего.

Рассмотренный этап практики, в целом, можно соотнести с раджа-йогой.

Тем, кто успешно прошел макамы тариката, предоставляется возможность идти дальше по пути **марефата** (букв. — медитативное постижение Бога). На этом этапе происходит дальнейшая этическая "шлифовка" подвижника, идет постоянное совершенствование его любви (в самых разных аспектах), мудрости, силы. Прошедший этот этап суфий реально постигает многомерность пространства, "иллюзорность" ценностей материального бытия, и получает живой опыт общения с Богом. В качестве арифа (познавшего), он может получить посвящение в шейхи.

Некоторым арифам удается дойти до четвертого этапа — **хакиката** (хакк — букв. "истина"), на котором, как говорят суфии, окончательно осваивается "реальное, подлинное Бытие". Хакикат приводит арифа к полному слиянию его индивидуального сознания с

---

<sup>24</sup> В индуизме это состояние называется "адвайта", т.е. недвойственность.

Объектом его устремленности, с Богом.

Духовная работа, проводимая в рамках марефата и хакиката, соотносится с той, что проводится на ступенях буддхи-йоги<sup>25</sup>.

Неотъемлемой частью духовной работы на всех этапах духовного восхождения мюридов является психоэнергетическая практика, значительно ускоряющая процессы этического и интеллектуального совершенствования. Подробнее остановимся на психоэнергетических методиках тариката<sup>26</sup>.

В некоторых братствах первым шагом к началу такой работы является акт установления духовной связи между шейхом и мюридом (рабита). Это достигается за счет концентрации мюрида на образе шейха, а затем пылкой идентификации себя с ним. Такое отождествление помогает ученику гораздо легче и быстрее воспринимать и усваивать необходимую для его духовного совершенствования информацию. Сходные методы работы с йидамом имеют распространение в тибетском буддизме и христианстве<sup>27</sup>.

В суфизме психоэнергетическое обучение строится таким образом, что каждый ученик, в зависимости от своих индивидуальных особенностей, меры осознания, получает от шейха особые задания и упражнения. В то же время шейх проводит и групповые психоэнергетические тренировки.

На начальных этапах психоэнергетической практики шейх предлагает мюридам множество разнообразных упражнений для развития способности к концентрации, для остановки непрерывного потока мыслей и достижения "ментальной паузы", проводится и работа с образными представлениями.

Первые навыки концентрации дают, например, упражнения по произвольному перемещению концентрации в ту или иную часть тела, по переносу концентрации в различные объекты живой и неживой природы. Затем применяются более сложные упражнения, включающие серию последовательных движений тела в сочетании с определенными перемещениями концентрации из одной части тела в другую, специфической формой дыхания по особому счету и т.д. Г.И. Гурджиев, проходивший обучение у суфийских мастеров, был свидетелем того, как начинающие адепты целыми днями выполняли подобные упражнения [12].

Для развития сосредоточения, устойчивости в концентрации, а также для установления "ментальной паузы" применяются и такие приемы, как многодневное сосредоточение на одной мысли, одном представлении, проведение нескольких месяцев в написании какой-либо суры Корана. Шейхом может быть дано и такое задание, как длительное повторение той или иной суры Корана или молитвенной формулы в неудобной позе.

Применение этих приемов способствует прекращению ментальных процессов и длительному поддержанию состояния глубокого внутреннего безмолвия, покоя. На фоне такого мысленного "недеяния" проходят все медитативные занятия ученика. Также он стремится к тому, чтобы постоянно поддерживать это состояние в течение дня, лишь автоматически реагируя на все, происходящее с ним.

В рамках методик тариката мюриды тренируются и в искусстве визуализации — в создании различных образов и эмоциональной сонастройке с ними. Так можно работать с образами растений, животных, а также с целым рядом эмоциональных состояний — как положительных, так и отрицательных. Эти упражнения позволяют научиться легко регулировать свою эмоциональную сферу. Развитие способности к созданию ярких образных представлений дает возможность мюридам работать и в тех экстремальных ситуациях, в которые их иногда, из педагогических соображений, может поставить шейх.

---

<sup>25</sup> О буддхи-йоге см. также другие статьи сборника и [3].

<sup>26</sup> В последнее время некоторые суфийские психоэнергетические техники стали известны благодаря их использованию в группах, работающих по методикам Г.И. Гурджиева, в ашраме Раджниша, где они применяются в модифицированной форме, чаще всего в психотерапевтических целях.

<sup>27</sup> См. другие статьи сборника.

Одна из техник, применяемых на самых начальных ступенях тариката, — джибериш или "гарабарщина". Она состоит в быстром проговаривании любых самых бессмысленных звуков, сопровождаемом любыми спонтанно возникающими движениями тела и эмоциональными "выбросами". Эта техника носит психотерапевтический характер, актуализируя скрытые в человеке комплексы, зажимы, подавленные эмоции, а также позволяет "выкинуть" из себя все грубое и достичь внутренней чистоты.

Среди начальных упражнений, применяемых на ступенях тариката, можно упомянуть также упражнение "стоп". Оно заключается в следующем. По установленному знаку или слову шейха все ученики мгновенно замирают. Любое малейшее движение исключается. При этом они также пытаются удержать неизменным и свое эмоциональное состояние. Во время "остановки" ученики начинают перемещать концентрацию из одной части тела в другую или плавно разливают ее на все тело. (При полной, совершенной концентрации никакие неудобства позы, положения тела не ощущаются). Помимо навыков концентрации, которые дает выполнение этого упражнения, оно также содействует разрушению сложившихся стереотипов поведения, учит смотреть на себя со стороны, способствует повышению собранности (алертности) учеников.

По мере прохождения тариката психоэнергетическая работа постепенно усложняется. Начинается собственно медитативная практика (мушахада) с использованием различных психофизических упражнений: ритмичных движений под музыку, танцев дервишей, суфийских трясок и кружений; применяются и особые языковые формы (молитвы, мантры); идет глубокая медитативная проработка текстов и т.д.

Использование всего этого арсенала средств дает прекрасный очищающий эффект, развивает определенные энергоструктуры организма (в частности, анахату). Некоторые из этих упражнений вызывают очень "тонкую настройку" тела, ума и сознания, приводя практикующих к экстатическому состоянию, называемому суфиями "халь". Выделяют различные виды хали. Наиболее часто подвижник обретает такие виды этого состояния, как: курб — ощущение близости Бога, махабба — ощущение горячей любви к Богу, хауф — чувство глубокого раскаяния, шаук — страстный порыв к Богу и т.д. В терминах классической индуистской йоги халь можно оценить как первые ступени приближения к Самадхи (в значении, которое вкладывается в это слово "Бхагавадгитой").

Поясним, что представляют собой некоторые такие практики.

Танцы дервишей, например, требуют от участников абсолютного раскрепощения тела и достижения полной "ментальной паузы". На фоне этой раскрепощенности возникают спонтанные естественные движения. Они не планируются, не задаются от ума, а приходят "самопроизвольно". Как правило, танцы дервишей проводятся с использованием медитативной музыки или медитативных напевов. Это дает соответствующий настрой всем танцующим и приводит подготовленных участников к состоянию халь.

Еще одна интересная техника — суфийское кружение (кружение дервишей). Оно позволяет вывести сознание из головных чакр, способствует преобразованию энергии и вхождению в состояние халь. Существуют различные модификации этой техники. Кружение может осуществляться под музыку или без таковой, с использованием мантр, без определенной концентрации или с концентрацией в тех или иных энергоструктурах организма. В последнем случае кружение может способствовать их развитию и совершенствованию.

Общие правила выполнения упражнения таковы:

- 1) начинать не ранее чем через 2—3 часа после еды;
- 2) кружение осуществляется в любую удобную сторону на фоне полной расслабленности тела;
- 3) открытые глаза фиксируются на одной из поднятых рук, либо расфокусируются вовсе;

- 4) кружение осуществляется в индивидуальном ритме, с максимально плавным входом и выходом из упражнения;
- 5) при возможном падении во время кружения необходимо перевернуться на живот и расслабиться;
- б) после выполнения упражнения необходима релаксация;
- 7) также требуется полное доверие к технике, полная "раскрытость" во время выполнения упражнения. Его длительность определяется индивидуально и может варьироваться от нескольких минут до нескольких часов.

На "зрелых" ступенях тариката проводится интенсивная работа по развитию, совершенствованию энергоструктур организма. Если пользоваться индуистской терминологией, речь идет, в частности, о чакрах, нади (меридианах). (При этом особый акцент делается на развитии анахаты — чакры, отвечающей за продуцирование эмоциональной "сердечной" любви). Для этого используются самые различные приемы, например, длительная концентрация в той или иной чакре или канале, работа с мантрическими образами, которые помещаются в ту или иную структуру организма, либо перемещаются из одной структуры в другую, и т.д.

Одна из техник такого рода — медитация смеха. Ее участники ложатся на спину и полностью расслабляются. После медитативной настройки они помещают одну из рук на область анахаты, другую — на область муладхары, активируя эти чакры. Затем присутствующие начинают проводить сквозь организм волны мягкого, легкого света-смеха (от муладхары к головным чакрам).

Медитация смеха имеет очищающий эффект и способствует развитию и совершенствованию чакр, срединного меридиана, если, конечно, проводится на должном уровне тонкости<sup>28</sup>.

На всех ступенях тариката используются и особые коллективные психоэнергетические тренировки, обычно называемые "зикр" (букв. — "упоминание имени Бога")<sup>29</sup>. Они имеют очень большое значение в суфизме. Суфии считают зикр "столпом, на котором зиждется весь мистический путь", поскольку регулярное совершение зикра приближает "путника" к Богу.

Варианты, модификации зикра весьма разнообразны — в соответствии с традициями того или иного братства или ордена, мастерством шейха. Зикр проводится следующим образом:

Все присутствующие встают или садятся в круг. Шейх дает определенную медитативную настройку и затем, по его указанию, присутствующие начинают выполнять ряд сменяющих друг друга упражнений. Эти упражнения представляют собой ритмичные движения, выполняемые во все убыстряющемся темпе (например, наклоны, повороты, раскачивания тела). Движения сопровождаются произнесением определенных молитвенных формул. На фоне их могут даваться и дыхательные техники.

В некоторых орденах, братствах во время психоэнергетических тренировок исключительное значение придается музыке, пению. Считается, что музыка — "пища души" (гиза-и-рух), как ее называют суфии, — одно из очень сильных средств, способствующих духовному прогрессу. Широко применяется музыка, побуждающая тело к спонтанным движениям (тараб), вызывающая к уму (рага), вызывающая различные эмоции (куль), помогающая возникновению соответствующих образных представлений (нида), способствующая вхождению в глубокие медитативные состояния (саут) и т.д. В ряде орденов и братств введено ежедневное слушание музыки, коллективные занятия с вокальным исполнением мистических стихов (сама), экстатические танцы под музыку и т.п.

Кроме обычных методов, в суфизме существуют и "скоростные" техники

---

<sup>28</sup> О практике утончения см. [3].

<sup>29</sup> Существует также традиция индивидуального исполнения зикра.

духовного развития, подобные тибетской ваджраяне<sup>30</sup>. Посредством этих секретных техник мюрид может совершить очень быстрое продвижение вперед. Они применяются только к тем, кто имеет уже достаточно высокую психоэнергетическую готовность и благословление своего шейха.

Но даже обычные суфийские методы очень мощны и эффективны. (Так например, даже однодневный удачный опыт суфийского кружения может сделать человека совсем другим). Эффективность этих техник достигается в том числе за счет того, что медитативная работа проводится не только с использованием неподвижных положений тела, но и на фоне движений. При этом широко применяются и особые дыхательные упражнения, и молитвы. Благодаря такому комплексному использованию различных методов происходит задействие сразу нескольких "центров" организма человека: эмоционального, двигательного, интеллектуального<sup>31</sup>. Слаженная, сгармонизированная работа "центров" открывает возможности для очень быстрого изменения психоэнергетического состояния учеников.

Суфийская медитативная традиция очень богата и очень разнообразна. В ней накоплен колоссальный опыт работы с телом, умом, сознанием. Имеющийся арсенал приемов — неисчерпаем. В этой древней традиции разработаны и пути познания Ваджада (в индуистской терминологии — Самадхи), и техники для достижения правильной "кристаллизации" сознания в двух высших пространственных мерностях, и приемы для освоения Фэна-фи-Расуль и Фэна-фи-Аллах (соответственно Нирваны в Брахмане и Нирваны в Ишваре).

В суфизме много самобытного и оригинального. Но, несмотря на это, прослеживается его поразительное сходство с духовными традициями других лучших мировых религиозных школ и направлений — сходство целей, путей их реализаций и даже методик. Это может свидетельствовать только об одном: о том, что в основе суфизма и исихазма, даосизма и буддийского тантризма, классической индуистской йоги и пути мексиканской школы Хуана Матуса, а также некоторых других не названных нами направлений — лежат одни и те же закономерности духовного развития. Они лишь по разному реализуются в тех или иных культурно-исторических условиях. Потому, всегда находятся люди, вне зависимости от их вероисповедания, вне зависимости от принадлежности к той или иной духовной традиции, которые с успехом следуют по суфийскому пути.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Бертельс Е.Э. — Избранные труды. (В 3 тт.) М., 1960.
- [2] Инайят-хан — Суфийское послание о свободе духа. М., 1914.
- [3] Раджа- и буддхи-йога. Под ред. ВВ. Антонова. М., 1990, 1992.
- [4] Фиш Р. — Джалаледдин Руми. М., 1985.
- [5] Attar, Farid, Ud-Din. — The conference of the birds. L., "Routledge Kegan Paul.", 1961.
- [6] Al-Chazzali — The revival of religious sciences. Tarndom, Surrey. "Sufi Publishing Co.", 1972.
- [7] Foster W. — Sufi studies today. L., "Octagon", 1968.
- [8] Lefort R. — The Teachers of Gurdjieff. L., 1966.
- [9] Rajneesh — The Orange Book. "Rajneesh Foundation", 1985.
- [10] Rumi Jalalu'd-din — The Mathnawi. Vol. 1—8. L. — Leiden, 1925—1940.
- [11] Smith M. — Rabi'a: the Mystic and her Fellow-Saints in Islam. Cambridge, 1928.
- [12] Uspensky P.D. — In Search of the Miraculous. NY., "Harcourt", 1949.

---

<sup>30</sup> Подробнее о ваджраяне см. в ст. "Тибетская йога".

<sup>31</sup> См. подробнее [12].

## Тибетская йога - Т.Я. Каширина

Тибетская йога — одно из направлений йоги, сформировавшееся в лоне буддийской традиции. Буддизм проник в Тибет из Индии в середине VII века (по крайней мере, так считает большинство исследователей тибетского буддизма) и очень скоро распространился по всему Тибету в форме махаяны — одного из своих основных течений.

Буддизм оформился в Тибете в виде ряда школ и направлений. Наиболее известны из них: нингма, карджу, гелуг, ваджраяна. Они имеют свои особые линии преемственности, свои подходы к учению Тантр<sup>32</sup>, свои эзотерические трактаты и различаются тем, что в методологии духовного продвижения выделяют тот или иной аспект учения Гаутамы Будды. В то же время, несмотря на имеющиеся различия, все они, в сущности, используют сходные эзотерические практики. Последние и станут основным объектом нашего внимания. Но сначала несколько необходимых отступлений.

Тибетский буддизм иногда называют буддийским тантризмом. В действительности, этот термин нельзя применить к тибетскому буддизму в целом, т.к. религиозный мир Тибета очень неоднороден. Условно представителей всех направлений тибетского буддизма можно разделить на две большие группы. К первой принадлежат монахи и миряне, делающие в своем духовном развитии упор на соблюдение нравственных требований буддизма и отправлении культовой обрядности. Во вторую группу входят те, кто использует для своего духовного продвижения также и тантрические методы. Иными словами, в Тибете существует, с одной стороны, буддизм обрядовый, с другой — буддизм тантрический.

Термин "тантризм" трактуется неоднозначно. Основное значение слова "тантра" в переводе с санскрита — "активность", "действие". Потому, последователями тантры считаются те, кто идет путем действия, путем непрерывных собственных усилий, путем практики раджа- и буддхи-йоги. Однако, существуют и другие мнения на этот счет. Тантристами иногда также называют: а) всех тех, кто признает Тантры, б) представителей некоторых индуистских и буддийских школ, использующих в своей духовной практике сексуальные формы взаимодействия, в) некоторые буддологи называют тантризмом только ваджраяну — одно из направлений тибетского буддизма<sup>33</sup>.

Прежде чем перейти к подробному рассмотрению эзотерических методик буддийского тантризма, кратко остановимся на некоторых самых основных буддийских понятиях.

В среде некоторых исследователей буддизма сложилось представление о том, что буддизм атеистичен, что он отрицает Бога. Вероятно, это произошло из-за того, что буддисты рассматривают Бога не как какую-то Почтенную Личность, ожидающую поклонения, а как Тотальное Сознание, разлитое во всем<sup>34</sup> и воспринимаемое в виде Ясного Света.

Лучшие духовные школы буддизма, в том числе тибетского тантризма, ориентированы на достижение непосредственного постижения Бога. Основная цель их последователей — слияние своего индивидуального сознания с Божественным Сознанием. Эта цель реализуется через длительную, упорную работу по самосовершенствованию, через обретение "трех качеств природы Будды": Совершенного Сострадания, являющегося аналогом христианской, суфийской, индуистской Любви, Совершенной Мудрости, Совершенной Силы. Основной акцент в обретении этих аспектов

<sup>32</sup> Священные индуистские и буддистские книги, входящие в число канонических текстов. В данном случае речь идет о буддийских тантрах.

<sup>33</sup> Подробнее об этом см. [2].

<sup>34</sup> Хотя действительно, в буддизме есть некоторые немногочисленные школы, которые извращая его основы, отрицают существование Бога.

Совершенства Будды делается на собственные усилия самого адепта, т.к. буддизм считает, что в каждом человеке есть все необходимое для того, чтобы стать Буддой.

Одним из обычных терминов в буддийской практике является термин "Нирвана". Он служит для обозначения высших состояний сознания, достигаемых за счет расширения индивидуального сознания в одной из двух высших пространственных мерностей. (Говоря языком Бхагавадгиты — на плане Брахмана и Ишвары.)

Термин "Нирвана" обозначает целый класс состояний, ступеней восхождения — от первого достижения этого состояния до полного утверждения в его высших проявлениях. Это происходит за счет освоения статического и динамического аспектов Нирваны в Брахмане, Нирваны в Ишваре. Но существует также очень большая дистанция между достижением таких состояний и полным овладением ими.

В буддийской практике встречается и другой термин "Освобождение". Он означает расторжение всех привязанностей ко всему земному, включая собственное тело и свое "я". Благодаря этому, адепт выходит из вовлеченности в круг рождений и смертей, из колеса сансары<sup>35</sup>, как говорят буддисты.

Духовная работа в лучших духовных школах Востока и Запада, как показывают основные публикации школы В.В. Антонова [2], ведется одновременно по трем взаимосвязанным направлениям: этическому, интеллектуальному, психоэнергетическому. То же, в целом, наблюдается и в тибетском тантризме.

Скажем несколько слов о системе обучения в школах буддийского тантризма. Как правило, в нем отсутствует какая-либо жесткая схема. Духовный наставник, ориентируясь на индивидуальные особенности ученика, в соответствии с этим выстраивает всю программу обучения. В то же время, нельзя не сказать о том, что на тех или иных сходных этапах духовного продвижения учеников наставником используется определенный набор стандартных приемов и техник.

В педагогическую систему тибетских лам, как правило, не входят длительные наставления и поучения. Чаще всего ими применяется наглядный метод, предоставляющий ученикам возможность черпать знания из собственных наблюдений и личного опыта. (В этом тибетские ламы очень похожи на суфийских шейхов.) Помимо всего прочего, такая форма обучения дает возможность ученику быстро развить способность мыслить самостоятельно. Процесс обучения, очень условно, можно разделить на три этапа: предварительный, основной, заключительный. Подробно рассмотрим каждый.

**Предварительный этап** преимущественно связан с интенсивной работой этического и интеллектуального плана.

Неофит посвящает все свое время активному преобразованию своей психоэмоциональной сферы, этическому совершенствованию, изучению различных канонических текстов, рекомендуемых ему наставником. Но помимо этого, начинающий адепт, если он способен к дальнейшему продвижению, проходит курс предварительных психоэнергетических тренировок, готовящих его к основной духовной практике.

На этом этапе особое внимание уделяется этическому направлению духовного развития. Уже на самых начальных ступенях своего духовного пути, часто сразу после инициации, неофит принимает обет Бодхисаттвы. Он заключается в посвящении своей жизни духовному служению и требует развития безмерного сострадания ко всем существам. Обет Бодхисаттвы предполагает обретение таких добродетелей, как: страстная устремленность к Цели, терпение, деятельное служение людям, постоянная медитация, освобождение от ложных привязанностей и желаний, соблюдение всех буддийских нравственных требований, т.е. ахимсы, воздержания от лжи, воровства и т.д.<sup>36</sup>

Стремясь как можно быстрее освободиться от этических несовершенств, адепт

<sup>35</sup> Проявленное бытие, мир форм.

<sup>36</sup> См. статью "Этика йоги" в этом сборнике



начинает неустанно работать над искоренением своих пороков и преобразованием своей психоэмоциональной сферы. Он стремится устранить все эгоистические проявления, освободиться от недуховных начинаний и привязанностей, а также постоянно развивает в себе положительные качества и свойства.

Процесс этического совершенствования значительно убыстряется благодаря использованию определенных психоэнергетических методов. Одним из них, играющим огромную роль, особенно в первые годы духовной практики, является работа с йидамом.

Практика работы с йидамом в тибетском тантризме включает в себя два важных этапа:

1) Создание четкого образа того или иного мифологического существа, обладающего определенным комплексом положительных качеств, недостающих адепту (йидам выбирается наставником в соответствии с индивидуальными особенностями ученика).

2) Полная идентификация с этим образом<sup>37</sup>.

Отождествление с йидамом осуществляется сразу на всех уровнях. Практикующий, полностью вживаясь в тот или иной образ, начинает воспринимать, ощущать окружающий мир, действовать в нем так, как это бы сделал йидам.

Эта практика позволяет очень быстро освободиться от всех обусловленных прежней жизнью реакций, стереотипов мышления, избавиться от своего "я" и выработать новое, "магическое" отношение к жизни [4].

Начинающие адепты, по рекомендации своего духовного наставника, могут использовать и другой метод — обряд Чход. Обряд совершается в одиночестве, в уединенном, внушающем ужас месте. Адепт отождествляет свои страсти, пороки, ложные желания с собственным телом и затем, визуализируя различных сверхъестественных существ, отдает им тело на растерзание. Если у подвижника хорошо развита способность к продуцированию образных представлений, он действительно видит свою плоть, терзаемую и разрываемую на части сонмом ужасных созданий... Цель этого обряда — отрешиться от своего "я".

Определенная работа совершается на кладбищах, где тела умерших предлагаются на съедение животным. Невольно приходящие в таких местах размышления о смерти, о бренности тела заставляют адепта по-другому взглянуть на запас оставшегося у него на Земле времени, способствуют устранению ложных привязанностей и желаний. Кроме того, такая форма духовной работы может содействовать появлению состояния неразличения между отталкивающими и привлекательными объектами<sup>38</sup>.

Помимо этих оригинальных практик адепт выполняет массу упражнений, способствующих приведению в порядок тела и его биоэнергетических структур (используются, например, методики сходные с хатха-йогой), установлению "ментальной паузы", развитию способности к совершенной концентрации, визуализации. На этом этапе широко применяются некоторые ритуалы, молитвы, мантры, используются различные психофизические упражнения, дыхательные практики, янтры (символические диаграммы) и т.д.

Подробнее остановимся на искусстве визуализации, т.к. это — один из наиболее характерных тибетских тантрических методов.

Визуализация — это искусство создания образов. Начинается эта практика с визуализации того или иного мифологического существа, отдельных частей его тела, деталей одежды. По мере того, как растет умение, адепт легко и быстро начинает воспроизводить перед "внутренним взором" весь облик этого существа. Далее следует

---

<sup>37</sup> Работа с йидамом применяется и в других духовных традициях, например, в христианстве. Так, в католицизме для идентификации используется образ Иисуса Христа. Православные исихасты отождествляли себя с образом своего духовного наставника.

<sup>38</sup> Аналогичная работа проводится и индийскими йогинами, и мусульманскими суфиями. Размышления о смерти — неотъемлемая часть духовной работы и других школ и направлений йоги.

работа с еще более сложными образными представлениями.

В некоторых случаях адепты стремятся к визуализации очень плотных, материальных образов, видимых другими людьми как реально существующие объекты.

Визуализация таких плотных форм сопряжена с наработкой огромной личной силы, зачастую довольно грубой. Нельзя не сказать о том, что это — очень опасный путь, полный искушений. Не каждый выдерживает его соблазны и иногда останавливается на достигнутом, переориентируясь на магию, демонстрацию чудес. Правильной же на пути совершенствования в искусстве визуализации является постоянная тенденция к утончению сознания<sup>39</sup>.

После интенсивного курса предварительных тренировок адепт переходит к основной духовной практике. Цель **основного этапа** — преодоление двойственности (на санскрите — "двайты") и получение живого опыта работы в многомерном пространстве. Он предполагает дальнейшее оттачивание "граней" искусства визуализации и включает в себя выполнение сложных психофизических упражнений, работу с чакрами, энергетическими каналами и другими энергоструктурами организма.

Если проводить параллели, то, в целом, это соответствует той работе, что проводится на ступенях дхараны и дхьяны восьмиступенчатого пути йоги Патанджали.

Для многих адептов этот этап оказывается весьма длительным. На его усвоение может уйти 20, 30 лет, вся жизнь. На заключительных ступенях основного этапа, если адепт до них доходит, индивидуальное сознание становится для него реальностью и перед ним открываются новые возможности работы с сознанием (на санскрите — буддхи).

Основной этап также предполагает дальнейшее совершенствование психоэмоциональной сферы, ее утончение. Это происходит, в частности, за счет использования искусства визуализации, например, тех божеств тибетского пантеона, которые могут служить эталоном тонкости. Создавая яркий образ того или иного божества, практикующий, путем эмоциональной сонстройки с ним, начинает воспринимать совершенно иной спектр эмоциональных и энергетических состояний.

Такая практика, помимо утончения, дает возможность постичь многомерность пространства. Визуализация используется также для очищения и развития чакр, энергоканалов, доведения всех энергоструктур организма до совершенства. Для этого, например, фигура того или иного божества может визуализироваться в нужной чакре. Широко применяется также работа с мантрическими образами, образами таттв (стихий), различных цветов, предметов, процессов и т.д.

Методика работы с образными представлениями оказывается высокоэффективной и для регуляции физической работоспособности. Наиболее ярко это демонстрирует техника медитативного бега — лун-гом. В ее основе лежит также использование определенных дыхательных упражнений и мантр. Лун-гом-па (так называется адепт, владеющий этой техникой) начинает, на фоне определенных образных представлений, непрерывно повторять про себя мантру. В соответствии с ней он регулирует ритм дыхания и соизмеряет такт движений. Указанные приемы позволяют лун-гом-па пробегать большие расстояния с большой скоростью, совсем не отдыхая, легко преодолевая все препятствия, встречающиеся на пути. Путешествующим по Тибету европейцам (в частности, супругам Рерихам и Александре Дэвид-Нэль) приходилось несколько раз видеть лун-гом-па. Описания этих встреч можно найти в их книгах [3, 5].

Медитативный бег на фоне непрерывной медитативной работы применяется и другими школами раджа- и буддхи-йоги. Его описания, в частности, можно найти у Карлоса Кастанеды. Оригинальная техника медитативного бега используется школой В.В. Антонова<sup>40</sup>.

На основном этапе духовной практики используются также некоторые техники,

---

<sup>39</sup> Подробнее см. [2].

<sup>40</sup> См. [2].

обозначаемые в буддийском тантризме как "Пути Формы". Из них наиболее известны те, что представлены в "Шести доктринах Наропы" — одного из самых известных учителей ваджраяны [7]. Перечислим их в восходящей последовательности, как они даны у Наропы. Это — туммо (техника "психического тепла" или "внутреннего огня"), гийю-лус (практика работы с "иллюзорным телом"), ми-лам (техника сновидений), од-сал (техника достижения Ясного Света), бардо (техника работы в промежуточном состоянии между смертью и новым рождением), пхо-ва (практика перенесения сознания). Рассмотрим те из них, которые актуальны для заключительных ступеней основного этапа.

Техники "Пути Формы", применяемые на основном этапе, в основном, предназначены для тех практикующих, у которых сознание еще "привязано" к материальному плану. Потому, стартовой площадкой для начала работы является именно "мир форм". Техники имеют опору в визуализации, связаны с использованием мощных психоэнергетических приемов, определенных дыхательных практик. Все это помогает практикующему утончить сознание, набрать необходимое количество сил, энергии для медитативного прорыва и расширения сознания в той или иной пространственной мерности. Если сознание адепта, обращающегося к этим техникам "Пути Формы" в достаточной степени утончено, то он очень быстро может приблизиться к Освобождению благодаря их применению.

**Туммо** (техника "психического тепла" или "внутреннего огня") очень быстро позволяет практикующему ее адепту (их называют в Тибете репа, букв, "носящий хлопковую одежду") набрать личную силу, порой довольно грубую.

Туммо связано с использованием визуализации, специфических дыхательных упражнений, психоэнергетических приемов, мантр. Применяя свое умение, репа визуализирует образ бушующего пламени в своем теле и постепенно целиком заполняется им. Вслед за этим он стремится к максимальному расширению образа своего наполненного пламенем организма — на всю вселенную... [6]

Практика туммо сопровождается одним очень интересным эффектом — генерацией физического тепла. Для многих реп-отшельников, медитирующих год за годом в ледяных пещерах без теплой одежды, этот побочный эффект весьма удобен. Так, достигший определенного уровня развития репа может сидеть нагим всю долгую зимнюю ночь в снегу без каких-либо последствий для здоровья.

Александра Дэвид-Нэль в одной из своих книг о Тибете рассказывает о том, как она сама, по требованию учителя, глубокой осенью на высоте около четырех тысяч метров над уровнем моря погружалась в ледяной поток. Потом, не меняя одежды и положения тела, она провела всю ночь в медитации. Каково же было ее собственное удивление, когда после этой процедуры она даже не схватила насморка [5].

Дэвид-Нэль упоминает и о своеобразных тестах на мастерство, которые иногда дают наставники своим ученикам. Один из таких тестов — количество высушенных за ночь обнаженным телом мокрых простыней, другой — измерение площади подтаявшего под сидящим учеником снега.

Практика **гийю-лус** связана с постижением "иллюзорности" всех объектов вселенной и собственного тела, т.е. медитативной проработкой того, что все материальные формы являются лишь "видимыми проявлениями" Божественного Сознания.

Работа по методикам гийю-лус может начинаться, например, с созерцания адептом собственного образа в зеркале. Сосредоточив внимание на своем зеркальном отражении, он должен размышлять о нем, как о чем-то иллюзорном, подобном миражу, облаку, сну. Затем адепт настраивается на отраженный в зеркале образ тантрического божества Ваджра-саттвы. Он делает это до тех пор, пока образ как бы не "материализуется" перед зеркалом. Далее следует медитативная проработка этого факта.

Благодаря такой практике адепт получает экспериментальные свидетельства того, что за пределами материального мира существует другая реальность, что все

материальные объекты являются просто "видимостью", представляя собой лишь "эманации" Божественного Сознания. Через этот непосредственный опыт адепт обретает состояние, называемое в тибетской традиции "недвойственностью", т.е. такое, когда все "осознается в своей полноте как Единство" [6]. Поясним, что для этого требуется научиться смотреть на все из глубин многомерного мира, как бы глазами Творца. Это, однако, совсем непросто. Эти достижения возможны только для тех, кто прошел уже достаточный путь утончения сознания через другие техники и реально постиг многомерность вселенной.

Тесно связана с гийю-лус практика **ми-лам**. Она также утверждает адепта в "иллюзорности" материального бытия, предоставляя ему возможность пребывания в глубинах многомерной вселенной и в состоянии сновидений.

**Заключительный этап** духовного совершенствования в школах тибетского тантризма, так же как основной, является весьма длительным для тех адептов, которые к нему подходят. Он связан с достижением Нирваны и следованием по ее все углубляющимся ступеням, с созданием ваджратела (алмазного тела). Благодаря ему можно закрепиться навсегда в высшей пространственной мерности за счет "кристаллизации" сознания в ней. Это означает окончательное Освобождение.

Для достижения этой цели применяются некоторые техники "Пути Форм", которые еще не рассматривались нами, а также техники "Бесформенного Пути", о которых речь пойдет далее.

Практики достижения Ясного Света (од-сал) многочисленны. Имеются специальные упражнения, предназначенные для выполнения в дневное, вечернее и ночное время. Приведем одно из них, для дневного времени, описанное в тибетском тексте "Путь к Ясному Свету" [6]. Последовательность его такова: сначала адепт достигает состояния "ментальной паузы", затем входит в глубокую медитацию. В медитативном состоянии он раскрывает в себе Ясный Свет-Дитя и сливает его с Фундаментальным Ясным Светом, иными словами, Ясным Светом-Матерью.

В этих простых словах скрывается глубокий смысл. Они свидетельствуют о постижении Бога через длительную, огромную работу, которая начинается после познания Атмана, первых вхождений в Нирвану и связана с достижением ее высших ступеней.

Считается, что некоторые упражнения техники од-сал можно выполнять в состоянии **бардо** — промежуточном состоянии между смертью и новым рождением. Но нельзя не сказать, что остаться в слиянии с Ясным Светом после смерти тела могут только те, кто еще при жизни на Земле через постоянную йогическую практику достиг "кристаллизации" сознания в высшей пространственной мерности.

Техника **пхо-ва**, "перемещения сознания", дает адепту возможность свободно перемещать свое сознание в пределах одной или разных пространственных мерностей. Это — одна из наиболее ревностно охраняемых тайных практик Тибета. Хотя следует сказать, что секреты и всех остальных упомянутых нами техник "Пути Формы" передаются только изустно от учителя к ученику с большой осмотрительностью и осторожностью.

В отличие от практик "Пути Формы", приемы "Бесформенного Пути" не связаны с использованием психофизических упражнений, дыхательных техник, визуализации. Потому, они оказываются приемлемыми лишь для тех адептов, у которых сознание уже в достаточной степени развито за счет наработок в предыдущих воплощениях или в этой жизни.

Среди практик "Бесформенного Пути" наиболее известны две: Махамудра (или "Блаженное Переживание Недвойственности") и "Великое Освобождение". Их методологии сходны. Разница лишь в том, что они восходят к разным традициям.

Основная цель **Махамудры** — слияние индивидуального сознания адепта с Божественным Сознанием — реализуется следующим образом. Сначала адепт достигает

состояния "ментальной паузы". Затем он медитативно постигает положение своего индивидуального сознания относительно материального плана в целом. Раскрывая идентичность природы своего индивидуального сознания и всех материальных объектов вселенной, он приводит их в своем осознании в состояние совершенного Единства. Иными словами, он постигает, что Бог есть во Всем и Все.

Существуют многочисленные сообщения о том, что практикующие Махамудру адепты очень скоро восстанавливают память о своих предыдущих воплощениях<sup>41</sup>. Знание опыта прошлых жизней помогает им в быстрейшем достижении всех аспектов Божественного Совершенства.

Кстати, именно с этих методов начинал свой путь в последнем воплощении Раджниш<sup>42</sup>.

Адепты, практикующие методики **"Великого Освобождения"** исходят из предпосылки о том, что Божественное включает в себя все формы — проявленные и непроявленные, — являясь вместилищем и Нирваны, и сансары. Поэтому, чтобы прийти к слиянию с Божественным Сознанием, адепт медитативно постигает тождественность индивидуального сознания и Божественного Сознания, тождественность своего индивидуального сознания со всеми проявлениями многомерной вселенной. Это приводит его к осознанию того, что Бог един со своим Творением, к пониманию того, что слияние с Богом в аспекте Абсолюта (Творца единого со своим Творением) — единственное средство окончательного Освобождения.

Любая йогическая практика, особенно на продвинутых этапах, сопряжена с появлением сверхнормальных способностей (сиддх).

В школах тибетского тантризма намеренный поиск таких способностей не поощряется, поскольку может увести от прямого пути к Освобождению. Ученики, обычно, предупреждаются против намеренного культивирования таких способностей и преднамеренного их использования, за исключением случаев крайней необходимости.

В отчетах, написанных за двести лет христианами миссионерами, также в работах современных исследователей Тибета и воспоминаниях путешественников упоминаются различные случаи проявления сиддх. Хотя владеющие ими адепты всячески стараются не обнаруживать их, некоторые способности весьма трудно скрыть. Например, такие как телепатия, ясновидение, пророческий дар. К сверхнормальным способностям обычно причисляются и те эффекты, которые дают практики туммо, пхо-ва, лун-гом.

Сведения о тибетском буддизме были бы неполными без упоминания о ваджраяне, которая особо выделяется среди других школ и направлений буддийского тантризма, представляя собой "скоростную" технику духовного развития. Кроме того, она интересна и важна тем, что оказывала и оказывает колоссальное воздействие на все стороны тибетского буддизма.

Взгляд в прошлое показывает, что буддизм изначально утвердился в Тибете в форме, включавшей ваджраяну. Все первые проповедники буддизма в Тибете и создатели основных школ и направлений являлись, в основном, прославленными учителями ваджраяны. Это — и Падмасамбхава — основатель школы нингма, имя которого в Тибете почитается на протяжении веков наравне с именем Гаутамы Будды, и легендарные Наропа и Тилопа, о которых до наших дней по всему Тибету ходит множество удивительных историй, и самый почитаемый в Тибете поэт-отшельник Миларепа, и знаменитый проповедник буддизма в Тибете Атиша, и мн. др.

И сейчас ваджраяну по праву можно считать ядром тибетского буддизма. Блофельд в своей книге "Тантрический мистицизм Тибета" указывает, что различия в применении тех или иных психоэнергетических методик, которые существуют между тантрическими школами Тибета, в основном, связаны лишь с предпочтением того или иного аспекта

<sup>41</sup> Об этом говорит и наш опыт работы.

<sup>42</sup> См. работу В.В. Антонова "О Раджнише" в этом сборнике.

ваджраяны [4].

По своим целям это направление ничем не отличается от других. Основная особенность ваджраяны состоит в том, что ее адепты стремятся прийти к своей Цели самым кратчайшим, самым прямым путем. Но этот "Короткий Путь" (так иногда называют ваджраяну) обеспечивает достижение Нирваны и Освобождение именно в этой земной жизни только тем, кто уже имеет высокую психогенетическую продвинутость за счет прошлых воплощений.

Все это становится возможным благодаря тому, что ваджраяна:

- а) даст ясное понимание общей схемы духовного развития человека;
- б) требует от него полной сосредоточенности на достижении Цели;
- в) применяет мощные психоэнергетические приемы, значительно ускоряющие духовное продвижение адепта.

Роль мастера, наставника в ваджраяне неопределима, т.к. в ней отсутствует "устоявшаяся" программа обучения. Задания и наставления, даваемые мастером, зависят только от уровня интеллектуального и психоэнергетического развития ученика.

Неофитам, вступающим на "Короткий Путь", предлагается сразу же коренным образом изменить свое отношение к окружающей действительности и к самим себе. Адепт должен научиться воспринимать все как средство для достижения Цели, должен научиться использовать каждый момент своей жизни для духовного прогресса. Буквально все становится объектом его внимания: каждая мысль, каждое слово, ощущение, действие, любые обстоятельства и ситуации.

Требования, предъявляемые к адептам ваджраяны, нацеливают их на сохранение незыблемого спокойствия даже в устрашающих и отвратительных обстоятельствах. Они изначально ориентируются духовным наставником на то, чтобы видеть во всем только проявления Бога. Постепенно учась в любых ситуациях сохранять покой, ни от чего не уклоняться, ничем не раздражаться, они очень быстро проделывают колоссальную работу по преобразованию своей эмоциональной и интеллектуальной сфер, по освобождению от ложных привязанностей и желаний, по утончению своего сознания и т.д.

По-видимому, имеет смысл сказать также несколько слов об использовании сексуальных форм взаимодействий в тибетской духовной практике.

Некоторые тибетские тантрические школы не уделяют сексу особому вниманию и даже считают его вредным для использующих эзотерические методы духовного развития. Другие, напротив, придают очень большое значение биоэнергетике половой жизни, сексуальным контактам, рассматривая их как одну из возможностей духовного роста, как один из путей, ведущих к Освобождению. Потому, в таких школах сексуальные взаимодействия используются на тех или иных этапах духовного продвижения. Это становится возможным лишь тогда, когда адепт становится свободным от привязанности к сексу.

Подчеркнем, что в отличие от некоторых индуистских тантрических школ, которые ритуализируют сексуальные контакты, придавая им высокий символический смысл, тибетская традиция сексуальные отношения рассматривает не как ритуал, а как эффективную психоэнергетическую работу, значительно ускоряющую процесс духовной эволюции партнеров<sup>43</sup>.

Отношения между партнерами, движимыми желанием совместной духовной эволюции, строятся на основе абсолютного доверия, взаимного уважения друг к другу. Эти отношения — бескорыстный акт отдавания своей любви другому, без каких-либо условий.

Сексуальные взаимодействия используются для проведения совместной биоэнергетической работы, в частности, в рамках основного этапа для совершенствования

---

<sup>43</sup> Кстати, то же отношение к сексуальной сфере человеческих отношений, что и в тибетском буддизме, прослеживается в китайском даосизме.

чакр и биоэнергетических проводящих структур организма, а в дальнейшем для совместного входа в различные медитативные состояния. Эффективность такой работы достигается за счет объединения энергопотенциалов партнеров.

Итак, мы кратко рассмотрели наиболее сокровенную часть духовной культуры Тибета — Страны Религии, как называют Тибет его жители. Очевидно, что она несет в себе много оригинального, самобытного. Своеобразные психоэнергетические практики, медитативные традиции Тибета — это огромный вклад в сокровищницу эзотерических знаний всего мира.

И все же, духовные пути тибетского тантризма ведут по общим для всех лучших духовных школ мира вехам, которые определяются общими закономерностями духовной эволюции.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Дылыкова В.С. — Тибетская литература. М., 1986.
- [2] Раджа- и буддхи-йога. Под ред. В.В. Антонова. М., 1990, 1992.
- [3] Рерих Н.К. — Избранное. М., 1979.
- [4] Blofeld J. — The Tantric Mysticism of Tibet. N.Y., 1970.
- [5] David-Neel A. — Magic and Myctery in Tibet. NY.. 1958.
- [6] Evans-Wentz W.Y. — Tibetan Yoga and Secret Doctrines. L.—N.Y., 1970.
- [7] The Life and Teaching of Naropa. L—N.Y., 1974.

# Даосская йога - А.Э. Лапин

## (китайская даосская алхимия)

Даосскую йогу называют также китайской даосской алхимией. Ее можно рассматривать как эквивалент индийской йоги [8].

Существуют различные школы даосской йоги. Различия состоят не только в методах, но и в том, на какую конечную цель ориентируется та или иная школа.

В данной работе мы рассмотрим те школы даосской йоги, которые предполагают предельное развитие человека. Целью таких школ является достижение высшей духовности и активного бессмертия [8, 11, 15—22]. А это подразумевает практическое познание Бога. (Слово "познание" употреблено в самом широком смысле, включая интеллектуальное и медитативное постижение, слияние с Объектом и действие в "материальном" плане из состояния такого слияния [1]). Ведь для подавляющего большинства людей Бог является абстракцией, предметом одной лишь веры. Но Он может стать реальностью. И есть метод, "рецепт" того, как сделать это.

Есть три направления развития человека: этическое, интеллектуальное и психоэнергетическое. При гармоничном развитии они тесно переплетаются и взаимно дополняют друг друга [3].

Рассмотрим психоэнергетический компонент работы, как он представлен в даосской йоге.

Некоторые тексты даосской йоги являются, пожалуй, почти единственными литературными источниками, где до конца подробно описываются этапы психоэнергетического развития на высших ступенях. Но из-за сложной шифровки эти Знания оказываются совершенно недоступными людям несведущим.

Коснемся истории развития китайской даосской алхимии, как она зафиксирована в литературных источниках.

Известно, что широкое распространение имела практика "выплавления внешней пилюли" ("выплавление пилюли" — еще одно название китайской алхимии). Дело в том, что алхимические тексты шифровались при помощи химических терминов. И если тексты понимались прямо, "внешне", то невежды пытались выполнять именно химические реакции, которые были в них описаны. Так например, брали киноварный песок, соединяли его со свинцом и серой, плавил, закалывали и извлекали из полученного продукта "желтый металл" — "золото". Из-за своей сложности этот процесс мог тянуться долгие годы. Наконец, полученная таким путем "пилюля" принималась внутрь. Часто результатом этого бывали болезни, а то и смерть. А ведь одна из целей алхимии — бессмертие.

Алхимию еще называют "наукой о бессмертии". Но о каком бессмертии речь? Мастера-наставники даосской йоги говорят, что "добиваться бессмертия физического тела, состоящего из плоти и крови, это — все равно, что полировать кирпич". Это — невозможно. Тело можно исцелить, можно продлить его жизнь, но сделать его бессмертным — нереально. Более того, хотя "без тела нельзя достигнуть Дао"<sup>44</sup>, но с телом никогда нельзя осуществить Истину"<sup>45</sup> [8]. Зато можно "выкристаллизовать" из тончайших энергий иное, новое тело и — уже в этом теле — вечно существовать.

Именно на это направлена техника "выплавления внутренней пилюли". Термин "внутренняя пилюля" ("внутренняя киноварь") впервые встречается у Су Юаньлани при династии Суй (589—619 г.г.). А в сборнике эпохи Тан (618—907 г.г.) "Проникновение в скрытые тайны" сказано: "Энергию можно сохранять внутри, это — внутренняя пилюля.

<sup>44</sup> Бога в аспекте Творца.

<sup>45</sup> Имеется в виду дематериализация тела (см. ниже).



Лекарство же может укреплять тело, это — внешняя пилюля". Практикующий технику "внутренней пилюли" начинает с преобразования энергий своего многомерного организма и, как следствие этого, меняется целиком сам.

К XII веку в Китае сложились две школы алхимии — Северная и Южная. Южная — начинала с работы с биоэнергиями и с приемов психической саморегуляции. Это — цигун (или, в индийской традиции, раджа-йога). После успешного прохождения этих этапов адепты переходили к работе с энергией сознания (т.е. к буддхи-йоге). Северная же школа даосской йоги начинала сразу со ступеней буддхи-йоги. Таким образом, ее методология годилась лишь для очень малого числа людей — для тех, кто был в данный момент готов к этому психогенетически и онтогенетически [15—22].

Лю Куан, комментируя работу Чжао Би Цяня, пишет, что он "не мог сдержать слез, когда писал эту главу", так как ему было "жалко учеников, которые пытаются делать все это под началом некомпетентных мастеров". Один из знаменитых основателей техники "внутренней пилюли" Чжан Цзыян, живший при династии Сун (960—1279 г.г.), говорил, что "изучающих — как шерсти на корове, достигших — как рогов единорога".

Известные мастера даосской йоги отмечают, что многие алхимические трактаты написаны некомпетентными людьми — теми, кто знал предмет только теоретически и не познал его практически. Именно в некомпетентности авторов — одна из причин малопонятности многих так называемых "небесных книг".

Необычайно сложна терминология, применяемая в работах по даосской алхимии. Так, во-первых, один термин может обозначать различные процессы, состояния или биоэнергетические органы. Во-вторых, один и тот же процесс или биоэнергетический орган может обозначаться различными терминами. В-третьих, один термин на различных этапах работы может обозначать разные процессы, состояния или биоэнергетические органы. Для чего нужна такая шифровка? Не только для того, чтобы скрыть эти знания от "прожорливых мирян", как писали алхимики. Как в школах даосской йоги определяется степень развитости интеллекта? (Ведь развитый ум — одно из важнейших условий для успешного продвижения к Совершенству). Вот — один из методов отбора учеников по уровню их интеллекта: чем более высок этап психоэнергетической работы, тем сложнее он шифруется, при этом "разгадка" под силу только тем, кто обладает развитым умом. Дело ученика — подойдя к данной ступени своего развития и, став готовым взойти на нее, разгадать полученные указания. Таким образом — в частности, через такой интеллектуальный отбор — структура духовной школы сохраняет форму пирамиды [3].

Даосская йога располагает приемами и "Пути Формы", и "Бесформенного пути" — такое деление принято на Тибете [5]. Методы "Пути Формы" — это, в основном, начальные и средние ступени даосской йоги. Приемы "Бесформенного пути" — конечные этапы алхимии.

Поставим непростую задачу — перевод на известную санскритскую терминологию техник даосской йоги<sup>46</sup>.

Пространство многомерно в том смысле, что конкретные "мерности" как бы вложены друг в друга и отличаются по степени "грубости — тонкости". Тончайшая пространственная мерность является обителью Дао. А "Дао — Существо нежное" (Лао-Цзы). Из этого следует, что при сохранении грубости нельзя познать Бога, достичь Божественного Совершенства<sup>47</sup>.

Рассмотрим некоторые термины, употребляемые в даосской литературе. Так, широко известны спекуляции терминами инь и ян. Согласно им, эти термины означают пару противоположностей: женское и мужское, холодное и горячее, тяжелое и легкое и т.п.; практически все разделяется по признаку принадлежности либо к инь, либо к ян

<sup>46</sup> Это становится возможным только после практического освоения данного предмета.

<sup>47</sup> Речь идет о Боге именно в аспекте Творца в отличие от аспекта Абсолюта. Абсолют — это Творец вместе с Его Творением, т.е. вся многомерная вселенная [3].

(например, желток в яйце — ян, белок — инь).

Но изначальная концепция состоит в том, что Инь — это Творение, а Ян — Творец, Дао. Поэтому считается, что тело человека первоначально есть Инь и не содержит в себе энергий Ян. Их можно получить, только работая целенаправленно алхимически. Считается, что лишь каналы глаз изначально способны к проведению Ян-энергии [8].

В алхимических текстах также используются термины, часто неверно переводимые как "дородовый" (или "пренатальный") и "послеродовый" (или "постнатальный"). Верно перевести так: "нерожденное" и "рожденное". Это — полный эквивалент деления на Ян и Инь. "Нерожденное" — это Ян, т.е. Божественное Сознание, которое насыщает Собой тончайшие планы мироздания; "рожденное" — это Инь.

В даосской йоге тело, ум и эмоции называются "семейством трех".

"Воспроизводящая сила" (цзин), "жизненная сила" ("жизненное дыхание", "жизненность" — ци или чи) и сознание ("тело духа" — шэнь, санскр. — буддхи) называются "тремя сокровищами" или "тремя основными элементами".

Термин "шэнь" может обозначать также энергию верхнего дань-тяна (или головных чакр), а также ум (санскр. — манас).

Перейдем к рассмотрению методов даосской йоги.

Даосские мастера считают грубой ошибкой усилия, направленные на собирание энергии извне через "вдыхание" ее с воздухом ради аккумуляции в себе. Истинным считается метод, состоящий в прекращении выпускания из себя потока "воспроизводящей силы", "поворачивании вспять" этого потока и использовании этой энергии для алхимических целей [8]. Это — стремление к психоэнергетической самодостаточности. Ибо все необходимое для Божественного Совершенства есть в пределах многомерного организма человека<sup>48</sup>.

"Воспроизводящая" и "жизненная" силы — два вида энергии, соотносящиеся приблизительно как потенциальная и кинетическая энергии. Как только "сдвигают" "воспроизводящую силу", делая ее подвижной (например, запуская ее по "микрокосмической орбите"), она становится "жизненной силой" [8, 10].

Обучение даосской йоге начинается с прохождения ступеней, аналогичных йаме и нийаме "восьмеричного пути" Патанджали. Это — освоение этики, правил гигиены и психогигиены, борьба со своими пороками и культивирование добродетелей. Необходимо также наличие верной устремленности, которую в алхимии называют "магнитным камнем"<sup>49</sup>. Это — понимание своего пути и сильная устремленность к конечной Цели.

Ступень "переплавки себя" — фундаментальный этап в даосской йоге. На этой ступени учатся правильной концентрации и контролю ума — умению добиваться "ментальной паузы" (останавливать "внутренний диалог"), продолжают этическую работу, применяют физические упражнения. Для этого используют контроль дыхания, асаны, мудры, мантры. Если "переплавка себя" (в том числе этическая "переплавка") была выполнена "не чисто", то это называлось "строить дом из необожженных кирпичей". Такой "дом" мог в любой момент рухнуть, "погребя под собой" обитателя.

Вращение энергии по "микрокосмической орбите" занимает центральное место на начальных этапах даосской йоги. Это — упражнение, позволяющее перемешать энергию нижнего дань-тяна по замкнутой системе каналов — позвоночником и переднему.

Нижний дань-тян существует на основе трех нижних чакр (муладхары, свадхистаны, манипуры), представляя собой основной "блок питания" организма, а также включая в себя особые каналы (меридианы), сходящиеся от этих чакр в районе пупка (3).

В пределах позвоночника есть три канала, по которым может перемещаться энергия при вращении ее по "микрокосмической орбите".

<sup>48</sup> В мексиканской школе буддхи-йоги Хуана Матуса такое нерастрчивание энергии вовне сопоставлялось с прекращением "разматывания" "клубка" светящихся эманации, находящегося внутри организма [7].

<sup>49</sup> Г.И. Гурджиев говорил об этом же, как о "магнитном центре" [13].

Так, от муладхары до сахасары проходит широкий канал, называемый ду-маи (ду-мо). На санскрите он называется сушумной. Одна из его функций состоит в распределении по чакрам накапливаемой в муладхаре энергии, называемой кундалини. Этот энергетический потенциал формируется в основном за счет энергии свадхистаны — уданы, если последняя не растрачивается на неумеренную сексуальную активность или на другие (через преобразование уданы в энергию других чакр) нужды организма [3].

В пределах ду-маи, в его задней части, обособляется значительно более узкий канал (диаметром около 2 см) — ваджрини, по которому к другим чакрам проходит удана [3].

Третий из позвоночных каналов — читрини (брах-манади) — начинается от задней части сахасары, проходит по затылочной области близко от поверхности головы, опускается по задней части шеи и далее по самой задней части позвоночника, совпадая с остистыми отростками позвонков. Читрини — исключительно важная структура, служащая эталоном тончайшего состояния [3].

Система дань-тянов (и, соответственно, чакр) коммутируется также передним каналом жэнь-маи (жэнь-мо). Он начинается от верхнего конца канала ду-маи, огибает сахасра-ру с боков двумя ветками, которые соединяются в области лба, затем снова разделившись на несколько канальцев, опускается по лицу и объединяется в районе вишудхи. Еще одна ветвь опускается сквозь середину головы, через нёбо выходит к подбородку и на шее присоединяется к другим ответвлениям. Затем канал широкой лентой опускается по передней стороне тела, давая ответвления ко всем чакрам, проходит сквозь лобковую кость и направляется к копчику [3].

Верхним дань-тяном называется система головных чакр (сахасара и аджна). Средним же дань-тяном называется чакра анахата<sup>50</sup>.

Один из принципов преподавания в школе даосской йоги таков: "Вредно точно указывать места на теле" [8]. Это избавляет учеников от простого механического следования указаниям наставника. Ученики "вынуждены" прислушиваться к собственным ощущениям и определять точную локализацию тех или иных структур многомерного организма. Следствие этого — работа с реальными, а не с воображаемыми структурами.

Проблема экономии энергии (или "поворачивания вспять потока воспроизводящей силы") решается за счет концентрации в нижнем дань-тяне. Такая концентрация удерживает энергию нижнего дань-тяна от напрасного растрачивания. Если это правило не соблюдать, то растрачивание энергии может происходить, в частности, через органы чувств, а также при ненужной эмоциональной вовлеченности — через эмоции раздражения, тревоги, страха, гнева и т.п.

Для облегчения концентрации в нижнем дань-тяне в некоторых школах визуализируют на внутренней поверхности передней, задней и боковых стенок живота на уровне середины нижнего дань-тяна различные диаграммы (например, багуа) [9—11]. Используют также концентрацию в физических органах, расположенных в данном сегменте тела. Такой прием дает ценный "побочный эффект" — исцеление больных органов.

Концентрацию в физических органах применяют и в некоторых специфических упражнениях с перемещением энергии. При этом энергия перемещается "от органа к органу" и сопоставляется с различными положительными качествами и эмоциями. Вот пример такого цикла: "Прислушаемся к мягкости в почках. Энергия мягкости активирует доброту и любезность в печени. Энергия доброты активирует честность и уважение, любовь и радость в сердце. Энергия честности и уважения активирует порядочность и открытость селезенки и поджелудочной железы. Энергия порядочности и открытости активирует мужество и справедливость легких. Мужество и справедливость усиливают мягкость в почках: цикл повторяется снова". После нескольких циклов все добродетели

---

<sup>50</sup> В редких случаях средним дань-тяном может ошибочно называться манипура.

"сливаются в энергию сострадания", "высшую из добродетелей", и дальнейшие упражнения выполняются с ней [10].

Упомянем о еще одной разновидности упражнений с "микrokосмической орбитой". Так, в ряде школ используются мантры, каждая из которых "вводится" в соответствующий участок "орбиты". Повторив весь цикл мантр с нужной концентрацией, осуществляют один оборот энергии по орбите [2].

В даосской йоге, как и во всякой другой, важна правильная концентрация. Так, можно **представлять** перемещение энергий в организме, а можно **перемещать их реально**. В первом случае ("картинка в голове") сознание находится в верхнем дань-тяне — в головных чакрах. При этом возможна концентрация на объекте концентрации, т.е. "взгляд" в его сторону "из головы". Ценность же представляет другой вид концентрации — концентрация в объекте, что достигается за счет переноса самоощущения (т.е. переноса сознания) в объект концентрации. При этом мы ощущаем, что именно из этой точки совершается наше мировосприятие [3]. Приводить в движение биоэнергию организма удается именно при втором варианте концентрации. В этом случае биоэнергия приводится в движение энергией сознания, сконцентрированного в соответствующей области.

О первом из указанных видов концентрации, который считается неверным, мастера-алхимики говорят так: "Если в котле нет настоящих зерен, то варить пустую воду — только портить посуду" [8].

В ряде школ начальные этапы работы для женщин отличаются от таковых для мужчин. Например, первый "шаг" для женщин — "работа по прекращению месячных".

В этом — глубокий смысл.

Совершенство не имеет пола. Пол присущ телу. Истинный же человек — это сознание, а не тело. Тело — его временное местопребывание. Именно в качестве сознания надо устремляться к Богу. Для этого нужно освободиться от тех ограничений и помех, которые накладывает пол человека. Поэтому, стать совершенным — значит, в частности, стереть в себе различия между мужчиной и женщиной, приобрести лучшие мужские и женские качества. В апокрифическом Евангелии от Фомы Иисус говорит: "Смотрите, я поведу ее (Марию Магдалину), чтобы сделать мужчиной, ...ибо любая женщина, которая сделала себя мужчиной, войдет в Царство (Отца)" [12].

Одно из требований в даосской йоге (независимо от пола практикующего) — овладеть ян-интеллектом, "мужским" умом (в лучшем смысле этих слов). Для этого необходимо "избавиться" от инь-интеллекта, т.е. присущего "средней" женщине неширокого и направленного на "материальные" заботы ума.

Теперь рассмотрим некоторые из последовательного ряда этапов, ведущих к вершинам психоэнергетического развития [8].

Первым этапом такого ряда является помещение и удержание буддхи в медулярном<sup>51</sup> отрезке читрины. Как уже указывалось, канал читрины обладает эталонной тонкостью. По "шкале водородов" Гурджиева [13] его состояние оценивается как Н-3 [3]. Это — уровень тонкости Брахмана или, в христианской традиции, Святого Духа. Другое название читрины — брахманади, т.е. "канал Брахмана" или "канал в Брахман". Научившись концентрироваться в читрины, можно через этот канал "нырять" своим сознанием в мерность Брахмана. Тонкость читрины всегда постоянна, надо "все-навсего" научиться проходить через эти "ворота" в "Царство Святого Духа". Это осуществляется за счет утончения сознания до нужного уровня тонкости (Н-3). Для "грубого" сознания читрины как бы "не существует".

Когда впервые удается войти концентрацией в читрины, то бесконечная живая тишина вдруг наполняет всю вселенную, можно сделать еще одно усилие — и раствориться в Сознании Святого Духа. Даосские алхимики очень точно описывают это: "В полном вакууме от результатов чувств и в предельной тишине возникает белый Свет...

---

<sup>51</sup> Медулла — продолговатый мозг, расположенный в нижне-затылочной части головы.

Внезапно сердце становится чистым, а душа возвышенной, побуждая энергию переполниться через край, а тело — сделаться крепким" [8].

Так впервые для подвижника Бог (именно в аспекте Святого Духа) становится реальностью.

Для достижения этого результата начинают с длительной концентрации в головном (медуллярном) отрезке читрины. При этом "взгляд" (т.е. концентрация) "поворачивается назад", в сторону читрины, и через этот канал сознание направляется в глубину многомерного пространства.

После длительного удержания такой концентрации подвижник начинает ощущать поток сознания Брахмана, льющийся сквозь тело сзади — вперед. Этот мягкий Божественный Свет — поток Пранава — есть поток сознания Брахмана [1]. Юктешвар так описывает значение этого этапа для духовного развития человека: "...Только тот, кто благословлен Небесным даром чистой Любви, становится Божественным: будучи крещен в священном потоке Пранаве (святой вибрации аум), он проникает в царство Бога" [14].

Благодаря такой тренировке сознание подвижника начинает активно функционировать на плане Брахмана. Это позволяет "выравнивать" состояние энергии и биоэнергетических структур организма по уровню тонкости Брахмана, т.е. утончать их до плана Н-3. Для обозначения процесса утончения (энергии) в даосской йоге используют термин "сублимация".

При пренебрежении этим важным этапом возникает следующая опасность. Перемещая по "микrokосмической орбите" энергию нижнего дань-тяна — проводя ее вверх через отрезок "орбиты", проходящий внутри головы, — можно по ошибке принять свет этой собственной энергии за свет "нерождаемый", т.е. плана Брахмана. В результате можно принять за эталонные намного более грубые состояния и, как следствие, остаться в "грубых психических пластах".

Следующий этап — собирание энергии в нижнем дань-тяне и ее утончение в том числе за счет "перегонки" по "микrokосмической орбите". Собираение, т.е. накопление энергии в нижнем дань-тяне осуществляется, в частности, за счет длительной концентрации сознания в этой энергоструктуре.

Особенно существенно утончающее влияние переднего канала (жэнь-май) на энергию, проходящую по нему при вращении этой энергии по "микrokосмической орбите". "Грубая" энергия, проходя по жэнь-май, утончается, а энергетические загрязнения "отфильтровываются", без следа "выгорают". Передний канал является мощным алхимическим "трансформатором". Он, при умелом его использовании, оказывает сильный эффект на состояние эмоциональной сферы и здоровья. Стоит лишь вовлечь во вращение по "орбите" "темную" энергию из заболевшего органа — и наступает его выздоровление.

Кроме того, передний канал является рефлексогенной зоной эмоционально-волевой сферы [3]. Ведь верхняя часть жэнь-май соединяет в функциональный блок четыре чакры так называемого эмоционального центра [3, 13]: анахату, вишудху, манипуру и аджню. Передний канал является органом, продуцирующим эмоцию нежности. Если жэнь-май развит, то человек, помещая в него концентрацию сознания, может испытывать поистине высокие положительные эмоции от общения с другими людьми, с природой. Именно благодаря работе переднего канала выполнение упражнений с "микrokосмической орбитой" дает сильнейший эмоциональный эффект, изменяя всего человека, делая его жизнерадостным, дарящим людям свою искреннюю, сердечную любовь [3].

Для лучшего ощущения переднего канала можно использовать один из запахов, вызывающий ответный резонанс в этой энергоструктуре организма. Это — тонкий аромат свежего сена [3].

Еще один способ для начинающих почувствовать передний канал таков: нужно собрать слюну во рту, а затем, проглотив ее, представить, что она движется не по пищеводу в желудок, а как бы "сочится" по переднему каналу.

Вращение энергии по "орбите" применяется также для лучшей "сохранности" этой энергии. Ведь неутонченная, грубая энергия имеет "больше шансов" для "вытекания". Утонченная же и очищенная энергия индуцирует в организме, в котором она находится, состояние глубокого покоя и уравновешенности.

Упражнения с "микrokосмической орбитой" можно начинать с глубокого брюшного дыхания, вызывающего релаксацию в области живота. После глубокого вдоха, на выдохе совершают один оборот энергии по "орбите". Такой способ вращения "орбиты" наиболее прост и эффективен.

Есть и более сложные варианты. Так, на вдохе животом воздух как бы "входит" в нижний дань-тян и "вытесняет" оттуда вверх по позвоночникам каналам энергию. Таким образом, на вдохе следим за подъемом энергии, доводя ее до макушки головы. На выдохе животом воздух как бы "выходит" из нижнего дань-тяна и "освобождает" место для энергии. Одновременно с началом выдоха переводим энергию в передний канал и следим за тем, как энергия, опускаясь по жэнь-май к нижнему дань-тяну, трансформируется при этом движении.

В другом варианте вращения энергии по "орбите" энергия во время ее подъема по ду-май и опускания по жэнь-май на некоторое время "задерживается" в среднем дань-тяне — чакре анахате.

После определенной тренировки по вращению энергии по "микrokосмической орбите" можно добиться следующего. Во время вращения энергия равномерно распределяется по всей траектории "орбиты", образуя таким образом непрерывное вращающееся "кольцо" энергии.

Во многих алхимических трактатах приводятся конкретные сроки выполнения того или иного упражнения и даже более "точные цифры", например, количество оборотов энергии по "микrokосмической орбите", необходимое для требуемого эффекта. Однако выдающиеся мастера отвергают такую "арифметику" и предлагают ориентироваться на собственные ощущения и учиться объективно оценивать свое состояние.

Очищение человека можно условно разделить на три вида: 1) очищение этическое, 2) очищение интеллектуальное и 3) очищение психоэнергетическое. Верным является подход, гармонично сочетающий все три вида очищения.

Интеллектуальное очищение — это очищение мыслей. Это — избавление от намерений причинения страданий (в самом широком смысле) каким-либо живым существам.

Этическое очищение связано с интеллектуальной работой по глубокому осмыслению этических принципов и пересмотром конкретных жизненных ситуаций, где были допущены ошибки, раскаянием, борьбой со своими пороками и развитием недостающих положительных качеств [3].

Психоэнергетическому очищению способствуют: а) регулярное очищение физического тела, б) переход на чистое, т.е. "беззубойное", питание, в) очищение биоэнергетических структур и биоэнергий своего организма, г) избавление от грубых и отрицательных эмоций.

В даосской йоге, в частности, добиваются максимального очищения каналов, проводящих биоэнергии организма. Для этого применяются различные пранаямы — "дыхание" энергией через каналы рук, ног и туловища. Итог таких упражнений — "беспрепятственный поток воспроизводящей силы и неограниченная циркуляция жизненного дыхания". Организм становится как бы "прозрачным" для потоков энергии.

Биоэнергетические каналы на санскрите называются "нади", их насчитывают до 300 тысяч. Они проводят по организму энергии различных степеней тонкости и, в силу их огромного количества, плотно заполняют собой весь объем организма. Но каналы могут утрачивать свою проводимость вследствие воспалительных процессов в тканях тела, внешних неблагоприятных энергетических воздействий, неправильного, загрязняющего питания. Тогда могут начаться длительные заболевания тех органов, которые лишились

адекватного энергообеспечения. Восстановление проводимости каналов происходит за счет посылаемых по ним энергопотоков, например, с помощью пранаям [3].

Следующий этап в даосской алхимии — вращение по "микrokосмической орбите" энергии сознания вместе с энергией нижнего дань-тяна. Таким образом добиваются ощущения того, что "я сам вместе с энергией двигаюсь по орбите". Это упражнение выполняется на уровне тонкости канала читрины — добиваются такого утончения энергии, что ее подъем осуществляется не только по каналу ду-май, но и по читрины. Это следует делать в состоянии глубокого расслабления и раскрепощенности. При этом возникают спонтанные колебательные движения позвоночника, рук, глаз. Эти движения "помогают" и "облегчают" вращение. Дыхание также само "подстраивается" под этот процесс. Теперь подвижник реально ощущает себя не телом, а сгустком энергии, обитающим в данном теле.

На следующем этапе адепт пользуется двумя видами "огня", учится умению "искривлять орбиту" и избавляться от всех "корней" болезней.

Два вида "огня" — это "быстрый огонь" и "медленный огонь". "Быстрый огонь" — техника, применяющая интенсивное глубокое брюшное дыхание, за счет которого делается еще более подвижной энергия нижнего дань-тяна. Вслед за этим она запускается во вращение по "орбите". После упражнений с "микrokосмической орбитой" требуется применение "медленного огня", т.е. приведение всех энергоструктур в состояние глубокой релаксации; причем, длительность такой релаксации должно быть больше, чем продолжительность работы с "быстрым огнем".

В то же время ученик обучается "искривлению микrokосмической орбиты". При этом он овладевает произвольным перемещением энергии из "орбиты" в пределах своего организма. "Искривление" русла "микrokосмической орбиты" для захвата им любого нужного участка организма имеет ценное прикладное значение — именно для самоисцеления. Искривляется именно восходящий поток энергии, обычно проходящий по позвоночникам каналам, он выводится за пределы этих каналов. Такой "искривленный" поток можно провести через больной орган. Поток вбирает в себя содержащиеся в органе болезненные энергии и далее возвращается в "обычное" русло "микrokосмической орбиты". Проходя через передний канал жэнь-май, болезненные энергии трансформируются, лишаясь своих патогенных (болезнетворных) свойств. Так можно лечить и заболевания, находящиеся в латентной (скрытой) фазе — "корни" болезней. Локализацию таких скрытых очагов заболеваний даосский алхимик определяет с помощью их непосредственного восприятия сознанием — т.е. с помощью ясновидения.

На этом этапе применяется и другой способ избавления от болезней — "выплакивание". "Выплакивание" — это выведение вовне через каналы глаз болезнетворных энергий. Для этого применяется длительное смотрение на фиксированный предмет со специальной концентрацией (этот прием позволяет легче открыть каналы глаз). Затем следуют "выдохи" через каналы глаз болезнетворных энергий. Такой "выдох" энергии может сопровождаться выделением слез — это и есть "выплакивание".

"Все тело — Инь, только глаза — Ян" [8], т.е. только каналы глаз изначально могут проводить энергии Ян. Каналы глаз уходят своими "корнями" вглубь многомерного пространства и доходят до его "дна" — до плана Дао (Ишвары). В некоторых духовных школах этим пользовались для инициации учеников — так поступали Махаватары Бабаджи и Сатья Саи Баба, некоторые суфийские мастера, Раджниш и другие. Человек, достигший, вершин буддхи-йоги, может "вскрыть" в пределах своего организма энергию Дао (Ишвары) и перенаправить ее через каналы глаз вовне, например, в глаза другого человека.

На следующем этапе даосской йоги алхимик запасает в нижнем дань-тяне большое количество "золотого эликсира" — энергии плана Брахмана. В этом случае нижний дань-тян называется "цихай" — "море энергии". Только с большим количеством тончайшей

энергии можно взойти на следующую ступень даосской йоги.

На этом этапе формируют нижний "пузырь восприятия" (термин школы Хуана Матуса [3, 6]), "сливая" нижний и средний дань-тянь. Затем проводят "кристаллизацию" сознания [3, 13] на плане Брахмана, т.е. наращивают "массу" сознания, стабилизируя самоощущение, расширенное из нижнего "пузыря восприятия" [3].

Следующий, принципиально важный этап алхимии — работа с "Таинственным (Тайным) проходом". Он называется также "Таинственной полостью", "Таинственным затвором". Этот этап понятен только глубоко посвященным, и не принято говорить о технике работы с ним.

"Таинственный проход" — это путь к "Ясному Свету" Дао, который раскрывается перед подвижником. "Он неопишем и... называется Дао". "Неправильно искать это в теле, а также неправильно искать это вне тела" [8]. Техника работы с "Таинственным проходом" позволяет всегда устойчиво выходить на план Дао (Ишвары, Бога-Отца) и получать Его энергию — "Внутренний Огонь". Это — погружение в Сознание Творца и открытие неисчерпаемого резервуара Божественной Силы<sup>52</sup>.

Сохраняя традицию, мы не описываем подробно технику работы с "Таинственным проходом". Она может передаваться только тем, кто в данный момент готов к этому психоэнергетически, а также продвинулся в должной мере как в этическом, так и в интеллектуальном отношениях.

Но без прохождения этой принципиально важной ступени освоение дальнейшего невозможно. Поэтому, оставив в тайне "Таинственный проход", продолжим лишь беглую расшифровку последующих этапов.

На следующем этапе сознание помещают в нижний дань-тянь, наполненный с помощью техники работы с "Таинственным проходом" энергией Дао. В итоге, энергия Дао "пропитывает" организм, как бы "прорастает" в него. Сознание подвижника постепенно начинает активно функционировать на плане Дао — в самой тонкой мерности вселенной.

Затем в нижний дань-тянь направляется непрерывный поток энергии Дао. Он входит через пяточные каналы, далее движется по каналам ног вверх, входит в каналы позвоночника, сверху переходит в передний канал и по нему опускается в нижний дань-тянь. Поток должен быть постоянным и поддерживаться за счет непрерывной концентрации во время работы, ходьбы, сидения и т.п.

После длительного выполнения этого упражнения в нижнем дань-тяне образуются "семена бессмертия". Происходит "вскрытие" нижнего участка новой, ранее никогда не работавшей структуры. Это — Абсолют-нади<sup>53</sup>, канал, соединяющий энергии всех мерностей, включая энергию Дао.

После этого "проторяют" оставшуюся часть Абсолют-нади. Это надо делать очень осторожно и редко. Редко — потому, что на "вскрытие" участков Абсолют-нади, лежащих выше нижнего дань-тяня, расходуется значительное количество "личной силы". Осторожно — ввиду "побочных эффектов" — головной боли, тошноты и т.п., наступающих через несколько секунд после начала упражнения. Всего достаточно лишь несколько раз повторить "пронизывающий взрыв" — так называется процесс "включения" участков Абсолют-нади, находящихся выше нижнего дань-тяня.

Другой канал, "включающийся" на этом же этапе работы, — Ишвара-нади<sup>54</sup>. Он проводит только план энергий Ишвары (Дао).

Вот как описывается в Бхагавадгите [1] упражнение по заполнению верхнего участка Ишвара-нади: "...Кто в час ухода... открывает проход энергии<sup>55</sup> между бровями —

<sup>52</sup> Данный прием в тибетской йоге называется од-сал. См. ст. "Тибетская йога".

<sup>53</sup> Термин наш. Данный канал в известной литературе не описан. Точное его расположение указывать здесь не имеет смысла.

<sup>54</sup> Термин наш. Этот канал также нигде не был описан.

<sup>55</sup> Имеется в виду энергия именно Ишвары.



тот достигает Высшего Божественного Духа" [8, 10]. И далее: "...Сосредоточив в голове жизненную энергию Атмана<sup>56</sup>, ... любой, покидая тело, достигает Высшей Цели" [8:12—13].

Следующий этап — "совмещение" в нижнем дань-тяне Сознания Дао и Его излучения — "Внутреннего Огня". Это называется "смешением Золотого и Белого Света". Белый Свет — это Дао, а Золотой Свет — Его излучение, Его "Внутренний Огонь". Результат такого смешения — "Драгоценный Свет". Это — начало "кристаллизации" в плане Ишвары, т.е. начало выращивания "Алмазного Тела".

Выращивание "Алмазного Тела" — это распространение "Драгоценного Света" на весь организм. Этот этап может продлиться годы. В это время, как говорят мастера-алхимики, нужно "просто сидеть и ждать", когда "ростки начнут расти сами". "Тянуть вверх" их силой нельзя. На этом этапе психоэнергетическая работа сводится к поддержанию достигнутых результатов. Такая работа может успешно проходить в "затворе", поэтому алхимик, подошедший к освоению этой ступени, обычно уединяется. (Все то, что было раньше, проводится на фоне обычной жизнедеятельности — ведения хозяйства, "домашних" дел и т. п. Таким образом практикующие даосскую йогу осваивают обязательную ступень грихастхи [3]).

На этом же этапе осваивается Ниродхи в Абсолюте, т.е. Ниродхи одновременно во всех пространственных мерностях — от плана Дао до "материального плана" включительно. Ниродхи — принципиальная ступень Нирваны — осваивается через перевод "кристаллизованного" сознания в состояние "тотальной реципрокальности" ("не-я") [3]. Это — не что иное как "здесь и сейчас" во всей многомерной вселенной, т.е. практика Махамудры<sup>57</sup>. Данное достижение называется "появлением в пространстве в бесконечном множестве изменяющихся тел".

Описанные высшие этапы даосской йоги могут быть освоены быстрее на соответствующих "местах силы".

Наш опыт показывает, что работа с "Таинственным проходом", а также все последующие этапы особенно сильно изменяют подвижника. Нарращивание массы сознания ("кристаллизация") в Божественном плане происходит за счет самой тончайшей энергии — энергии Ишвары (Дао). При восприятии эта энергия ощущается как Божественная Любовь.

Такая энергия абсолютно текуча и всепроникающа, поэтому индрии, выпускаемые из сознания, "кристаллизованного" в плане Ишвары, позволяют получать абсолютно адекватные, объективные "слепки" с реальности. При этом подвижник смотрит, слушает, думает, касается всего только Любовью — он существует во всех ситуациях в виде Любви.

Любовь теперь для подвижника становится не состоянием, а действующим агентом. Теперь он не просто любит Бога, а любит из Бога — любовь к Творцу и Его Творению заменяется Любовью к Творению Самого Творца.

Это избавляет от всякой инертности — как в восприятии, так и в действиях — и позволяет воспринимать каждое мгновение таким, каково оно на самом деле, позволяет становиться абсолютно тождественным любой ситуации.

Последний этап даосской йоги — возжигание тела "Внутренним Огнем", по описаниям, сопровождающееся его дематериализацией [7, 8]. Это — полное "обнажение" Атмана, снятие с него всех оболочек, начиная с физической, с возможностью их последующего восстановления (материализации). Этот торжественный финал в даосской йоге обозначается так: "Тело рассеивается в пространстве. Это — золотое бессмертное состояние нерушимого Алмазного Тела".

---

<sup>56</sup> Атман — часть многомерного организма человека, пребывающая в высшей пространственной мерности, т.е. часть Дао (Ишздры), находящаяся в пределах тела

<sup>57</sup> См. статью "Тибетская йога".

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Бхагавадгита (Песнь господня). Под ред. В.В. Антонова. М., 1991.
- [2] Ма Лиган — Шестисловное заклинание (Лю цзы цзюэ). М., 1991.
- [3] Раджа- и буддхи-йога. Под ред. В.В. Антонова. М., 1990, 1992.
- [4] Ян Хин-шун — Древнекитайский философ Лао-Цзы и его учение. М.-Л., "АН СССР", 1950.
- [5] Blofeld J.E. — The Tantric Mysticism of Tibet. N.Y., "Dutton", 1970.
- [6] Castaneda C — Tales of Power. N.Y., "Pocket Books", 1978.
- [7] Castaneda C — The Fire from Within. N.Y., "Simon Schuster", 1984.
- [8] Lu K'uan Y ( Charles Luk). — Taoist Yoga. L., "Rider Co", 1970.
- [9] Mantac Chia — Awaken Healing Energy Through the Tao. N.Y., "Aurora Press", 1983.
- [10] Mantac Chia, Maneewan Chia. — The Practical Book of Fusion, v. 1, 2, 3. "Healing Tao Books", 1986.
- [11] The Healing Tao Journal — Vol. 1, №2, 1989; Vol.2, №1, 1990.
- [12] Rajneesh — Mustard Seed. Har-Row, "Rajneesh Foundation", 1978.
- [13] Uspensky P.D. — In Search of the Miraculous. N.Y., "Harcourt", 1949.
- [14] Yuktswar — The Holy Science. Ariadaha, "Yogoda Sat-Sanga Soc. of India", 1963.
- [15] Вэй Боян — Чжоу и цань тун ци. — Триединство циклических перемен. Хань (206 г. до р. Х.—220 г.) (кит).
- [16] Вэй Хуацунь — Хуан тин цзин. — Трактат о желтом дворе. Цзинь (1115—1234 гг.) (кит.).
- [17] Гэ хун — Бао Пуцзы. Цзинь (1115—1234 гг.) (кит.).
- [18] Лу Цяньсюй — Сюань фу лунь. — О сокровенной коже. Мин (1368—1644 гг.) (кит.).
- [19] У Чунсюй — Тянь сянь чжэн ли чжи лунь. — Прямые рассуждения о правильных законах небесных отшельников. Мин (1368—1644 гг.) (кит.).
- [20] Чжан Бодуань — У чжэнь пянь. — Брошюра о познании истины. Сун (960—1279 гг.) (кит).
- [21] Чжан Бодуань — Цзинь дань сы бай цзы. — 400 слов о золотой пилюле. Сун (960—1279 гг.) (кит.).
- [22] Чэнь Чжисюй — Цзинь дань да яо. — Большая важность золотой пилюли. Юань (1279—1368 гг.) (кит.).

## Медитация как работа сознания - А.Э. Лапин

Многомерность вселенной является эмпирическим фактом, познаваемым развитым сознанием.

В каком же смысле многомерна вселенная и что такое сознание?

Пространство многомерно "вглубь". В пределах одного объема существует ряд мерностей (планов), вложенных друг в друга. Они различаются по степени "грубости — тонкости". Каждую мерность отличает от всех остальных то, из чего она состоит, т.е. ее "население". "Население" — это определяющий признак данной мерности. Пространство многомерно "по населенности". Таким образом, многомерность — это "многомирность". Разные "миры" обычно слабо взаимодействуют между собой [8].

Каждый план "наполнен" энергиями, принадлежащими к одному диапазону "грубости — тонкости". Степень "грубости — тонкости"<sup>58</sup> может быть выражена в числовом значении, например, по "шкале водородов" Г.И. Гурджиева [12].

Так как сознание имеет энергетическую природу, то вся вселенная — это вселенная энергий, эволюционирующих из низших форм в высшие [8].

Высший, тончайший план мироздания — это обитель вездесущего Божественного Сознания, Творца Вселенной. Его также называют: Бог-Отец, Ишвара, Дао, Аллах, Иегова, Ясный Свет [8].

Бог-Отец создает каждое очередное Творение "из Себя", из Своего "Тела". Бог в аспекте Абсолюта — это Творец вместе со Своим Творением, т.е. вся многомерная вселенная. Эволюция вселенной — это личное развитие Бога-Абсолюта. Самый существенный аспект этого развития — эволюция индивидуальных сознаний, через которую и осуществляется эволюция Самого Творца [8].

Эволюция конкретного индивидуального сознания происходит через практическое освоение им все более тонких планов вселенной. Это оказывается возможным через большую интеллектуальную и медитативную работу над собой.

Сознание является субъектом познания, "обживания" иных пространственных планов Бытия.

В исследованиях Р. Моуди, Э. Кюблер-Росс, С. и К. Гроф и др. [5—7] обобщены случаи переживания умершими и затем реанимированными людьми посмертного внетелесного опыта. Он заключается в том, что человек отделяется от своего физического тела и ощущает себя "сгустком чистого сознания". В этом состоянии появляется возможность необычайно ясного восприятия всего происходящего и способность мгновенного беспрепятственного перемещения в пространстве. Геометрическая форма и размеры сгустка сознания различны у разных людей.

Итак, сознание (санскр. — буддхи), или душа — это сгусток энергии, осознающий себя и внешние по отношению к себе явления. Энергия сознания — это "строительный материал", из которого состоит конкретное сознание. Особенности данного буддхи, отличающие его от всех других, называются дживой. Это как бы "структура" буддхи, сформированная всей его предысторией. В дживе содержится информация о личной истории индивида, в силу которой определяется его дальнейшая судьба. Иногда дживу называют кармическим (каузальным) "телом" [8].

Буддхи характеризуется в том числе "массой" и способностью к утончению. "Масса" — это количество энергии сознания, из которой состоит буддхи. Именно "масса" сознания определяет его "обычные" размеры.

Большинство людей отождествляет себя со своим телом. Но человек — это

---

<sup>58</sup> Понятие "грубости — тонкости" можно сопоставить с энтропией, которая интерпретируется как мера хаоса.

сознание, а не тело. Тело — место его временного пребывания. Для того, чтобы удостовериться в этом, не обязательно умирать. Это может стать реальностью во время сессии ребефинга, в ходе практики раджа-йоги, цигун, зыонг-шинь, ки-хонг или других подобных им систем.

Можно провести такое сравнение. Тело человека подобно автомобилю с мотором. Горючее для мотора — это энергии, циркулирующие в организме. Водитель же, управляющий машиной, — это сознание, обитающее в теле. Когда автомобиль выходит из строя, водитель покидает его и — со временем — может занять новую машину.

Необходимо различать тело и организм. Тело состоит из физических (анатомических) органов и является "материальной" частью организма. Организм же многомерен, как и вселенная. Тело само по себе может существовать лишь в качестве трупа. Живым его делают энергии, циркулирующие в биоэнергоструктурах, находящихся в пределах тела, но в иных пространственных мерностях. Живым может быть организм, а не тело.

Каковы же органы, лежащие за пределами "материального" плана — органы многомерного организма человека?

Это, во-первых, меридианы и чакры. Меридианы, или биоэнергетические каналы (санскр. — нади), проводят по организму энергии различных степеней тонкости. Огромное количество этих каналов плотно заполняет весь объем организма.

Меридианы различаются по ширине и, следовательно, по мощности энергопотоков, которые они могут проводить. Другое различие — в качестве проводимых энергий. Меридиан проводит энергии той пространственной мерности, в которой он сам находится.

Откуда берутся эти энергии?

Обычно организм обеспечивается энергией в основном за счет ее поступления с пищей. В организме освобожденная из пищи энергия может претерпевать ряд преобразований по утончению и затем по системе меридианов направляется к различным биоэнергетическим органам для дальнейшего использования [8].

Но еда — не единственный "канал" поступления энергии в организм. Организм питается не только твердой пищей в обычном смысле этого слова, но и водой, воздухом, а также впечатлениями [12].

Впечатления являются той информационной "пищей", с которой сознание может сонастраиваться и закрепляться через это в новом для него состоянии. И если впечатления будут грубыми — то таким же будет растущее сознание, если тонкими — то сознание будет утончаться.

Но человек не только "питается" впечатлениями, он же их и производит. Человек, продуцирующий грубые эмоции, загрязняет ими окружающую многомерную среду. Это есть причинение вреда другим существам. Поэтому "любой выход из состояния любви ведет к накоплению отрицательной кармы" [3].

Вот почему так важно соблюдать этический принцип йоги — сантошу — постоянное пребывание в положительном эмоциональном состоянии [8].

Вернемся к рассмотрению "анатомии" многомерного организма.

Чакры являются его важнейшими биоэнергетическими органами. Есть три свойства чакр:

1) В чакрах может накапливаться, перерабатываться (трансформироваться) и храниться биоэнергия. Из них она распределяется к органам тела по мере необходимости.

2) Чакры являются "колодцами" в глубины многомерного пространства. Можно научиться "нырять" сознанием через чакры в другие пространственные мерности.

3) Чакры также являются рефлексогенными зонами эмоционально-волевой сферы. Психические состояния человека — следствие работы, в том числе, его чакр. В частности, эмоции рождаются в чакрах. То, что при этом происходит в мозге, — электрофизиологические следствия процессов, происходящих в чакрах. Это могут ощущать те, у кого есть опыт работы с этими структурами своего организма. Научившись

концентрировать сознание в той или иной чакре (после предварительной специальной работы с ними), можно получать желаемые устойчивые, повторяемые и одинаковые у всех практикующих изменения в эмоционально-волевой сфере. Радикально проблема психической саморегуляции решается именно так [8].

Например, работая с чакрой анахатой ("духовным сердцем") можно познать тончайшую эмоциональную любовь, лишённую всякого эгоизма. В анахате же можно познать и блаженство Самадхи. Самадхи — положительное эмоциональное состояние высшего порядка, сопровождающее первые соприкосновения сознания с Атманом — высшей, тончайшей пространственной мерностью в пределах организма [1, 8]. Апостол Павел называет Атман "Духом Божиим, который живет в вас" (1 Кор. 3:16). Да, с помощью специальных техник можно утончить сознание до Божественного уровня тонкости и погрузить его в сияющий Атман... Вот так — внутри своего организма — можно впервые познать Бога.

Сознание обладает различными функциями. Это осознание (себя и внешних явлений), реактивность (как на внешние, так и на собственные состояния), память, ум (память и ум объединяются понятием интеллекта), эмоции (любовь и др.).

У воплощенного человека эти функции осуществляются с участием различных органов. Так, осознание внешних явлений осуществляется благодаря работе органов чувств (глаза, уши, нос и др.) и нервной системы. Интеллект же работает при помощи мозга.

Но "свободное" (невоплощенное или находящееся вне тела) сознание осуществляет все свои функции самостоятельно, без помощи каких-либо органов тела. В "свободном" виде сознание способно функционировать намного более широко. Опыт показывает, что возможности невоплощенного сознания обширнее, по сравнению с таковыми, присущими сознанию, заключенному в теле. Это касается, в первую очередь, диапазона восприятия.

Существуют методы тренировок [8, 9, 10 и др.], позволяющие воплощенному человеку максимально расширить границы восприятия. Это — восприятие непосредственно сознанием. Сознание, "освобожденное" от посредничества органов чувств, воспринимает все те явления, которые доступны ему в меру его утонченности. (Сознание, находящееся в каком-либо плане многомерной вселенной, может перемещаться в пределах этого и всех более грубых планов.)

Может возникнуть вопрос: зачем же тогда вообще сознания воплощаются в тела, если без тел "все так хорошо"? Ответ таков: жизнь в теле — великая возможность для совершенствования, которой мы лишены в невоплощенном состоянии [8].

Исходно у большинства воплощенных людей сознание закрепляется в головных чакрах. Можно научиться перемещать его оттуда в структуры туловища, а также за пределы организма [8, 10]. При этом, если пренебрегать принципом утончения, то сознание, смещенное за пределы тела, оказывается в грубом "астральном плане" со всем его "населением". Как правило, это оказывает сильное психотравмирующее воздействие [8, 10].

Известно [8], что гармоничным является развитие, идущее одновременно по трем тесно переплетающимся и взаимодополняющим направлениям: **этическому, интеллектуальному и психоэнергетическому**. При этом, этика с ее главным принципом — Любовью — является основой всего духовного развития. Полноценное же этическое развитие возможно только при развитом **интеллекте**. Фундаментальным же принципом **психоэнергетического развития** является принцип утончения.

Рассмотрим кратко классический "восьмеричный путь" йоги Патанджали.

Первые две ступени — это йама (изучение этических принципов) и нийама (изучение гигиенических правил, включая психогигиенические). (Их принципы подробно разобраны в статье об этике йоги в данном сборнике).

Третья ступень — асана — ступень приведения тела к необходимому для дальнейшей работы уровню совершенства. Для этой цели могут применяться статические

физические упражнения — например, асаны хатха-йоги. Но тот же эффект может быть получен за счет динамических систем тренировки — например, ушу.

Четвертая ступень — пранаяма — ступень приведения в порядок энергетики организма (на уровне чакр, биоэнергетических каналов и др. структур). Для этого могут использоваться специальные дыхательные упражнения, приводящие в движение потоки энергии в организме. Но тот же эффект может достигаться и без применения специального дыхания — за счет непосредственного управления движением энергии. При соответствующей тренировке в этой области можно добиться впечатляющих результатов. Так, мастера некоторых школ цигун (именно "жесткого цигун"), а также эзотерических школ Вьетнама (ки-хонг, зыонг-шинь) демонстрируют неуязвимость по отношению к чрезвычайно грубым и сильным внешним воздействиям (явление "железной рубашки").

Пятая ступень — пратьяхара — ступень отработки управления умом, включая его концентрацию и остановку ("ментальная пауза" или прерывание "внутреннего диалога")<sup>59</sup>. Для остановки ума есть много разнообразных приемов. Большинство из них сводится к какому-либо монотонному действию. Им может быть длительное смотрение на что-либо — например, на пламя свечи, на поток воды и т.п. Можно повторять мантры (вслух или про себя). Или можно отмечать границу, на которой вдох переходит в выдох и наоборот. Также на вдохе можно спрашивать себя: "Кто я?..", а на выдохе искренне отвечать: "Не знаю..." и т.п.

Любое из названных упражнений после определенного времени его выполнения приводит к остановке потока мыслей. Механизм действия подобных техник таков. Монотонные действия вызывают перегрузку чакры аджни, и она временно "выключается". Именно аджня "снабжает" человека потоком иногда бесполезных и мешающих медитации мыслей. При ее "отключении" наступает требуемая "ментальная пауза". Следствием этого может быть спонтанный переход сознания из головных структур в туловищные. Для начинающего это всегда сопровождается необычными переживаниями, в силу чего может наступить неоправданная фетишизация подобных упражнений.

Овладение остановкой ума — необходимое условие для всей дальнейшей работы. Радикально эта проблема решается через работу с чакрами и другие приемы раджа- и буддхи-йоги.

Шестая ступень — дхарана — ступень развития способности к созданию и удержанию образных представлений ("визуализации"). Способность к визуализации можно развить настолько, что создаваемые образы будут восприниматься другими людьми как физические объекты [8, 9]. Особое внимание уделяется искусству визуализации школами йоги в Тибете. (Подробнее об этом см. в статье о тибетской йоге в данном сборнике).

Седьмая ступень — дхьяна — собственно медитация. Это — ступень освоения работы сознания. Медитация есть работа сознания, а не ума. Именно медитация, как метод, позволяет постичь Бога Живого и — в конечном итоге — прийти к слиянию с Ним. Поэтому в различных религиях медитация является важнейшим методом мистической практики [8].

Медитативное познание чего-либо — это непосредственное переживание состояния познаваемого объекта, вызванное медитативным слиянием с ним.

Последняя, восьмая ступень классической йоги Патанджали — самадхи. Этим термином может обозначаться как все дальнейшее развитие, так и собственно Самадхи (с заглавной буквы), о котором шла речь выше. Буддхи-йога является развитием этой ступени, где основным методом также является медитация.

Медитации могут быть индивидуальными и групповыми.

В группе все участники могут выполнять одну медитацию. Другой вариант — каждый участник (или часть участников) выполняет свои упражнения, внося таким

---

<sup>59</sup> О разных способах концентрации и методах их освоения см. в статьях о суфизме и даосской йоге в данном сборнике.

образом "вклад" в общий медитативный эффект. В третьем варианте есть "ведущий", на которого настраиваются все остальные. Эффект от групповых медитаций, как правило, выше, ибо при этом создается общее "медитативное поле".

Рассмотрим некоторые виды медитативных практик. Отработка таких медитаций является не самоцелью, а тренировкой в психоэнергетическом развитии.

**Медитации-отождествления** с различными живыми объектами, воображаемыми образами и сонатройка с их состояниями, "вживание" в образы объектов и т.п. В чань- и дзэн-буддизме адепты таким образом "становятся" цветком, камнем и т.п.

В ряде школ боевых искусств используют отождествление с образами различных животных. Мастера таких школ говорят, что "надо стать" таким-то животным, и тогда энергия в тебе будет циркулировать так же, как в нем. Движение тела, будучи следствием движения энергии в организме, изменяется соответственным образом.

В практике исихазма ученик идентифицировал себя с образом своего духовного наставника. В Тибете и в Индии этот прием известен как метод работы с йидамом (юдамом). Там чаще отождествляются с образом какого-либо божества [9]. При этом практикующий усваивает целые "блоки" требуемых качеств, присущих объекту идентификации [8].

**Медитации-сонастройки** с состояниями природы (натуральными или воображаемыми) и с произведениями изобразительного искусства. Природа в своих тонких проявлениях учит нас саттве — гармонии, покою, чистоте, тонкой радости. Так, можно сонатроститься с утренним рассветом над тихим лесным озером... или с запахом только что оттаявшей весенней земли...

**Медитации-растворения** в пространстве к расширения сознания на определенных планах тонкости. При этом происходит расширение сознания за пределы тела и ощущение пространства, "охваченного" сознанием, как части себя.

Сюда же можно отнести медитации с отождествлением сознания со "стихиями" (таттвами) земли, воды, огня, воздуха, а также различными цветами (голубым, красным и др.), пустотой и т.п. [11]. Такие упражнения используются в качестве подготовительных к Нирване.

**Медитации с использованием музыки, вокала, мантр.** Музыку, как и вокал, можно использовать в медитативных тренировках по-разному.

Можно раствориться в "звучащем пространстве".

Можно использовать музыку как "несущую волну", задающую медитативное состояние.

Можно специально сонатраиваться с состоянием исполнителя и чувствовать то же, что и он. Так, если исполнитель концентрируется в какой-либо чакре, то с ней легко сонатраивается соответствующая чакра слушателя. Возникает эмоциональное состояние, соответствующее данной чакре. Это явление называется "свара" (санскр.). Тот же эффект может возникать и при наблюдении танцора, владеющего сварой [8].

**Медитации с использованием янтра.** Янтра — это "мистическая диаграмма, обладающая магической силой" [4]. Янтра может нести в себе закодированную в символах интеллектуальную информацию. Медитативный эффект такой янтры вторичен. Но янтра может предназначаться и сугубо для медитации. Такую янтру воспринимают из определенной чакры или другой структуры организма. После этого картину представляют объемно в пространстве и совершают с ней необходимые медитативные упражнения [8].

**Медитации с использованием психофизических упражнений.** Психофизические упражнения состоят в выполнении определенных движений, сопровождаемых медитацией. Особенность психофизических упражнений состоит в том, что их физический компонент исключительно благоприятствует возникновению искомого медитативного эффекта [8].

**Медитация-лайя.** Это — тренировка в лайя-йоге. "Лайя" (санскр.) значит исчезновение, растворение; имеется в виду растворение себя во всеобщей Гармонии, в

Боге. При этом организм действует под Его управлением. Типичный пример такой тренировки — "спонтанный" танец. "По лайе" также можно рисовать — при этом рука как бы "сама" водит карандашом или кистью. Так же можно научиться музицировать, делать массаж, искать какие-либо предметы и т.п. [81].

**Медитации-самовыражение.** Это — медитации выражения конкретного медитативного состояния средствами танца, изобразительного искусства, вокала и т.п. (не путать с танцем, рисунком и т.п. "по лайе").

**Медитации, приводящие в движение внешние относительно тела энергии.** Сознание практикующего сливается с энергиями того или иного плана и образовавшийся комплекс приводится в движение. Этот прием может, в частности, использоваться для энергетической очистки организма и "выравнивания" внутренних энергий по внешним из тончайших планов. К этому типу относятся медитации "латихан", "пранава" и некоторые пранаямы.

**Медитации с расширением в пространстве конкретных биоэнергетических структур организма.** Такое расширение может осуществляться как в пределах организма, так и в значительно больших масштабах. Особое значение имеет такая работа с чакрой анахатой.

**Медитации с экзальтированием эмоций.** Целью этих медитаций является освоение экстатической эмоциональной любви к Богу. У суфиев это состояние называется "халь". Для его достижения используется коллективная (характерная для некоторых христианских протестантских церквей и суфийских орденов) молитвенная практика, иногда сочетаемая с ритмичными движениями тела.

**Медитации на "местах силы".** Существует множество разнообразных "мест силы". Эффект их воздействия на организм зависит от характеристик конкретного "места силы". (См. статью о "местах силы" в данном сборнике).

**Медитации с "проработкой" физических действий.** Пример таких медитаций — ощутить себя совершающим тяжелую физическую работу. В этом случае тело пребывает в глубоком покое, а работу совершает весь организм, кроме его "материальной" части. Обязательное условие таких медитаций — выполнение их в максимально тонком состоянии. В противном случае происходит закрепление в грубых планах многомерного мира.

**Медитации с использованием духовных текстов.** Прочитывание соответствующих книг с подключением медитативного компонента восприятия оказывает мощное комплексное воздействие на организм, включая его эмоциональную и интеллектуальную сферы, а также тренируя медитативную способность.

**Медитации поиска верных решений.** Для медитативного нахождения верного решения какой-либо проблемы вначале необходимо эту проблему четко сформулировать, а затем, обратившись за помощью к Богу, полностью отключить ум. Необходимо критически оценивать все решения, найденные медитативным путем.

**Медитации самосознания.** Они состоят в перенаправлении вектора внимания с внешних явлений на собственные внутренние явления. При этом осознается состояние, в котором пребывает сознание, а также те процессы, в которые оно вовлекается. Примеры таких медитаций — "самовспоминание" Г.И. Гурджиева [12], медитация пребывания "здесь и сейчас" и медитация познания Атмана, изложенная в Бхагавадгите [1].

**Медитации в экстремальных физических условиях.** Их особенность состоит в том, что медитативная практика умышленно усложняется каким-либо физическим фактором. При этом может происходить усиление медитативного эффекта за счет мобилизации дополнительных биоэнергетических ресурсов организма. В этом отношении очень эффективны медитации, выполняемые, например, в ледяной воде, на фоне продолжительного бега и т.п. [8].

Каждая конкретная медитация может относиться к нескольким из названных типов. Так, "спонтанный" танец, являющийся элементом лайя-йоги, получается "сам собой" на



фоне медитации "латихан" или под соответствующую музыку [8].

Таковы, вкратце, некоторые виды медитаций, большинство из которых относится к начальным этапам медитативной практики.

Посредством медитации человек осознает себя как сознание и уже в этом качестве устремляется к Богу.

Но медитация может иметь и узкоприкладное, терапевтическое значение. В последнее время именно такие медитации получают все большее распространение. Одни из них позволяют на какое-то время избавиться от отрицательных эмоций ("разрядиться") и дают успокаивающий эффект. Такие медитации могут успешно использоваться для "психологической разгрузки". Надо понимать, что подобные "медитации-лекарства" — это не духовная работа, а приемы психотерапии.

Как известно [8], возможности школы, использующей метод медитации, можно оценивать в том числе по богатству "арсенала" школы приемами и техниками, обеспечивающими разностороннее развитие учеников.

Примером школы, имеющей большое количество таких методов, является школа раджа- и буддхи-йоги, основанная В.В. Антоновым. Это — научно-духовная, научно-религиозная школа, а не просто одна из форм веры. Для занимающихся в этой школе Бог является объектом любви и практического познания. Система обучения в школе состоит из нескольких "октав". Каждая из них содержит семь курсов, каждый — по несколько месяцев. Начальные курсы системы — по психоэнергетической линии развития — соответствуют раджа-йоге, а последующие — буддхи-йоге [8]. Данная методика предъявляет высокие требования к занимающимся. Вот почему, если к обучению приступают тысячи — и именно столько людей закончило первый курс — то доходят быстро до вершин лишь единицы.

Причины того, что никто не может стать совершенным сразу, состоят в том, что человек должен, во-первых, передвигаться по духовному Пути лишь со ступени на ступень, он не может перепрыгивать через ступени. Вторая причина — необходимость именно комплексного развития. Так, Вивека-нанда писал: "Хотя почти каждый из нас может **говорить** удивительно хорошо о духовных материях, — когда дело доходит до применения, до того, чтобы на самом деле жить настоящей духовной жизнью, мы оказываемся так ужасно несостоятельны" [2]. Занимаясь одной лишь теорией, можно увлечься пустым "коллекционированием" знаний.

Но и интеллектуальное развитие — совершенно необходимое условие для духовного роста.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Бхагавадгита (Песнь Господня) Под ред. В.В.Антонова. М., 1991, 1992.
- [2] Вивекананда — Бхакти-йога. СПб., 1914.
- [3] Духовные беседы. Под ред. В.В. Антонова. М., 1991.
- [4] Жуковская Н.Л. — Ламаизм и ранние формы религии. М., "Наука", 1977.
- [5] Жизнь после смерти. Под ред. П.С. Гуревича. М., 1991.
- [6] Калиновский П. — Последняя болезнь, смерть и после. М., 1991.
- [7] Моуди Р. — Жизнь после жизни. М., 1991.
- [8] Раджа- и буддхи-йога. Под ред. В.В. Антонова. М., 1990.
- [9] Blofeld J.E. — The Tantric Mysticism of Tibet. N.Y., "Dutton", 1970.
- [10] Castaneda C — The Fire from Within. N.Y., "Simon Schuster", 1970.
- [11] Reps P. — Juicing. N.Y., "Anchor Bks". 1978.
- [12] Uspensky P.D. — In Search of the Miraculous. N.Y., "Harcourt", 1949.

## О работе с растениями - В.В. Антонов

(лекция)

Мы все время все время говорим вам о любви. Невозможно прийти к Богу, не научившись любить Его Творение. Любовь — это альтруизм, это отдавание себя. Истинная любовь не может быть эгоцентрической. "Любовь" к себе — это извращение любви. На духовном Пути нет места такой формуле: "Я тебя люблю, поэтому изволь принадлежать только мне и любить меня!".

Истинной альтруистической любви мы можем учиться и в сфере сексуальных отношений, и в воспитании детей, и через свое служение людям на своем рабочем месте (если мы к своему делу относимся, как к служению, а не как к средству зарабатывания денег и получения других благ), и даже в очереди за чем-нибудь, когда этого "чего-нибудь" осталось мало, а я вижу, что другому это нужнее, чем мне...

Любовь — как сострадание, нежность, терпимость, готовность к самопожертвованию и т.д. — это основа этики. А этическая составляющая — основа, стержень всего растущего духовного человека.

Помочь нам научиться любви могут не только духовные лидеры, не только другие люди, но и простые растения — лишь бы мы хотели этому учиться.

Ведь растения — тоже живые, чувствующие существа, способные даже к эмоциональному реагированию. Растения — это тоже, как и мы, — физические тела с воплощенными в них единицами жизни.

Именно так имеет смысл относиться к растениям, если мы хотим научиться любви.

Растения — это живые существа. И мы можем учиться любить каждое такое живое существо, развивая в себе способность к эмоциональной любви. Ведь чем больше у каждого из нас будет объектов, которые мы научились любить, — тем шире, совершеннее будет наша любовь.

Но существуют и другие возможности эзотерической работы с растениями.

Например, каждое растение, как и любое воплощенное существо, имеет вокруг тела биоэнергетическую оболочку — "кокон". Можно тренироваться в ощупывании границ "коконов" рукой, можно развивать ясновидение, стремясь научиться их видеть. А видеть "коконы" легче всего из своего "кокона", если распределить сознание в нем.

Но есть и еще более интересные возможности. Так, можно, тренируя свое сознание, становиться деревьями. Для этого надо, например, подойти к стволу дерева спиной, сонастроиться с ним в эмоциональной любви и через спину "влиться" сознанием в тело дерева. Тогда мы сможем легко ощутить себя, скажем, сосной, сможем посмотреть на окружающий мир из ее тела, как бы ее взглядом. При этом мое "я" исчезает.

Это крайне важно — научиться исчезать. Есть противоположный путь, характерный для некоторых оккультных и черномagicеских школ, — путь взращивания своего "я": "Я — здесь хозяин! Я — буду командовать! Всем — уважать Меня!...". А в противовес этому в здоровых религиозных направлениях культивируется смиренномудрие — смиренное ощущение себя. И это — не догматическая самоцель! В этом есть действительно принципиальное значение. Только тогда, в том числе, каждый из нас сможет слиться с Богом, победно закончив свою личную эволюцию, когда он научится быть ничем, научиться исчезать.

В Бога нельзя "вломиться". В Боге можно исчезнуть. Поэтому в буддхи-йоге ступени Нирваны в Ишваре предшествует ступень Ниродхи, где человек учится переводить свое "я" в состояние "не-я". Чтобы влиться в Бога — должно умереть мое "я".

Об этом имеет смысл помнить уже с самого начала Пути, всячески опасаясь роста в себе высокомерия, гордости, эгоцентризма. Иначе потом будет трудно с этим справиться.

Еще с помощью растений мы можем утончаться путем сонастройки с ними. Есть разные по показателю "тонкости — грубости" виды растений. Так, дуб — энергетически

самый грубый вид деревьев севера европейской части России. А сосны, ели, березы<sup>60</sup>, осины, некоторые тополя — у них есть чему поучиться.

Не может ведь называться йогом тот человек, который легко входит в грубые энергетические состояния, не умеет их устранять. А вот названные деревья — сохраняют покой и тонкость всегда.

Биоэнергетическая активность дерева зависит от сезона. Так, березы дарят нам свою тонкость наиболее интенсивно весной, в период сокодвижения. С сосной лучше всего работать летом, в жару. А с елью — в прохладное время года.

Есть также биоэнергетические различия между растениями в пределах одного вида.

Так, растения, растущие в неблагоприятных условиях, например, в чаще или при неадекватной для них увлажненности почвы и т.д., биоэнергетически слабы. А здоровые, растущие на просторе деревья — обычно полны энергии.

Но среди последних можно обнаружить редкие особи, выделяющиеся своей особо уникальной силой. Это — так называемые "растения силы".

Причем, "растения силы" — это не обязательно деревья. Иногда такими свойствами обладают и маленькие растения, например, отдельные экземпляры папоротника дреоптериса.

И в заключение этой беседы остановимся еще на этике взаимоотношений с растениями.

Некоторые биоэнергетики в нашей стране в последнее время расфантазировались о том, что одни деревья отдают энергию, другие — ее забирают, от первых надо "подпитываться", вторых надо опасаться, как "вампиров", и т.д. Эти фантазии рождаются в том числе из-за скудности той информации, которую можно извлекать через биолокационные рамку и маятник, в отличие от возможности входить с растениями в гармоничные отношения эмоциональной любви, сливаясь с ними своим сознанием.

На самом деле нет таких растений, которые "отсасывают" энергию у людей. И также нет у нас этического права потребительски относиться к жизненной силе других живых существ.

Обратим на это внимание! Это — принципиальный момент этики на духовном Пути. В этике йоги нет места потребительству! А есть место любви-отдаванию, любви-гармонии.

С растениями духовно прогрессирующий человек устанавливает отношения любви. Подойдем к дереву с любовью, сонастроимся с ним в гармонии тонких эмоций, подарим ему свою любовь-нежность — и тогда оно откликнется своей любовью.

Только тогда, когда встречаются двое, каждый из которых направляет вектор своей любви не к себе, а к партнеру, — только тогда наступает истинная гармония между человеком и растением, человеком и человеком, человеком и Богом.

---

<sup>60</sup> Именно вид береза пушистая.

## Места силы - В.В. Антонов

(лекция)

Сейчас мы поговорим об очень интересном экологическом явлении, имеющем большое значение для духовной работы. Это — "места силы".

Данный термин появился впервые для духовной науки из уст Хуана Матуса, об учении которого речь будет идти в одном из моих следующих выступлений.

"Места силы" — это географические зоны, иногда большие, иногда маленькие, обладающие значимыми для людей энергетическими полями.

Сразу надо отметить, что существует близкое, а иногда и тесно связанное с этим явление — энергетические поля, создаваемые растениями и техническими устройствами (трансформаторами, электропроводами с высоким напряжением и т.п.).

"Места силы" могут быть найдены на поверхности земли, под ней (например, в метро), над ней, а также на водоемах. Природа основной части "мест силы" может быть объяснена следующим образом. Земля (как планета) — многомерная структура. В ней присутствуют все проявления многомерного пространства — от физического до плана Ишвары. В зависимости от структуры кристаллической решетки всей Земли в целом или отдельных участков ее коры могут в тех или иных местах доминировать или, наоборот, проявляться слабее энергополя тех или иных пространственных мерностей. Так, некоторые "места силы" выглядят как "дыры" в плотных пространственных мерностях, "заполненные" энергией того или иного тонкого энергопласта. Есть "места силы", где таким образом проявляются даже высшие пространственные мерности, здесь доминируют Брахман или Ишвара.

Согласно Хуану Матусу, "места силы" подразделяются на положительные и отрицательные. К первым он относил отдающие свою энергию людям места, ко вторым — отбирающие. Однако, наш опыт показывает, что не обязательно первые — всегда благоприятны, а вторые — неблагоприятны. Например, есть "отсасывающие" энергию "места силы", которые могут быть использованы для очищения организма от грубых, болезнетворных энергий, т.е. для исцеления. И наоборот, некоторые "места силы", обладающие избытком энергии, могут приносить не пользу, а вред, если их энергия груба или содержит нежелательные информационные характеристики, индуцируя, например, тревогу, тоску и т.п.

Поэтому подразделять "места силы" на положительные и отрицательные лучше по критерию именно эмоциональной их оценки. В таком случае места с избытком неблагоприятных энергий будут относиться к группе отрицательных "мест силы". Но надо помнить об относительности и этого критерия. Например, места с грубой энергетикой кому-то ведь могут показаться и полезными...

Необходимо отметить, что в литературе последних лет "места силы" иногда пытаются определять через термины "аномальные" или "геопатогенные" зоны. Это неверно. Они не являются "аномалиями", т.е. "неправильностями". И тем более не подходит ко всем "местам силы" термин "геопатогенные" зоны, т.е. "присущие Земле зоны, вызывающие заболевания".

"Места силы", в принципе, можно находить с помощью биолокационных рамок и маятников. Но, в отличие от развитого сознания, эти приборы дают лишь очень бедное представление о данном явлении. С помощью рамки или маятника можно сказать про "место силы" только то, что "здесь что-то есть". Биолокационный метод в данном случае подобен тому, как человек с очень ослабленным зрением определяет, что здесь темно или светло. Но тот, у кого нормальное зрение, видит всю гамму цветов, да и не только цвета, но и эмоциональную насыщенность их сочетаний и переливов, он видит в них жизнь. Такова разница между механическим, приборным определением энергетических градиентов, сопутствующих "местам силы", — и познанием их непосредственно своим организмом путем сонастройки своего развитого сознания с их многомерными

проявлениями.

"Места силы", воистину, очень многообразны.

Есть такие, которые избирательно активируют анахату, или вишудху, или меридиан жень-мо, даря нам блаженство.

А есть такие, которые вызывают гипертрофированные ощущения своего "Я" — "надутого" и высокомерного.

Есть такие, которые продуцируют у всех присутствующих "беспричинную" радость, смех.

Есть "места силы", опустошающие человека энергетически, что может приводить к "смертельной" усталости и заболеваниям, если расположиться там на отдых или поселиться.

А за счет других можно исцелиться, быстро восстановить силы.

Километрах в 50 отсюда есть "место силы" диаметром примерно в 100 метров, где возникает могучее ощущение тоски и одиночества. Трагично то, что оно захватывает край деревни. Печальна судьба тех семей, которые поселялись здесь: ведь на этом месте не может быть радости от общения друг с другом.

Есть другие "места силы", вызывающие тревогу, страх. Человек, который понимает, в чем дело, просто сделает несколько шагов назад. Но непонимающий может легко стать жертвой мистического ужаса.

Бывают места, продуцирующие агрессивность, состояние "пьяной озлобленности". И так далее.

Так что знание этого может облегчить жизнь каждого из нас, а незнание — причинить много лишних трудностей.

Знание позволяет использовать во благо и отрицательные "места силы". Один пример я уже приводил. Приведу еще один. То самое место "одиночества и тоски" мы использовали в своей работе для познания одиночества. Не одиночества своего тела в отрыве от других людей, а одиночества человека во вселенной перед Богом — т. е. отвлеченности от всего земного, когда я остаюсь один на один с Ним в Океане многомерной вселенной.

Таким образом, отрицательные "места силы" можно подразделить на две группы:

а) отнимающие энергию;

б) создающие нежелательные (в обычных условиях) психические состояния.

Теперь перечислим варианты положительных "мест силы".

Первая группа — "места силы", содержащие избыток благоприятной энергии, которую они легко отдают человеку. Эта энергия может быть в одних случаях менее, а в других более утонченной. Иногда доминирует узкий спектр энергий, различающихся по критерию "тонкости — грубости", иногда — широкий. Не очень тонкую энергию тоже можно использовать, проводя ее по "микрокосмической орбите" и сублимируя таким образом в более тонкие энергии. А тонкими энергиями можно наполнять организм, проводя "кристаллизацию". То есть "кристаллизацию" можно совершать не только за счет энергии пищи, но и получая ее непосредственно из пространства на "местах силы".

Вторая группа положительных "мест силы" — те, которые активируют какую-либо энергоструктуру организма (чакру, меридиан и др.) и создают через это определенное состояние эмоционально-волевой сферы.

Третья группа — "места силы", придающие сознанию ту или иную форму (или, языком Хуана Матуса, изменяющие положение "точки сборки"). Это их свойство позволяет тренировать подвижность, "эластичность" энергии сознания, развивая ее, а также тренировать ощущение себя как сознания активного, сильного.

"Места силы" четвертой группы переводят сознание (если оно уже достаточно развито) в ту или иную пространственную мерность. Это тоже — как бы гимнастика для сознания. Хуан Матус говорил, что перед тем, как начать действительно большую, серьезную работу, адепт должен предварительно десятки тысяч раз сместить "точку

сборки". Сознание должно стать подвижным, легко текучим, свободно перемещающимся по всей шкале "диапазона эманации" в пределах многомерного пространства, действовать на любых расстояниях. Вот — что такое "кристаллизованное" сознание.

К пятой группе можно отнести "места силы", запечатлевшие состояние того или иного человека (или людей). Таковы, например, "места силы", образовавшиеся в местах медитаций или на могилах высоко продвинувшихся в духовном отношении людей.

"Места силы" есть везде. Я их встречал и в Москве, и в Санкт-Петербурге, и в Варшаве, и в Праге, и в городах, и в лесах, и в болотах, и в горах.

У вас, естественно, уже возник вопрос: а как самим находить их?

Первое, что для этого нужно, — это вывести сознание из головы: ум должен замолчать.

Второе — мы должны в это время искать Бога, Путь к нему, а не решать земные проблемы.

Третье — в начале такой практики может помочь следующий прием. Ощутим себя одетыми в широкие, колоколообразные юбки, которые начинаются сверху прямо от шеи. Полностью заполним собою все пространство под этой юбкой. Втянем туда и голову. И — в этом состоянии — катимся легко по поверхности Земли — по какой-нибудь дорожке среди лесов, полей, лугов... Чувствуем Землю...

Вот оно — прекрасное занятие по экологии многомерного пространства!

## О "местах силы" - О.В. Кузнецова

*Милый друг, иль ты не знаешь,  
Что все, видимое нами, —  
Только отблеск, только тени  
От незримого очами?*<sup>61</sup>

Просто рассказывать о "местах силы", по-моему, невозможно: даже самой "истории предмета" пока почти нет. И термин мы, русские, повторили вслед за американцем Карлосом Кастанедой, а тот услышал его от мексиканского индейца племени яки [1]. Но дело не в этом. Суть в том, что "места силы" меняют человека.

Вначале я встретила с "местами силы" как рядовой участник группы психической саморегуляции. Потом мне пришлось искать их самой и невольно выступать в роли неумелого "сталкера". Я не буду приводить здесь описания конкретных мест. В.В. Антонов, который за свою жизнь нашел, наверное, не одну их сотню, писал, что они "...легко и безошибочно обнаруживаются всеми, кто успешно прошел обучение на первом курсе. Для этого надо лишь идти по местности, сконцентрировавшись на ощущении качества энергий пространства" [2].

Вероятно, это так. Но для меня, в первую очередь, был важен не поиск, а внутренний опыт. Лично мне мешали отдаться потоку, идущему с "места силы", собственная загрязненность, варварские умственные построения, вся моя нелепая схоластика, которая принимается иной раз чуть ли не за мировоззрение. А проще говоря, входить на "место силы" нужно:

- 1) неозабоченно,
- 2) кротко,
- 3) радостно.

То есть как дети. Но мы-то начинали по-другому. И вместо потока получали капли, хотя и они казались водопадом...

Первая моя сознательная встреча с "местом силы" состоялась в осеннем Орехово<sup>62</sup>. Мы напоминали собой нестройное стадо оленей, выбежавшее на лесную поляну. Что-то клубилось там — над примятой, готовой к увяданию травой: дрожало, пульсировало, а также бродило на двухметровой глубине и рвалось наружу. Не могу сказать, что я четко видела тогда все это. Просто, когда я переступила какую-то границу, что-то оборвалось внутри и стало раскачиваться внизу живота, наподобие помещенного туда колокола, чьи удары сотрясали и тянули вниз все тело.

"Место силы" нам показал человек с очень мощным хара. Все мы сразу попали в такт его действиям; он ходил широким размашистым шагом, явно выделяясь среди нас приметам уверенной и доброй силы. С удвоенным вниманием мы начали всматриваться в него, когда он вступил на "место силы"... Потом все внешнее перестало меня занимать, и я ушла в медитацию. Это было легко: человек в центре поляны вел медитацию очень сильно, как бы вкладывая в нас то, что было тогда нужно. Его "медитативная скорость" была огромной... Когда медитация закончилась, снова можно было взглянуть на яснейшее в тот день небо. Все вокруг стало незабвенным, простым, веселым.

Любое "доброе" "место силы" хорошо и полезно тем, что "выталкивает из нас все чужеродное, торопя к другим далям" (А. Блок). А чужеродно в нас все, что не чудесно и не радостно.

"Места силы" разнообразны, как жизнь. Чтобы приучить себя нежно соприкоснуться с энергетикой окружающего нас пространства, можно использовать такой способ: идти, "снимая" энергетический план местности. Мы попробовали делать это по дороге от озера

<sup>61</sup> Владимир Соловьев "Милый друг!..." (1895) — Русская поэзия XIX века т.2, М. 1974, с. 610

<sup>62</sup> Упоминаются места Петербургской области.

Отрадное до озера Комсомольское. Все вокруг колебалось, двигалось, говорило. Не оказалось буквально ни одного кусочка местности, который не кричал бы нам о себе, Тут "открывалась" анахата, там все стекало плавно направо вниз... Обнаружилось одно место среди каменистой дороги, где легко было входить в тонкие пространства пред Нирваной... Конечно, "дорожный план" получался хаотичным, но зато он завершился интересной попыткой удержать видение Земли как огромного, космического "места силы".

При большом стремлении можно, работая с учениками, медитативно переносить состояние некоторых "мест силы" в зал. То же озеро Отрадное стало однажды источником сильной настройки: медитация на озеро давалась как источник социальной и психологической стабильности. Поток был столь силен и тонок, что все напрасные привязанности и пустые слова смылись, как мусор, и все текло незамутненно.

Однажды в конце лета мне нужно было закрыть свой человеческий долг: дать людям, когда-то проходившим начальный курс, новые знания, подкрепив их практикой. Нужно было уехать. Я очутилась одна, чувствуя резкую смену духовного пейзажа — она выражалась в одинокости и свободе.

Потом была еще работа с "растениями силы", с холмами, рекой... Все оказалось просто: "места силы" заявляли о себе чуть не за шаг от дома, звали, разговаривали. Там ученики менялись на глазах... Но обольщаться было преждевременно: человек после "экстаза" уходил с "места силы" и, как упругая резина, часто возвращался в исходное состояние. Любые откровения тают, если не прорастают изнутри. То есть наружному "месту силы" должно обязательно соответствовать духовное — в тебе, во мне.

И еще: "место силы" мертво для тебя без твоей любви.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. — Учение Хуана Матуса. В: "Раджа- и буддхи-йога", под ред. В.В. Антонова. М., 1990
- [2] Антонов В.В. и Вавер Г.Ю. — Комплексная система психической саморегуляции. Л., 1986



## О Раджнише - В.В. Антонов

### (краткая лекция перед демонстрацией фильмов с медитациями Раджниша)

Раджниш — один из наших современников (он покинул тело совсем недавно в возрасте 59 лет), который реально достиг Божественного Совершенства, овладев высочайшими Мудростью и Любовью, а также закрепив себя в мерности Брахмана и достигнув способности соединяться с Ишварой. Последнее можно будет увидеть в фильмах. Разумеется, увидят это только те, кто умеет это делать. Остальные получают просто наслаждение, а многие и исцеление. Оказывается, что видеотехника фиксирует и передает не только визуальную, но и психоэнергетическую информацию.

В фильмах Раджниш демонстрирует сложнейшие медитации буддхи-йоги. Это — динамический вариант Нирваны в Брахмане, Ниродхи и Нирвана в Ишваре, а также специальные медитативные техники на базе первой из указанных медитаций, которые предназначены для целительского воздействия и "пробивки" срединных меридианов у учеников.

Раджниш родился в Индии в семье джайнов. Он получил светское образование, имел ученую степень доктора философии, хорошо знал разные религиозные направления, существующие на Земле. Он — знаток и учения Иисуса Христа, и традиционных индийских, мусульманских, еврейских учений, и духовного наследия школ Гурджиева и Хуана Матуса. Он — человек очень широкого кругозора.

Еще в молодые годы ему попала книга Тилопы, где описывалось медитативное упражнение из буддхи-йоги под названием "махамудра". Это — один из способов растворения своего сознания во вселенной, в Абсолюте. Данная медитация совершенно недоступна, непонятна тем людям, которые не имеют "кристаллизованного" сознания. Но, кто пришел в данное воплощение с уже правильно "кристаллизованным" сознанием (а среди таких людей был и Раджниш), — те (и только те) могут через механизм "мгновенного просветления" (о котором так много говорят в дзэн- и чань-буддизме) вдруг "прозреть" и постигнуть эмпирически Истину, которая состоит в том, что Все есть Бог, а я есть сознание, а не тело, я есть неотъемлемая частица Бога, и более того, меня — как отдельного существа — нет, а есть только Тотальное Существо — Бог.

Вот в чем — Истина. Когда человек оказывается способным вместить ее медитативно (а не только интеллектуально) и научается жить и действовать в этом состоянии, — тогда можно сказать, что он пришел к Совершенству.

Постигнув сразу значительную часть Истины благодаря книге Тилопы, Раджниш начал пытаться передавать это знание другим людям. Начал — весьма неудачно. Неудачно — потому, что ему, как и многим другим людям, попавшим в ту же ситуацию — приход в тело в состоянии, уже близком к Совершенству, — казалось, что достаточно объяснить другим, как войти в Нирвану — и они сразу смогут сделать это.

Но это — невозможно. Потому что почти все остальные люди находятся на более низких ступенях лестницы своего восхождения к Совершенству. И им нужны иные приемы работы над собой. Ученикам надо давать возможность идти своими мелкими шагами со ступеньки на ступеньку — только так можно им помочь.

Причем, как мы уже обсуждали, это должно обязательно делаться по трем направлениям духовной работы: этическому, интеллектуальному и психоэнергетическому, расставляя акценты именно в этой последовательности.

Только та духовная школа дает высокие плоды, которая работает множеством методов по всем этим трем направлениям. Такими были (среди многих других), например, школы Йогананды, Хуана Матуса, а впоследствии и самого Раджниша.

Но в те молодые годы Раджниш проповедовал: не надо учиться в школах и институтах, не надо развивать ум, ваши интеллекты присущи вашим мозгам, а мозги

сгниют вместе с вашими телами. Надо же — расширять сознание. Ибо только оно — вечно...

Что путь к истинному бессмертию лежит через развитие сознания — это верно. Но Раджниш тогда еще не понимал, что интенсивно развивать сознание можно только в том случае, если человек имеет прочный тональ (языком Хуана Матуса) — то есть здоровое тело с исправной энергетикой плюс сильный интеллект. Тональ должен быть в настолько сильном, развитом состоянии, чтобы выстоять во встрече "лицом к лицу" с многомерным Абсолютом. Если же пытаться преподавать высшие медитативные техники неподготовленным людям, то они, в лучшем случае, ничего не понимают, а в худшем — их тоналы не выдерживают и начинают разрушаться. Наиболее частый пример последнего — развитие психопатологии по типу шизофрении на почве мистического страха.

В последующие годы Раджниш понял то, что Совершенство — результат комплексного развития человека и что высшие медитативные приемы пригодны лишь для тех, кто прошел огромную интеллектуальную подготовку. Тогда он организовал "для всех желающих" курсы начального обучения, а высшим медитативным техникам стал обучать избранных учеников, готовых к этому по всем параметрам. И последние смогли прочно освоить высшие знания. Эти ученики с их развитыми медитативными способностями хорошо видны в фильмах среди множества просто радующихся учеников.

Раджниш, каким он сложился в результате своей многотрудной жизни, — это не только великий Мастер медитации, но и великий философ, истинный Мудрец. Наивысшей оценки заслуживает его книга "Горчичное зерно", где он анализирует и комментирует апокрифическое евангелие Иисуса Христа от Фомы. Всем очень рекомендую эту книгу.

#### ЛИТЕРАТУРА

[1] Rajneesh — Mustard Seed. — Har-Rom, "Rajneesh Foundation", 1978.

## Учение Хуана Матуса - В.В. Антонов

(лекция)

В сегодняшней встрече мы продолжим обзор школ буддхи-йоги. Мы уже познакомились с направлениями буддхи-йоги в китайской даосской алхимии, в мусульманском суфизме, в тибетском буддизме, в индийской школе Раджниша, в нашей школе. А в данной лекции речь пойдет о школе буддхи-йоги, созданной индейцами Мексики, самым ярким лидером которой был Хуан Матус.

Эта школа была подробно описана американцем Карлосом Кастанедой — нашим современником из Лос-Анжелеса. Известные нам его книги выходили в период между 1966 и 1987 гг. Это — появившиеся в русских переводах "самиздата" восемь книг Кастанеды: "Учение дона Хуана", "Отдельная реальность" (или, думаю, лучше было бы перевести ее заголовок как "Иная реальность"), "Путешествие в Икстлен", "Сказки о Силе" (или лучше "Беседы о Силе"), "Двойное кольцо Силы", "Дар Орла", "Внутренний огонь" (или точнее — "Огонь изнутри") и "Сила безмолвия". Еще нам известна книга Д. Ноэла "Обозрение Кастанеды", где собраны интервью с ним<sup>63</sup>. Общий объем этих книг в машинописном варианте — больше 2000 страниц.

Сразу следует отметить, что в своих книгах Кастанеда описывает период общения с доном Хуаном Матусом, длившийся примерно три десятка лет. За это время развивался не только Кастанеда, но и сам дон Хуан. То есть по книгам Кастанеды можно видеть и ранний, и поздний личный духовный поиск дона Хуана, включавший и ошибки. Поэтому духовную концепцию школы следует видеть не в том, что говорил и делал дон Хуан на протяжении этих десятков лет, а в том, к чему он пришел к концу своей земной жизни.

Еще сразу отмечу, что данное мое выступление предназначено не для того, чтобы пересказать книги Кастанеды, а чтобы дать систематизацию представленных в них знаний с точки зрения методологии духовного развития.

Итак, будущий автор бестселлеров о школе Хуана Матуса Карлос Кастанеда заканчивал университет в США по специальности этнография. Ему нужно было собрать диссертационный материал, и он с этой целью поехал в Мексику, чтобы изучить опыт применения местными индейцами лекарственных и психотропных растений. Прибыв на своей машине в Мексику, он стал искать компетентных в этом вопросе людей. Его познакомили с индейцем по имени Хуан Матус, который взялся бесплатно обеспечить Кастанеду интересующими его сведениями.

Так они познакомились, и началась их совместная работа. Со временем Кастанеда обнаружил, что дон Хуан владеет знаниями не только о свойствах растений, но и о древнем искусстве магии индейцев-толтеков. Более того, дон Хуан и сам оказался магом-чудотворцем. Кастанеда вдруг впервые в жизни столкнулся с тем, что совершенно выходило за рамки его привычных мирских и религиозных представлений. Например, оказалось, что ящерицы могут говорить человеческим голосом, что люди могут летать в своих телах, извлекать "из воздуха" разные предметы и т.п. Кастанеда оказывается зачарованным всем этим, а также испытывает все возрастающий интерес ученого к этой новой для него области знаний.

Однажды дон Хуан пригласил Кастанеду на встречу, где товарищи дона Хуана принимали самодельные психоделики. Попробовал и Кастанеда. И тогда произошло событие, которое заставило дона Хуана впервые обратить на Кастанеду внимание как на потенциально серьезного ученика своей школы.

Дон Хуан был мистиком, и весь мир он воспринимал мистически. В частности, он придавал большое значение так называемым "знакам", поступающим к нему из "иной реальности".

---

<sup>63</sup> См. [1—9].

А случилось то, что Кастанеда, приняв несколько пилюль из кактуса, стал играть в странную игру с собакой. Он и кобель стали писать друг на друга... Важным здесь было именно необычное поведение пса, совершенно несвойственное собакам. Это и было воспринято доном Хуаном, как указание Бога (которого в этой школе называли словом Сила) на особую значимость для школы не-индейца Кастанеды. С этого момента Кастанеда и стал полноправным членом партии (т.е. группы) учеников дон Хуана. И дон Хуан постепенно стал посвящать его в тайные знания своей школы.

В чем состояла мировоззренческая концепция школы?

Весь мир состоит из двух параллельных миров, которые называются "тональ" (т.е. мир материальных предметов) и "нагваль" (мир нематериальный).

Мы общаемся с миром материи через так называемое "первое внимание", т.е. то внимание, которое обеспечивается органами чувств физического тела.

Для того, чтобы познать нагваль, требуется развить "второе внимание", т.е. ясновидение.

Есть еще и "третье внимание", при помощи которого постигается Творец-Ишвара и Его Сияние, о котором дон Хуан говорил, как об "Огне".

Согласно мифологии, которую разделяли предшественники дон Хуана, миром правит вселенский божественный Орел. Это было их представлением о Боге. Причем, хоть оно и столь сказочно, но, вместе с тем, монотеистично.

Этот Орел питается душами людей, покинувших свои физические тела. Но Орел также дарует некоторым людям возможность "проскочить" после смерти тела мимо своего клюва и обрести бессмертие, если они обрели при жизни в теле необходимые для этого навыки, развили в должной мере свое сознание, достигли соответствующей силы своего сознания, способности управлять им в многомерном мире.

В этой концепции существовал элемент устрашения, принуждающего к усилиям по совершенствованию себя. Но дон Хуан, подобно Иисусу, восстал против отношения к Богу, основанному на страхе. Он сказал, что навстречу Богу надо идти "тропой сердца" — т.е. тропой Любви. Интересно, что дон Хуан пришел к этому пониманию независимо от влияния других духовных традиций. Он не знал ни учения Кришны, ни учения Иисуса Христа, не читал ни суфийских, ни даосских книг. Новый Завет он явно не читал, иначе бы он наверняка его цитировал.

В основе методологии совершенствования человека в школе дон Хуана лежали три принципа: Любовь, Знание, Сила (хотя эта формулировка в книгах Кастанеды не встречается).

Человек, решивший претендовать на бессмертие, должен сначала стать "охотником". Но не тем охотником, который убивает дичь, а охотником за знаниями, идущим "тропой сердца" — т.е. бережливым, любящим и Землю, и твари, населяющие ее.

Пройдя стадию "охотника", он мог затем стать "воином" — т.е. тем, кто "выслеживает" Силу (Бога), стремясь "прокрасться" к Ней и познать Ее.

Дон Хуан учил Кастанеду и других своих учеников, в основном, водя их по пустыне, и горам — в натуральных условиях прямого общения с многообразным окружающим миром.

Например, однажды они поймали дикого кролика. Дон Хуан знал, что этому кролику по его судьбе уже больше не положено жить на Земле. И он предложил Кастанеде убить этого кролика руками. Кастанеда сказал: я не могу! Дон Хуан возразил: но ведь ты убивал раньше животных! Кастанеда отвечал: но ведь я тогда убивал из ружья, на расстоянии, не видя того, как они умирают...

Кастанеда отказался совершать убийство, впервые задумавшись об этическом праве на это, о страданиях убиваемого существа.

Но кролик все же на глазах у Кастанеды тут же умер сам. Потому что время его пребывания на Земле действительно закончилось.

Или однажды дон Хуан и Кастанеда шли по улице городка и увидели

переползавшую дорогу улитку. И тут же дон Хуан на этом примере стал объяснять философию участия одного человека в судьбах других тварей.

Так Кастанеда, вначале гордившийся своей ученостью и цивилизованностью, все больше убеждался в том, что истинная мудрость принадлежит не ему, а старику-индейцу, великому подвижнику и Учителю, прожившему жизнь охотника и воина в гармонии с окружающим его естественным миром.

После овладения учениками основами этики и мудрости дон Хуан приступал к обучению их психоэнергетическим методикам.

Здесь необходимо отметить, что в школу дон Хуана набиралось лишь очень ограниченное число учеников — единицы. А критерием отбора служило наличие у них уже развитых энергоструктур организма — чакр. Разумеется, таких слов, как чakra или дань-тян индейцы не знали. Но они говорили о сегментах в энергетическом "коконе" человека. И только ученики с развитыми чакрами считались перспективными для того, чтобы выстоять на пути охотника к воина.

Так что набравшиеся в школу ученики уже обладали большим "заделом" в психоэнергетической работе, приобретенным в том числе еще в прошлых жизнях на Земле. То есть они были готовы к серьезной работе психогенетически.

Это позволяло начинать психоэнергетическую тренировку не с прочистки и развития меридианов и чакр, как, например, это делается в нашей школе, а прямо с работы над главной силовой структурой организма — хара (нижний дань-тян).

Для развития хара использовались "бег силы", "ходьба силы" и многие другие приемы, большинство которых в текстах Кастанеды прямо не описано, но о них можно догадываться по некоторым упоминаниям. Кастанеда не описывал их явно умышленно, чтобы не дать соблазна тем, кто не прошел стадий охотника и воина, сразу "схватиться" за методы наращивания силового аспекта. Этим можно лишь повредить себе. Поэтому по книгам Кастанеды учиться психоэнергетике нельзя. Но можно сверять свой путь с тем путем, которым шел он, а также пользоваться огромным теоретическим багажом, который накоплен в той школе. За труд написания тех книг люди всех последующих поколений должны быть признательны Карлосу Кастанеде.

После проведения работы с хара следовал этап деления "кокона" на две части: верхний и нижний "пузыри восприятия". Почему "пузыри"? — Потому что эти части "кокона" видны ясновидящим наподобие плавательных пузырей некоторых рыб. Почему "восприятия"? — Потому что из них можно воспринимать соответственно тональ и нагваль.

Деление "кокона" на два "пузыря восприятия" рассматривалось как важный переходный рубеж перед дальнейшими этапами психоэнергетического совершенствования. Причем, надо было освоить концентрацию сознания в обоих "полюсах" разделенного "кокона".

Дальнейшая работа ведется по развитию нижнего "пузыря". Но это — лишь после должного утончения сознания или, как это называлось в школе Хуана Матуса, после очищения светимости "кокона".

То есть приемы утончения сознания, как и во всех других развитых духовных школах, в школе Хуана Матуса предшествовали масштабной "кристаллизации" сознания. Однако, методы "очищения светимости" Кастанедой не описываются, за исключением одного, который можно расценить скорее как шутку, а именно — вдыхание дыма костра.

Благодаря утончению сознания и работе с нижним "пузырем восприятия" ученики приходили в состояние Нирваны (хотя этот термин им был незнаком). Вначале они осваивали статический вариант Нирваны в Брахмане, затем динамический.

Дон Хуан однажды хлопнул Кастанеду ладонью по спине. (Этот прием он использовал часто, чтобы сдвигать "точку сборки", т.е. зону распределения сознания у учеников) — и Кастанеда, подготовленный к этому предшествующими упражнениями, вошел в статический вариант Нирваны. В этот момент он впервые ощутил состояние

глубокой упокоенности, впервые ощутил Бога, познал, что Бог действительно есть Любовь. Но вдруг он слышит голос дона Хуана, который говорит ему, что это состояние, хоть и прекрасно, но не то, к которому надо сейчас стремиться. Дальше надо идти! Не думай, что это — предел твоих возможностей... Этими словами дон Хуан призывал Кастанеду, познавшего в Нирване высокое блаженство, не "привязываться" к нему, а идти дальше... Кастанеда сначала обиделся, разозлился на дона Хуана. Но тот был непреклонен: надо дальше идти!..

А дальше — что? Дальше — динамический аспект Нирваны, когда "кристаллизованное" сознание активно действует в пределах мерности Брахмана. И в этом состоянии можно коснуться сознанием любого существа в пределах Земли и вокруг нее, нужно лишь иметь информацию об этом существе.

Затем в школе Хуана Матуса учениками осваивалось состояние Ниродхи, известное во всех развитых школах буддхи-йоги. Это состояние дон Хуан обрисовывал опять же в специфичных для его школы эндемических терминах. Речь здесь шла о "накате". То есть ученикам объяснялось, что существуют постоянно накатывающиеся на все живые существа энергетические волны, от которых мы защищены своими "коконами". И есть возможность использовать силу этих волн, чтобы переноситься с их помощью в неведомые миры. Эти неведомые миры — суть иные пространственные мерности. Чтобы это произошло, надо было позволить волнам "наката" затопить "кокон". Тогда человек превращался в "ничто", наступала смерть его "я".

И только после достижения состояния исчезновения в Брахмане оказывалось возможным познать "Огонь" — Сияние Ишвары — и исчезнуть в Ишваре навсегда, победив свою смерть.

Обратим внимание, что с помощью "Огня" можно достичь и дематериализацию физического тела. К этому же выводу приходили и алхимики Китая, и некоторые подвижники Индии, в частности, великий Бабаджи. Это сделали и Хуан Матус со своими спутниками.

Итак, мы сейчас рассмотрели принципиальные этапы работы в школе буддхи-йоги Хуана Матуса. Они оказываются общими для всех школ буддхи-йоги, независимо от того, на какой точке поверхности Земли эти школы находятся, связаны они или не связаны между собой, а также независимо от того, на каких языках говорят в этих школах и какими терминами пользуются. Это происходит так, потому что Бог по одним законам ведет всех тех людей, которые посвятили свои жизни Ему и преуспели в этом.

А теперь рассмотрим более подробно конкретные методы работы школы Хуана Матуса — те, которые подробно описаны Кастанедой и которые мы можем приложить к себе.

Их можно разбить на две группы: подготовительные и основные.

Первым из подготовительных методов является "перепросмотр". Это — суть то же самое покаяние, которое присутствует в христианстве, а также и в остальных основных религиях. Ученикам надо было — преимущественно в условиях "затвора" на протяжении нескольких дней — вспомнить все ошибки в своей жизни и пережить те ситуации заново, но уже правильно. Для того, чтобы у учеников было больше "личной заинтересованности" в этой очень трудной работе, им объяснялось, что при "перепросмотре" они возвращают себе затраченную в неверных эмоциональных реакциях и поступках энергию. Результат покаянной работы от такой хитрости не страдал, ибо главная ее задача — освоить этически правильные формы реагирования, научиться не грешить — при должном усердии достигалась.

Еще нужно было уничтожить "ощущение собственной важности", "ощущение жалости к самому себе" — как те качества, которые приводят к наибольшим потерям человеком энергии. Ведь если он ощущает себя таким важным, а кто-то посягает на эту важность неуважительным отношением, то такой человек реагирует эмоциональными выбросами обиды, гнева и т.д. При этом-то и растрачивается интенсивно и напрасно

энергия организма.

Интересный и поучительный факт биографии Кастанеды: когда его ученичество в школе дона Хуана закончилось, он и его ближайшая спутница Горда — несмотря на то, что Кастанеда после издания своих книг стал миллионером и они могли бы вести беззаботную в материальном отношении жизнь, — несмотря на это они нанялись под чужими именами прислугой в богатый дом и терпели там унижения от грубости и коварства других слуг. Они пошли на это, чтобы уничтожить в себе полностью "ощущение собственной важности", чтобы стереть в своей памяти свою "личную историю" — ради обретения смиренномудрия. Ибо все, что происходит с воином на физическом плане, как сформулировал Кастанеда, — *не имеет значения*, важно лишь состояние его сознания.

Это ведь действительно не имеет значения перед лицом Высшей Цели. А что имеет принципиальное значение — так это умение быть ничем, умение не защищаться, когда кто-то несправедлив ко мне, но быть защищенным, — так учил дон Хуан. А состояние защищенности возникает тогда, когда "меня нет", а есть только Бог.

Именно идя таким путем, человек подготавливает себя к Ниродхи, а потом и к слиянию с Ишварой. Укрепившись же в Ишваре, он лишь выглядывает оттуда в мир материи, не будучи уязвляемым ею. (Джаи Махамаяя ки джаи! — Почтение тебе, Великая Божественная Иллюзия! — любил говорить Бабаджи, глядя на "вращение" гун в пракрити. Эта Махамаяя и подталкивает, выталкивает нас из себя — к Богу. Почтение тебе, Махамаяя! Почтение и слава Тебе, Брахман, Святой Дух — управитель наших судеб, ибо это Ты управляешь Махамайей, помогая нам!).

Одним из важнейших подготовительных элементов работы в школе Хуана Матуса была "расчистка тоналя", что в этике индуистской йоги называется исполнением апариграхи.

Мы уже говорили о мудрой способности дона Хуана доходчиво объяснять сложнейшие философские принципы на натуральных жизненных примерах. Так он поступил и в этот раз, объясняя данный принцип своим ученикам.

Однажды он собрал учеников, взял мешок, в него свалил радиоприемник, магнитофон и всякие прочие предметы, которые набрал в доме одного из них, взвалил этот мешок ему на спину, на спину другого ученика взвалил стол и повел всех в горы. Посреди долины он велел поставить стол, высыпал на него содержимое мешка. Затем он отвел учеников в сторону и предложил ответить: что они видят?

Они начали говорить, что они видят радиоприемник... и так далее, и так далее...

Тогда дон Хуан подошел к столу и смахнул с него все предметы. Посмотрите еще раз и скажите, что вы теперь видите? — сказал он. Тогда-то они только и поняли дона Хуана: он хотел, чтобы они увидели не только предметы на столе, но и сам стол, а еще более того — пространство вокруг стола. А предметы на столе, привлекая к себе внимание, мешали сделать это.

Так он показал ученикам, что, для того, чтобы познать нагваль, а затем и Бога, надо очистить тональ вокруг себя.

Тут, может быть, уместно вспомнить пример исполнения того же принципа в истории христианства: некоторые монахи оставляли в своих кельях, кроме икон и нескольких книг, только гроб, в котором и спали, чтобы заодно еще постоянно помнить о смерти, которая подгоняет памятью о себе, заставляет тех, кто о ней помнит, торопиться в своих духовных усилиях.

Еще дон Хуан учил разрушать шаблоны материальной жизни, например, склонность к неукоснительному соблюдению режима дня. Для чего? — Для обретения свободы. Это — один из тех шагов, который мы должны сделать, чтобы в итоге "раздеть" свою душу от всех тех панцирей и оболочек, в которые мы сами ее одеваем. Только тогда, когда мы таким образом "разденемся", — только тогда мы приблизимся к исполнению заповеди Иисуса Христа о том, что поклоняться Богу-Духу, Вселенскому

Божественному Сознанию следует "в духе", т.е. своим очищенным от всяких "заморочек", раскрытым, свободным сознанием.

Разрушение неразумных шаблонов поведения, мышления, реагирования, привитых воспитанием и традициями морали, должно в итоге привести к "потере человеческой формы", т.е. к состоянию, когда человек научается действовать не рефлекторно или потому, что так принято действовать, а в соответствии с объективной целесообразностью. "Потеря человеческой формы" — не кратковременный механический акт, как фантазировали некоторые ученики дона Хуана, а длительный процесс, сопровождающий постепенное сближение человека с Богом. Завершение этого процесса происходит тогда, когда подвижник научается смотреть глазами Творца на все те ситуации, в которых оказывается его тело.

Но достижение "потери человеческой формы" вовсе не означает, что человек начинает вести себя в обществе "не так, как все". Ведь, во-первых, неизбежные конфликты с другими людьми помешали бы ему делать его главное дело. Во-вторых, поведение, принимающее "вызывающие" формы, во многих случаях являлось бы нарушением главного закона объективной этики — языком санскрита, ахимсы. Поэтому ученикам школы предписывалось исполнять общепринятые нормы поведения, иногда втайне посмеиваясь над ними и играя в так называемую "контролируемую глупость".

Иллюстрируя это, дон Хуан однажды потряс Кастанеду тем, что снял обычную индейскую одежду и обрядился для поездки в город в безупречный европейский костюм.

И еще в связи с этим дон Хуан учил говорить с другими людьми на том языке, который те люди понимают. Так, однажды он и Кастанеда сидели на скамейке возле католического храма и увидели, как две еще не пожилые дамы, выйдя из храма, слишком уж нерешительно намеревались спуститься по нескольким ступенькам. Тогда дон Хуан элегантно подскочил к ним, помог сойти и напутствовал, что если им когда-нибудь, не дай Бог, случится упасть, то чтобы они ни в коем случае не двигались, пока не придет врач. Дамы были искренне признательны ему за этот совет.

Следующий важнейший методический прием — это память о собственной смерти.

Большинство людей нашего времени приучено отгонять от себя мысли о своей смерти. И даже тогда, когда мы сталкиваемся с фактами ухода из земной жизни других людей, мы отнюдь не стремимся представить и себя на их месте. Мы убеждаем себя, что если со мной такое и случится, то лишь очень нескоро.

И если вот каждый из нас сейчас спросит себя: "Когда я умру?", — то получатся весьма отдаленные даты. Хотя теоретически ведь каждый знает, что люди умирают во всех возрастах.

А дон Хуан предлагал представить себе, что персонифицированная смерть каждого из нас — всегда с нами. И если быстро оглянуться через левое плечо, то можно заметить ее как мелькнувшую тень. Смерть и сейчас сидит на одной циновке с тобой и ждет твоей ошибки, говорил он Кастанеде. И никто не знает, когда он умрет, в какой момент. Поэтому у нас не должно оставаться незаконченных дел.

Я позволяю себе процитировать по переводу В. Максимова эти замечательные слова дона Хуана о смерти, ибо это — одна из лучших его теоретических разработок:

"Ты слишком серьезно себя принимаешь. Ты слишком чертовски важен в своих собственных глазах. Это должно быть изменено! Ты настолько важен, что чувствуешь себя вправе раздражаться всем. По твоему мнению, все это показывает, что ты "имеешь характер". Это чепуха! Ты слаб и мнителен!

Как может чувствовать себя кто-то столь важным, когда мы знаем, что смерть преследует нас?

Когда ты неспокоен, то следует спросить совета у своей смерти. Необъятное количество мелочей свалится с тебя, если твоя смерть сделает тебе знак и если ты заметишь отблеск ее или если просто у тебя появится ощущение, что твой компаньон здесь и ждет тебя. Смерть — это... мудрый советчик, которого мы имеем... Надо спросить



совета у смерти и бросить проклятую мелочность, которая свойственна людям, проживающим жизнь так, как если бы смерть никогда не тронет их.

Если ты не помнишь о своей смерти, то вся твоя жизнь будет только личным хаосом.

(Воин) знает, что смерть подгоняет его и не дает ему времени прилипнуть к чему-либо... И, таким образом, с осознанием своей смерти... и с силой своих решений воин размечает свою жизнь стратегически;.. и то, что он выбирает, стратегически всегда самое лучшее; и поэтому он выполняет все со вкусом и страстной эффективностью.

Жизнь для воина — это упражнение в стратегии.

Без осознания смерти все обычно, тривиально. Только потому, что смерть подкарауливает нас, мир является неизмеримой загадкой.

У тебя осталось мало времени и совсем не осталось для ерунды. Отличное состояние! Я бы сказал, что лучшее, на что мы способны, проявляется тогда, когда мы прижты к стене, когда мы ощущаем меч, занесенный над головой. Лично я не хотел бы, чтобы было иначе".

Еще один важнейший пункт работы с учениками — это овладение "ментальной паузой" или, как еще говорят, остановкой "внутреннего диалога" (первый термин лучше, ибо ведь кроме "внутренних диалогов" бывают еще и "внутренние монологи").

Это — совершенно необходимое условие для овладения нагвалем. Потому что нагваль осваивается путем медитации, а медитация, как хорошо сформулировал Раджниш, есть состояние "не-ума". Т.е. для того, чтобы научиться погружать свое сознание в нагваль, надо научиться останавливать, выключать ум.

С целью освоения "ментальной паузы" дон Хуан применял следующие приемы:

1. Психоделики. Но сразу же отметим, что, во-первых, дон Хуан применял этот метод лишь в самом начале их совместной работы, а потом сам от него отказался. Во-вторых, Кастанеда впоследствии жаловался, что хоть он и глубочайше благодарен дону Хуану за все, сделанное им, но, тем не менее, его (Кастанеды) печень и поныне в рубцах. Так что подражать в использовании психоделиков категорически не следует, тем более, что в нашем распоряжении есть иные, гораздо более эффективные и безвредные способы освоения "ментальной паузы".

2. "Пристальное созерцание". Нужно было долго и пристально смотреть глазами на какой-то объект, как то: ущелье в горах, бегущая вода и т.д. В результате "первое внимание" переутомлялось и выключалось, оставляя место "второму вниманию".

3. Длительное подвешивание тела на сооружениях типа качелей.

В результате перечисленных тренировок человек достигал состояния, называемого в китайской йоге "у-вэй" — "недеяние" т.е. "недеяние" на физическом плане, когда останавливается ум (на санскрите, манас) и появляется возможность для направленной медитации, для активности сознания (на санскрите, буддхи). Ведь манас и буддхи находятся в реципрокных отношениях: одновременно они действовать не могут, работает или то, или другое. (Это не значит, что человек без тела или человек в состоянии медитации теряют разумность. Нет. Развитое "кристаллизованное" сознание мыслит. Но оно мыслит иначе: не по-земному).

И еще один уникальный прием, который был разработан в данной школе предшественниками дон Хуана, — это преднамеренное взаимодействие с людьми-тиранами. Прием использовался, чтобы отработать "безупречность воина", т.е. способность соблюдать этические принципы и выдерживать стратегию объективно обоснованного поведения в экстремальных ситуациях. Когда-то и сам дон Хуан был послан его учителем на обучение к свирепому надсмотрщику-тирану. В Мексике такие считались редкостью, и найти такого считалось среди воинов большой удачей. (В отличие от мексиканцев-индейцев нам в этом отношении в эпоху господства КПСС было намного проще).

Теперь перечислим методы психоэнергетической работы, применявшиеся в школе

дона Хуана:

1. Очищение внутренней светимости (т.е. утончение сознания).
2. Использование "мест силы" (о чем мы говорили в отдельной лекции).
3. "Сновидение", которому в работе школы уделялось очень большое внимание.

Что это такое? Многие, прочитав книги Кастанеды, безуспешно пытаются приспособить для таких тренировок ночной сон. Нет, этого делать не надо. "Сновидение" — это синоним слова "медитация". Просто из-за незнания общепринятых в других странах терминов индейцам приходилось подбирать свои слова для обозначения некоторых ключевых приемов, явлений и объектов духовной практики. Так родился и термин "сновидение", поскольку медитативные образы действительно могут иметь иногда сходство с образами сновидений.

Обратим внимание, что применявшаяся в школе дона Хуана практика "сновидения", как и в классической индийской йоге, включала две стадии: дхарану ("визуализацию", работу с образными представлениями) и дхьяну (собственно медитацию, когда образы наполняются сознанием практикующего). (Но санскритских терминов "дхарана" и "дхьяна" индейцы, разумеется, не знали).

Специальные тренировки в "сновидении" позволяли ученикам, отделившись от тела, бегать по стенам, лазать по энергетическим лучам ("линиям мира") и т.д.

4. Обучение действию в экстремальных магических ситуациях, умышленно создаваемых руководителем. Для этого использовались этические пороки учеников. Например, если в ком-то еще была готовность к корыстному нападению на других людей, то ему предлагалась заведомо для руководителя проигрышная магическая схватка, которая оказывалась полезной для всех ее участников.

5. Еще применялся прием смещения "точки сборки" за счет энерговоздействия руководителя (это называлось "удар нагваль"; слово "нагваль" имело и второе значение: человек-лидер, овладевший нагвалем и способный активно действовать в нем и из него).

6. Практика медитативного выравнивания энергетических "эманаций" внутри "кокона" по внешним "эманациям" высших пространственных мерностей.

7. Работа с хара, развивающая именно силовой аспект.

8. Использование "олли" (т.е. духов). Это делалось в двух вариантах.

Первый — это "приручение" духов, которые должны были, по замыслу, становиться помощниками и защитниками мага. Такие "олли" были у дона Хуана и его друга дона Хенаро в начале их духовного поиска.

Но следует предостеречь, что это — ошибочная и чрезвычайно опасная установка, которой ни в коем случае не следует пытаться подражать. Кстати, и сами Хуан и Хенаро со временем оставили это занятие.

Второй вариант работы с "олли" — это охота за ними. Не будем особо удивляться тому, что такая тенденция появилась среди индейцев, живущих в постоянном общении с дикой природой.

Итак, ученикам объяснялось, что в какой-то момент им обязательно придется встретиться с неким "олли" в человеческом мужском облике, который вызовет на поединок. В этом поединке можно проиграть, поддавшись страху, но можно и победить. В последнем случае человек приобретает силу этого духа.

И ученики готовились к такой схватке, которая могла состояться в любой момент, воспитывая в себе алертность (т.е. собранность) и другие необходимые каждому бойцовские качества.

На основе этой учебной игры ученики, в частности, проводили работу по развитию нижнего "пузыря восприятия".

Подводя итоги сказанному, выделим основные разделы этого исключительно богатого ценнейшими теоретическими и практическими разработками учения. Дон Хуан выделял три раздела: а) искусство сталкинга (или, по-английски, стокинга), б) искусство намерения и в) искусство сознания.

В истории рассматриваемой индейской духовной традиции искусство сталкинга первоначально заключалось в том, чтобы пройти, прокрасться незамеченными между непонимающими тебя людьми (т.е. людьми, находящимися на более ранних этапах психогенеза) — и прийти к своей Цели.

Но в дальнейшем, благодаря, в частности, личному вкладу донна Хуана, это направление было значительно расширено и приобрело характер прежде всего выслеживания собственных пороков. Об этом мы уже достаточно много говорили. Приведу сейчас лишь одну блестящую формулу, данную доном Хуаном: Бог (на его языке — Сила) дает нам по мере нашей безупречности. Т.е. Бог дает нам возможность приближаться к Себе, все больше и больше погружаться в счастье соединенности с Собой — по мере того, как мы совершенствуемся этически.

Второй раздел — искусство намерения. "Намерение" — это то же самое, что "устремленность" к Высшей Цели или, по Гурджиеву, правильный "магнитный центр"<sup>64</sup>. Истинный воин, в дон-Хуановском смысле слова, — это и есть человек с верно развитым "намерением".

Образ жизни воина приводил его к "полноте" самого себя, т.е. к тому состоянию, которое в индийской йоге называется "адвайтой" — "нераздвоенностью" на главное и второстепенное, "целостностью" в посвящении себя только Высшей Цели.

Третий раздел — искусство сознания — это и есть буддхи-йога.

Итак, мы еще раз убедились, что Бог ведет всех людей, достигших в психогенезе определенного уровня зрелости, независимо от того, в какой стране и в какой религиозной культуре они живут, по единой методологической схеме. Эти принципы и законы имеет смысл изучать и прилагать к себе и к тем людям, которые идут за нами.

В заключение давайте направим Карлосу Кастанеде волну наших эмоций признательности. Он существенно помог и нам, и множеству других людей. Поблагодарим и переводчиков его книг на русский язык — В. Максимова и Н. Г., которые, рискуя собой, донесли до нас в те годы террора КПСС духовные ценности прекрасной индейской школы. И еще одну волну любви-благодарности направим тем представителям этой школы, которые уже закончили с Победой духовную борьбу с самими собой — со своим несовершенством, и тем, кто ее еще продолжает.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Castaneda C. — The Teachings of Don Juan. N.Y., "Pocket books", 1966.
- [2] Castaneda C — A Separate Reality. NY., "Pocket books", 1973.
- [3] Castaneda C — Journey to Ixtlan. N.Y., "Pocket books", 1976.
- [4] Castaneda C — Tales of Power. N.Y., "Pocket books", 1978.
- [5] Castaneda C — The Second Ring of Power. N.Y., "Pocket books", 1980.
- [6] Castaneda C — The Eagle's Gift. N.Y., "Pocket books", 1982.
- [7] Castaneda C — The Fire from Within. N.Y., "Pocket books", 1984.
- [8] Castaneda C — The Power of Silence. N.Y., "Pocket books", 1987.
- [9] Noel D.C. — Seeing Castaneda; reactions to the Don Juan writings of Carlos Castaneda. N.Y., "Putnam", 1976.
- [10] Uspensky P.D. — In Search of the Miraculous. N.Y., "Harcourt", 1949.

---

<sup>64</sup> См. [10].

## Личные переживания, полученные до рождения - А.В. Лапин

Существует ли "тот свет"? Да, существует! Но к этому надо подходить, зная многомерность (многоплановость) вселенной.

Подтверждений этому множество. Это — и свидетельства людей, переживших клиническую смерть, и личный опыт медиумов, и тех, кто обладает способностью перемещаться в другие пространственные мерности.

Широкую известность получили исследования Р. Моуди. В своей книге "Жизнь после жизни" он собрал и проанализировал переживания людей, по той или иной причине попавших "на тот свет". Но эти свидетельства лишь приоткрывают завесу, говоря, что "там что-то есть".

Существуют и более подробные описания "того света". С ними можно ознакомиться в журнале "Наука и религия", №№ 1—12 за 1990 г. В том же журнале в №№ 10—12 за 1990 г. и № 1 за 1991 г. опубликована книга "Великое Освобождение в результате услышанного в бардо" или "Тибетская книга мертвых". Она датируется VIII в. н.э.

"Тот свет" также хорошо обрисован в книге Йогананды "Автобиография йогина". Это описание было дано Йогананде его учителем Шри Юктешваром, который явился к нему посмертно, материализовав тело, чтобы рассказать об устройстве жизни в потустороннем мире.

Интересны в этой связи также рассказы людей, сохранивших память о своей жизни между воплощениями. Одним из них является нижеприведенное описание моего опыта.

Я помню момент моей последней смерти. Переход от жизни к смерти у меня был крайне болезненным и неприятным. К счастью, процесс отделения души от тела длится ограниченное время. И в конце концов я очутился... Дома. Именно Дома! Там, где я уже был и где меня давно ждали. То пространство, в которое я попал, было наполнено блаженным светом любви, там царили мир и спокойствие. В нем было настолько хорошо, что не хотелось покидать его. Такого светлого эмоционального состояния мне никогда не приходилось испытывать при той жизни на Земле.

Трудно описать словами то, что я почувствовал и увидел в той пространственной мерности. Подобные ощущения можно получить, как я теперь знаю, в глубокой медитации, когда удается полностью отсоединить чувства от физического плана. Потому что тот мир — это другой мир, совершенно не похожий на наш материальный. То, что я буду называть тем или иным физическим термином, на самом деле не является таковым. Мне кажется, что тот или иной образ возникал в зависимости от того, как моему сознанию (душе) было привычнее воспринимать этот сгусток энергии в материальном мире.

Мое сознание воспринимало окружающее пространство не так, как это делают отдельные органы чувств, а общую картину всего сразу. Это было — как часть абсолютного знания.

Пространство было светлым, его светимость, его "настроение" и качество оставались постоянными, за исключением особых случаев.

Преодо мной возник образ человека и прозвучал вопрос: "Все ли ты выполнил на Земле?" После некоторого раздумья я ответил: "Все". Затем этот человек (он стал моим проводником на все время пребывания в бардо<sup>65</sup> куда-то повел меня. Все, что я увидел в дальнейшем, было объяснено мне в доступной мне форме — так, как тогда я это мог воспринять, находясь на том этапе развития.

Восхищению тем миром не было предела! Тот мир — это была моя мечта! Там были покой и гармония. И тогда у меня возникло сильное эмоциональное желание: "Я не

---

<sup>65</sup> Бардо — состояние сознания после смерти и до нового рождения.

хочу больше возвращаться на Землю! Что я должен сделать, чтобы больше не возвращаться?" — спросил я у своего проводника. "Ничего, — ответил он, — ты должен прожить следующую жизнь так, чтобы не было нужды в перевоплощении".

Мой проводник рассказал мне, что достичь состояния, когда больше не воплощаются на Землю, можно только во время жизни на ней. Это состояние — еще не предел развития, но после этого люди могут продолжить развиваться, не воплощаясь на Земле, хотя на это потребуется гораздо больше времени, чем проделав тот же путь на ней.

По мере нашего путешествия мне приходилось наблюдать многие ситуации. В них мне дали понять, что в зависимости от качества прожитой жизни разные люди попадают в разные пространственные мерности. Например, во время нашего путешествия мой проводник на какое-то время оставил меня, и ко мне тут же подошли два человека и стали превозносить себя как все могущих и обещать "манну небесную", если я пойду с ними. В нашем материальном мире часто встречаешься с такими людьми. Было видно, что на самом деле они ничего не могут, а просто зазнайки. В том мире общение происходит посредством мыслей, и поэтому любая мысль, которая возникает, тут же становится достоянием всего окружающего. А эти два человека как будто не знали об этом и говорили одно, а думали другое.

И другой случай. Тогда мой проводник завел меня в ужасное пространство, и там я увидел группу людей, занимающихся какой-то тяжелой работой. Рядом с ними был надсмотрщик. Мне доводилось встречаться с ним при жизни, и он мне не нравился. Надсмотрщик, как и в жизни, приказал мне подойти к нему, но я чувствовал, что он мне не может уже ничего сделать, и не двинулся с места. Затем подошел проводник, и мы отправились дальше.

В том мире стало ясно, что хороших людей очень много, а также что люди на Земле могут жить лучше. Проблемы у них, конечно, не отпадут, но их может стать значительно меньше и решать их будет легче, если относиться друг к другу с любовью и делать добро бескорыстно.

В конце нашего первого путешествия с проводником мы пришли в "комнату", где я увидел свою жизнь — основные моменты, в которых мне приходилось принимать те или иные решения. Но некоторых "картин" в том "кино" не было, хотя я помнил об их существовании и, как мне казалось, я принимал в них некоторые важные решения. Самое интересное было в том, что некоторые вещи, на Земле кажущиеся неправильными, на самом деле правильны и наоборот. Причем, первое происходит тогда, когда поступаешь не "по уму", а "по сердцу". За некоторые же действия мне стало очень стыдно.

Просмотр окончился, и создалась такая обстановка, как будто какой-то суд должен вынести свое постановление. Затем ко мне подошел мой проводник и сказал, что в общем-то я прожил неплохо, но еще не достиг того момента, когда можно больше не возвращаться на Землю.

Мне ужасно не хотелось опять на Землю. Ведь при каждом возвращении всякий раз подвергаешься множеству искушений. Всякий раз начинаешь все отчасти с начала — так легко свернуть в сторону и свалиться в пропасть! И то, что мне удалось хорошо прожить предыдущую жизнь, — просто чудо. Но поняв, что перевоплощение неизбежно, я решил, что нечего отсиживаться в этом блаженном мире, и попросил, чтобы меня побыстрее отправили снова на Землю, как только это будет возможно.

В какой-то момент я услышал Голос: "Почему люди так плохо живут, почему не стремятся к добру?" "Потому, что люди не помнят этого мира, и потому, что у них нет примера праведной жизни в виде человека типа Иисуса Христа", — ответил я. Голос сказал, что скоро "Он" опять пришлет Сына Своего помогать людям. И тут я понял, что люди на Земле опять не поймут Его и могут распять. Чувство сострадания наполнило меня — чувство, когда понимаешь, что может быть несчастье, но ничего не можешь сделать...

Затем я попросил своего проводника показать то, что мне необходимо достичь на Земле. К сожалению, в памяти у меня сохранилось не много — но среди того была река —

Живая река. Она была без начала и конца, занимая все вокруг. Она все время двигалась, временами из нее появлялись различные сущности и обратно пропадали в ней. В этой реке были видны причины действий и следствия одновременно.

Еще в самом начале пути в том мире мой проводник разрешил задавать любые вопросы. Основным направлением вопросов стали, естественно, выбор пути и достижение состояния Освобождения.

— Сколько есть путей?

— Есть две возможности:

1. ежедневно молиться, т.е. обращать все свои мысли и чувства к Богу, постоянно, без пропусков, в течении очень длительного времени;

2. особый путь, по которому без учителя не пройти.

— Кому нужно молиться? Можно ли молиться тебе, благодарить тебя?

— Молись только Богу!

— Что это за особый путь и смогу ли я по нему идти?

— На Земле живет человек, который научит тебя. А в нужный момент я приду к тебе и скажу, что делать.

— Можно ли обойтись без учителя?

— Нет! Даже такому человеку, как Иисус Христос, пришлось учиться.

— Можно ли постоянно говорить с Богом?

— Нет. Можно спрашивать совет, но не всегда. Постоянное такое Его руководство не позволило бы человеку развиваться.

— Правда ли, что, чего ни попросишь у Бога, — будет дано?

— Да!

— А если попросить стать совершенным, а самому ничего не делать для этого?

— Все равно будешь совершенным<sup>66</sup>.

— Смогу ли я в своей следующей жизни стать совершенным?

— Скорей всего, нет, но через жизнь — достигнешь.

— Скажи о христианстве.

— В настоящее время христианство так извратили, что ничего от изначального христианства не осталось.

Пришло время моего воплощения на Земле. Об этом сказал мне мой проводник и добавил: "Сейчас там — неблагоприятная обстановка, будет трудно, но нужно все перенести. Существует также возможность и того, что тебя отправят на другую планету, но там еще хуже". И еще он рассказал, что, пока я не поднимусь до его уровня, он не сможет развиваться дальше.

Незадолго до моего очередного воплощения, он сказал, что со мной хочет поговорить "Он"... Проводник говорил об этом с величайшим почтением. Я очутился в некой комнате и услышал Голос:

— Что тебе нужно?

— Чтобы я и все люди, которые близки ко мне, ни в чем не нуждались на Земле и чтобы у меня была возможность стать совершенным. И еще: сохраните мне память о моем пребывании здесь.

На этом аудиенция закончилась.

...Через некоторое время я почувствовал себя в животе у моей мамы. Там было хорошо и тепло, и мне казалось, что еще не скоро встречу с земным миром...

В заключении скажу, что наличие данных знаний не дает каких-либо привилегий. Вспоминая опыт предыдущих воплощений, можно сказать, что занятия магией, овладение разными экстраординарными способностями — конечно, интересно, захватывающе и

---

<sup>66</sup> Это — шутка. Совершенство к праведнику все равно придет, вопрос лишь во времени: сколько на это потребуется воплощений. (Прим. ред.)

полезно, но это не дает полного Освобождения! Приходит смерть, затем новая жизнь, и все начинается сначала. Вырваться из этого "колеса" можно только одним путем — Путем любви к Богу и неистового стремления к Совершенству и слиянию с Ним.

И еще: в процессе эволюции каждый человек попадает во всевозможные ситуации. Он то терпит нужду, то имеет власть. Человеку дается возможность испытать все. Но никакие материальные блага, никакие тепличные условия не дают полного удовлетворения и спокойствия душе и не позволяют человеку вырваться из цепи перевоплощений, пока он сам того не захочет и не устремит все помыслы, все свои усилия на достижение Совершенства.

Бог делает все, что у Него ни попросишь. Но человек не всегда готов принять то, что делает для него Бог. И чаще всего он не воспринимает протянутую к нему Божественную Руку.

Хочется отметить, что, прожив праведную жизнь, человек еще не гарантирует себе бесконечное существование "там". Да, он будет в раю какой-то период времени, но затем ему снова придется вернуться на Землю и все может начаться сначала. "Оттуда" хорошо видно, насколько трудно прожить на Земле хотя бы праведную жизнь!

Часто спрашивают: почему не все люди помнят подобный опыт? Это может быть по двум причинам. Во-первых, на ранних этапах психогенетического развития человек еще не может умственно растождествлять себя с физическим телом и после смерти его сознание впадает как бы в сон до следующего воплощения. Во-вторых, не всем людям нужно помнить эти переживания. Ведь они могут как бы тянуть человека назад, не давая ему принимать правильные в новых ситуациях решения. Всем этим распоряжается Бог.

Желаю всем вам скорейшего достижения Великого Освобождения, или, если это не возможно в данной жизни, то хотя бы попасть в чистые и светлые нематериальные миры!

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. (ред.) — Бхагавадгита (Песнь Господня). М., 1990
- [2] Муди Р., младший — Жизнь после жизни: Исследование феномена выживания после физической смерти. — Л., Лениздат, 1991
- [3] Yogananda — Autobiography of a Yogi. N.Y., 1946

## Об эзотерических общинах в Палестине в эпоху возникновения христианства - А.А. Ганзен

Ессеи (ессены, эссены) — члены предхристианских тайных организаций, существовавших на территории палестинских государств. Историки связывают зарождение этих общин со вторым веком до рождения Христа [9].

Ессеи (от арамейского "ассия" — слуги Божии, святые, благочестивые) в талмудической литературе именуется "первыми хасидами". Позднее хасидами стали называть иудейских мистиков, мудрых и проницательных учителей-рабби.

Отсутствие торговли, занятие ремеслом и земледелием, умение защитить себя обеспечивали полную самостоятельность есеевских общин. Члены есеевских орденов, связанных между собой, селились в пустынях, окрестностях городов и селений. У них не было своих городов, но рядом с каждым жили многие.

Вступающие в орден проходили испытательный срок в течении трех лет, переходя на скромное "безубойное" питание и изменяя свой образ жизни. Посвящая себя совершенствованию, они руководились тремя основными принципами: любовью к Богу, любовью к добродетели, любовью к человеку.

Этическое развитие было основой их духовного продвижения. Воздержание от клятв, лжи, равнодушие к наслаждениям, умеренность, скромность, постоянство входили в "нравственный кодекс общины". Ношение белых одежд было символом духовной чистоты (часто есеев называли "братство чистых"). Отказавшись от храмовых жертвоприношений и посещения синагог, они создавали "храм человеческий", где "воскурения пред Богом" совершались в виде добрых дел. Высшим наказанием считалось изгнание из ордена.

Учение есеев говорило о "тленности" тела и всего материального. Человеческие души — бессмертны. Они, воплощаясь, соединяются с телами, как с темницами. После смерти тел очищенные души попадают в "мягкий эфир", для дурных душ уготована "мрачная бездна". Знания философии, логики и физики ессеи подчиняли бытию Бога.

О духовных упражнениях есеев, использовавшихся учениками, можно судить лишь из кратких литературных упоминаний. Применялись глубокие медитации, посты, специальные молитвы.

Иоанн Креститель, по прозвищу Ха-Матбил — "тот, кто омывает", был одним из есеев [8]. Покинув кумранский орден, он поселился на берегу Иордана: "был послан всему народу израилеву". "Покаянной тевиллой" назвал Иоанн Креститель есеевский ритуал омовения, символизирующий внутреннее очищение. Прежде, чем зайти в воду, приходившие исповеды-вали свои грехи. Наставник требовал переоценки всей жизни, полного внутреннего переворота. Буквальный смысл его возгласа: "Исуву!" таков: "Опомнитесь, обратитесь, покайтесь!".

Близкие ученики Иоанна Крестителя Андрей и Иоанн по прозвищу "Сын грозы" были призваны за свою пламенные натуры Иисусом и стали Его апостолами.

Г.И.Гурджиев, путешествовавший по Востоку, упоминает посещение монастырей есеев [1]. В частности, он описывает их "бдение", которое, по-видимому, было общим приемом их работы. "Бдение" — это "самоосознание", "самовспоминание" себя всегда, в т.ч. в критических ситуациях [12].

А вот свидетельство о есеевских времен иудейского восстания (ок. 68 г. н.э.): "Улыбаясь в мучениях и насмехаясь над теми, кто их пытал, они испускали дух в радостной уверенности, что снова его обретут" [9].

Общинные трапезы-сисситии начинались и заканчивались у есеев молитвами к Богу. Также и вставая до рассвета в полном молчании, обращаясь на восток, каждый есеев возносил молитвы. Встающее утреннее солнце символизировало для есеев



Божественную Мудрость.

В их практику входили исполнения священных гимнов и мантр. Это сопровождалось жестикуляцией и плавными движениями.

Одним из направлений их совершенствования было целительство. Их успехи в терапии были более сильными, чем у городских врачей, поскольку они лечили не только тело, но и душу, увязшую в страхе, наслаждениях и желаниях.

Очевидцы также утверждают, что они редко ошибались в предсказаниях.

Повествование о неизвестном периоде жизни Иисуса Христа было найдено в 19 веке в манускриптах библиотеки буддийского монастыря Химис (Гималайские горы). По этому преданию, "Исса — человек, благословленный Богом", в 13 лет, тайно оставив дом, ушел из своей страны с купцами. Знакомившись с различными учениями, священными писаниями — Ведами, Пуранами, Сутрами, — Он начал проповедывать новое знание среди языческих народов, говоря о существовании Единой Вселенской Силы — Бога-Отца. К 30 годам Иисус вернулся в Иудею, где затем был распят [6].

Покаяние, как метод этического очищения души, использовали подвижники первых христианских объединений. На общих собраниях "близких по духу" кающийся адепт искренне рассказывал о своих ошибках и несовершенствах [3].

В первых общинах было достаточно много записей изречений Иисуса, описании Его биографии и проповедей Его последователей.

С 4 века церковное христианство стало заботиться о "чистоте" письменной традиции, устранив все нежелательные для чтения тексты. Лишь 27 произведений были признаны каноническими.

Но многие апокрифические (не вошедшие в число тех 27) произведения впоследствии были найдены в библиотеке гностиков (Наг-Хаммади, Египет, 1945) и в библиотеке кумранской общины (побережье Мертвого моря, 1948). Гностическими (гносис — знание) называются почти все не относящиеся к основной раннехристианской церкви направления (маркиониты, валентиниане и многие другие). Один из гностиков Феодот говорил, что обладать гнозисом значит знать, "чем мы были и чем стали, где мы были и куда заброшены, куда идем и откуда явится искупление, что есть рождение и что — возрождение" [11].

Гностические школы были тайными, закрытыми. В них использовались различные психотехники, мистерии Египта [10]. Но конкретные сведения об их духовных практиках отсутствуют.

Первые христиане воспринимали Иисуса Христа как живое Знание, Божественное Слово, а также воплощенную Любовь, явленную Мудрость Бога.

Непосредственное переживания Бога через Учение Христа описано в произведениях первых христианских подвижников — Дионисия ("Ареопагитики"), Григория Нисского, Евагрия Понтийского, Климента Александрийского, Оригена, Афанасия Великого и многих других [4]. Их путь богопознания можно свести к трем этапам:

1) "Катарсис" — освобождение души от восприятия чувственно-материального ради обретения, покоя, видения гармонии мира.

2) Постигание Божественного Света в "духовном сердце".

3) "Слияние", жизнь в Боге.

Известно, что многие из них использовали "созерцательную молитву", представляя образ Иисуса Христа в области сердца. Такое таинственное молчание, немое безмыслие, осязание Божества описывает Дионисий: " Вне себя и всего окружающего, ... он весь пребывает в Том, Кто выше всего..." [5].

На основе опыта "созерцательной молитвы" возникло движение исихастов (от греческого "исихия" — "внутренняя тишина"), основной практикой которого стала "Иисусова молитва" — повторение имени Иисуса в молитвенных формулах и введение его в "духовное сердце" [2].

Еще в первые века после рождения Иисуса Христа в Египте зародились первые монашеские (христианские) ордена. Для многих образ монаха-отшельника стал идеалом духовной жизни. Но Иисус говорил: " Не бойся плоти и не люби ее. Если ты боишься ее, она будет господствовать над тобой. Если ты полюбишь ее, она подавит тебя" [7].

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Гурджиев Г.И. — Встречи с замечательными людьми. Ессентуки, 1990
- [2] Добротолубие. М., 1896
- [3] Донини А. — У истоков христианства. М., 1991
- [4] Лодыженский М.В. — Свет незримый. Петроград, 1915
- [5] Мистическое богословие. Киев, 1991
- [6] Неизвестная жизнь Иисуса Христа (тибетское сказание). СПб., 1910
- [7] Окулов А. и др. (ред.) — Апокрифы древних христиан. М., 1989
- [8] Светлов Э. — От магии до религии. Париж, Умка-press, 1975
- [9] Тексты Кумрана. Пер. И.Д. Амосина. М., 1971
- [10] Трофимова М.К. — Историко-философские вопросы гностицизма. М., 1989
- [11] Хосроев А.Л. — Александрийское христианство. М., 1991
- [12] Uspensky P.D. — In Search of Miraculous. N.Y., "Harcourt", 1949

## Даосизм: история возникновения и развития - Е.Б. Лобода

*Учитель сказал: Письмо не до конца выражает речь, как речь не до конца выражает мысль. Но если это так, то не были ли неизреченными до конца мысли совершенномудрых людей? — "И-цзин"*

Китайский этнос — один из наиболее древних из существующих сейчас на Земле. Он обладает уникальным набором качеств, выработанных на протяжении многих тысячелетий развития. Причем, качества эти формировались под большим влиянием оригинальных эзотерических методик совершенствования тела, жизненной энергии, ума и сознания.

В китайских преданиях и легендах рассказывается о 9 "первопредках", появившихся у истоков китайской цивилизации друг за другом и принесших народу знания, ремесла, письменность, музыку и т.д. Одним из них был первопредок Хуанди — император, который являлся Аватаром (Божественным Воплощением)<sup>67</sup>.

Хуанди принес высшую духовную Истину и целостную систему совершенствования человека. Эта система включала в себя теоретический аспект, где описывался процесс Творения Мира Богом (Дао) и раскрывалась цель человеческой жизни — развитие своего сознания, заканчивающееся достижением Божественного Совершенства и слиянием с Дао. Практически эта цель достигалась в том числе с помощью многостадийной системы психофизической подготовки, где применялись приемы, известные нам больше в санскритских терминах, — пранаямы, мантры, мудры, асаны и медитации. Большое значение также придавалось этике, т.е. развитию "правильного чувства и правильного действия".

Эта изначальная многоплановая информация, данная Хуанди, явилась истоком концепций множества школ. Различия между ними происходили от того, на какую конечную совершенствование тела, "жизненной энергии" или сознания. В зависимости от цели использовались и различные физические или психофизические методики, а также в разной степени стимулировалось развитие этики и интеллекта.

Но, как обычно случается, широкое распространение получила наиболее простая, "внешняя" часть целостной системы Хуанди. Она со временем преобразовалась в техники боевых искусств, с одной стороны, а с другой — в шаманизм, магию и мифотворчество. "Внутреннюю" же — эзотерическую — часть Учения Хуанди использовали очень немногочисленные школы даосской йоги, ставившие своей целью развитие сознания адептов вплоть до достижения Божественного Совершенства. Даосская традиция считает именно Хуанди основателем даосизма.

С течением веков эзотерические школы древнего даосизма становились все более и более закрытыми, а их количество уменьшалось. Однако нить традиции не была прервана.

Напротив, "внешние" школы стали естественными компонентами жизни китайцев.

В тех из них, где доминировала магия, ярко проявлялось поклонение душам предков.

В школах же более высокого уровня, начиная с эпохи Шань-Инь (XVIII — XII вв. до н.э.), утвердилось поклонение "Небу", но в значении не места или направления, а "Первоосновы и Первопричины всего сущего", т.е. Бога.

В середине эпохи Чжоу (т.е. в VII — VI вв. до н.э.) появился трактат "Дао-дэ-цзин",

---

<sup>67</sup> Всем бы таких императоров! (Прим. ред.)

автором которого считают Лао-Цзы [4]. Лао-Цзы почитается у даосов как воплощение императора Хуанди. Нить древнего Учения, протянувшаяся через тысячелетия, с появлением "Дао-дэ-цзин" получила новый импульс.

В частности, в "Дао-дэ-цзин" дается развернутое определение Дао как "глубочайшего" и "тончайшего... Единого", которое "бесконечно" и "существует вечно". Это — "Праотец всего" и "глубинная Основа всех вещей". Дао "с любовью воспитывает все существа" и "только Оно способно помочь и привести их к Совершенству". То есть Дао есть Сознание высшей и тончайшей пространственной мерности, Творца Всего Сущего, главным свойством Которого является Любовь [8].

Последовавший за появлением "Дао-дэ-цзин" период с VI по III вв. до н.э. называют эпохой "соперничества всех (или ста) школ", поскольку почти одновременно оформляются такие направления как даосизм, конфуцианство, моизм, школы законников, софистов, последователей учения об ян и инь и др.

Все эти школы использовали в более или менее искаженной форме фрагменты Учения Хуанди, дошедшие до того времени в древнейших памятниках литературы, таких как "И-цзин" ("Книга перемен") или "Нэй-цзин", "Иньфу-цзин" и др., авторами которых, согласно традиции, считаются Хуанди и другие "первопредки" [10, 11, 13].

Эти книги наряду с "Дао-дэ-цзин", в частности, легли в основу развивающегося и оформляющегося даосизма.

"И-цзин" содержит графическую часть, где по кругу расположены 8 триграмм (ба-гуа), символизирующих различные по степени грубости — тонкости энергии микро- и макрокосмоса (т.е. человеческого организма и многомерной вселенной), а также 64 гексаграммы, скомбинированные из триграмм. Включены также афоризмы, объясняющие их взаимосвязи, есть рекомендации по входу в медитативное состояние: "(Постижение) Творца изменений (происходит через) отсутствие размышления, недеяние. Стань спокойным, отключи чувства, и тогда проникнешь в основу Поднебесного".

В теоретическую основу даосизма вошло учение о Первопричине Всего Сущего и о процессе "Сотворения Мира".

По представлениям даосов, есть две формы существования Мира. Первая — это когда материя еще не проявлена (санскр. — Пралайя [5]). В этот период существует только Абсолютное Сущее (у-у)<sup>68</sup>. Оно находится в "не имеющем границ пространстве".

Никакая глубина или широта не могут выйти за его (этого пространства) пределы" [14]. Это — пустота, ничто (у-суй).

"Тело" Абсолютного Сущего в это время пребывает в состоянии "беспредельной бесформенности" (у-цзи). Речь здесь идет о недифференцированной протоматерии (санскр. — протопракрити).

Абсолютное Сущее — это самый глубочайший уровень вселенского сознания, присутствующий всегда: т.е. не только в обрисованный выше период, но и в то время, когда материя существует в проявленном виде (санскр. — Кальпа).

Процесс Творения начинается с проявления Воли Творца (Дао, Единого) "тончайшей Сути вселенной, Которая здесь и везде".

Она является Верховной Божественной Силой, несущей Закон, по которому разворачивается процесс построения Мира.

Первой возникает тонкая мерность, в которой обитает "Великий Свет", "Божественный Свет-Разум" или "Перво-звук" (санскр. — Брахман). "Он рождается тончайшей интенсивностью (вибрации), которая (корнями) уходит в Великое Единое" [12]. Это Он поддерживает порядок развития Мира<sup>69</sup>. Его называют еще Великий Предел (Тай-Цзи), поскольку Он — граница, отделяющая Творца от Его Творения.

<sup>68</sup> Переводчики обычно ошибочно переводят "у-у", усиливая отрицание, т.е. как Абсолютное Небытие. В действительности же это — отрицание отрицания, т.е. "Небытие Небытия" или Абсолютное Бытие, Абсолютное Сущее.

<sup>69</sup> Стр. в Бхагавадгите: "Он обнимает Собою всех и направляет в развитии" [3].

Затем возникает многомерность пространства вселенной. "Энергия разделилась в себе и тяжелая-мутная, сгустившись, образовала землю (материю)" [14].

Между тончайшей мерностью ("Небом") и самой плотной мерностью (физическим планом, "Землей") находится многомерное пространство, заполненное энергиями, различающимися по уровню их грубости — тонкости. Среди этих энергий — души людей. Задача каждой из них — пройти путь от "Земли" к "Небу".

Таким образом, многомерный мир есть место, где Богом созданы условия для эволюции живой энергии (паньгу; санскр. — пуруши) и где эта энергия подвергается постоянным метаморфозам, изменяя, в частности, степень своей грубости — тонкости от инь к ян<sup>70</sup>. Единицы такой энергии должны проходить путь своей личной эволюции в сторону все большего утончения и разумности — к достижению Божественного Совершенства [2, 5].

Эволюционный процесс начинается в неорганических природных формах (в камнях). "Нулевую" (или начальную) стадию состояния пуруши символизирует "земной первопродок" древних китайцев, имеющий образ мешкообразной живой массы. Затем энергия сознания проходит эволюцию в телах растений и животных. Ее символизирует "предок", представляющий собой двуполо-бесполое зоантропоморфное существо [7].

При первом воплощении в человеческое тело пуруша несет в себе основную сущность информации и навыков, полученных в предыдущих растительных и животных жизнях.

Дальнейший процесс эволюции пуруши протекает с увеличением "свободы воли", т.е. широты выбора. Увеличивается спектр возможностей личности, но одновременно растет угроза нарушения ею гармонии Мира, ибо такой человек уже выделился из естественных биоритмов природы, но еще не дошел до единения с Творцом. "Свободная" личность имеет в этот период целый набор вероятностей от, бездны падения до максимумов возвышения. Это — тот "путь страданий", который должно пройти сознание, обучаясь в школе жизни. Но, чтобы свобода не привела к хаосу, необходимо уравновесить природный закон (мин) — и человеческую натуру (син), или, иными словами, необходимость (сохраняющую творение от погружения в хаос) и свободу (порождающую все новое). А для этого нужно придерживаться порядка, когда, в частности, каждый ценен на своем месте (определяемом стадией психогенеза [1—3, 5]). Люди также должны соблюдать порядок и направлять свое движение по "срединному пути", не уклоняясь в крайности. Помощь в этом процессе в Поднебесной оказывают два человеческих типа, истоком своим имеющие Дао и дэ: совершенномудрый (шэнь-жень) и благородный (цзюнь-цзы).

Благородный (цзюнь-цзы) мог изменить свою судьбу с помощью преобразования своей натуры, совершенствуясь в добродетели духовной просветленности (дэ) и в добрейственности (шань). "Речи и действия — высший метод управления цзюнь-цзы" ("И-цзин"). То есть, цзинь-цзы — это кшатрий, его путь — к Дао.

А даосский совершенномудрый (шэнь-жень) находится уже в состоянии естественного слияния с Дао и его метод — недеяние и молчание. Принципы, которым он следует, это: цзы-жань — естественность (процесс, текущий в соответствии с волей Дао),

---

<sup>70</sup> Необходимо более подробно остановиться на определении сути соотношения инь — ян. В китайской философии существуют понятия Великого Ян и Великой Инь. Это — Творец и Его Творение. Можно говорить также о малых ян и инь, но это — не статичные пары противоположностей (типа желтка и белка в яйце), а проявление закона превращения энергии. Соотношение инь — ян символизирует собой процесс превращения энергии в сторону тонкости (от инь — к ян) или в сторону грубости (от ян — к инь); либо инь и ян — это набор энергий различной грубости — тонкости. В последнем значении эти термины применены в "Дао-дэ-цзин": "Все существа носят в себе инь и ян, наполнены ци (энергией) и образуют гармонию". К сожалению, с течением веков изначальное значение этих терминов почти позабылось и существует масса трактатов (особенно это касается натурфилософских и медицинских), где термины инь и ян используются как статичные определения качеств различных предметов, органов человеческого тела и даже биоэнергий и биоэнергетических каналов. Это выливается в пустое резонерство, не несущее в себе никакого смысла.

чан — постоянство (постоянная направленность на Дао), вэй—у-вэй — деяние-недеяние (устранение субъективной воли, противоречащей Дао), юй-бу юй — страсть-бесстрастие (страстная устремленность к высшей цели на фоне бесстрастного отношения к "суетному"), бу-чжэн — не соперничество, бу-янь — безмолвие и т.д.

Совершенномудрый, является единым с Дао и становится проводником Его гармонизирующих вибраций. Своим, воздействием он очищает и утончает энергии сознаний людей и животных. Совершенномудрый дает Поднебесной свои вибрации, мысли, образец поведения, стремясь уменьшить проявления хаоса. Качества даосского совершенномудрого максимально раскрыты в "Дао-дэ-цзин" [8].

"Внутренней", эзотерической частью даосизма является учение о способах достижения бессмертия. Конечно, речь идет не о бессмертии физического тела, а о "кристаллизации" энергии сознания: надо утончить энергию сознания до состояния чистейшего Ян и из этой Божественной энергии создать "нерушимое Алмазное Тело".

Однако, можно не суметь достичь этого высочайшего уровня, а "выкристаллизовать" новое тело из энергий более низких планов, тогда "качество" такого бессмертного будет сильно отличаться от "эталонного". В некоторых даосских трактатах рассматривается пять видов бессмертных: демоны-бессмертные, люди-бессмертные, земные-бессмертные, святые-бессмертные, небесные-бессмертные. Эти типы бессмертных представляют как бы шкалу достигнутого утончения "кристаллизованного" сознания. Демоны — это единицы сознания, "кристаллизованного" в грубейшей пространственной мерности, а небесными бессмертными становятся те адепты, сознание которых слилось с Творцом.

"Учиться бессмертию — непременно значит учиться небесному бессмертию", — пишет Чжан Бодуань, представитель направления "внутренней" даосской алхимии [15]. "Внутренняя" алхимия — это даосская йога. Исходя из концепции подобия микро- и макрокосмоса (т.е. многомерного человеческого организма и многомерней вселенной), в ней считалось возможным создание небесной (т.е. божественной) "внутренней пилюли бессмертия" в самом организме с помощью утончения его энергий [9].

Вульгаризация идей и методов "внутренней" алхимии привела к возникновению направления "внешней" алхимии, где практиковалось "выплавление пилюли" из минералов или создание ее из трав, корней и др. Есть упоминания и об использовании галлюциногенных препаратов. Такая пилюля, приготовленная "лабораторным" способом, часто приводила к тяжелой болезни или смерти. В период расцвета "внешней" алхимии от приема таких пилюль умерло несколько императоров.

Направление "внутренней" алхимии представляли разные по своей методологии школы.

Существовали школы начального этапа, где осваивались правила гигиены и психогигиены, проводился интеллектуальный анализ пороков с целью освобождения от них, а также анализ и "вращивание" добродетелей. В других школах применялись также динамические и статические упражнения по оздоровлению тела, очищению и нормализации его биоэнергетических структур, использовались различные ритуалы. С помощью этих методов развивались способности останавливать поток мыслей и добиваться ментальной тишины, а также к контролю ума и правильной концентрации сознания.

Серьезной работе с внутренними энергиями организма предшествовал этап работы с внешними энергиями. Адепт учился ощущать степень тонкости — грубости энергий природы и настраиваться на наиболее тонкие вибрации. Эта настройка производилась в процессе созерцания чистых красок утренней зари, наблюдения за формами облаков, пронизанных солнечным светом, или же темных грозových туч (для сравнения). Особенно часто практиковалось "вдыхание" в себя тончайшего света восходящего солнца, сидя на склоне горы, обращенном к востоку.

Динамические и статические медитации проводились в том числе и на местах с

"тонкой и сильной ци (энергией)", т.е., на современном языке, на "местах силы"<sup>71</sup>.

Применялась и работа с деревьями. Ученик становился спиной к молодому и "сильному" дереву, устанавливал ментальную тишину и проводил пранаяму, позволяющую настроить энергию своего сознания на тонкую энергетику дерева. Особой популярностью пользовались одинокие сосны, растущие на холме или восточном склоне горы.

Для развития искусства визуализации (создания образов) использовалась актуализация (цунь<sup>72</sup>) даосских небесных бессмертных — т. называемых "подателей бессмертия". Эта практика приводила не только к развитию способности создания сложных образных представлений. Сонастройка (идентификация) с образом такого бессмертного давала возможность воспринять спектр его эмоциональных и энергетических состояний. Максимально вживаясь в образ, ученик сам начинал ощущать его энергетику и использовал ее как эталон для своей собственной работы<sup>73</sup>.

После освоения этих методик следовали собственно техники "выплавления внутренней пилюли". Они различались в разных школах.

Так, существовали методы даосской сексуальной практики, предполагавшие, что организм адепта — мужчины или женщины — нуждается для обретения бессмертия в дополнительных энергиях, получаемых благодаря половому акту. Основой практики служили методики "внутренней" алхимии, описанные в "трактатах по искусству внутренних покоев". Во время сексуального взаимодействия партнеры настраивались на тончайший спектр эмоций нежности и на этом фоне проводилась совместная биоэнергетическая работа с дань-тяна-ми (энергетическими многомерными емкостями организма) и энергопроводящими каналами. В дальнейшем объединение утонченных энергий сознания давало возможность погружать сознание в высшие пространственные мерности.

Другие эзотерические школы даосской алхимии концентрировались на индивидуальной внутренней энергетической работе, отталкиваясь от того представления, что человеческий организм так же многомерен, как и весь мир, и в нем в потенции уже есть все необходимое для создания "бессмертного зародыша".

Работа проводилась в два этапа. Вначале осваивались упражнения с биоэнергиями (ци-гун, санскр. — раджа-йога). После успешного освоения этих методик переходили к работе с сознанием (санскр. — буддхи-йога).

На первом этапе практикующий с помощью пранаям, асан и концентрации сознания должен был почувствовать, осознать присутствие в своем теле энергий, различающихся по степени грубости — тонкости. Он знакомился с различными каналами и полостями, где движутся и концентрируются энергии. Используя контроль дыхания, мантры, мудры, статические и динамические упражнения, адепт учился управлять этими энергиями с помощью воли.

В связи с практикованием этих техник было обязательным "безубойное" питание. Часто применялись посты, когда отказывались также и от пряностей, овощей с резким запахом и даже от зерна, питаясь только фруктами. Использовалось и голодание.

В дальнейшем — после длительного этапа "переплавки" себя и "сублимации", т.е. утончения всей энергии организма до плана Дао, — начиналась "кристаллизация" этой энергии в "тело бессмертного зародыша" (сянь-тай)<sup>74</sup>.

<sup>71</sup> Планета Земля представляет собой структуру, имеющую сложную многомерную природу. Она состоит не только из грубой материи, но содержит в себе весь возможный набор энергий вплоть до тончайших энергий Брахмана (Святого Духа) и Ишвары (Бога-Отца). В зависимости от взаимодействия силовых линий энергетических полей всей Земли и отдельных ее участков "проявляются" места, насыщенные конкретными видами энергии, — "места силы". Подробнее см. [2, 4].

<sup>72</sup> Актуализация — создание образа бессмертного, как бы реально являющегося адепту.

<sup>73</sup> Это аналогично работе с йидамом. См. [2, 5].

<sup>74</sup> Подробнее см. "Даосская йога" А.Э. Лапина в этом сборнике.

В этот период adept удалялся в уединенное место. Обычно это были "Знаменитые горы", которые известны благоприятным климатом и наличием мест с "тонкой и сильной ци".

В "затворе" происходила "кристаллизация" сознания в плане Дао и выращивание из "тела бессмертного зародыша" нового бессмертного "Алмазного Тела", свободного от воздействия земных законов и способного к эффективной работе во вселенной. "Алмазное тело", по даосскому учению, состоит из "чистой изначальной энергии Ян" (чунь-Ян).

Чжан Бодуань в своем трактате "Главы о прозрении истины" писал, что для того, чтобы создать тело Ян, необходимо совершенствовать и "жизненность", и "природную сущность". "Жизненность" — это эмоции и "природа телесного склада", т.е. биоэнергии, которые очищением должны быть доведены до состояния, необходимого для успешной работы с сознанием. "Природная сущность" — это сознание, которое в результате совершенствования должно стать "Изначальным Духом", единосущным с Дао. То есть совершенствоваться должен весь многомерный организм, начиная с физического тела [15, 16].

Упражнения "внутренней" алхимии по созданию "бессмертного зародыша" моделировались во время даосского богослужения. Религиозный обряд являлся тайным и происходил при закрытых для непосвященных дверях храма. В состоянии медитации даосский "высокий достопочтенный" (гао-гун), как по ступеням, проходил все этапы создания тела "бессмертного зародыша", проникая сознанием в самую тончайшую мерность — обитель Дао, сливаясь с Ним и становясь "единотелесным" с Дао. Затем сознание гао-гуна охватывало все пространственные мерности — от плана Дао до физического плана включительно. В этом состоянии он становился как бы воплощением Закона Дао (универсальных закономерностей эволюции многомерной вселенной) и служил проводником гармонизирующих вибраций.

Именно эту функцию — утверждение Закона Дао и уничтожение очагов беспорядка стремился выполнять в Поднебесной даосский совершенномудрый, распространяя тончайшие вибрации гармонии.

\* \* \*

Даосизм хранит легенды о своих героях-подвижниках, достигших бессмертия. Особенно популярны в народе восемь бессмертных [7].

При рождении одного из них яркое сияние озарило комнату. Когда он вырос, то стал полководцем и удостоился самых высоких милостей императора. В одной из очередных битв счастье уже склонялось на его сторону, когда над полем битвы пролетал бессмертный Ли Те-гуай, который подумал: "Этот человек мог бы постичь Дао, но он слишком любит почести и славу. Если и в этом бою он выйдет победителем, то императорские милости и награды окончательно вскружат ему голову". И Ли Те-гуай сделал так, что полководец потерпел поражение. Он не мог вернуться к императору с позором и бежал. Встретив на пути монаха (в которого обратился Ли Те-гуай), он последовал за ним в горы, где стал его учеником, а впоследствии достиг бессмертия.

Сам же Ли Те-гуай является бессмертным покровителем магов. У него есть тыква горлянка<sup>75</sup>, в которой он держит нечто, способное отделять душу от тела. Раньше Ли Те-гуай жил в горах и занимался даосской йогой. Он часто покидал свое тело и однажды отсутствовал очень долго. Ученик, решив, что Ли Те-гуай умер, сжег тело. Вернувшись, даос не обнаружил своего тела и стал искать труп, в который он мог бы войти, но нашел только тело хромого нищего калеки. С этих пор его всегда изображают хромым нищим.

Одной из восьми бессмертных была женщина Хэ Сянь-гу, которая, став бессмертной в ранней юности, проводила все дни в одиночестве, странствуя по горам и

---

<sup>75</sup> Подобная тыква была и у донна Хуана — учителя К. Кастанеды. Он использовал ее в начале своего пути, в период увлечения магией.



собирая лекарственные травы и плоды. Обладая почти невесомым телом, она с необыкновенной легкостью переносилась с одной вершины на другую.

Еще об одном бессмертном — Цао Го-цзю — легенда рассказывает, что он жил отшельником в горах и занимался даосской йогой. Узнав о его подвижничестве, к нему пришли двое бессмертных под видом странствующих монахов и спросили, что он делает в одиночестве.

— Моя цель, — ответил отшельник, — достижение Дао.

— Где же находится Дао? — спросили его.

— Дао в Небе.

— А где же Небо? — спросили бессмертные. Вместо ответа отшельник указал на свое сердце.

— Сердце есть Небо, а Небо есть Дао. Ты проник в суть вещей! — сказали с улыбкой бессмертные и взяли его с собой.

Помимо глубокого эзотерического уровня, открытого лишь для немногих посвященных, и философско-эстетической концепции, к которой обращалась аристократическая интеллектуальная верхушка общества, существовал еще и "народный" даосизм. Он включал в себя множество красочных и поэтичных народных мифов, легенд и верований [7].

Согласно им, вся природа населена духами; особенно часто местом пребывания духов являются деревья. Перед тем, как срубить дерево, ему приносили извинения примерно в таких словах: "Наши дети живут в холоде, у нас нет дров, чтобы приготовить горячую пищу".

Считалось, что священные деревья приносят людям добро и исцеление от болезней. Их украшали кусками яркой материи, гирляндами и фонариками.

Вечнозеленая сосна была символом долголетия и высокой нравственной чистоты. В одной из легенд рассказывается, как крестьянин встретил на дороге странника с белой собачкой. "Где ты живешь?", — спросил его крестьянин. "Там", — ответил странник, указав на одинокую сосну, стоящую на холме. Достигнув холма, он и его собачка исчезли. Странник оказался духом сосны, а собачка — духом белых грибов, которые росли вокруг дерева.

В Китае также очень любят цветы персика, которые олицетворяют собой весну. Считалось, что персиковое дерево обладает магическими свойствами, а плоды персика были символом бессмертия.

Мифическое персиковое дерево бессмертия растет в саду, окружающем жилище богини западного неба Си Ван-му в стране бессмертных Аньси. Эта страна расположена высоко в горах на запад от Китая, и именно туда, согласно легенде, направлялся Лао-Цзы, когда, остановившись на западной заставе границы, он написал "Дао-дэ-цзин".

Почиталась также ива, которая считалась обладающей силами в борьбе со злыми духами. Дух ивы, приняв облик девушки, мог стать верной женой.

Большое место в мифологии отводилось четырем священным существам: дракону (символу востока и весны), фениксу (символу юга и лета), тигру (символу запада и осени) и черепахе (символу севера и зимы)

Особыми сверхъестественными свойствами наделялась лисица, которая могла оборачиваться человеком (нечто обратное северным поверьям о превращении людей-оборотней в волков и медведей). Прожив 50 лет, лисица приобретает способность превращаться в женщину; в возрасте 100 лет она может стать прекрасной молодой девушкой или всесильным магом. При достижении 1000-го возраста она может быть допущена на небо и станет "небесной лисицей". Китайцы верили, что лисица черпает свое могущество от темного и холодного начала инь. Если мужчина нравственно испорчен и не соблюдает этических норм, то лисица, выйдя за него замуж, может отобрать у него всю силу и довести до смерти. Честных и добродетельных людей лисица избегает.

У китайцев, так же, как и у индийцев, священным животным считалась обезьяна.

Существует масса легенд о царе обезьян, обладающем магическими силами и побеждающем злых духов. А злыми духами часто становились души усопших, умерших насильственной смертью, самоубийц и бродяг.

По народным поверьям, у каждого обычного человека — примерно 10 "душ": 3 "души-хунь", состоящие из ян-ци и составляющие сознание, и 7 "душ-по" из инь-ци, отвечающих за жизнедеятельность тела. После смерти комплекс "душ-хунь" становится духом "шэнь", который растворяется в небесной ци. Комплекс душ "по" превращается в демона "гуй", который при определенных обстоятельствах может стать злым духом. Злые духи могут двигаться только по отрезкам прямой. По этой причине длинные прямые каналы в городах прерывались искусственными островками или мостами. В начале прямых улиц ставили столбы или башни с колоколами. В каждом дворе напротив ворот стояла небольшая каменная стена, преграждавшая прямой путь злему духу. Китайские изогнутые карнизы на крышах — тоже средство, предохраняющее от злых духов.

Кроме духов существовали еще невидимые силы "необъяснимой природы" фын-шуй (ветер и вода). Могущество сил фын-шуй определялось рельефом земли: водоемами, холмами, низинами, скалами, камнями. Изучением сил фын-шуй занималась геомантия, которая разработала сложную систему взаимодействия между этими силами, сторонами света и рельефом. Геоманты изобрели компас. Считалось также, что холмы или огромные валуны обладают способностью собирать все пагубные влияния фын-шуй и превращать их в благодетельные. Если в селении не было естественных возвышенностей, то для защиты от злых сил строили очень высокие пагоды.

Все эти верования простых китайцев — часто наивные, но несущие далекий отзвук знания, — присущи восприятию мира сознанием, находящимся на одной из начальных (а именно астральной) ступени своего развития [2, 5].

Развитие даосизма после I в. н.э. происходило параллельно с конфуцианством, а также буддизмом, пришедшим в это время в Китай. Творческий синтез даосизма и буддизма породил новую ветвь — чань-буддизм, который в арсенале используемых методов имел самобытные и нетривиальные техники развития сознания, хотя использование их очень отличается в разных школах чань-буддизма.

Сам же даосизм распался на ряд школ и направлений, методы, представления и цели которых определялись уровнем развития сознания их приверженцев. Каждому уровню сознания соответствует способность к освоению определенного плана многомерного мира<sup>76</sup>. Так, приверженность обрядам — физическому плану, магии — астральному плану, философии и этики — ментальному и супраментальному планам. Следующий — подбожественный план — это даосские совершенномудрые. Лучшие из них, а также небесные даосские бессмертные достигали ступени Брахмана, а затем сливались с Отцом, Единым, Дао.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. — Искусство быть счастливым. Л., 1984
- [2] Антонов В.В. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990, 1992
- [3] Антонов В.В. (ред.) — Бхагавадгита (Песнь Господня). М., 1991
- [4] Антонов В.В. — Места силы. В сб. "Методология йоги", под ред. В.В.Антонова и Т.Я.Кашириной. Часть 2, М., 1992
- [5] Антонов В.В. и Каширина Т.Я. (ред.) — Методология йоги. М., 1992
- [6] Лапин А.Э. — Даосская йога (китайская даосская алхимия). В сб. "Методология йоги", под ред. В.В.Антонова и Т.Я.Кашириной. Часть 2, М., 1992
- [7] Сидихменов В.Я. — Китай: страницы прошлого. М., 1978
- [8] Ян Хин-шун — Древнекитайский философ Лао-Цзы и его учение. М.-Л., "АН СССР",

---

<sup>76</sup> Подробнее см. [2, 5].

1950

- [9] Бо Юйчань — Сю сянв бянь хо лунь — Рассуждение, рассеивающее сомнения о совершенствовании в бессмертии. Сун (ХУУУ в.н.э.) (кит.)
- [10] Иньфу-цзин — Книга о единении скрытого. Чжань-го (У — Шзв. до н.э.) (кит.)
- [11] И-цзин — Книга перемен. Шань-Инь (ХУШ — ХП вв. до н.э.) (кит.)
- [12] Люй ши Чуньцю — Собрание мудрецов Люя. Хань (240 г. до н.э.) (кит.)
- [13] Нэй-цзин — Трактат о внутреннем. Чжоу (УП — УІ вв. до н.э.) (кит.)
- [14] Хуайнань-цзы — Философы из Хуайнани. Хань (Ш в. До н.э. — Ш в. н.э.) (кит.)
- [15] Чжан Бодуань — У чжен пянью — Главы о прозрении истины. Сун (960 — 1279 гг.) (кит.)
- [16] Чжан Бодуань — Цзин дань сы бай цзы — 400 слов о золотой пилюле. Сун (960 — 1279 гг.) (кит.)

## Чань-буддизм и его модификации - Е.Б. Лобода

Буддизм в виде учения Махаяны проник в Китай в I в. н.э. и там обрел не только переводчиков и комментаторов, но и глубоких оригинальных мыслителей и религиозных философов, которые сумели соединить с ним древнюю китайскую мудрость даосизма и конфуцианства.

В частности, творческая интеграция буддизма и даосизма привела к возникновению в V — VI вв. н.э. чань-буддизма ("чань" — китайская транскрипция санскритского термина "дхьяна" — медитация). Конкретным буддийским истоком чань явилась ветвь махаяны — школа йогачаров (Биджнянавада), теоретической основой которой была концепция постижения "чистого сознания" (виджняны), полностью очищенного от всех иллюзий внешнего мира (майи). В школе йогачаров большое значение придавалось не только теоретическому осмыслению учения (хотя это и считалось необходимым), но и освоение его практически, используя техники йоги [5, 13].

Согласно летописной традиции, 28-м наставником школы йогачаров в Индии был сын индийского раджи Бодхидхар-ма. Это имя состоит из слов бодхи (санскр. — буддхи, сознание) и дхарма — Закон Бога, по которому разворачивается процесс творения и эволюции мира. В 527 г.н.э. Бодхидхарма прибыл в Китай с проповеднической миссией и, желая стать советником китайского императора У-ди, пришел к нему на аудиенцию, где на вопрос императора: "Я построил много храмов и совершал добрые дела, что я получу за это?", ответил: "Ничего!". "В чем же первый принцип святого Учения Будды?" — "Это "Пустота", а не святость", — сказал Бодхидхарма<sup>77</sup>. После этой беседы с императором ему пришлось удалиться в буддийский монастырь Шаолинь-сы, расположенный в труднодоступных горах Суншань, где он и стал основателем чань-буддизма и первым его чжанлао — патриархом [9].

Бодхидхарма (кит. — Дамо) внес в древние даосские практики, применявшиеся в этом монастыре, элементы индийской хатха- и раджа-йоги. Являясь сторонником максимальной простоты, вместо пышного буддийского ритуала он ввел "чайную церемонию".

Бодхидхарма принес также несколько основополагающих теоретических постулатов. В своем сочинении "Трактат о светильнике и свете" он писал: "Истина передается вне писаний и речей — никакой зависимости от слова и буквы. Передача — непосредственно от сознания к сознанию. Созерцание собственной изначальной природы и есть реализация состояния Будды".

Придя в Шаолиньский монастырь, Бодхидхарма провозгласил: "Моя доктрина — единственная в своем роде, ибо она касается непосредственно сознания человека. Она не усложнена каноническими учениями и ритуалом. Это — прямая передача Истины".

Основателем тех направлений буддизма, где основой считается прямая передача Истины от сознания к сознанию (а не только ее интеллектуальное осмысление), считается любимый ученик Гаутамы Будды — Махакашьяпа.

По буддийскому преданию, Будда, излагая Свое Учение Махакашьяпе, сказал: "У меня есть гайное хранилище истинного ока дхармы, сокровенный смысл Нирваны, форма, не имеющая формы, и таинственные врата дхармы: "Не опираться на слова и писания" и "Особая передача вне словесного учения" ".

Эта передача вне слов и символов, а прямо от сознания к сознанию и легла в основу методологии чань-буддизма.

В качестве иллюстрации можно привести чаньскую притчу о Будде и философе:

<sup>77</sup> То есть цель чань-буддизма как учения и как практического метода находится за пределами этого материального мира, она выше всех гун, даже саттвы. "Пустота" в лексиконе буддизма есть тончайшая мерность в многомерной вселенной, т.е. Обитель Творца.

Однажды к Будде пришел философ и попросил:

"Не словами и не без слов не можешь ли Ты поведать мне, в чем заключается Истина?"

Будда безмолвствовал.

Философ поклонился в знак благодарности и сказал:

"Благодаря Твоему состраданию и доброте я оставляю все свои иллюзии и вступаю на Путь Истины".

Что произошло? Не было сказано ни слова, не было сделано какого-либо знака, но человек вступил на Путь. Будда не передал ему никакого интеллектуального знания, он передал свое бытие. В момент полной тишины Будда вошел в сознание философа и слился с ним. На этот краткий миг философ стал Буддой и ощутил всю полноту Его бытия. Это состояние стало эталоном, целью, на достижение которой отныне будут направлены все его силы.

Рассмотрим "четыре истины", которые являются основой чаньской методики [15]. Первое — это "особая передача истины без помощи текста" и затем — "независимость от любых слов и знаков", т.е. обучение осуществляется не на вербальном уровне и вне зависимости от ритуала. Оно происходит посредством "прямого указания на истинную природу человека", которой является "чистое сознание". Взаимная сонастройка сознания мастера и ученика приводит к возможности непосредственной "резонансной" передачи эталонного состояния сознания. Познание Истины осуществляется через "познание самого себя как единственного надежного пути постижения природы Будды". Подразумевается, что сознание ученика может таким путем достичь тончайшей мерности его многомерного организма.

Но неужели любой ученик может сонастроиться с мастером и сразу постичь природу Будды? В приведенной выше притче к Будде пришел не простой любопытствующий, а философ, и само содержание вопроса, который он задал, указывает на долгий путь исканий и раздумий. Этот человек явно был подготовлен своей предшествующей работой и уровнем развития сознания к восприятию состояния сознания Будды. Значит ли это, что в чань, вопреки общепринятому у нас мнению, все-таки учитывается уровень развития сознания ученика (уровень его психогенеза)?<sup>78</sup> Рассмотрим теорию сознания, принятую в чань-буддизме.

Чань-буддисты, следуя традициям как даосизма, так и буддизма, считают, что состояние обычного человека — это состояние ментального и чувственного хаоса. Человек искажает картину мира в процессе создания субъективных концепций, взглядов, стереотипов мышления. Взгляд "из головы" вносит в изначально целостный и единый в своей основе мир дуальность, разделяя его на "я" и "не-я". Такое деление мира приводит, с одной стороны, к возникновению привязанности к собственному "я" и росту эгоцентризма, а с другой — к стремлению присоединить к себе все, что есть "не-я". То есть оно рождает желание и страсти. Подобное восприятие мира, когда Единое под воздействием субъективных интеллектуально-чувственных обольщений распадается на массу отдельных вещей, называется "загрязненным" состоянием сознания или "омраченностью" [12].

Путь из омраченности к "чистому сознанию" состоит из серии "пробуждений" (кит. — у, яп. — сатори). Чаньский философ Цзун-ми сравнивал начальные "пробуждения" с состоянием спящего царя, которому снится, что — он нищий, и который, тем не менее, не просыпаясь окончательно, понимает, что он спит и видит сон.

В чань часто акцентируют внимание именно на внезапном достижении очередного "пробуждения". Это — "случайность", которая происходит лишь с теми, кто делает очень много, чтобы стать доступными "случаю". Раджниш, рассуждая об этом, говорил: "Вы должны быть застигнуты врасплох. Ожидайте, но без напряжения, в состоянии полного

<sup>78</sup> Подробнее о психогенезе см. [1-3].

покоя".

"Пробуждение" — это переход с одного из более низких на более высокий уровень состояния сознания. Но для ученика этот маленький "сдвиг" субъективно кажется предельным, поэтому в чань особенно велика роль наставника — и как инициатора "пробуждения", и как арбитра, оценивающего его степень.

"Пробуждение" нельзя смешивать с "Просветлением" (цзюе). "Просветление" — это "прыжок в подлинный первоисточник". В это момент сознание адепта сливается с Сознанием Бога и достигает состояния, когда отсутствуют различия между "я" и "не-я" (санскр. — Нирвана). Это — уровень "чистого сознания", в котором отсутствуют противоречия и "загрязнения".

Таким образом, путь к "чистому сознанию" из "омраченности" состоит из серии "скачков". Такова теоретическая база чань, но в процессе своего исходного развития в течении столетий чань распался на несколько школ, в большинстве из которых произошла вульгаризация его теории и методов. В некоторых школах стало считаться, что "Просветление" может быть мгновенно достигнуто практически любым учеником, особенно, если его, например, бить палкой.

Как же происходило развитие чань, начиная от Бодхидхармы и далее?

Предание описывает этот процесс однолинейно.

Второй после Бодхидхармы патриарх Гуй-кэ ввел чань-ский поэтический ритуал "вэнь-да" (вопросов и ответов между мастером и учеником) и парадоксальные задачи "гун-ань".

Третий патриарх Сэн-цан развил идею тождества субъекта и объекта. В своей поэме "Доверие духу" он писал: "В единой "пустоте" этих двух не расчленишь. Нельзя сказать "то или это", если дух постиг Истину".

Его преемник патриарх Дао-синь особое внимание уделил дальнейшему развитию активно-динамических форм психотренинга.

Пятый патриарх Хун-жень вывел на первое место среди почитаемых священных текстов "Алмазную сутру" (Ваджрач-хедика).

После него произошел раскол на северную и южную ветви. Северная ветвь впоследствии пришла в упадок, а южная продолжила свое развитие не только в Китае, но и за его пределами, образовав много различающихся по используемым техникам школ.

Первый патриарх южной школы — Хуэй-нэн является крупнейшим чаньским мыслителем, автором "Книги поучений", где он образно, в поэтической форме, сформулировал основные постулаты своей школы [9].

Но в действительности, реальная история чань несколько иная: почти с самого начала чань не представлял собой единой школы и был разделен на несколько течений.

С другой стороны, доктрины южной и северной школ не были так резко противоположны, как это преподносили последователи Линь-цзы. Школы чань (исключая лишь направление Линь-цзы), вопреки бытующему сейчас мнению, широко использовали канонические буддийские тексты и создавали множество своих. Более того, начиная с IX века происходило слияние чаньской практики с буддийской философией махаяны китайской школы хуаянь, причем, чаньские техники стали рассматриваться как практическая реализация идей этой школы.

К XII веку в правительственных хрониках отмечено три категории чаньских монастырей: монастыри, в которых а) преимущественно занимались медитацией, б) в которых лишь изучали буддийские тексты и в) где особое внимание уделялось обрядности и соблюдению "заповедей Винаи" (т.е. буддийских этических принципов) [10].

В чань существовала масса методов, но в разных школах предпочтение отдавалось тем или иным из них.

Считается, что Бодхидхармой — на основе синтеза хатха-йоги, раджа-йоги и даосских методик тренировки тела, энергии и сознания — были разработаны разнообразные психодинамические техники. Они делятся на "внутренние" (ней-гун) и

"внешние" (вай-гуг) [4, 6]. Спектр целей, преследуемых этими техниками, очень широк: от приобретения физической силы и здоровья — до достижения полного Совершенства в слиянии с Богом. Компетентный мастер должен был оценить возможности ученика, включая развитие его сознания, и рекомендовать ему для практикования соответствующую технику. В связи с этим уместно процитировать Ли-цюаня: "Благородный муж обретает единение с Дао и таким образом хранит свою истинную сущность, достигая состояния святого-бессмертного. Более низкий человек совершенствуется в изучении боевых искусств. А низший человек борется только ради славы и выгоды" (цит. по [6]).

Большинство чань-буддийских монахов работали по "базовым" "внешним" методикам, которые соответствовали уровню развития их сознания. Они включали гигиенический комплекс: обмывание холодной водой в любое время года, солнечные ванны, обязательные занятия ходьбой после каждого приема пищи (поскольку считалось, что, если "пройдешь сто шагов после еды, то проживешь до ста лет"). Пища употреблялась вегетарианская, в основном зерно различных злаков и овощи. Пили отвары из лекарственных трав. Из трав же готовились различные пилюли и мази [7, 8].

К "внешним" методикам относилось около 70 разновидностей "искусств". Это были различные "воинские искусства" и единоборства, "звериные стили" и другие виды гимнастик. Они делились на "жесткие" и "мягкие" виды. В "жестких" делался упор на развитие силы, стремительности, выносливости, а в "мягких" — на работу с энергией (ци).

"Жесткие" методики борьбы получили особое развитие в Шаолинском монастыре, расположенном в горах Суншань (так называемый Северный Шаолинь) [7]. К ним относятся такие, как: "алмазный кулак", "металлический палец" и др.

Например, применялись упражнения для "развития твердости (ин-гун)": "голым пальцем пробить стену", "ладонью разбить кирпич", "головой разбить камень" и т.д. В течении многих лет ученики для укрепления пальцев по 3800 раз в день били пальцем сначала в пшено, потом в песок, гравий и металлические опилки. В итоге на пальцах образовывалась толстая корка и они становились подобными металлическим штырям. Конечно, эти методы практически ничего не давали для развития сознания, развивались только грубая сила и "кшатрийские" качества. К этому же типу методик относились упражнения для "достижения легкости (цин-гун)". Привязав к ногам кувшины с металлом и обмотав тела цепями, монахи выпрыгивали из глубоких ям по многу раз каждый день.

Кроме кулачного боя, монахи осваивали восемнадцать разновидностей оружия. Эти виды боевых искусств должны были научить ювелирному владению своей биоэнергией и силой. Сначала, занимаясь ци-гун, учились опускать сознание в нижний дань-тян и концентрировать там энергию. "Если киноварное поле (нижний дань-тян) наполнено, то у человека достаточно энергии и силы". При этом производилась максимально возможная концентрация не только внутренней энергии тела, но и весь "кокон" даже как бы свертывался и стягивался в дань-тян. Затем ученик должен был научиться максимально быстро выбрасывать эту энергию как щупальце вперед. Тело при этом должно было как бы потерять свою исходную жесткую материальность и стать текучей энергией [6].

Во время такой работы ученик овладевал способностью контролировать своим сознанием энергию всего организма и действовать "единым духом" (и-ци). "Когда все будет исполняться по сигналам твоего сознания, тогда ничто не сможет противостоять твоей воле".

Истинным мастерством считалось, когда боец мог проводить поединок, находясь в состоянии "не-деяния". Это — то состояние, когда сознание находится в состоянии "не-я", т.е. энергетической слитости с Абсолютом. Тогда нет различий между "мной" и "им", боец и его противник ощущаются просто частями единого Целого.

Находясь в состоянии такого свободного и спонтанного взаимодействия, они "не действуют", т.е. не проявляют свою индивидуальность "от ума". Действие как бы течет

само в соответствии с "волей Дао", оно происходит как часть всеобщего процесса изменения. В этом "естественном" состоянии выявляется "истинная природа всех вещей", а процесс борьбы есть просто ее проявление на физическом плане<sup>79</sup>. У человека в этом состоянии не может возникнуть страх за свое физическое тело, ибо он слился со Всем и Дао действует через его тело<sup>80</sup>.

Такие действия могут совершаться только в состоянии полного бесстрастия, внутреннего покоя и тишины. Совершая действия на физическом уровне, "просветленный" остается бесстрастным свидетелем этих действий. Если в поединке ему грозит вполне реальная смерть, он, тем не менее, не испытывает страха, потому что в таком состоянии все, что происходит с его телом, происходит по законам высшей целесообразности, которую он в данный момент и представляет.

Существовали и "мягкие" методики динамического психоэнергетического тренинга. Они сформировались на основе очень древних танцев-гимнастик, которые, по преданию, ввел один из 9 первопредков император Фу Си для оздоровления народа. Эти "мягкие" методики послужили основой для современных школ тай-цзи, синь-и, ба-гуа, тай-и и др. В этих школах использовались плавные, округлые, замедленные движения. Особое внимание уделялось работе с биоэнергиями, а целью являлось оздоровление, очищение и совершенствование всего организма. Источником этих школ считались монастыри в южных горах Уданьшань и Эмейшань [4, 6]. В дальнейшем эти методики использовались в монастырях, имеющих более выраженную даосскую направленность.

"Внутренние" упражнения проводятся в стоячих, лежачих или сидячих статических позах. Перед этим применяются водные процедуры, массаж, точечный самомассаж и гимнастика.

Приняв правильную позу, ученик должен расслабить мышцы, чтобы в результате такого расслабления биоэнергия (ци) могла беспрепятственно двигаться по всему телу. Затем достигается "ментальная пауза", которая поддерживается концентрацией сознания в нижнем дань-тяне [7].

На первых этапах "внутренних" упражнений ученик, поддерживая состояние полного покоя и расслабления, в процессе самонаблюдения начинает ощущать и различать биоэнергии своего организма. Он учится концентрировать свое сознание в нижнем дань-тяне и собирать там биоэнергию. Затем, на следующем этапе, используя глубокое дыхание животом (тип дыхания противоположен естественному: во время выдоха живот раздувается, а во время вдоха — подбирается), ученик совершает циркуляцию биоэнергии по "малому небесному кругу" — замкнутой системе каналов (позвоночниковым, головным и переднему).

Затем он переходит к проведению энергии по "большому небесному кругу", когда энергия во время выдоха опускается по переднему каналу вниз и выходит через стопы, а во время вдоха поднимается по задним каналам от стоп до макушки головы, затем снова опускаясь вниз и т.д. При правильном использовании этих методик должен происходить процесс утончения и накопления энергии.

Важное значение придавалось также очищению и расширению "горловой" энергетической полости (санскр. — чакра вишудха). Для этого использовалось усиленное глубокое горловое дыхание (хоу-тоу ху-си); во время него энергия нижнего дань-тяна направляется в вишудху, которая "раздувается" в ощущениях до размеров всего тела.

После длительной работы по активизации энергетических центров и меридианов с помощью концентрации и пранаям ученик переходит к практике "нерождаемого" внутреннего дыхания, когда энергия тончайших планов проводится по центральному

---

<sup>79</sup> "Нужно делать свое сознание предельно беспристрастным, твердо сохранять покой, и тогда все вещи будут изменяться сами собой, а нам останется лишь созерцать их возвращение в Дао ("Дао-дэ-цзин") [19].

<sup>80</sup> Следует особо отметить, что к такому состоянию сознания нельзя прийти путем изучения только техники борьбы. Адепты, достигшие такого мастерства в боевых искусствах, обязательно овладевали "внутренней" алхимией (раджа- и буддхи-йогой) в этой или предыдущих жизнях. (Прим. ред.)



каналу. Эти техники способствуют очищению и утончению энергий всего организма (цзун-ци), укреплению "охранительных" энергий кокона (вей-ци) и накоплению в нижнем дань-тяне тончайшей "изначальной" энергии (юань-ци).

В тех школах чань-буддизма, в которых использовалось наследие даосизма, включая практики даосской "внутренней" алхимии, считалось, что "высший порядок", т.е. Совершенство, достигается в результате "тренировки биоэнергии (ци)" и "питания истинной природы", т.е. наргцивания сознания в высших пространственных мерностях<sup>81</sup>.

Методики, используемые на высших этапах работы, были строго засекречены и передавались мастером только тем ученикам, которые были ему хорошо известны и достойны по своим этическим и интеллектуальным качествам. Поскольку достойных было мало, то часто случалось, что у мастера за всю его жизнь был только один ученик, способный вместить все его знания. Остальные же монахи работали по тем "базовым" методикам, которые соответствовали уровню развития их сознания.

Большой популярностью в большинстве чаньских монастырей пользовалась "сидячая медитация" (дзочая бигуань). По преданию, сам Бодхидхарма провел 9 лет в пещерном монастыре, сидя лицом к стене и медитируя.

Процесс "сидячей медитации" осуществляется в позе "лотос" или в "полулотосе", пальцы складываются в определенную мудру (положение пальцев, замыкающее необходимые энергетические каналы) Медитирующий должен находиться в состоянии покоя и самонаблюдения "здесь и сейчас", не впадая в сон. Это достигается созданием "ментальной паузы" через "стягивание" концентрации внимания в одну точку (и-нянь-синь) и полное "опустошение" ума от мыслей и образов. Для большинства монахов эта медитация сводилась лишь к "тихому сидению" с большей или меньшей степенью внутренней тишины. Но для некоторых наиболее продвинутых адептов оказывалось возможно достижение "шуньяты".

Использование последнего термина в буддизме многозначно. Он может означать всего лишь "пустоту" ума, т.е. отсутствие мыслей, эмоций и ощущений. В другом значении он трактуется как "отсутствие себя". Кроме того он может означать "пустоту" как тончайшую мерность, где пребывает сознание Ишвары. В этом своем значении он служит также обозначением высшей тонкости достигнутого состояния. Растворение сознания в "пустоте" в чань-буддизме называют "Освобождением" постижением Дао или сознания Будды, Абсолютным Самадхи<sup>82</sup>.

Но достижение этого состояния — удел единиц. Его часто путают с расширением сознания и выходом в состояние "не-я" на низших планах многомерного пространства.

В чань-буддизме существует ветвь "южной школы", наиболее радикальная в интерпретации "внезапного просветления", где справедливо считается, что каждый человек уже наделен "природой Будды", но не в том смысле, что это — потенциальная возможность, которая нуждается в реализации, а что это — уже данность. В этой школе наставнику разрешено применять любые шоковые методы, чтобы помочь ученику "осознать свою истинную природу", включая осквернения, оскорбления и побои.

Наиболее мягким, щадящим воздействием там считается использование для медитативного осмысления алогичных, парадоксальных задач (гун-ань), которые не решаемы на логическом уровне, на "уровне аджны", и диалогов (вень-да).

Ученик, "озадаченный" наставником, мог мучиться годами, не находя решения, пока, наконец, во внезапном "пробуждении" не выходил за пределы логического ума и не осознавал иллюзорность самой проблемы. Часто этот уход от всех шаблонных схем мышления мог быть очень болезненным, и ученик мог даже заболеть "чань-бин" ("чаньской болезнью"). Чаньский наставник должен был выбрать ту задачу, которая

<sup>81</sup> Т.е. речь идет, языком индуизма, о ступенях раджа-йоги и буддхи-йоги

<sup>82</sup> Компетентному читателю понятно, что это состояние может быть достигнуто не иначе, как в результате огромной предшествующей работой в этой и/или прошлых земных жизнях. Сидячая медитация", описанная здесь в виде простой схемы, дает указанные высокие плоды лишь на вершине буддхи-йоги. (Прим. ред.)

наилучшим образом подходит к личности и уровню развития ученика и которая не приведет к патологическим сдвигам психики.

Однако, если судить по большому количеству "чаньских историй" [18], в которых раскрываются лишь грубость и самомнение некоторых наставников, "просветленность" их самих часто была, мягко говоря, явно недостаточной. Существует масса рассказов, например, о том, как наставники избивали своих учеников палкой или применяли сквернословие и осмеяние святых (например, называя Будду "куском варварского дерьма"). И все это — якобы для достижения "внезапного просветления" — сразу, без предшествующих ступеней<sup>83</sup>.

Но зато в других "чаньских историях" отражена истинная мудрость наставников.

В одной из них рассказывается, что у наставника был приемный мальчик 12 лет. Видя, что старшие ученики каждое утро и вечер приходят к учителю получить указание о том, как углубиться в задачу и остановить блуждание ума, мальчик тоже захотел получить свою задачу. Он долго упрашивал учителя, и тот наконец согласился. "Ты можешь слышать, как хлопнула ладонь о ладонь, — сказал учитель. — А вот как звучит хлопок одной ладони?".

Мальчик поклонился и вернулся в себе. Из окна он услышал песенку гейш. "Вот оно!" — подумал он.

На следующий вечер на вопрос учителя мальчик стал напевать эту песенку. "Нет, нет, — сказал наставник, — Это не звук одной ладони. Ты ничего не понял".

"Такую музыку легко прервать", — подумал мальчик. И прислушавшись, в тишине услышал, как с крыши капля за каплей падала вода. "Вот оно!", — подумал он. И следующим вечером попытался передать учителю звук непрерывной капли. "Это — звук капли, а не хлопок одной ладони. Попытайся снова", — сказал наставник.

В течении целого года мальчик ловил малейший звук. Он вслушивался в завывание ветра, в крики совы, в стрекотание цикад, в шум ручья, в пение птиц, в шелест листьев, в шорох трав. Он вслушивался в каждый звук. Наконец, он вошел в подлинную медитацию. Он превзошел все звуки и достиг Беззвучного Звука. Так он вошел в состояние "пробуждения".

Но далеко не всегда такой психотренинг оканчивался столь быстро.

Один ученик три года пытался решить свою задачу и, наконец, отчаявшись, попросил у наставника разрешения вернуться на родину. Тот посоветовал ему еще неделю созерцать задачу. Но "пробуждение" не приходило. "Попытайся еще неделю", — сказал учитель. И снова ничего. "Еще неделю". Никакого результата. Учитель велел созерцать еще 5 дней, затем три дня. Наконец он сказал: "Созерцай еще три дня, и, если не достигнешь результата, можешь убить себя". Тогда на второй день ученик испытал "пробуждение".

Один монах, долго работавший над задачей: "Если не думать ни о хорошем, ни о дурном, что будет вот в это мгновение с вашей "первоначальной природой?", постиг свою истинную сущность, когда услышал звук обвалившейся кучи дров. Монах услышал, как горы, долины, леса и все вещи, все формы летели вниз и рассыпались с невероятным грохотом. В этом звуке монах услышал распадение всей иллюзорной вселенной, всех концепций и привычных путей ума.

Другой монах, работавший с той же задачей, был человеком высокого интеллекта; он обладал всей ученостью своего времени — от буддийских учений до небуддийских философских систем. Но все его знания не помогли ему решить эту задачу, хотя он много трудился. Он счел себя ничтожеством и стал хранителем гробницы патриарха (или, попросту, уборщиком). Он полностью погрузился в свою скромную работу и вошел в состояние "здесь и сейчас". Какая-нибудь травинка, крошечный, неприметный цветок, ранее не замечавшиеся им, стали предметами удивления и почитания.

---

<sup>83</sup> Это указывает не на "просветленность" таких псевдомастеров, а на их стремление через свою грубую и наглую экстравагантность собрать вокруг себя толпу глупых поклонников. (Прим. ред.)

Мне стало знакомо это дело,  
Когда я занят им каждый день.  
Какая радость — мести двор!

И вдруг он услышал звук камешка, который отскочил от метлы и ударился о ствол бамбука: раздался чистый, звенящий звук. Камешек был живым, и ствол бамбука был живым, и сам звук был живым. Формы, цвета — все вокруг вдруг ожило, все слилось в единой вибрации жизни. И монах познал состояние "единого сознания" [8].

Но отметим, что недостаточно было один раз достигнуть это состояние. Нужно, чтобы оно обрело постоянство, чтобы человек и во время обыденной жизни воспринимал мир в "Единстве". Только "пробуждение", укрепленное в ходе активной жизнедеятельности, есть полноценное и истинное. Человек, постигший его, назывался в чаньской традиции "мастером жизни".

Чаньский "мастер жизни" в самой гуще событий должен был сохранять внутреннюю тишину.

В то же время он был именно обязан заниматься любой активной практической или светской деятельностью, мог, например, стать чиновником.

Практика "не-деяния в действии" активно использовалась в большинстве монастырей [10]. По монастырскому уставу "Свод правил Байчжана" ("Байчжан цин-гуй"), монахи должны были убирать территорию монастыря, заготавливать топливо и воду, вести текущий ремонт, обрабатывать землю, сажать овощи и фруктовые деревья, собирать урожай, готовить пищу и т.д. И это — несмотря на то, что в буддизме махаяны, по "правилам Винаи", монахам категорически запрещалось участвовать в сельскохозяйственных работах.

Практически во всех чаньских монастырях практиковалась чайная церемония. Это — "богослужение тишине", введенное Бодхидхармой. В котел кладут металлические побрякушки, и, когда вода начинает вскипать, они создают "шум сосен на отдаленном холме" или "водопада, приглушенного облаком". Пока вода шумит, участники церемонии в молчании рассматривают какое-нибудь произведение искусства, статуэтку, драгоценную утварь, цветущую ветку. Церемония проводится в беседке в саду, а чай пьют, заваренный из лепестков цветов и трав, мелкими глотками, медленно, в полной тишине.

Культивирование "спонтанного" творчества в чань привело к огромному влиянию его на развитие таких видов искусства, как живопись, поэзия и др.

Отсутствие жестких догматов в чань обеспечивало гибкий механизм взаимодействия с другими религиями и вживания в изменяющиеся исторические условия в разных этнокультурных средах. Это привело к распространению чань, в частности, в странах Дальнего Востока — Корее (сон), Вьетнаме (тхиен), Японии (дзен).

В Корею и Вьетнам буддизм махаяны проник в первые века нашей эры, а чань-буддизм — в VI в. В Корею он не получил такого широкого развития, как в Китае, но во Вьетнаме в течение нескольких столетий был даже официальной государственной идеологией [16].

В XIII веке во Вьетнаме сформировалась школа Чук-лам, основателем которой являлся император Чан Нян-тонг. В отличие от предшествовавших ей школ тхиен, эта школа ориентировалась не столько на "сидячую медитацию", сколько на активную мирскую деятельность (прежде всего — на государственную службу). Произошло слияние чань и конфуцианства на специфически вьетнамской почве. В частности, были адаптированы вьетнамские верования, прежде всего, культ умерших героев-предков (ной-дао).

В Японию чань (дзен) пришел гораздо позднее — в XII веке [17]. Религия Японии не имеет длинной истории. В середине I тысячелетия до н.э. складывается культ предков (удзигами) и духов природы (ками), которые обитают в горах, реках, источниках,

растениях, животных, в ветре и дожде. Появился также сказочный миф о сотворении мира [14]. Согласно ему, все началось с деяний божеств седьмого поколения — супружеской пары Идзанаги и Идзанами, которые породили Японские острова и множество ками. Во время рождения бога огня богиня Идзанами умерла. Идзанаги продолжал самостоятельно рожать ками. Из его левого глаза родилась богиня солнца Аматэрасу-о-миками (Великая священная богиня, сияющая на небе), которой он верил небесную страну Такама-га хара. Землей стал править внук Аматэрасу Ниниги, потомок которого — Дзимму (Божественный воин) — и положил начало императорской династии [9, 10].

Эта религия получила название "синто" — "путь богов".

Объединенное японское государство начало складываться в IV в.н.э., а буддизм махаяны проник в Японию вместе с письменностью и с конфуцианством.

В Японии буддизм махаяны сразу стал государственной религией, ибо он благословлял государственную власть.

В VIII в. возникла традиция, согласно которой император еще при жизни обязан был отречься в пользу наследника, и, став монахом, управлять страной в качестве регента [9]. К концу IX в. не только регенты, но и все виднейшие чиновники к концу жизни становились монахами. Центр государственного руководства переместился в монастыри, так что буддийское духовенство сосредоточило в своих руках огромную власть.

В X веке начинается период сегуната (правления полководцев-предводителей), и возникает новое сословие самураев.

Буддизм продолжает оставаться основой власти, но на первый план к XII в. выдвигаются другие направления и, в частности, дзен. Он пришел из Китая в обеих модификациях — северной и южной. Но наибольшее развитие получила южная школа, идеи и методы которой принес обучавшийся в китайском монастыре монах Доген.

Школы при дзенских монастырях стали очень популярны у самураев. Суровость и жесткость воспитания, использование психотехник для развития максимального самоконтроля и самообуздания, когда покой и бесстрашие должны быть такими, как состояние дерева или камня, — все это во многом определяло кодекс самурайской чести — "путь воина" (бусидо). "Путь воина" в Японии это: мужество и верность властителю, обостренное чувство достоинства и чести, вплоть до самоубийства во имя долга и чести, уверенность в почитании славного имени после смерти (героя хоронили в храме и постоянно воздавали ему почести).

Очевидно, что на уровне этики в дзен произошло определенное соединение конфуцианства и буддизма. Если в Китае конфуцианство, с одной стороны, и даосизм и чань-буддизм, с другой, образовали единую, уравновешивающую друг друга систему, где в ведении конфуцианства была этика поведения, чувств и мыслей, а чань-буддизм и даосизм стремились через раскрытие "истинной сущности" естественным образом привести природу человека в гармонию с "Единым Сознанием", то в Японии эти два направления частично слились. Усилия по адаптации конфуцианства к буддизму приложили именно дзенские монахи.

Из психотехник в дзен наибольшее значение приобрела сидячая медитация "дзадзен".

Влияние синтоизма на дзен выразилось, в частности, в том, что в число Будд были включены многочисленные местные ками, а богиню Аматэрасу стали считать перевоплощением Будды Вайрочана.

Синтоистское обожествление природы воспитало у японцев особенную способность наслаждаться всем прекрасным. Японские буддисты склонны к вкушению радостей земной жизни в большей степени, нежели это вообще свойственно буддизму. Слияние буддийской аскезы и синтоистского стремления к наслаждению породило тонкость эстетики дзен. Выявление красоты в маленьком цветке, камне, травинке, красота одной линии в монохромной живописи, в архитектуре, искусство возведения миниатюрных ландшафтных садов и парков в домашних двориках, изысканность "чайной

церемонии", ставшей национальным обычаем, — все это есть эстетика дзен.

Развитие связей Японии с Западом привело к популяризации дзен в странах Европы и Америки. Причем, популяризаторами были, как правило, японцы, получившие западное воспитание и сами не практиковавшие дзен. Из всего многообразия дзенских традиций было выбрано для рекламирования только направление японской ветви китайской школы Риндзая (Линь-Цзы). В результате получили широкое распространение экстравагантные приемы, потерявшие методологическую основу, и на Западе появился "вестернизированный дзен", зачастую отвергающий культурные традиции и даже этику самого буддизма.

\* \* \*

Итак, мы кратко рассмотрели основные направления и методы чань-буддизма — особой ветви на мощном стволе буддизма — и его ответвлений, и теперь имеет смысл дать сказанному общую методологическую оценку.

В общей схеме духовной эволюции человека (которая подробно представлена в работах [1,3] видно, что она идет по трем основным направлениям: этическому, интеллектуальному и психоэнергетическому. В частности, психоэнергетическое развитие должно быть направлено одновременно по двум линиям: на утончение и "кристаллизацию" сознания. В процессе гармоничного развертывания личной эволюции каждого конкретного человека именно все эти направления необходимо одинаково глубоко прорабатывать. Конечной Целью совершенствования является слияние с Сознанием Бога; но для этого нужно сначала стать богоподобными по всем указанным качествам.

В чань-буддизме (за исключением немногих его направлений) Бог, как Сознание Творца и как Цель наших устремлений, безусловно, признается. Бог есть Изначальный Свет, и достижение Его определяется как "Просветление". Это, согласно чань-буддизму, достижимо только при полном отказе от эгоцентризма, от "я", от всего личностного — через овладение состояниями "пустотности" и "не-я".

В ряде школ чань в качестве первого шага на этом пути используется остановка ума, на достижение которой и направлены многие техники. Это считается главным; на развитие же интеллекта практически не обращается внимания. Более того, ум может рассматриваться как враг на пути к Совершенству. В этом — главная и очень существенная ошибка тех школ, ибо по высоким ступеням духовного пути невозможно подниматься без развитого интеллекта. Да и вообще нелепо говорить о духовном Совершенстве глупого человека. Ведь Бог, к подобию с Которым мы стремимся, есть эталон мудрости. И Он принимает в Себя только мудрых.

Следствием пренебрежительного отношения к уму стало, в частности, то, что часто возникающая психопатология в таких школах стала рассматриваться в них как норма.

Для многих школ чань-буддизма одной из основных целей является достижение состояния "не-я". Причем, из-за отсутствия соответствующих знаний и методов большинство адептов достигает этого состояния лишь в грубых пространственных мерностях. Конечно, и эта практика дает положительные плоды, но она должна рассматриваться только как начальная ступень. Продуктивные техники утончения сознания применяются в школах с алхимическим "уклоном"; этому же способствуют разработанные в чань-буддизме приемы работы с произведениями искусства и методы созерцания живой природы.

Методологически не оптимальной является также тенденция некоторых школ чань пренебрегать работой со средним дань-тяном (чакрой анахатой), ибо именно "раскрытие" и развитие последнего благоприятствует формированию способности к эмоциональной любви — основе духовности человека.

С точки зрения общей оценки психоэнергетической работы в чань, отметим, что

наиболее перспективными являются те школы, где сохранены традиции даосской алхимии по совершенствованию тела, энергии и сознания.

Таким образом, в чань-буддизме и производных от него направлениях имеется большое количество школ, различающихся по методологии, и используется много разнообразных практических приемов духовного развития человека. Чань-буддизм, особенно в том, что касается "искусства чань", внес весомый вклад в мировую сокровищницу духовных знаний. Вместе с тем, надо отметить, что в ряде школ этого направления буддизма применяются неадекватные приемы работы с учениками, что является следствием отсутствия в них целостного понимания методологии духовного развития человека.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990, 1992
- [2] Антонов В.В. (ред.) — Бхагавадгита. М., 1991
- [3] Антонов В.В. и Каширина Т.Я. (ред.) — Методология йоги. М., 1992
- [4] Богачихин М.М. — Таинственная ци и пути к бессмертию. Запорожье, 1991
- [5] Васильев Л.С. — История религий Востока. М., "Высшая школа", 1983
- [6] Горбунов И.В. — Сунь Лутан. О философско-психологических основах "внутренних" школ у-шу. Новосибирск, "Наука", 1992
- [7] Дэ Чань — Управление дыханием ци-гун в шаолиньской традиции. М., 1990
- [8] Дагданов Г.Б. — Традиционная система ци-гун в Китае. В сб. "Психологические аспекты буддизма". Изд. 2, "Наука", Новосибирск, 1991
- [9] Завадская Е.В. — Восток на западе. М., "Наука", 1970
- [10] Кабанов А.М. — Чаньский ритуал. В сб. "Этика и ритуал в традиционном Китае". "Наука", М., 1988
- [11] Кабанов А.М. — Формирование системы "годзан" ("пяти монастырей") и бюрократизация дзен-буддизма. В: "Буддизм и государство на Дальнем Востоке", "Наука", М., 1989
- [12] Нестеркин С.П. — Проблема индивидуального "я" в средневековом чань-буддизме. В сб. "Психологические аспекты буддизма" Изд. 2, "Наука", М., 1991
- [13] Розенберг О.О. — Труды по буддизму. М., "Наука", 1991
- [14] Светлов Г.Е. — Традиционные верования Японии. В сб. "Локальные и синкретические культы". "Наука", М., 1991
- [15] Судзуки Д.Т. — Основы дзен-буддизма (главы из книги). В сб. "Философско-религиозный и литературный альманах Реверс". Санкт-Петербург, 1992
- [16] Торчинов Е.А. — Буддизм и государство средневекового Вьетнама. В сб. "Буддизм: проблемы истории, культуры, современности". М., "Наука", 1990
- [17] Хириси Н. — История философской мысли Японии. М., "Прогресс", 1991
- [18] Хуэй-Цзяо — Жизнеописания достойных монахов. "Наука", М., 1991
- [19] Ян Хин-шун — Древнекитайский философ Лао-Цзы и его учение. М.-Л., "АН СССР", 1950

## Искусство чань и дзен - А.М. Орлов

В данной статье дается краткий обзор различных направлений чаньского и дзенского искусства: чань-ской живописи и каллиграфии, японской живописи на ширмах, поэзии сцепленных строф рэнга, театра Но, "безумной мудрости" чаньского юмора (коаны), музыкального дзена, чайной церемонии и японских сухих садов. При этом акцент делается не столько на детальном описании каждого из направлений, сколько на выявлении их общей религиозно-философской основы как духовной направленности эстетических феноменов. Ясное интеллектуальное постижение этой единой, целостной и нерасчлененной духовной деятельности, свободно проявляющей себя в художественных моделях поведения и творчества, может иметь и чисто практические результаты — например, в виде ориентиров, позволяющих гармонизировать собственное внешнее поведение и самопроявления, а в идеале — превратить каждое мгновение своей жизни в художественную импровизацию самореализации.

Как известно, буддизм, принесенный в Китай Бодхидхармой в I в., образовал направление "чань", что соответствует санскритскому "дхьяна" (медитация). Чань, развиваясь и видоизменяясь, в VIII в. оформляется в виде двух школ — Северной и Южной. Северная школа сохраняла традиции канонического буддизма махаяны, а Южная за 6 веков развития собрала в себя специфически китайские новшества и видоизменения. Искусство, порожденное влияниями Южной школы, и принято называть чаньским искусством.

Наличие двух школ буддизма привело к возникновению таких же двух школ — Северной и Южной — и в искусстве Китая. Эти школы носили по отношению друг к другу взаимодополняющий характер.

В Китае было принято выделять "три совершенства" образованного человека: владение искусством каллиграфии, поэзии и живописи. В религиозно-методологическом отношении Северная школа канонизировала учение о постепенном "просветлении", достигаемом в уединенной сидячей медитации (цзо-чань). В соответствии с этим положением и искусство Северной школы носило ярко выраженный созерцательный характер и было рассчитано на длительное медитативное вглядывание: пейзажи с многоярусным глубинным пространством, затягивающим взгляд, или вертикальные или горизонтальные свитки, часто с надписями, которые можно было перематывать со стороны на сторону подобно свиткам древне-иудейской Торы, или многоплановые многофигурные композиции, рассчитанные на долгое последовательное разглядывание каждой детали, и т.д. При этом и для работы живописца, например, были характерны длительные медитативные процессы во время создания сложного, трудоемкого в исполнении полотна.

Южная школа дополняла учение о постепенном "просветлении" учением о возможности достижения мгновенного "просветления". Важнейшим документом Южной школы была записанная в 714 г. "Сутра помоста 6-го патриарха Хуэйцэна" (или "Алмазная сутра 6-го патриарха...") — единственный в истории буддизма письменный документ, который носит название "сутра", при этом не содержа слов Будды Шакьямуни, что подчеркивает его ведущую роль в идеологии чань и абсолютную авторитетность. В то время, как многочисленные китайские трактаты по искусству, включая подробнейшие технические описания художественных приемов, обычно не содержат их идеологических обоснований, именно в "Сутре помоста..." можно отыскать множество "ключей" к пониманию искусства чань.

Подчеркивая относительность различий Северной и Южной школ, Хуэйцэн говорил: "В Дхарме нет внезапного и постепенного, но люди бывают острого ума и тупые". Подразумевалось, что искусство Южной школы как раз и создавалось людьми "острого ума", подготовленными к мгновенному "просветлению" прошлыми

перерождениями и способными использовать едва ли не любой случайный внешний импульс для того, чтобы "прозреть".

С этой точки зрения, искусство чань претендовало на выполнение двух основных функций:

а) являться средством мгновенной реализации внутреннего состояния адепта, т.е. служить для фиксации и быть внешней формой выражения саторического или постсаторического сознания и

б) давать толчок, необходимый идущему по "Пути Сердца" (так называли чань в Китае).

Адепт чань стремился быть медиатором и земного, и божественного. Поэтому его поведение, поступки, формы фиксации внутренних состояний создавали определенную двойственность, а временами — с точки зрения обыденного сознания — ощущение алогизма, непонятности и даже абсурда. Это создавало основу для эстетического поведения адепта чань, для превращения самой жизни в каждом ее проявлении в произведение искусства, строясь на парадоксальном и неосознаваемом объединении оппозиционных элементов. Судзуки, например, пишет, что в каждом человеке изначально живет художник — "художник жизни" или "мастер жизни" — и этот художник не нуждается ни в каких дополнительных вещах: его жизнь в чань/дзен есть проявление художественности, "его руки и ноги являются кистями, а вся вселенная — холстом, на котором он пишет свою жизнь".

Среди художников чань было принято в один из дней, встав перед восходом солнца, объявить своим единомышленникам: сегодня я сделаю 10000 рисунков. "10000" в китайской культуре — символическое число, обозначающее бесконечность. Подобное заявление подразумевало, что каждое мгновение начинающегося дня будет отдано творчеству — как проявление абсолютной спонтанности бытия адепта, реализующего в себе божественную природу и готового в любой, в каждый момент слиться с ритмом биения "вселенского сердца".

Во время работы обычный художник тех стран обыкновенно делает подряд 10 — 15 набросков одного и того же мотива (особенно если речь идет о каллиграфии или рисунке тушью). Затем выбирается лучший набросок, а все остальные уничтожаются. Иначе работает художник чань. Если он делает несколько одинаковых набросков, то сохраняет их все вне зависимости от их кажущихся художественных достоинств. Ему не приходит в голову сравнивать их между собой, ибо каждый из них отвечает данному, неповторимому моменту времени и соответствующей ему ситуации, и потому отличен от любого другого, выражая собою данное, уникальное состояние бытия мира. У Ци Бай-ши, например, можно видеть на одном из поздних рисунков случайно капнувший с кисти натек туши. Это не помешало художнику сохранить рисунок. Более того, именно вследствие этой случайности рисунок выделяется из всех прочих и запоминается во всей его уникальности.

Тезис о возможности мгновенного "просветления" вызвал к жизни стиль мгновенно (или почти мгновенно) создаваемого произведения искусства. В каллиграфии и живописи высокая скорость исполнения привела к работе полусухой кистью, в результате которой возникали иероглифы или рисунки стиля "сухие ветви". Такой стиль работы назывался "кисть есть, туши нет", причем, особенно высоко ценились возникающие пробелы — так называемые "летающие прогалы" — в тех местах, где из-за резкого ускорения движения кисти тушь не успевала ложиться на бумагу. В Японии рисунки тушью так и назывались: "следы туши" (бокусэки). В Китае с конца VIII в. известен метод "расплесканная тушь", а один из жанров живописи назывался "картины туши и воды". Такая установка процесса создания картины привела к предельно лаконичным изобразительным мотивам. Рисунок или свиток мог быть начертан всего лишь несколькими росчерками одной кисти. Этот композиционный минимализм нашел свое предельное выражение в "искусстве одной черты", утвердившемся в Китае благодаря художнику Ши Тао.



Что же выражали чаньские и дзенские живописцы рисунками цветов и птиц, пейзажами "ветер-поток" и "горы-воды"? Для понимания интересующего нас аспекта восприятия этих картин необходимо напомнить, что слово "святой" на китайском языке изображалось двумя иероглифами: "человек" и "гора". Соответственно, понятие "мирянин", "житейский", "обыденный" изображалось иероглифами "человек" и "долина" (заметим, что в китайском языке нет категории лица, рода и числа). Перед читающим вместо абстрактных понятий "святой" и "мирянин" возникали наглядные образы "человека-горы" и "человека-долины". В Японии вплоть до наших дней сохранилась языковая традиция называть уважаемого человека просто "горой". О нем, например, могут сказать: "гора пошла туда, гора пошла сюда", выражая таким словоупотреблением уважение перед качествами и заслугами такого человека.

На пейзажах "горы-воды" практически всегда изображаются и горные вершины, и разделяющие их долины. Эти образы мгновенно вызвали у созерцателя соотношение с сакральным и профанным, священным и обыденным, духовным и мирским уровнями бытия в их взаимопереходности друг в друга — такой же естественной, как переход склона горного пика в горизонталь долины, и такой же насущной, как выявление в человеке и гармонизация его двойной природы — косной и тонкой, инь и ян, человеческой и божественной.

Иногда нирваническое, чистое состояние сознания (цзин) соотносилось с солнцем, а сансарическое, омраченное (жань) — с облаками, которые могут закрыть путь солнечному свету, но не в силах повлиять на солнце. Точно так же и человек может омрачить свою истинную природу, но не в силах изменить ее. Поэтому сансара и Нирвана — это два модуса одного и того же сознания. Напомним, что облака в дальневосточной иконографии традиционно изображаются со спиральным завитком — символом движения, развития, духовной эволюции.

В пейзажах "горы-воды" практически всегда изображаются ручьи, текущие с гор, сливающиеся вместе и образующие русло реки, часто без волн на поверхности воды. Этот мотив канонизирован в "Сутре помоста..." Хуэйцзэна: "Быть свободным от внешних обстоятельств и не подвергаться рождением-и-смертям — это подобно тому, как водная поверхность успокаивается и волны сливаются в (единый) большой поток". Напомним также цитату из Дао-дэ-цзин: "Высшая добродетель подобна воде".

В китайском искусстве часто встречается образ луны, отражающейся в воде. Луна в воде также была символом "пустотности" всех дхарм, точно так же, как образ эха в пустоте, встречающийся в китайских четверостишиях, начиная с эпохи Тан (УП — Х вв.) обозначал состояние "пустотности" сознания.

Естественность и неизбежность прихода "просветления" часто уподоблялась естественности воды, текущей сверху вниз, или облакам, плывущим по небу. Самые простые образы — река, луна, облака — на самом деле отсылали к таким непросто умпостигаемым конструкциям, как "стремление-без-стремления", "намереваться непреднамеренно", "действовать в недеянии" и т.п. Гнущиеся деревья "проявляли тело" ветра, а волны "придавали силу" луне. Все образы оказывались взаимосвязанными, сливаясь в гештальт мировых явлений, оплазмировали сущее, единой сетью стягивая воедино все удаленности и противоположности.

Аналогичным образом можно расшифровать любой жанр чаньской живописи. Возьмем, например, понятие "ветра-потока". Бродячий буддийский монах (до УШ века) назывался в Китае "юнь-шуй" — "облако-вода". Он был адептом даосского образа жизни "фэн-лю" — "ветер-поток". Легко увидеть параллелизм этих наименований, их одноприродность. Как уже говорилось, и облако (ветер, проявляемый облаком) и вода (поток) — это символы изменчивости, чистоты истинной природы человека, сансары и выхода за ее пределы и т.д. В целом же понятие "юнь-шуй" вводило образ "Человека Пути" (так называли буддийских монахов) — вечно подвижного, вечно готового к изменению самого себя, вечно стремящегося к раскрытию в себе истинной — божественной — природы.

При поверхностном знакомстве с чань-буддизмом может создаться впечатление, что чаньские монахи только и делали, что разгадывали коаны и поражали окружающих своими эксцентрическими выходками. Чем же на самом деле занимался чаньский монах 24 часа в сутки?

Правила Винаи (т.е., по сути дела, устав дочаньского буддизма) практически обрекали монахов на безделье, запрещая им сельскохозяйственные работы, строительство, торговые сделки, выращивание животных, копанье колодцев и т.д.

В чаньских же монастырях (с конца УШ в.), в отличие от монастырей буддизма махаяны, были разрешены рубка и сбор дров, уборка, шитье, ремонт, строительство, копанье колодцев, резка травы и самое существенное в самообеспечении чаньского монастыря — возделывание почвы. Чаньский монах был с утра до ночи занят трудом. В Китае даже бытовала поговорка: "опрятен как чаньский монастырь". Существовала и особая чаньская максима: "день без работы — день без еды".

Поскольку считалось, что мгновенное "просветление" могло настичь чаньского адепта где и когда угодно, ничто не мешало ему медитировать во время несложной работы. Фактически, труд, которым целый день был занят в монастыре чаньский монах, являлся видом динамической медитации — в отличие от традиционной сидячей медитации цзо-чань в буддизме Северной школы. Любопытно, что и в христианстве (например, у монахов Фиваиды Египетской) несложный монотонный труд (плетение ковриков, корзин, веревок и т.п.) являлся психосоматическим подспорьем для исихии и постоянного творения "Иисусовой молитвы", т.е. неустанного духовного труженика.

Коаны же и экстравагантные выходки обычно бывали событиями чрезвычайными, несущими особую значимость для адепта — и именно поэтому они в первую очередь тщательно фиксировались в письменных текстах. Значительное количество таких текстов, дошедших до нас (см., например, книгу коанов, изданную Полем Репсом, и др.), как раз и способно создавать у современного неосведомленного читателя иллюзию непрерывного возмущения общественного спокойствия чань-скими адептами. На самом же деле, чаньский монах должен был руководствоваться наставлением патриарха Хуэйцзэна из "Сутры помоста...": "Внутри — созерцай природу Будды, вовне — практикуй почтительность".

Удивительная ситуация создания текстов, смысл которых — в уходе от текста, может создаваться духовными стихами-гатхами и китайскими четверостишиями, либо японскими пятистишиями танка, живописным свитком или каллиграфией, чайным обрядом, мелодией, сыгранной на музыкальном инструменте, движением актера на сцене театра Но, камнем или волнами песка в "сухом саду", икебаной и т.д.

Традиция бессловесных диалогов и общение вне слов ведет свое начало от Бодхидхармы, один из заветов которого гласил: "Передавайте Учение вне слов".

Классическим примером такой бессловесной передачи Учения признается случай с "цветком Кашьяпы". Однажды во время странствий Будды Шакьямуни Его почитатели попросили Его развернуть перед ними "величественную гирлянду цветов Учения". Вместо ожидаемой проповеди Будда едва заметно указал глазами на цветок, который держал в руке. Из всех собравшихся только ближайший ученик Будды Маха-кашьяпа воспринял знак Учителя и едва заметно улыбнулся в ответ уголками глаз. Именно из этого признанного каноническим эпизода вырастает вся традиция передачи учения чань/дзен с помощью так называемых "уловок" — любых подручных и, казалось бы, самых неподходящих для этого вещей, светских занятий, таких как заваривание чая, театральное представление, игра на флейте, искусство икебаны, сочинение стихов и т.д.

Из Китая чань-буддизм еще в УШ в. начал проникать в Японию, однако лишь с конца ХП в. он получает там распространение, и лишь в ХІУ в. наступает его расцвет, породивший целый "букет" не существовавших до того и специфических для японской культуры видов дзенского искусства как разнообразных способов трансляции учения дзен. Речь идет о театре Но, чайной церемонии, "сцепленных строфах" рэнга, безмолвных

"беседах кистями", "дзене бамбуковой флейты" сякухати дзен и музыкальном дзене комусо или фукэсо, искусстве "сухих садов", даосско-дзенских картинах "досяку/дзенки" и "картинах сердца", а также монохромных живописных пейзажах на шестистворчатых ширмах.

В конце XIII века один из японских монахов, долгое время изучавших чань в Китае и наконец вернувшийся в Японию, был приглашен в Киото к императору Такакура для того, чтобы рассказать о познанном. Приглашенный безмолвно достал бамбуковую флейту сякухати, сыграл несколько отрывистых звуков, поклонился и вышел, а извлеченные им звуки, проявив пустотность между сыгранными нотами, запечатлелись в сердцах присутствующих. Это и была передача "истинного дзена" — вне поучений, вне слов.

Показательно, что чань/дзен назывался "Путем Сердца". Этим подчеркивалось, что адепт чань/дзен постоянно должен находиться в анахате и в тонком состоянии любовного отношения к существу, медитативно контролируя все свои проявления.

Например, Дзякутан Сонтаку в собранных им по древним источникам "Записках о дзенском чае" пишет, что "Путь чая" побуждает постичь суть закона собственного сердца, собственную природу, Дхарму, что истинный вкус чая есть вкус дзена, а истинная утварь для дзенского чая есть "круглая пустота мысли" или "утварь единой мысли". Здесь имеется в виду достижение в результате чайной церемонии так называемого "знака покоя", означающего "невозбуждение мыслей" (как суть дхьяны) и полную вовлеченность в постижение Дхармы во время чайного действия, каждый элемент которого способствует максимальному сосредоточению.

При этом различались несколько ступеней достижения "пустотности" сознания: "одноточное сознание" (и-нянь-синь), "сознание, лишённое мыслей" (у-нянь-синь), "не-созна-ние" (у-синь) или "не-я" (у-во). Это — этапы "опустошения" сознания и достижения шуньяты (санскр.) или кун (кит.), т.е. пустоты, ибо одна из целей чаньского искусства состоит в создании особых условий, когда психика оказывается предоставленной самой себе и работает спонтанно, будучи глобально целостной или трансперсональной — в смысле со-бытия или со-знания с другими людьми и с миром. Такое "ноосфери-ческое", отрешенное от себя сознание уподобляется в живописи и в поэзии птицам, легко и бесшумно пролетающим по небу, не оставляя следа, или поверхности гладкогд блестящего зеркала.

Для достижения таких состояний использовался, например, обычай сочинения стихов рэнга ("сцепленные строфы") с помощью коллективной медитации. 5—7, а иногда и 20—25 человек собирались вместе для итидза (букв, "сидение в единении"). Из старинной антологии выбиралось любое трехстишие-хокку, которое открывало свиток "сцепленных строф". Затем один из присутствующих сочинял и добавлял к хокку еще две строки так, что получалась танка — пятистишие. Следующий добавлял к написанному еще три строки, которые являлись и самостоятельным хокку, и составляли танка как с двумя предыдущими, так и с двумя последующими строками и т.д. Таким образом сочинялось около ста строф за 4—5 часов. При этом на сочинение одной строфы тратилось от 2 до 4 минут. Вся цепь рэнга фактически состояла из строф двойного закрепления и воплощала принцип "сети Индры", каждый драгоценный камень которой отражал в себе все остальные, при этом сохраняя свою отдельность. Такое коллективное творчество было возможно только при настройке сознания всех присутствующих "в резонанс" путем образования общего поля, поскольку сочинение строк хокку и танка подчиняется достаточно сложным правилам чередования мотивов, тем, разрежений и сгущений, не говоря уже о строго определенном числе слогов в строке (для хокку 5-7-5, для танка 5-7-5-7-7). Так вырабатывалась особая психическая культура соучастия в едином действе.

Принципам Пути рэнга следовала также и монохромная пейзажная живопись на шестистворчатых ширмах, обычно изображавшая картины четырех времен года. При этом

на каждой створке был написан свой сюжет, в то же время сливавшийся со всеми остальными в единый пейзаж. Если ширма ставилась ломаным зигзагом (как это обычно и происходило), то созерцателю одновременно были видны лишь три из шести створок (через одну), развернутые на него. Но и они, несмотря на выпадение промежуточных створок, должны были создавать ощущение единого, перетекающего со створки на створку пейзажа. Каждый фрагмент ширмы оказывался не связан и не свободен от всех остальных. Это, по сути дела, были "картины двойного закрепления", аналогичные строфам ранга, но способные объединяться не только линейно с соседним фрагментом, но и с тем, что размещался, например, через один.

Этот принцип был типичен и для театра Но, эстетика которого разработана знаменитым дзенским мастером Иккю Содзюном (1394 — 1481), явившимся также создателем чайной церемонии и "сухих садов" дзен. Иккю подчинил слово, музыку, танец, драматическую игру, близкую традициям индийского театра, задаче литературно-сценической буддийской проповеди. Для актера, например, была обязательна деперсонализация личности, которая достигалась особыми художественными средствами: например, пением хора за актера, который вместо одного голоса получал множество голосов. У различных персонажей встречались одинаковые реплики, подтверждавшие их внутреннюю идентичность. Сам характер движения актера — чередование фиксированных поз и быстрое проскальзывание от одной позы к другой — создавал "пульсацию" двух типов поведения, объединяющих движение ("жизнь") и статику (как мгновенную "смерть") персонажа. Расцветки костюмов, цвет и длина париков и головных уборов, повязок, масок, предметы и легкие каркасные декорации, а также жесты и движения персонажей несли символический смысл и представляли собою особый язык. Все это приводило к ритуализации бытовых мотивов и к сакрализации светского в своей основе театрального действия.

Один из видных теоретиков индийской культуры Ананда Кумарасвами (1877—1947), описывая индийскую классическую драму, по своей духовной направленности достаточно близкую театру Но, упоминал о том, что, готовясь к выступлению, актер приводит собственное "я" в соответствие с каноническим образом. Его индивидуальное, личное "я" исчезает не только благодаря гриму, одежде или маске, но и благодаря отказу от внесения в роль чего-либо своего, личного, индивидуального. Актеру рекомендуется быть как бы бесстрастным кукловодом в театре кукол, где в качестве куклы выступает его собственное тело. Внутренние переживания не должны иметь внешних проявлений. Актер может наслаждаться своим искусством — но не как лицедей, а как сторонний наблюдатель, зритель собственной игры.

Так создавалась и культивировалась парадоксальная двойственность актера, бывшего "здесь и сейчас" — и в то же время "нигде и никогда". Эта двойственность как раз и символизировала ситуацию нахождения человека между миром живых воплощенных существ (сансара) и состоянием сверхличного, божественного бытия (Нирвана).

В конце XV в. в Японии при монастырях и чайных домиках стали создаваться так называемые "сухие сады". Различались три вида: сады мхов, сады камней и чайные сады.

Сады мхов предшествовали становлению дзен и были наиболее традиционными. Они могли включать в себя искусственный водоем, мостик, насыпную горку, живописные валуны и были рассчитаны на восприятие с меняющихся точек созерцания.

Сад камней состоял из больших камней и/или мелкой гальки. Сухая галька служила символом строгой чистоты и олицетворяла пустоту. Легкие неровности галечного покрытия создавали впечатление небольшой ряби. Сад при этом являлся зримым образом динамического покоя или, иначе, статичного движения вселенской пустоты (дхармадхату), которая как бы состоит из камешков — элементов дхарм. Дхармы-камешки волнуются, образуют группы, что, собственно, и является причиной движения феноменального мира и индивидуального сознания. Но сами по себе скопления дхарм

несущности, все они стремятся к конечному покою и растворению в едином океане пустоты (или, в ином контексте, — в космическом теле Будды — дхармакайе). Мелкая галька, сливаясь в общую зыбучую поверхность и, вместе с тем, оставаясь обособленными камешками, создает амбивалентный эффект сочетания единичного и единого, что является аналогом сочетания (не слияния и не обособленности) индивидуального сознания и сознания-сокровищницы дхармакайи.

Крупные валуны вводились в нечетных комбинациях, воплощая ян, в то время как галька представляет начало инь. Одна группа валунов считалась главной ("хозяин"), другая дополняла ее ("прислужники-ваки"), третья на некотором отдалении составляла оппозицию ("гости"). Если галька символизирует Бесформенное, то валуны символизируют понятие формы и выражают тем самым явления-феномены.

Завершая наш обзор, нам остается рассмотреть один очень важный вопрос: чем же, собственно, отличается искусство чань от искусства дзен, и каковы причины этих отличий?

Для ответа нам придется коснуться проблемы "национальных" образов мира японца и китайца и тех условий, которые сформировали эти этносы и явились определяющими для их мирозерцания.

Для японцев как небольшого, сравнительно малочисленного народа была достаточно актуальной задача защиты, сохранения своего этноса. К этому японцев подвигало также их нахождение на цепочке островов, находящихся в зоне разлома двух материковых платформ с весьма беспокойной энергетикой и чреватой извержениями вулканов, землетрясениями и разрушительными цунами.

Для китайцев — крайне многочисленной нации — задача оберегания своего этноса никогда не ставилась. Китайцы всю свою историю уверенно и прочно чувствовали себя на материковой платформе, уверенность стояния на своей земле была здесь нормой, и потому не замечалась.

Это, возможно, и было одним из решающих факторов, сформировавших народный характер, а затем и религиозные, философские, культурные и эстетические национальные традиции этих стран.

Японец был лишен возможности движения по горизонтали, находясь на острове, со всех сторон окруженном весьма беспокойной океанской стихией. Возможно, именно поэтому у японца развивается определенное недоверие к бесконечной стихии, к безличной, абстрактной сущности и формируется архетип вертикали.

Китаец свободно перекатывался по своей бескрайней земле. Как и в России, в Китае сложился архетип горизонтали.

Излюбленный материал китайцев для культовых построек — камень. Храм или пагода строились раз и навсегда. С момента постройки для нее время как бы переставало существовать. В Японии строили из дерева. Раз в 70 — 90 лет храм разбирался, сгнившие части заменялись точно такими же новыми, после чего постройка собиралась вновь — как бы рождалась заново. Это актуализировало ощущение времени реальной вещи или даже храма, обостряло текучесть сущего, что нашло отражение в японской поэзии хокку и танка, сконцентрировавших в себе ощущение времени как мгновения, отразивших быстротечность временного потока. В китайской же поэзии доминирует не время, а пространство — например, в виде лейтмотивов пути, странствия, дороги, бескрайности бытия. Существовали особые жанры четверостиший, которые сочинялись специально "на отъезд" при разлуке, а также при встрече.

Океанические приливы и отливы в Японии способствовали выработке дискретных ритмов и в эстетике. Этому же способствовали резкие колебания японского климата. Эта дискретность привела к представлениям о красоте как о сочетании разнородного (классическая икебана: сочетание сосновой ветки, камыша и хризантемы) или как о чередовании (чередование длины строк в хокку и в танка).

В Китае с его устойчивостью климатических зон и плавностью переходов от одной

зоны к другой более отчетливы тенденции к мелодизму и симфонизму, а красота есть гармония как со-размерность (что выражалось, например, в равном числе иероглифов в каждой строке — 5 либо 7 в пятисловных и семисловных четверостишиях соответственно) или однокачественность (монохромная живопись, исполняемая тушью, а также искусство каллиграфии с его тщательно разработанной стилистикой, сохранение которой было обязательным).

Японец не доверяет бесконечности — в лице океана, со всех сторон охватившего японские острова, и доверчиво льнет к своей интимной островной земле. Китаец же воспитан на бескрайности и неизмеримости просторов Империи, бесконечность для него — норма существования и мышления.

Японец, пронизывая духовностью феноменальный мир, пытается отчасти как бы оторваться от него, приподняться над ним. Поэтому, например, для японцев были характерны так называемые "духовные странствия", а не реальные длительные поездки. Японский художник, никогда не бывавший в Китае, мог тем не менее писать картины с видами знаменитых китайских ландшафтов. Художник-пейзажист, как правило, не работал на природе и писал пейзажи, сидя в городской мастерской. Этот жанр так и назывался: "картины сердца" и представлял собой чисто духовные, умозрительные картины, предназначенные для "странствий в духе". Другой жанр японской живописи — воображаемые портреты великих учителей былых времен. К этой же традиции примыкают так называемые "картины ученых келий", на которых художник изображал идеальный пейзаж и в нем — свое укромное жилище, где он мог оказаться лишь "в духе". Один из мастеров театра Но — Дзэами — говорил: "Ценители смотрят сердцем, а невоспитанные — глазами". Его высказывание вполне укладывается в канон "воображаемых картин".

Для китайцев гармонизирующим движением было прямо противоположное: легко отрывающийся от сущего характер духовности требовал частичного обращения к повседневному миру. Поэтому китайцы так любили путешествовать по своей стране, часто скрупулезно описывая те конкретные места, в которых удалось побывать. Многие художники, поэты, удалившиеся от дел чиновники жили не в воображаемых, а в самых реальных одиноких кельях и горных затворах и любили работать на природе, не только рисуя горы-воды или ветер-поток, насекомых, птиц, животных и т.д., но и живописуя, например, пейзаж словом, в виде четверостишия. Например, Ван Вэй и его друг Пэй Ди соревновались в искусстве описания в четверостишии одного и того же пейзажа. Один из китайских художников (Юй Цзянь) часто говорил: "Разве пора 8-й луны<sup>84</sup> на Цзянтане и горные пики вокруг Сиху не самые лучшие вещи в мире? Но вы, господа ценители, не обращаете внимание на них, зато ищете любое пятно туши, оставленное старым даосом".

В Китае из "трех совершенств" образованного человека (каллиграфия, поэзия, живопись) превыше всего ставилась каллиграфия — пожалуй, все же наиболее абстрактное искусство. Появился и термин "вэнь-жэнь" — букв. "письменный человек" или "искатель истины". В Японии же на первое место выдвигалась живопись. Современный японский историк дзен-культуры пишет: "Живопись более, чем каллиграфия и поэзия, может служить "просветлению", будучи мгновенно постижимой и более выразительной". Один из японских мастеров "чайного действия" XVIII в. говорил о восприятии живописного свитка с поэтической надписью так: "Картина видится первой, потом надпись".

Любое обычное искусство есть усилие — как создание неких искусственных феноменов и явлений. Это — своеобразная работа.

Чань же максимально очистил эту работу от ощущения усилий ее свершения, максимально выявил "спонтанность" этих усилий и, можно сказать, обратил ее в конечном итоге в парадокс "усилия-без-усилия". Настоящее произведение искусства в традиции

---

<sup>84</sup> Определенное время суток.

чань не может быть создано трудом в прямом смысле этого термина.

Также в традиции чань подразумевается, что духовная практика не может быть выделена в качестве особого рода деятельности. Она должна быть погружена и растворена в повседневности, составляя ее доминантный и единственный стержень. Точно также и область эстетических феноменов не имеет права на самостоятельное существование: она должна быть растворена в повседневной деятельности, в гуще поступков, жестов, слов адепта — и составлять их стержень. Ибо актуализация "просветленности", проявление интуитивной мудрости должно заключаться в любом действии, слове, поступке и т.п., которые претворяются в порыве творческого вдохновения.

Совершенно иначе обстоит дело с искусством дзен. Чань, попав в Японию, прежде всего должен был обрести национальный характер — т.е. прилепиться к земному, феноменальному миру. Это было сделано путем разработки многочисленных практик, в основе которых лежала обыденная деятельность — театральное представление, заваривание чая, обустройство интерьера, разбивка сада, сочинение коллективных стихов, роспись бытовых ширм, составление букетов. Некоторые практики (в отличие от принципиально отрицающего ритуал чань) были даже ритуализованы — например, "Путь Чаю" или представление театра Но. Дзен породил колоссальное культурное поле своих разнообразнейших проявлений, связанных с конкретными формами: устройством садов, строительством чайных домиков, изготовлением каллиграфических свитков для чайного интерьера, постановкой пьес, сочинением тщательно фиксируемых стихов (танка, рэнга) и живописных картин (досяку/дзенки и др.), в том числе и картин, используемых бродячими монахами для наглядной проповеди Учения.

Именно этот взрыв конкретных проявлений дзен привел к его широчайшей известности во всем мире — в отличие от крайне мало известного чань.

Дзенская поэзия, дзенская живопись, рэнга, театр Но фактически стали тем, против чего всегда восставали чаньские адепты — эстетически самоценной и автономной областью искусства.

Легкость освоения эстетики и ритуалов дзен привела к их демократизации и возникновению дзенского движения в разных странах мира.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Абаев Н.В. — Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосиби. "Наука", 1989
- [2] Алексеев В.М. — Китайская литература. "Избр. труды", М., 1978
- [3] Григорьева Т.П. — Японская художественная традиция. М., 1979
- [4] Гришелева Л.Д. — Театр современной Японии. М., "Искусство", 1977
- [5] Дзякутан Сонтаку — Записки о дзенском чае. В: "Полное собрание классических трактатов Пути Чаю". Журн. "Логос", вып.1, М., 1991
- [6] Завадская Е.В. — Эстетические проблемы живописи старого Китая. М., "Искусство", 1975
- [7] Завадская Е.В. — Китай. Григорьева Т.П. — Япония. В: "История эстетической мысли в 6-ти тт.". Том 2, М., "Искусство", 1985
- [8] Завадская Е.В. — "Беседы о живописи" Ши Тао. М., 1978
- [9] Конрад Н.И. — Театр Но. О театре. Л., 1926
- [10] Репс П. — Плоть и кости дзен. Харьков, МП "Аре", 1991
- [11] Слово о живописи из сада с горчичное зерно. М., 1969
- [12] Сычев Л.П., Сычев В.Л. — Китайский костюм. Символика, история, трактовка в литературе и искусстве. М., 1975
- [13] Штейнер Е.С. — Иккю Содзюн. М., "Наука", 1987

## Заметки о духовной поэзии средневекового Китая - А.М. Орлов

*"Кто говорит, — тот ничего не знает,  
А тот, кто знает, — тот молчит".  
Высказывание это, полагают,  
Даосу Лао-Цзы принадлежит.  
Почтенный Лао, несомненно, — знал,  
И все ж "5000 слов" своих — сказал.*

Автор этого стихотворения, которое так и называется — "Читая Лао-Цзы", — один из крупнейших китайских поэтов, Бо Цзюй-и, живший на рубеже VIII — IX веков.

Слово, не содержа конечную истину, тем не менее способно направить нас к ней. В совершенном высказывании может просматриваться бесконечность. За неполнотой слова может проступить полнота мира.

Полнота и неполнота, звук и беззвучие, угаенность и явленность равно способны направить ум и сердце к единой Основе сущего, обнимающей собою все противоположности.

Парадоксальные отношения мира и пытающегося определить его слова имеют особую специфику в Китае с его иероглифической письменностью: здесь слово, будучи начертанным в виде иероглифа, само становилось образом, картиной, "графемой" внутреннего состояния пишущего человека. Недаром в Китае существовал настоящий культ искусства каллиграфии, когда именно само начертание иероглифа, вне зависимости от его конкретного значения, становилось эстетически самоценным.

По иероглифу опытный каллиграф мог, например, легко восстановить характер дыхания человека, который писал текст. Пишущий обычно вдыхает в тот момент, когда он набирает тушь на кисть. Затем, затаив дыхание, он чертит несколько иероглифов — насколько хватит туши на кисти. При этом по мере расходования туши иероглифы постепенно высветляются, так что по перепадам насыщенности цвета можно легко определить, в какие моменты пишущий переводил дыхание, а по характеру каллиграфии — с какой скоростью он писал.

Однако эти заключения о дыхании сами по себе не слишком важны для нашей темы. Гораздо более существенным является то, что иероглиф всегда несет в себе информацию о внутреннем состоянии начертавшего его человека.

Например, толщина линий, легко изменявшаяся при малейшем нажиме на кисть, наличие или отсутствие брызг, преобладание резкой порывистости или особой мягкости почерка и т.д. могли косвенно свидетельствовать о тончайших градациях внутреннего состояния художника или поэта в тот момент, когда его рука выводила данную линию.

В одном из своих четверостиший гениальный поэт и художник, каллиграф и автор трактатов о живописи, в зрелые годы глубоко погружившийся в духовную практику буддизма, Ван Вэй (701 — 761 гг.) использовал удивительный по наглядности образ прозрачной ширмы, с предельной простотой и глубиной воплотив зыбкость грани между творением природы и творением человека, показав неуловимость этой границы:

Прозрачна  
Эта ширма из слюды —  
То ль сквозь нее,  
То ль в ней цветут цветы.  
И, как живой,  
Бежит ручей —  
Самой природы



Кисть на ней.

Собственно говоря, духовная поэзия имеет очень простое определение: это — поэзия, творимая в измененном состоянии сознания, когда человек выражает свою связь с Богом посредством слова. Для обозначения стихотворений, написанных в таком состоянии, в Китае использовалось индийское слово "гатха".

Гатхи часто создавали буддийские наставники. Приведем перевод гатхи, текст которой содержится в "Алмазной сутре Шестого Патриарха":

Душа — самосветящийся исток.  
Его объемлет тела зазеркальность.  
Сознания достижима изначальность...  
Пречисто зеркало — незамутнен поток.

Иерархи буддизма в своих гатхах обычно трактовали сложные вопросы буддийской догматики, фиксируя ясность и проникновенность своего внутреннего видения решаемой проблемы. Йогананда писал, что такой тип творчества является проявлением личной гармонии с Верховной Душой, ибо ведь и сам человек есть выражение Творчества Слова, бывшего в начале всех вещей.

Процесс поисков этого Первослова, Первозвука, звучащего везде и нигде, данного нам изначально и неуловимого, зафиксирован во многих поэтических текстах средневековых поэтов. Поэт XI века Су Ши писал в своем стихотворном размышлении о духовной направленности такого рода, пронизающей собою сущее:

Проникнуть прикровенья слой.  
Дух погрузить в пустотность и покой...  
В покое — постижение движенья,  
В пустотности — секрет всеоформленья...

Когда понимаешь, что можно потрогать материал, но не материю, когда сознаешь, что можно услышать отзвук, но не сам звук, — проникновение в реальность становится реальностью. Не об этом ли говорит Минь Чи в четверостишии "Ищем отзвука"?

Слышу ветер,  
Но не слышу звук...  
Отблик светел —  
Но не лунный круг...  
Где же звук?  
Лишь отзвуки везде...  
Так и мы —  
Лишь волны в пустоте...

О предельной тонкости пустотных волн как об идеальном состоянии обретения свойства всепроницаемости пишет Зенрин:

Тронув чашу,  
Трав не изменить,  
Тронув воду,  
Рябь не разбудить...  
Так пройти,  
Свой заметая след,  
В памяти природы  
Без замет...

В японском буддизме также существовала аналогичная традиция отмечать достижение состояния просветления — сатори — написанием пятистишия-танка.

Вот танка Догэна "Изначальный образ":

Уйду —  
Останутся луга  
В цвету.  
Осенние стога...  
Весенние снега...

Вот танка Сайге из сборника "Горная хижина":

Луна в воде...  
Плеснуть —  
На диске волн следы...  
Суметь ли зачерпнуть  
Зеркальной чистоты?..

Еще одна танка, посвященная важнейшему событию в жизни любого живущего — событию перехода границы миров по завершении очередного воплощения. Это танка Сайге из сборника "Санкасю":

"Спокойно и светло  
Уйти туда...".  
И тотчас сердце  
Мне шепнуло:  
"Да!"

Сайге — "Идущий к Западу" — монашеское имя одного из величайших поэтов Японии Сато Норикие (1118 — 1190 гг.). На западе, согласно буддийской космографии, находилась Дзедо — Чистая Земля, буддийский рай. В 22 года приняв монашество, Сайге, подобно многим китайским даосам, до конца дней вел скитальческий образ жизни, паломничая от одного монастыря к другому. Его танка часто фиксирует состояние полной сорастворенности друг в друге поэта и его окружения.

Вот несколько таких пейзажных зарисовок Сайге.

"Ива на берегу ручья":

У самой дороги склонилась к ручью —  
Зеленые ветки скользят по теченью...  
Я думал —  
Всего на мгновенье...  
И вот — долго-долго стою...

И еще одна танка Сайге из сборника "Санкасю":

Мир преходящ...  
От сожалений  
Суетных уйти,  
Себя отринуть —  
И себя спасти!

Танка, как и гатха, могла быть сказана в качестве графемы спонтанного и ненапряженного словесного выражения внутреннего состояния просветленности адепта, а при резонансной настройке служила вратами входа в данное состояние, и потому могла быть использована духовным наставником для воздействия на своих учеников.

Наставник мог обращаться к ученику и безмолвно, общаясь "от сердца к сердцу". На этом уровне любые слова теряют смысл. Но в некоторых стихотворениях напрямую возникает интонация наставничества, а текст становится поучением, обращенным к ученику. Таково одно из поздних стихотворений Ван Вэя, имеющее пространное название "Отшельнику Ху во время его болезни и своей. Одновременно показываю, как следует учиться":

Быть может, мир —  
Подобие пылинки,  
А человек —  
Росинка на былинке?  
Земная твердь —  
Преддверие рождений,  
А мы над ней —  
Цепочкой воплощений.  
Изменчивости жизни —  
Лития,  
Ограда пустоты  
Из бытия.  
Достичь непросто  
Прибавленья света,  
Скитанья долги  
В поисках просвета.  
В желаньях мира —  
Разрушаешь мир.  
Привязанностью к миру —  
Нищ и сир.  
Сегодня ты —  
Реальности пловец,  
А завтра же —  
Иллюзии творец.  
Мир нереален —  
И реален сон...  
Так чем со всех сторон  
Я окружен?  
Быть может, Вам,  
За молодостью лет.  
Вопросам этим  
Поискать ответ?  
Откроешь Путь —  
Забота отпадет  
В вершении  
Любых иных забот!  
Трудны ответы —  
Дали далеки.  
Легки ответы —  
Близкий взмах руки...

"Золотым веком" китайской поэзии считается эпоха Тан — VII — X века (эпохи в Китае назывались по имени династии правящего императора). Классической формой стиха тогда считалось четверостишие, которое имело каноническую, строго регламентированную структуру. Стихи именовались пятисловными или семисловными — в зависимости от количества иероглифов в строке. Каждая строка при чтении делилась паузой на две части.

В пятисловных стихах пауза вводилась между вторым и третьим иероглифами, в семисловных — между четвертым и пятым. Пятисловные стихи были более ранней формой и имели в эпоху Тан большее хождение.

Семантика стиха и ее тематическая разработка подчинялись строгому делению по строкам:

- 1-я строка — зачин,
- 2-я строка — ответ,
- 3-я строка — поворот,
- 4-я строка — узел.

Чтобы ощутить подлинное звучание китайского оригинала, можно привести транскрипцию одного из четверостиший "Ши Цзин" — древнейшей китайской книги песен и гимнов XII — V веков до н.э. Каждая строка здесь состоит из четырех иероглифов, а пауза при чтении делается в середине строки:

гуань-гуань цзюи цзю  
цзай хэ чжи чжоу  
яо-тяо шу нью  
цзюнь цзы хао цю

Очевидно, что такая фонетическая краткость в русскоязычном тексте при переводе является недостижимой.

Ввиду этой недостижимости фонетической краткости и лаконизма китайского подлинника на русский язык принято переводить каждый иероглиф ударной группой слов, которая может включать, помимо ударного слова, предлоги и безударное слово.

Пятисловная строка подлинника при этом превращается в пятиударную строку русского текста, семисловная — в семиударную. Приведем пример такого перевода пятисловного стиха.

Ван Вэй "Вздыхаю о седых волосах":

Год за годом —  
Старше и старей...  
Свет в висках —  
Светлее и белей...  
Засветился  
Край в белесой мгле...  
Загостился  
Гостем на земле...

Теперь вслушаемся в ритмическое звучание более выразительного и лаконичного семисловного стиха. Бо Цзюй-и "Предутренняя дымка":

Цветы ли, а может, их видимость в нас  
Туманом течет над землей,  
Является взору в полуночный час  
И тает под утро зарей,  
Приходит подобно весеннему сну

На несколько быстрых часов,  
Уходит с рассветом в белесую тьму  
Как утром гряда облаков...

Иногда, особенно при переводе ритмизованной прозы, получаются совершенно иные ритмы стиха. Например, в отрывке из "Соушэнь Цзи" ("Записки о духах") Гань Бао:

Дрогнул поплавок в небытии,  
Разошелся плавною волной...  
Поднимаюсь ветром от земли,  
Опускаюсь влагой дождевой...

В редких случаях неожиданно достигается свертка исходного ритма, как в стихотворении Умэня, XIII век:

Весной —  
Лепестковый цвет,  
Осенью —  
Лунный свет,  
Летом —  
Прохлада ветров,  
Зимой —  
Тишина снегов...  
В высветлении  
Смен  
Желанен  
Лик перемен.

Все это — исключения. Как правило же, любое стихотворение всегда имело одну и ту же строго соблюдаемую ритмическую структуру, которая могла облечь собою любую тему, любое явление мира. Каждый раз стих был и иным — и тем же самым, пронизанным знакомой метрикой. Эта метрика, членившая строку на два и три, или на четыре и три иероглифа, всегда заключала в себе асимметрию, смещенность, некий дисбаланс "стихотворной массы". Точно так же всегда асимметричны и композиции китайских живописных свитков. Что несет в себе эта асимметрия?

Симметрия всегда чревата успокоенностью, уравновешенностью, она является символом самодостаточности, застывающей в самой себе.

Асимметрия же, неравновесность, сдвиг от центра символизирует дальнейшее движение, сдвиг, изменение, развитие.

Заметим, что в Китае стихосложение входило в круг обязательных общеобразовательных предметов, так что каждый образованный китаец мог с легкостью сложить стихотворение по любому поводу.

Чем же отличалось стихотворение, написанное простым чиновником, от гатхи буддийского патриарха или четверостишия гениального поэта — такого как Ли Бо, Ду Фу, Мэн Хаожань или Су Ши? Что же описывали великие поэты эпохи Тан, используя простые и всем понятные слова? Почему их имена навеки запечатлены в памяти благодарного человечества? И отчего литературу, созданную ими, современники называли "ювелирной"?

То, что изображал чиновник, как правило, было фиксацией явления или переживания с точки зрения обыденного сознания.

То, что изображал гениальный поэт, являлось символическим пейзажем, "пейзажем" его внутреннего состояния, а зачастую — "ландшафтом" того очень тонкого

плана, куда погружал художника порыв его вдохновения.

Слово здесь могло использоваться для "выбрасывания" за пределы слов.

Точно также и в китайской классической живописи визуальный образ — пейзаж или портрет — существовал не совсем для того, чтобы втянуть в себя взгляд созерцателя и даровать ему то или иное переживание, но для того, чтобы обострить парадоксальность видимой картины мира, ясно уяснить ее двойственную природу, подтолкнуть к выходу за пределы физического зрения.

Именно для всемерного обострения этого тотального парадоксализма как одновременной истинности кажущихся взаимоисключающими моментов — прямо на живописный свиток с воспроизведенной на нем иллюзорной ярусной перспективой, углубляющей его пространство, как правило, наносились иероглифы стихов и надписей, ставились личные печати художника, автора надписи, владельца свитка или книгохранилища, печать цензора, каждая из которых была "личным клеймом", аналогичным клейму средневекового ремесленника или цеха в Европе.

При этом истинная перспектива как бы отрицалась надписями, подчеркивающими плоскостность свитка и отсутствие глубины. Эти моменты оказывались взаимопротиворечивыми — но удивительнейшим образом совмещенными и не исключаящими друг друга.

С этой же целью придания изображению парадоксальных свойств свитки никогда не тонировались, и очень часто отдельные ярусы изображения пейзажа, например, как бы парили в пустоте, создаваемой окружающими их ничем не заполненными областями шелка или рисовой бумаги.

Почти всегда элементы ландшафта каждого яруса изображения давались каждый со своей, особой, слегка смещенной и "вывернутой" ракурсной точки.

В сумме же эти точки складывались в совершенно невероятную зрительную картину мира, разные части которой в одно и то же время видны как бы из разных областей пространства — видны как бы неким многоглазым, многоглавым и почти всевидящим существом. Так возникал эффект "божественного зрения".

Свитки, исполненные тушью одного цвета, подчеркивали символический характер изображения как поля конструирования визуальных парадоксов: пейзаж, не переставая быть бытовым пейзажем, оказывался чем-то иным, никогда-не-ви-денным, нигде-не-бывшим.

Это вмещение в картину невмешаемого и осознание парадокса, таящегося в таких изображениях, было очень существенным моментом: оно могло дать толчок "точке сборки" и способствовать ее "сдвигу" (по терминологии магического учения толтеков у Карлоса Кастанеды).

Механизм воздействия художественного образа, весьма приближенно описанный выше, не является, конечно же, открытием средневекового Китая. Этот механизм проявляется везде — там, где цель эстетического воздействия — открытие неведомого в нас, формирование из обычного человека — "человека-Дао", "кристаллизующего" в себе новую энергетику и готовящего свое сознание к слиянию с сознанием вселенной.

На ощущении двойственности содержательного смысла строится японская танка, обыгрывающая многозначность и омофонию (близкое звучание) слов. Этот прием называется какэкотоба. В результате его использования "создается второй ритмико-интонационный план стиха, так как в результате перераспределения морфем внутри какэкотоба меняются границы словоразделов, в стихотворении начинают участвовать другие части речи, по-другому взаимодействующие с контекстом, образующие новые синтаксические конструкции, изменяющие границы синтагм, сдвигающие паузы, соизмеримые с иными отрезками стиха" (Ямато-моногатари. М., "Наука", 1982, с.32). Рассмотрим в качестве примера танка из антологии "Ямато-моногатари" X века. Приведем текст в русской транскрипции:

Тамакусиге

Футо то сэ авану  
Кими-га ми-во  
Акэнагара я ва  
Арану то омохиси

Стихотворение может быть переведено так:

О драгоценная шкатулка!  
Крышка и низ не встречаются  
В тебе.  
Ты все еще открыта?  
А я-то думал, что уже нет.

(Ямато-моногатари с. 33)

Но смысл его может быть передан еще и таким образом:

О драгоценная шкатулка,  
Два года мы не встречались  
С тобою.  
Все еще цвет твой алый?  
А я-то думал, что уже нет.

В тексте слова "футо то сэ" (крышка и низ) соотносятся еще и с "футо тосэ" (два года), "ми" (корпус) — с "ми" (ты), "акэ" (открывать) — с "акэ" (алый).

Таким образом, для танка важен не прямой либо скрытый смысл, но одновременное, парадоксальное зияние двух слоев сразу, уместяющихся в одной словесной конструкции. То, что обычно мы принимаем за переводы танка, на самом деле является "руиной", развалиной стихотворения, утратившей свою суть — именно напряженное свечение двух смыслов сквозь один и тот же текст как "совмещение несовместного", еще и преподающее читающему урок в изысканном и тонком парадоксализме.

Понятиям материи и духа в Китае соответствовали два состояния единой субстанции: оформившееся ци<sup>85</sup> (Небо и Земля, все вещи) и тонкое, чистое, бесформенное ци.

"Поэтому и в поэзии, и в живописи Китая постоянно воспроизводится эта пульсирующая проявленность сущего, где сквозит божественная пустотность непроявленного.

Практически в каждом живописном произведении, исполненном в соответствии с канонами, присутствовала сакральная, глубоко скрытая от глаз непосвященных символика взаимопереходов Инь и Ян — как Творения и Творца, тьмы и света, четности и нечетности, наполненности и пустотности и т.д.

Например, при изображении деревьев число развилок ветвей всегда было четным, а число веток — нечетным, что в целом создавало символ взаимопереходов Инь и Ян. Восприятие знатоков было столь утонченным, что легко улавливало самые незначительные, на взгляд европейца, оттенки и нюансы изображения.

В Китае существовал настоящий культ утонченных эмоциональных переживаний. Например, было в обычае любоваться цветущей весенней сливой, или подниматься ночью на башню, чтобы в одиночестве созерцать полную луну, для этого же совершали ночные прогулки на лодках или проводили часы с близкими друзьями в парковых беседках, в

---

<sup>85</sup> Ци (кит.) — энергия.

садах, на вершинах гор, у священных храмов, на берегах рек и озер.

При этом было принято декламировать друг другу любимые стихи или сочинять новые строки, играть на цине или чжэне. Друзья посылали друг другу приглашения на такие встречи часто в стихотворной форме. Рифмованная весточка могла иметь, например, такой вид (Бо Цзюй-и "Вспоминаю Юаня Девятого"):

Теряется в даях  
Дорога в Цзянлин.  
И Вы там один,  
И я здесь один.  
Одно утешенье —  
Прибегнуть к стихам:  
В них добрая часть —  
Посвященная Вам!

Удивительной простоты и естественности достигал в своих стихах гениальный поэт Ли Бо (VIII-й век). Его стих "Прощание с другом" может служить образцом т.наз. "пресной" поэзии — поэзии, не использующей эпитетов, метафор, аллегорий и т.д.:

К северу горы  
Синей стеной,  
Воды реки —  
В город с востока.  
Час расставанья...  
Берег речной...  
Легкий челнок —  
Вниз одиноко...  
Облачко в небе...  
Мысль о пути...  
Солнце к закату...  
Взгляды друзей...  
Жесты прощания...  
Время идти...  
Тихое ржание  
Наших коней...

При чтении стихов вслух в средневековом Китае обычно отбивали ладонью такт. Тем самым стих ритмизовался, проявлял свою метрику.

Стихи также часто пелись. Существовало около тридцати канонических мелодий, на которые и сочинялись все новые и новые тексты. Писать оригинальную музыку было не принято.

\* \* \*

Выше мы везде имели дело с переводами китайских текстов. Вполне естественно возникает вопрос о принципах такого перевода. При переводе духовной поэзии крайне важно сохранить и передать уровень тонкости оригинального текста, вне которого остаются всего лишь слова, лишенные духовной наполненности.

Большая часть известных нам переводов ставит перед собой иную задачу: с предельной точностью передать лексику оригинала и его тематику.

По этой причине в данной работе приводятся собственные переводы автора, сделанные с русских подстрочников. Имеет смысл рассказать подробнее о принципах и



условиях создания этих переводов.

Все приведенные в данной работе переводы (за исключением особо оговоренных) были сделаны в течение октября 1985 г., в особом состоянии, вхождение в которое способствовали несколько счастливо сложившихся факторов. Им предшествовали зимние занятия по системе Порфирия Иванова. Само время года — поздняя солнечная осень, ее холодеющие дни, а также состояние нежной влюбленности сыграли свою роль, также, как и внешняя ситуация, определявшая неизбежность нахождения автора в конкретном месте на протяжении нескольких недель: тянущееся день за днем время было свободным, но мне не принадлежало, поэтому оно как бы актуализировалось, "возвращалось к жизни" именно в проводимой работе с текстами.

Непосредственно процесс перевода выглядел так: взгляд рассеянно погружался в текст русского подстрочника до тех пор, пока вдруг не приходило ясное осознание стоящего за словами чувственного впечатления, вызвавшего у автора стиха именно эти слова. После этого оставалось выстроить их в необходимом порядке и зарифмовать — чисто техническая и несложная работа. Такой работе сопутствовало состояние отрешенности от собственного чувства "я" и чувство транслирования, а не создания нового текста.

\* \* \*

В Китае было принято записывать пришедшие в голову иероглифы поэтических строк на стенах беседок и придорожных гостиниц, на садовых оградах, на камне у ручья и т.д. Стихотворение можно было увидеть на стене монастырского двора или в келье монаха.

У Мэн Хаожаня есть стихотворение, написанное им в горной келье монаха во время ожидания. Оно называется "Приходил в обитель праведного Жуна":

Вас не застал,  
Одежды лишь лежали.  
В окошко кельи —  
Птиц согласный хор.  
Вниз по тропинке —  
Сумерки настали  
Сквозь шорох сосен  
Бирюзовых гор...

Где-нибудь на отдаленной дороге, на стене гостиницы можно было увидеть надписи со стихами, которые наслаивались друг на друга, затягивались паутиной и пылью, обретали патину<sup>86</sup> времени — но никогда намеренно не уничтожались, являясь повсеместным свидетельством поэтического отображения тонких эмоциональных состояний. Часто путники останавливались, чтобы разобрать иероглифы стихов, попадавшиеся им по пути, и находили строфы, записанные когда-то своей собственной рукой, рукой друга или рукой никогда не виденных, но близких по духу людей. У Бо Цзюй-и есть передающее атмосферу такого отношения к поэзии строки "О стихах, давно написанных мною на стене станции Ло Коу":

Уж мхом зарастают,  
Невнятен и мне,  
Те давние строфы  
На пыльной стене...

---

<sup>86</sup> Налет, пленка.

И лишь  
Императорский цензор Юань  
Строфу разбирает  
И пачкает длань.

Одним из жанров, который особенно подходил для передачи тонких медитативных состояний, был жанр "словесного пейзажа". Вот "пейзажная" часть стиха Тао Юань-мина "В год Цзию, девятый день девятого месяца":

Истаяла осень —  
Так исподволь, тихо ушла...  
И зябкая дрожь  
От рос и от ветра легла...  
У вьющихся трав  
Нет яркости прежней в цветах,  
Деревья сквозят,  
Звенят пустотою в ветвях...  
И воздух промыт,  
Исчезли туманы-дымки —  
Глубокий простор,  
Пределы небес высоки...  
Ни звука цикад,  
Ни стрекот их скорбных скрипков —  
Лишь стаи кричат  
Гусей в полотне облаков...  
С древнейших времен  
Всему предназначен уход...  
Сколь вечен тот сон  
Что жизнью живущий зовет?.

Одним из высочайших мастеров словесного пейзажа? был Ван Вэй. В отличие от Бо Цзюй-и, он целиком растворил себя, свое мироощущение в описании пейзажа, не прибегая к прямому выражению своих чувств.

Заметим, что в китайских стихах в принципе не встречаются личные местоимения, создавая поразительный эффект растворенности человека в сущем. И если личные местоимения появляются в наших переводах — это от неловкости переводчика, не нашедшего более точных речевых средств.

Итак, вслушаемся в строки пейзажей Ван Зэя.

"Мотивы весенней прогулки. I":

Террасу скрыли  
Персика цветки,  
Их чуть колеблют  
Зноем ветерки.  
Прозрачен цвет,  
И краски глубоки,  
Их отражает Глубина реки...

"За плетнем из магнолий":

С прошедшим днем

Прощается закат.  
Прощальным криком  
Журавли кричат...  
Летят над лесом —  
Красен в красках лес,  
И гаснет, ясен.  
Синий свод небес...

"Холм Хуацзыган":

Бесконечен  
Птичий караван...  
Цепи гор...  
Осенние цвета...  
Вверх и вниз  
С холма Хуайцзыган  
Свет пейзажа —  
Чувства полнота!..

"Три стихотворения. 1":

Застыли сливы...  
А весна близка!  
Услышу скоро  
Песнопенье птиц!  
Теплом зеленым —  
Струйка стебелька  
Среди холодных  
Каменных ступиц...

Именно в связи со стихами Ван Вэя приходит на память сравнение с японскими трехстишиями-хокку (или хайкай, хайку), в которых "инерция смысла такова, что он, кажется, продолжается в бесконечность, когда собственно текст уже оборвался... Хайку имеет целью постижение внезапно озаренной вселенной, постижение сути ее устройства. Хайку продлевается во вселенную, имеет назначение охватить ее всю целиком" (Ямато-моногатари, с.50).

Приведем хокку, но не традиционно японских, а крайне мало известных, бурятских, вследствие близости бурятского и японского языков, построенных по совершенно тем же законам:

Кальпы, века, часы...  
На ветоши зимней травы  
Капли росы...  
Туман, туман...  
О прошлом ли грустим?  
Вся эта жизнь — как дым...

Оба хокку написаны ламой Иволгинского дацана под Улан-Удэ Цываном Дашициреновым.

Мы говорим о пейзаже. Однако гениальный поэт не ограничивал себя выбором тем, ибо был способен облучить тонким светом гармонии любую тему, высветлить самое гнетущее переживание, утончить далеко не радостные картины жизни.

Вот стихотворение Бо Цзюй-и "После восстания проезжаю мимо Люгоуского храма":

В девятом месяце в Сюйчжоу  
Все кровит река...  
Убийства ветер, плач воды  
Любого ручейка...  
И лишь в Люгоу, там,  
Где расположен храм,  
Над входом, как и встарь,  
Белеют облака.

Еще одно четверостишие Бо Цзюй-и "Услышу игру на чжэне девушки Цзя Седьмого":

В тринадцати струнах  
Такая печаль!  
Я вас попрошу,  
Чтоб певице сказали:  
Пусть чжэн свой отложит:  
Ведь хочет едва ль,  
Чтоб скромный поэт  
Поседел от печали!

В Китае было принято также писать стихи и от лица женщин. Тем самым поэт, а вслед за ним и читатель как бы перевоплощался, получал возможность побыть и мужчиной и женщиной, пройти в те состояния, которые были для него закрыты в реальной жизни.

У поэта V века Се Тяо есть написанное от лица женщины стихотворение "Досада у яшмовых ступеней":

Ступени яшмы...  
Опускаю полог —  
Жемчужной сетью  
Светлячки повисли...  
Над пряжей в сумерках  
Так вечер долог!  
И бесконечны  
О любимом мысли!

Итак, как мы могли убедиться, в духовной поэзии Китая поэт ощущал себя не автономной точкой, замкнутой поверхностью собственного тела, но этаким осьминогом, щупальца которого заброшены в неведомое и тонут сразу во всех точках вселенной.

Совершенный человек также часто сравнивается с полой тростинкой, с пустотой бамбукового стебля или тела флейты:

Мой путь земной —  
К высоким небесам,  
Как тело флейты, —  
Пустотою прям!

Пустота в буддизме выступала аналогом предельной тонкости. Из нее исходили и в

ней растворялись все рефлексы, образы, отражения, явления и свойства проявленного мира, с которым оперировало искусство.

Именно поэтому в духовной поэзии за оболочкой слов всегда начинается просвечивать внесловесное, за видимостью образов проявляется невизуализируемое.

Завершая нашу тему, нельзя не сказать о том колоссальном влиянии, которое оказала китайская классическая поэзия на литературу сопредельных Китаю стран.

Ее воздействие было столь глубоко, что, например, в Аннаме (нынешний Вьетнам) и в Корее поэты целиком заимствовали форму четверостишия и писали не на родном, но на китайском языке.

Однако обаяние китайской поэзии, её тонкий аромат проявляются также и в чисто национальных формах поэзии других стран — например, в корейских трехстишиях-сичжо, которые ввиду большой длины строки и большой ее смысловой емкости переводятся на русский язык, как правило, в виде шестистиший.

Приведем сичжо Ли Тхэка (1509 — 1573):

Так гриф огромен!  
Воробей так мал!  
А для обоих  
Воздух твердью стал.  
В различии друг другу вы даны,  
А для меня, бескрылого, — равны!

Стихотворение выдающегося поэта Кореи Чон Чхоля (1537—1594):

Тень на воде —  
И, тень ту отразивший,  
По мостику идет  
Старик-монах.  
Скажи мне.  
Все дороги исходивший,  
В чем цель и смысл?  
В земле? На небесах?  
Он поднял посох,  
Указал на грудь  
И, не замедлив шаг,  
Продолжил путь...  
Старинный кубок —  
Нежно-белый цвет.  
Им любовался  
Эти десять лет.  
Он все такой же —  
Цвета чистота.  
Не изменилась  
Яшмы красота...  
А кубок сердца —  
Если поглядим —  
День ото дня  
Становится иным!...  
Осенний дождь  
Завесою повис,  
По листьям лотоса

Вода стекает вниз...  
Вода стечет,  
И не найти нигде  
Отметины  
На глянцевом листе.  
Будь восприимчив  
И останься чист,  
Мой дух.  
Как лотосовый лист!

Представляется важным привести два коротких перевода, затрагивающих тему ухода и использующих мотив "страны бессмертных" — Пэнлая:

Тихо опуститься в мир иной,  
Над Пэнлаем вознестись сосной,  
Времени снегами замереть —  
Под снегами вечно зеленеть...  
Сон Сам Мун (1418—1456)

Звуки пятой стражи, утихая.  
Мне доносит колокол Пэнлая...  
В путь-дорогу, к дальней стороне  
Собираться время вышло мне...  
Чон Чхоль (1537—1594)

И еще одно сичжо, Ким Юги, рубеж XVII—XVIII веков:

Поднялся я  
На пик горы Тайшань.  
Четыре моря —  
Вниз, куда ни глянь.  
Ни небо, ни земля —  
Один простор.  
Лишь беспредельность  
На вершинах гор.  
И мир-картина  
Бесконечен суть...  
А жизнь — вершина...  
В мир с нее взглянуть...

Стихотворение Ли Хвана (1501—1570) использует отдельные образы из притч Чжуан-цзы, а в какой-то мере и стиль изложения:

Весною склон  
Ковром цветов блистает,  
А осенью  
Над ним луна сияет...  
Что бремя лет.  
Когда легка душа?  
Пора любая  
Года хороша!  
Орел под облаками,

Карп в реке —  
Все на одном  
Болтается крючке!  
Когда мгновенье  
Вечности равно,  
Единосушен  
Мир — все есть одно.

## Строки

### Моя любовь

О Великий Бог! Сливаясь с Тобою,  
Еще больше хочу затопить Любовью  
Все Твои твари!

*(Анонимно)*

### Пустота

Бездонная пропасть, свет — в глубине...  
Сложить только крылья — и лететь туда,  
Домой...

*(Анонимно)*

### Богу

Возлюбленный мой!  
Я так страстно искал богатства в это мире!..  
Но ты — единственное Богатство,  
Которое я обрел!  
Я так долго искал, кого мне любить!..  
Но Ты — единственный Возлюбленный,  
Которого я нашел!

*(Е. Лантух)*

### Вопросы

Ты есть Все,  
Но где тогда я?  
Как можно говорить о Вечности,  
Пребывая в ней?

*(С. Дудко)*

### Латихан

Расцвел цветок.  
Раскрыл ладони солнцу —  
Поток живой Любви прервать нельзя...

*(Анонимно)*

### Самадхи

Слиянье — как оргазм:  
Бесконечное ликование.  
Потом — насыщение, мягкий, светлый похсь,  
Очень светлый, очень тонкий покой,  
Тонкое свечение...

*(Т. Солдатова)*

### Слезы

Откуда в этой радости берутся слезы?  
Я поднимаюсь — и вновь падаю в Тебя.  
Зачем эти усилия?  
Откуда я хочу уйти?  
Может, я хочу уйти от плача?



Потому что в этом плаче меня уже нет?  
Прошу тебя!  
Забери все мои силы,  
Чтобы разжались пальцы  
И я упал  
В Твою  
Нежность!..

*(С. Спиридонов)*

### **В Боге**

Сладкая истома и нежный покой —  
Волна за волной...

*(Анонимно)*

### **Пустота**

Вот миг настал, и все — поплыло:  
Я в Боге вновь нашел себя.  
Внутри вдруг в полноте своей ожило  
То вечное, где все есть "Пустота"...

*(Анонимно)*

### **Раджнишу**

С большой седою бородой  
Сидит Он меж тобой и мной  
И от восхода до зари  
Слова я слышу о Любви —  
Любви огромной, неземной...  
И ты услышишь о такой...  
Доверься мне, пойдем со мной,  
Увидишь: это — дом родной!  
Дворцов прекрасней и чудес  
Сияет Свет среди Небес...  
Доверься, руку протяни —  
Познаешь Свет в себе, внутри.  
Здесь от восхода до зари  
Прекрасней нет  
Тебя —  
Любви!

*(В. Поляков)*

### **Раджнишу**

Ты светлою волной разлился во вселенной,  
Любовью одарив весь шар земной,  
Уже не связан формой тленной,  
Средь нас являешь Мудрость и Покой...

*(Анонимно)*

### **Только имя Отца**

Имя Твое летит  
От края до края вселенной,  
Песней оно звучит,  
Молитвою благословенной.

Имя — не звуков сплетение:  
В нем — Сила, Мудрость и Знание,  
В нем — Божие благословение,  
Любви вселенской признание.  
*(Е. Дубинская)*

### **Мастер**

Мастер, Который знает,  
Как дорасти до Бога,  
Преграды к Себе ломает.  
Он — Путь, Он — Дверь, Он — Дорога,  
Которую вместе со мною  
Пройдет Он — лишь попроси.  
В радости и в покое  
Можно Его обрести.  
Путника с дорогой  
Соединяет страсть,  
И только не стой на месте!  
В любви пожелай пропасть!  
*(Е. Дубинская)*

### **Ты**

Как пушистого цыпленка,  
В ладонях Ты меня держал,  
Как беспечного ребенка.  
Укачивал и утешал.  
Я доверчиво щекою  
К ним с восторгом прижималась,  
Став сама Твоей рукою,  
Во вселенной простиралась...  
*(Е. Дубинская)*

### **Радость**

Радость моя новая — вечна,  
Необъяснимая и бесконечная,  
В мире великом ни с чем не сравнимая,  
Всем безусловно Богом даримая.  
С преданным чувством хочу преклониться  
И в Океане Любви раствориться!  
Только любовь — достойный ответ!  
Это — наш Вечно Новый Завет!  
*(Е. Дубинская)*

## Смерть и Бог - Д.Л. Журкин

(Откровение)

Для Смерти все равны. Она любит того, к кому идет, и поэтому может забрать его с собой. А вы, люди, ее ненавидите и боитесь.

Если ты знаешь, что тебя кто-то ненавидит, ты пойдешь к этому человеку в дом?

А Она идет, потому что любит всех.

Эта любовь — божественна.

Если ты понял это, пойми и то, что есть Смерть.

Не бойся Смерти! Это Я — Бог — к людям, отрекшимся от Меня, не стремящимся ко Мне, живущим в неведении, прихожу, и они видят Меня в облике Смерти, ибо заблуждаются.

Человек же просветленный и познавший Меня пребывает во Мне и любит Меня. И Я люблю его. И он это знает, как ты это узнал. Он служит Мне и играет со Мной, когда Я прихожу к нему.

Смерть плоти есть рождение.

Нет ни добра, ни зла<sup>87</sup>.

Моя истинная природа — "пустотна"<sup>88</sup>.

Я есть Все: Я — Смерть, Игра, Любовь, Жизнь. Я играю с вами со всеми.

Первый этап Моей Игры назывался "Бог-Отец". В этот период Я дал знание о Себе. Я заявил: "Я есть. Я — Творец, Совершенство, Отец ваш". Люди учились вере, учились понимать Меня, учились у Меня. Я их учил.

Второй период христиане назвали "Бог-Сын", в Индии — "Вишну". Здесь Я учил вас Любви. Я говорил вам: "Любите друг друга, любите Меня, Я люблю вас всех". Я также заявил: "Я есть любовь ваша ко Мне".

Третий этап Учения — "Шива". Любовь равна Смерти. В этот период трансформации Я изменяю и разрушаю все ваши прежние взгляды. Ибо вы поглощены двойственностью и разделяете все<sup>89</sup>. Вы видите во всем внешний вид, но не видите Суть, Меня. Это — период союза Жизни и Смерти. Ибо все это есть одно — Я. Я — Начало и Конец всех объектов. Я — и злой дух, и добрый ангел.

Нет в этом мире ничего лишнего.

Задумайся об этом. Я научил тебя ходить, дальше шагай сам. Теперь Я буду играть с тобой. Я так хочу. Мы будем играть в прятки. Ты водишь. Ищи Меня!

---

<sup>87</sup> Нет ни добра, ни зла вовсе относительно меня и по отношению ко мне. Ибо все есть действующий — в т.ч. по отношению ко мне и во благо мне — Бог. Но добро и зло надо уметь различать в себе: в своих делах, словах, мыслях, эмоциях. (Прим. ред.)

<sup>88</sup> Речь идет не об истинной вселенской пустоте, в которой существуют Творец и Творение (она — при погружении в нее сознания — воспринимается как лишенная светимости). Термин "пустотность" здесь употреблен в буддийском смысле, подразумевая корень всего сущего в изначальном тончайшем плане многомерной вселенной, заполненном Ясным Светом — так воспринимается Сознание Творца. (Прим. ред.)

<sup>89</sup> На "добро" и "зло", на "белое" и "черное". (Прим. ред.)

## Космология Бога - В.В. Антонов, Е.Б. Лобода

Представленный в данном сообщении материал получен, в основном, от одного из величайших Аватар в истории Земли — Хуанди, воплощавшегося в последний раз в Китае в конце 4-го тысячелетия до н.э. и заложившего основу духовной культуры китайской цивилизации.

Полученные в процессе нашего ученичества у Хуанди сведения уникальны: они касаются никогда ранее не освещавшихся в доступной нам литературе нюансов эволюции Бога. Они являются дальнейшим уточнением той информации, которая ранее была изложена в "Бхагавадгите" [1], а в последнее время в "Раджа- и буддхи-йоге" [2] и первом издании этого сборника [4]. Ниже мы предлагаем в сжатой форме эту информацию, представляемую в канве уже известной схемы.

Ишвара (Иегова, Бог-Отец, Аллах, Дао) является Единым Существом всей вселенной, не разделенным в соответствии с группированием материальных объектов типа галактик или метagalactic. Он есть Изначальное Сознание, пребывающее в высшей, тончайшей пространственной мерности.

Структуры плотного вещества "материального" плана — галактики и звезды с планетами — зарождаются во вселенной во время Кальпы не все одновременно, как не одновременно и исчезают.

Их образование происходит путем уплотнения части энергии Сознания Ишвары.

В образовавшихся сгустках протопракрити (первоматерии), основой которой являются атомы водорода, начинаются процессы, изучаемые наукой космогонией. Они, в частности, приводят к формированию звезд и планет подобных нашим Солнцу и Земле.

При образовании планет, предназначенных для заселения подобно Земле, вторая по тонкости пространственная мерность заполняется Брахманом (Св. Духом) — т.е. единицами сознания, которые в прошлой Кальпе достигли Брахмани-ческого уровня развития. Сразу же отметим, что Брахман существует во время Кальпы только в и вокруг тех планет, которые заселены развивающимися формами жизни.

Важно еще подчеркнуть, что пракрити является именно уплотненной энергией Сознания Ишвары. Он из Себя создает носители для пуруши. С окончанием Кальпы пракрити снова разуплотняется и возвращается к исходному состоянию.

Из пракрити, т.е. из уплотненной энергии Сознания Ишвары, состоят и "физические" тела различных организмов.

В эти "физические" тела воплощаются неструктурированные энергии пуруши.

Они, сформировавшись в первичные сгустки в растущих кристаллах, затем продолжают эволюцию в телах простейших организмов, затем растений, животных и людей. При этом "масса" сгустков пуруши растет за счет их питания (с помощью "физических" тел) энергией пракрити.

Таким образом, на населенных планетах идут две параллельные линии эволюции: эволюция тел, состоящих из пракрити, и эволюция воплощающихся в них сгустков пуруши.

Эволюция материальных тел обрисована в современной палеонтологии, в целом, верно, за тем лишь исключением, что этот процесс осуществляется в направлении, предначертанном Ишварой.

Порядком же воплощений, развития в телах и последующих перевоплощений развивающихся единиц пуруши управляет Брахман.

Смысл всего этого — в превращении пуруши в Наивысшую Пурушу [1], т.е. в Сознание Ишвары.

Заселенную планету, подобную Земле, лучше, однако, представлять не как остров более плотного вещества, скользящей в своих мерностях над мерностью Ишвары, а как уплотнение Самого Ишвары,двигающееся в Нем же. "Фундаментом" этого уплотнения

является мерность Брахмана, заполненная Его Сознанием. Все остальное — пракрити и пуруша данной планеты — есть сфера деятельности Брахмана, "мир Брахмана".

На "человеческой" стадии развития пуруши важным фактором ее совершенствования становится "свобода воли", т.е. свобода выбора своего пути в учебных ситуациях, предлагаемых Брахманом (непосредственно или же через духов, т.е. не воплощенных в данный момент единиц пуруши разных уровней развития).

Используя свою "свободу воли" люди двигаются по путям совершенствования или деградации; возможны воплощения и снова в животные тела. Состояния людей можно оценить по гунам, а также по разным шкалам психотипизации [1, 2, 4].

Подчеркнем, что гуны присущи именно пуруше; пракрити же Божественна. И именно так к ней надо относиться, учась любить Все. Отсюда следует понимание Божественной единственности всех людей не только по их Атманам, но и по материи их тел.

Божественна также и пища, которую мы едим. Ишвара кормит нас Собой. Практики есть то вселенское "поле", на котором Ишвара во время Кальпы возвращает для Себя пурушу.

Достигшие Брахманического уровня развития люди удостоиваются обретения в качестве личных Учителем представителей Ишварического уровня развития Сознания.

Сознание Ишвары представляет собой совокупность всех достигших Совершенства душ — за все время истории Эволюции Бога. Они все пребывают в высшей пространственной мерности, "поселившись" там навсегда. Они в обычных условиях существуют как Наивысший Вселенский Бог. Но для выполнения определенных видов работ, например, по помощи воплощенным людям, они могут на время выделяться, иногда даже воплощаясь и становясь Махаватарами (Высшими Аватарами).

С окончанием Кальпы энергия Сознания Ишвары, образовывавшая пракрити, разуплотняется, плотная материя исчезает<sup>90</sup>, а все души, не достигшие хотя бы Брахманического уровня развития, гибнут, превращаясь вновь в "гомогенизированную" протопурушу на весь период Пралайи.

Те же, кто достиг уровня Брахмана, засыпают (в прямом смысле, т.е. сходно с тем, как спит по ночам, например, сознание любого человека) до следующей Кальпы. (Напомним, что Кришна в Бхагавадгите называл Кальпы и Пралайи соответственно "днями" и "ночами" Брахмана).

Ишвара во время Кальпы проявляет Себя в трех состояниях: "матричном", "активном" и в виде индивидуальных Ишварических Сознаний.

"Матричное" состояние, в отличие от "активного", относительно статично. Ишварическая энергия, пребывающая в этом состоянии, образует как бы гигантские клетки Вселенского Тела Бога. Материя звезд и планет образуется за счет именно этой составляющей Ишвары. Поэтому-то наблюдается ячеистая структура распределения галактик во вселенной [5].

\* \* \*

Читателю, по-видимому, будет интересно узнать больше о самом Хуанди. Поэтому мы приведем некоторые сведения о Нем, рассказанные Им Самим.

Хуанди достиг Брахманического уровня Совершенства еще в прошлой Кальпе.

В этой Кальпе Он воплощался на Земле до известного истории китайского воплощения трижды — все три раза среди, как Он выразился, "каменных (т.е. первобытных и живших среди скал) людей".

Цель тех воплощений состояла в собственном дальнейшем совершенствовании, а

---

<sup>90</sup> Такой механизм создания и уничтожения плотной материи "запросто" демонстрировал Махаватар Бабаджи в двух Своих последних Воплощениях [3]. А в наши дни "материализация" различных предметов является каждодневной практикой Махаватара Сатья Саи Бабы [6].

также в наставлении тех людей. В частности, Он обучал их "наскальному письму".

Из всех четырех воплощений в этой Кальпе Он был рожден женщиной только в первый раз. В остальные три раза Он материализовывал Себе тела (подобно тому, как уже в наше время это делал Бабаджи [3]).

В последнем воплощении Он создал Себе тело примерно 22-летнего юноши, причем, с незаурядной для Китая внешностью: мощное, высокое, с черной бородой и усами. Вскоре Он окружил Себя группой 17—18-летних "храбрецов", которые были счастливы каждодневно и каждочасно прославлять Бога.

В ту пору в Китае еще не было сильной централизованной власти. Китай состоял из отдельных территорий, управляемых выборными старейшинами из правящих кланов. Люди тогда не воевали между собой и даже почти не ссорились. Центральное правление было представлено "Всекитайским Двором" — собранием представителей тех кланов.

Когда Хуанди было 44 (условных) года, председатель "Двора" — глубокий старик — оказался при смерти. За несколько часов до его кончины Хуанди "провозгласил" Себя на "Всекитайском Дворе" и вскоре стал общепризнанным "Царем Неба" и первым императором Китая.

Закончил воплощение Хуанди в возрасте 69 (условных) лет через дематериализацию тела. Вместе с Ним то же самое сделали двое из Его первых спутников-учеников.

Хуанди намеревается воплотиться на Земле в очередной раз на 2,5 года (снова сразу во взрослом теле) в горном Китае, в том самом месте, где, как считают, жил Лао-Цзы. Это произойдет до конца текущего столетия.

Хуанди рассказывал, что за те четыре воплощения Он никогда не употреблял "убойную" пищу и тому же учил людей.

В последней жизни основой питания Ему и Его окружению служили рис со "ржавой едой", т.е. с соусом из сои, бобов, перца и других компонентов, или ячменная мука со сливочным маслом и чаем. Кстати, в ту пору в Китае существовало множество стандартных чайных смесей, куда входили в различных пропорциях чай, цветки жасмина, лепестки роз и другие растения.

Хуанди рассказывал, что именно Он был тем Божественным Мастером, Который обучал высшим ступеням духовного искусства Хуана Матуса и Хенаро. Оба они достигли Божественности и овладели дематериализацией тел.

Относительно Лао-Цзы Хуанди говорит, что такого реального человека на Земле не было. "Дао-дэ-цзин" была продиктована Им, Хуанди, и записана одним из Его китайских учеников-пророков. Это послужило основой для возникновения известных легенд.

Всего у Хуанди было около 200 земных учеников, достигших Нирвану в Ишваре и обучавшихся дематериализации своих тел. Из них около половины — из Китая.

Всего в истории Земли на ней с воплощенными людьми работало около 200 Божественных Мастеров такого же, как Хуанди, уровня. В настоящее время работают шесть.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. (ред.) — Бхагавадгита (Песнь Господня). М., 1991.
- [2] Антонов В.В. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990, 1992.
- [3] Антонов В.В. (ред.) — Учение Бабаджи. М., 1992.
- [4] Антонов В.В. и Каширина Т.Я. (ред.) — Методология йоги. М., 1992.
- [5] Поликарпов В. — Эволюция "психокосмоса", или неожиданные следствия теории Большого Взрыва. "Наука и религия", №9, 1992, с. 6—8.
- [6] Сандвайс С. — Сатья Саи — святой., и психиатр. СПб., 1991.

## О пути к Богу: вопросы и ответы - В.В. Антонов

(из бесед с учениками школы)

*Расскажите, пожалуйста об истории  
Вашей школы. Интересно было бы  
это услышать в связи с Вашей личной  
биографией*

Я сам начал искать Истину где-то в конце 60-х годов, когда серьезно увлекся философией, будучи студентом университета. К настоящему моменту могу сказать, что нашел ее, нашел полностью, исчерпывающе. И это позволило нам теперь развернуть работу по распространению наших знаний, наших методов самосовершенствования.

Начали мы эту работу в начале 80-х годов в очень благоприятных для этого условиях нашей тогдашней страшной действительности. Это была эпоха, я бы сказал, господства антикоммунизма, когда КПСС, хотя и называла себя "коммунистической", полностью извращала идеи коммунизма. Что такое "коммунизм"? Этот термин произошел от слова "коммуна", т.е. имеется в виду гармоничное сосуществование людей в обществе. Но у нас делалось все, чтобы эту идею уничтожить. Не случайно Советский Союз в начале 70-х годов занимал второе место в мире по количеству самоубийств (в относительном к числу жителей исчислении). На первом месте тогда была Венгрия. Это были секретные сведения, которые сообщались врачам-психиатрам.

То были прекрасные условия для духовных прорывов в нашей стране. Если бы на Земле был рай, то тогда бы у людей не было стремления куда-то бежать из этого рая, как-то изменять себя. А вот то, что здесь был ад, значительно ускоряло эволюцию людей. Одни кончали жизнь самоубийством, другие спивались, третьи становились на путь тех же преступлений, которые творила КПСС, а четвертые искали выход из ада — к Богу. И многие из них побеждали.

Мы в те годы начали с изучения опыта мировой духовной культуры — и православной, и католической, и разных протестантских направлений, и индуизма, и буддизма, и ислама, и даосизма. Это все мы проводили через собственный опыт. Таким образом на протяжении лет у нас сформировалась система, помогающая человеку ускорить свое развитие в этическом, интеллектуальном и психоэнергетическом аспектах. Мы с самого начала взяли для себя кредо — собрать все лучшее, что существует во всем хорошем на Земле. И сформировавшаяся система позволила не только нам самим коснуться высших духовных достижений, но оказалась полезной для уже сейчас тысяч других людей.

Вместе с тем, я должен оговориться, что мы ни в коем случае не считаем наш путь единственно верным. Чем больше путей к Совершенству — тем лучше, потому что тем большее количество людей сможет из них выбрать тот, который лично для каждого сейчас оптимален. Глядя на всю историю человечества, мы видим, что не получилось того, чтобы какой-то один путь стал всеобщим. Существуют мировые религии: христианство, буддизм, ислам; существуют другие религии: иудаизм, даосизм, конфуцианство, различные направления индуизма и т.д. Более того, и христианство, и буддизм, и ислам разбились на ряд направлений. Если серьезно посмотреть на мистическую работу различных христианских церквей, то мы увидим, что каждая из них выработала свои прекрасные методы. Это, например, исихазм в православии, "осьмидневные духовные упражнения" в католическом ордене иезуитов, экзальтированная молитва в протестантских христианских церквях. То же можно сказать и о разнообразных школах буддизма, индуизма, мусульманского суфизма и т.д. По этим конкретным путям Господь ведет конкретных людей. И Он может предлагать каждому на разных этапах его продвижения разные школы. А люди не должны мешать этому Божьему Промыслу.

Чем больше свободы на Земле, чем меньше люди навязывают свою точку зрения другим — тем гармоничнее жизнь и развитие всех. И даже если есть на Земле школы, которые называют себя духовными, а на самом деле ведут своих адептов в противоположную сторону, например, школы черной магии, "сатанинские" школы, то даже и это — объективно — хорошо. Потому что кто попадает в эти шкапы? — Люди, которые испытывают потребность в развитии в себе дурных качеств. Это ведь не то, чтобы школы "захватывали" хороших людей и портили бы их. Это совсем не так. Во все школы люди поступают добровольно — и получают возможность учиться на своих ошибках. Это тоже имеет очень важное значение. Это — принципиально важный, серьезный метод обучения в Божьей Школе на планете Земля.

*Вы сказали, что Вам удалось практически достичь определенного духовного уровня. Пожалуйста, несколько слов об этом более конкретно.*

Есть в санскрите такое слово "поломи", что значит "достичь другого берега". Могу сказать, что другой берег достигнут. Был какой-то момент, когда я ощутил, что доплыл до другого берега и лодку зарыл носом в песок. Но течение еще могло снести лодку, если бы вода прибавила, или ветер поднялся. Потом был момент, когда лодка уже была вытащена на берег, ее теперь снести не может. Но еще предстоит построить себе дом на том берегу, и это будет окончанием Пути. Но дом еще не построен, и предстоит еще очень большая работа. Но теперь я уже знаю, как мне нужно прожить все оставшиеся дни этой жизни.

*Я — православный священник катакомбной церкви. Приятна весть, что есть люди уже "на том берегу". В связи с этим хотелось бы — не в порядке полемики, а позитивного обмена опытом — узнать следующее. Меня в данной ситуации интересует главная проблема — проблема смысла жизни. Как понять, ради чего человек и все человечество претерпевает муки? Неужели ради того, чтобы прийти в то же самое состояние, из которого он, человек, вышел? Или есть какой-то глубокий смысл претерпевать, мучиться, страдать и восходить?*

Индивидуальная душа воплощается, чтобы пройти очередной этап своего личного совершенствования. Именно в ряду многих воплощений мы эволюционируем от самых примитивных состояний — до божественных. Конечная цель всего этого процесса для каждого из нас — слияние с Творцом. Об этом, в частности, говорится в "Книге для совершенных" Апостола Фомы. Там есть слова о том, что мы должны в результате многих жизней стать едиными с Царем, т.е. с Богом-Отцом, и остаться в этом состоянии отныне и во веки веков. Иисус также говорил, что мы должны стремиться к Божественному Совершенству: "Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш Небесный". Эта же мысль пронизывает Бхагавадгиту — важнейший первоисточник по йоге.

Когда я говорю о йоге, то, разумеется, имею в виду не хатха-йогу. Хатха-йога — это вообще еще не йога, это — предйога, это — культура тела, которая позволяет сделать тело пригодным для дальнейшей работы, для того, чтобы начать уже собственно путь йоги.

Слово "йога" переводится как "слияние", "соединение", "объединение воедино".



Кого с кем? — Человека с Богом.

Существуют три основных направления йоги — этическое, интеллектуальное и психоэнергетическое, в соответствии с тремя главными аспектами Совершенства, о котором говорил Иисус.

Что такое Совершенство? Ведь сколько ни тверди людям: "Будьте совершенны! Будьте совершенны!", — они от этого совершенными не станут, потому что они не знают, что такое Совершенство. Кто-то скажет, что нужно стать совершенной матерью и побольше детей нарожать и воспитать. Это — хорошо, но далеко не все. Кто-то считает, что нужно стать совершенным в искусстве убийства, и для этого изучает боевые искусства. Кто-то видит для себя совершенство в господстве над другими людьми, это характерно для "сатанинских" школ черной магии и некоторых оккультных школ.

Итак, что же такое истинное Совершенство, о котором говорил Иисус? Это — совершенная Любовь, совершенная Мудрость и совершенная Сила. Эти три качества присущи Богу. И, стремясь к Божественному Совершенству, мы должны развивать себя по этим трем главным направлениям.

Если рассмотреть индуистскую традицию, то там есть как раз три главных направления йоги: бхакти-йога — путь Любви, джняни-йога — путь Мудрости, раджа- и буддхи-йога — путь развития Силы через психоэнергетическое совершенствование.

Развивая себя по этим направлениям, мы приближаем себя к Совершенству. И высшая Цель состоит именно в том, чтобы стать едиными с Отцом. Конечные этапы этого Пути нам обрисовывает Бхагавадгита. Там есть, и частности, такие слова: Погрузи свое сознание в Меня, будешь ты жить тогда во Мне.

Но что такое сознание? Ведь сознание это и есть сам человек. Начиная свой духовный путь, мы должны — сначала интеллектуально, потом эмпирически — познать то, что мы не являемся телами. Человек есть сознание. И мы должны погрузить свое сознание в Сознание творца.

Но, чтобы понять это, мы должны еще ответить на вопрос о том, что же такое есть Бог. Есть языческое значение этого слова: бог как мощный дух, выполняющий ту или иную космическую роль. Но нас интересует сейчас именно монотеистическое значение. А их оказывается два. Первое — Творец, Он же — Высшая Цель человека, Отец Небесный, Высший Учитель. Но Твогец из Себя создал Свое Творение, и в этом смысле Бог есть Все или Абсолют (т.е. абсолютно Все).

Почему это принципиально? Почему я так заострил внимание на этом вопросе? Потому что в некоторых восточных школах встречается такое понимание, что раз Бог есть Все, и я являюсь частицей этого Всего, то я есть частица Бога и — в этом смысле — уже Бог. А если я уже есть Бог, то зачем что-то еще делать? Зачем мне тогда делать те усилия на Пути к Богу, которые рекомендовал Иисус? (Я имею в виду слова Иисуса о том, что лишь употребляющие усилия достигают Царство Божие).

Да, мы — частицы Всего. Но есть очень большая разница между тем, чтобы в это просто поверить умом, и тем, чтобы реализовать это знание так, как учил Кришна, т.е. погрузив свое сознание в Сознание Ишвары (Бога-Отца?). Усилия, о которых говорил Иисус, как раз и должны быть приложены к тому, чтобы сначала добраться до Обители Отца — высшей пространственной мерности, а затем научиться сливаться с Отцом своим сознанием. Лишь тогда мы истинно реализуем свою целостность с Богом, ликвидировав свою отдельность от Него.

Но где же, в каком направлении искать Бога Отца?

Когда первые космонавты начали летать в космос, то атеисты тут же стали говорить, что вот — летали в небо, Бога там не нашли, а значит, Бога нет. С этим же примитивизмом можно встретиться и в некоторых религиозных направлениях, где требуется звать Бога сверху, с неба. На самом же деле, не наверху, не на небе надо искать Бога. "Небеса" нужно понимать не в земном смысле, а в смысле высших пространственных мерностей. Многомерность вселенной является ведь реальностью, а не

математической абстракцией. Пространство действительно многомерно! И сотворение мира начиналось из самой высшей, наитончайшей пространственной мерности. Оно шло в сторону создания все более и более плотных слоев энергии — вплоть до твердой материи. Так было сформировано Творение, так появился "проявленный" мир, который был предназначен к тому, чтобы стать Школой для воплощенных существ. В этой Школе, в физических телах и окружающей материи, мы и совершенствуемся. И в конце концов мы должны будем стать совершенными. Но достигается это не через развитие самомнения, высокомерия, гордости от своих успехов, а через то, чтобы, наоборот, уничтожить свое "я". Есть дилемма: "я, или Бог". Если есть сильное "я" в человеке, то ему не нужен Бог. Бог для него будет — в лучшем случае — абстракцией или далекой отвлеченной реальностью. Такой человек будет мыслить примерно так: "Ладно, пусть Он есть — этот Бог. Когда помру — встретимся, поговорим. А сейчас пусть не мешает мне делать то, что я считаю нужным".

Бог появляется для человека воистину лишь тогда, когда человек становится смиренным, уничтожает свою гордость, свой эгоцентризм, уничтожает представление о собственной значимости. А для этого нужно действительно понять, что такое Бог. Лишь тогда мы сможем осознать свою ничтожность и ничтожность своих дел на Земле — в сравнении с океаном Его Вселенского Сознания. Кто познал это, тот сможет исчезнуть в этом Океане. И тогда остается только Бог, а меня нет. Так человек вливается в Бога и становится единым с Ним.

Но сделать это возможно, только постигнув Обитель Божию, т.е. добравшись своим сознанием до высшей пространственной мерности. А для этого существуют специальные техники раджа- и буддхи-йоги. Но, чтобы овладеть ими, требуются не недели, не месяцы, а — в лучшем случае — годы непрестанной работы над собой. Этому надо посвятить всю свою жизнь, сочетая эзотерическую практику с осознанным и направленным закреплением пройденного в гуще социальной жизни — иначе никакие достижения не будут прочными.

Вот, наверное, я и ответил на Ваш вопрос.

*Как соотносятся космические планы (локи)  
со структурами человеческого организма?  
Я имею в виду эфирное, астральное,  
ментальное и прочие "тела".*

Первое — об эфирном "теле". Оно на этой шкале не находит себе места. Это — ошибка оккультистов. Эфирное "тело" — это лишь энергия "кокона". Так что и соответствия с космическими эволюционными планами здесь быть не может. Энергия "кокона", или эфирное "тело", есть всего лишь излучаемая клетками физического тела энергия, образующая защитную оболочку.

Далее — астральное "тело". Эта структура — самая грубая на шкале тонкости-грубости из всех нематериальных составляющих многомерного организма человека.

Есть и другие — более тонкие — структуры. Но терминология оккультистов здесь весьма неудачна, поэтому использовать ее нет смысла. Почему я так утверждаю? Потому, например, что следующее после астрального "тела" образование называется оккультистами ментальным телом". Но к ментальности, т.е. к интеллекту, оно отношения не имеет. Есть энергия головных чакр, по-китайски, шень. Но ведь в оккультизме имеется в виду совсем не она, а структура, имеющая форму физического тела и как бы вложенная в него, как и другие "тела".

В действительности же, нет смысла вообще много говорить про эти структуры (в оккультизме их насчитывают шесть). Надо знать про физическое тело, а также про высшую структуру — Атман или Дух Божий, Который живет з нас, языком Нового Завета. Про астральное "тело" и астральный космический план надо знать, что они нам не нужны.

Нет смысла развивать астральное "тело" — это не ведет ни к чему хорошему. И астральный план лучше всего "проскочить" в своем развитии как можно скорее. Ведь это — пространственная мерность, заселенная самыми грубыми, самыми неразвитыми сущностями. Это и есть ад (неземной).

А про Атман нам надо знать, что он является нашей целью. Именно на этом божественном плане нам нужно обосноваться.

Между астральным "телом" и Атманом действительно есть и другие структуры многомерного организма. Но о них нет смысла много говорить, потому что методологически верно будет направить все свое устремление именно к Атману, где мы впервые соприкасаемся с Богом.

Еще можно поставить вопрос так: может быть, эволюционные ступени развития человека, описанные в "Святой науке" Юктешвара и в наших работах, соответствуют развитости тех или иных "тел" человеческого организма? Отвечу, что, если это и так, то, все равно, оккультная терминология здесь не годится в силу своей некорректности.

*А к какой мерности принадлежит буддхи?*

К той, в которой мы в данный момент располагаем буддхи. Буддхи, т.е. сознание, это ведь и есть сам человек, который может находиться в каждый момент в той или иной мерности, если он эту способность в себе развил.

У большинства людей буддхи располагается в материальном плане. У некоторых — в иных мерностях. В идеале надо приучить себя жить в высшей пространственной мерности и оттуда действовать во всех.

*Чем отличаются буддхи разных людей?*

По величине, по способности к утончению, по подвижности, по эффективности в действии; это зависит от таких качеств, как Любовь, Мудрость и Сила.

Для того, чтобы слиться с Ишварой, надо иметь буддхи, развитое по всем этим признакам. В том числе, если говорить о величине, то в процессе учебы на наших курсах буддхи развивается от величины яблока до космических размеров.

*Какой величины буддхи у ребенка?*

Это зависит от степени развития у него буддхи в предыдущих воплощениях.

*В ряду воплощений величина буддхи всегда увеличивается?*

Не обязательно. Можно и деградировать. Об этом, в частности, написано в Бхагавадгите. Кришна говорит, что, если человек поддается гневу, то он теряет память о своих прежних духовных наработках, а теряя эту память, он теряет и энергию сознания. То есть может быть не только "кристаллизация", накопление "массы" энергии сознания, но и "раскристаллизация".

*Как лучше всего познать Абсолют?*

Абсолют всецело познается только из плана Ишвары. Именно оттуда глядя и действуя, мы постепенно можем развить способность взаимодействовать с Творением так, как это делает Творец.

*Познаются ли пространственные мерности внутри тела, или вне его?*

Сначала внутри. Потом оказывается, что "внешнее" суть то же самое, что и "внутреннее".

*Как научиться всему этому, как развить буддхи? Как прийти к Отцу и познать Абсолют?*

На ранних этапах работы с учениками мы преподаем то, как стать лучше этически, даем теоретические знания, чтобы ученики не заблудились в поисках своих тропинок в многомерном Океане Творения. Затем мы учим, как развить чакры, меридианы, "пузыри восприятия", как достичь Самадхи, некоторых уровней Нирваны. В процессе этой работы идет развитие буддхи. Значительную роль в процессе "кристаллизации" играют также медитации на "местах силы".

Но на следующих, более высоких этапах работы — во второй и третьей "октавах" — преподавание уже не может иметь места в прежнем виде.

Там человеком уже должно двигать не водительство преподавателя, а только его личная любовь к Богу. Только она может быть на этих этапах движущей силой. Условием для обретения этой силы является состояние "повернутости лицом к Богу". Только тогда, когда именно Бог, а даже не школа, не ученики, займет в нас первое место (именно с точки зрения активности эмоционального "центра") — вот только тогда может начать реализовываться вторая "октава".

*Перечислите, пожалуйста, задачи, стоящие перед курсами первой октавы.*

Первый курс — закладка этических, интеллектуальных и психознергетических основ, включая овладение работой с чакрами и утончение сознания.

Второй — закрепление достигнутого.

Третий — наращивание аспекта Силы в тонкости.

Четвертый — работа с хара и закладка основы нижнего "пузыря восприятия" в рамках "кокона".

Пятый — выход на уровень медитативных техник Нирваны.

Шестой — "кристаллизация" сознания за пределами "кокона".

Седьмой — продолжение "кристаллизации" и "вскрытие" нижнего "пузыря восприятия".

*Чем принципиально отличаются "тотальная реципрокальность" и "кристаллизация"?*

"Кристаллизация" — наращивание массы сознания. "Тотальная реципрокальность" — перевод "кристаллизованного" сознания в состояние "не-я". "Тотальная реципрокальность" приводит к состоянию Ниродхи, т.е. к исчезновению меня в Боге, растворению в Нем. Но для того, чтобы сделать это, надо сначала достичь правильного и полного развития своего сознания.

*Что происходит с сознанием во время выполнения "тотальной реципрокальности"?*

Можно сказать, что оно переходит в свою противоположность. Или, что оно уходит в "зазеркалье". Или, что оно сливается с Параматманом (при условии пребывания до этого на плане Атмана). Или, что происходит слияние с Богом.

*Как это себе представить?*

Об этом нет смысла говорить. Когда это будет сделано, тогда у нас будет общий язык, чтобы это обсуждать. А чтобы освоить "тотальную реципрокальность", надо сначала пройти полноценную "кристаллизацию".

*Что такое Но по "шкале водородов" Гурджиева?*

Это — пустота. В ней — Бог. Бог в аспекте Творца есть Н1.

*Как различить Бога-Отца и Брахмана?*

Отец воспринимается, как еще более Ясный Свет, чем Брахман.

*Лао-Цзы сказал: "Дао — существо нежное".  
Как это понимать?*

Это — очень мудрое изречение. Суть его для нас сводится к тому, что, если мы хотим исполнить заповедь Иисуса о достижении Божественного Совершенства, то мы должны стать очень и очень нежными.

Путь духовного восхождения человека можно изобразить в виде лестницы, и человек по нему идет со ступени на ступень. Схем, отражающих этот процесс, существует несколько; они хорошо дополняют друг друга. Каждого человека целесообразно психотипизировать по нескольким схемам, чтобы лучше его понять. Рассмотрим сейчас одну из таких схем, которая раньше не публиковалась.

Человек сначала должен — независимо от своего пола — стать "Дочерью".

Потом он становится "Сыном".

Потом — Брахманом.

Потом — Ишварой.

Сейчас нам имеет смысл поговорить только о первой ступени, ступени "Дочери". Суть в том, что, встав на большой духовный путь, и мужчины, и женщины должны сначала довести до совершенства в себе именно женские качества (затем — на ступени "Сын" — мужские).

Что такое стать "Дочерьми" сейчас для нас? Это значит — полностью убрать из себя грубость, овладеть нежностью, смирением, сердечной любовью. Мы должны сейчас все подумать о лучших женских качествах, которые существуют в лучших из женщин. И этими качествами мы должны овладеть, иначе мы ничего не добьемся, иначе мы не сможем стать ни "Дочерьми", ни "Сынами", а останемся на том простом уровне, на котором находимся сейчас.

*Расскажите, пожалуйста, о Кастанеде.  
Когда происходило то, что он описывает?*

Кастанеда — наш современник. Читая его книги, надо понимать, что он описывает в основном не свой духовный опыт, а то, как его учили, т.е. сам процесс ученичества.

Он был студентом университета, начал собирать материал для диссертации по этнографии. Для этого поехал в Мексику к индейцам. В частности, его интересовали галлюциногенные растения, которые используют индейцы Мексики. Там он нашел дону Хуана Матуса, который в дальнейшем стал его духовным наставником. Их контакты продолжались в течение нескольких десятилетий.

В книгах Кастанеды рассказано, как рос сам Хуан Матус на протяжении этого времени и как он учил Кастанеду. Книги написаны в очень интересной, яркой

художественной форме. Кастанеда при этом применил прием, отражающий его смиренномудрие (очень высокое качество!): он смеялся сам над собой, над своими неудачами, над тем, как у него ничего не получалось иногда, описывал, как его обсмеивали Хуан Матус, Хенаро, товарищи по группе.

Важно подчеркнуть, что в книгах Кастанеды описывается не законченное учение Хуана Матуса, а именно история их взаимоотношений, личный поиск Хуана Матуса и его друга Хенаро, их ошибки, то, как они заходили в тупики на духовном пути, как оттуда возвращались, как они делали много лишнего, того, что на прямом пути делать не нужно. Так получалось потому, что у них ведь не было того огромного литературного богатства с описанием опыта предшественников, которое есть у нас. Там был лишь очень упрощенный католицизм, который даже не обеспечивал прихожан Новым Заветом. Сам дон Хуан не читал Нового Завета, иначе бы он его цитировал. И естественно, что такая форма религии Хуана Матуса удовлетворить не могла, он искал большего. Там была еще традиция древних магов-толтеков — людей, шедших не по "тропе любви", не по "тропе сердца", как говорил Хуан Матус, и это тоже с определенного момента перестало удовлетворять его. И тогда он пошел по новому пути, провозгласив Любовь в качестве главного принципа для успешного продвижения к Цели.

### *Что такое шизофрения?*

Главный признак основной формы шизофрении — это длительное неадекватное поведение на физическом плане, возникающее вследствие того, что больной начинает строить свое поведение, подчиняясь информации, получаемой с астрального плана. Астральный план есть пространственная мерность, населенная грубыми невоплощенными сущностями, это — мир бесов, демонов. Человек, попав в тот мир — мир насилия, злобы, лжи, ненависти, слушает, например, голоса, которые, запугивая, или провоцируя на гнев, ревность, или внушая идеи превосходства над другими людьми, заставляют, потеряв критическую оценку, вести себя в соответствии с той информацией. А бесы активно проявляют себя в таких ситуациях не только потому, что им поручена эта роль, но и из личной заинтересованности, поскольку грубые энергии, выделяемые воплощенными людьми при отрицательных эмоциях, являются их пищей. Иногда бывает и так, что бесы, принимая облик высокочтимых их жертвой людей, внушают определенные идеи от их имени.

Причиной описываемой формы шизофрении всегда являются грубые этические нарушения человека. Очень часто в эту ловушку попадают те, кто стремится не к слиянию с Богом, а к развитию в себе сверхспособностей (сиддх). Всегда шизофрению подготавливает упорство в своих пороках, таких как склонность к страху, к осуждению, ревность и другие.

Надо сказать, что шизофрения характерна для некоторых мистических школ, где не используется та самая "тропа любви". Ведь большинство мистических школ в нашей стране проповедует отнюдь не любовь, а страх перед бесами, колдунами, вампирам. Путь без любви, путь, который использует нагнетание мистического страха, является прямым путем в психбольницу. Склонность к мистическому страху и слабоумие являются единственными резкими противопоставлениями для медитативной практики.

Вы сами можете видеть, как много таких школ. И психиатры справедливо ужасаются результатам их деятельности, ибо получают оттуда много пациентов.

Мы сейчас говорили об основной форме шизофрении. Но сходные симптомы могут возникать и вследствие других причин, например, при отравлении мозга мочой. Вы знаете, что сейчас стало модным среди некоторой части населения нашей страны пить мочу. Некоторые люди именно так видят свой путь духовного совершенствования.

Что происходит, когда человек выпивает мочу? Ведь происходит отравление организма! Моча — это то, что должно из него выводиться, то, что не должно в нем

присутствовать! Есть болезнь, называется уремия, — отравление собственной мочой, когда нарушается естественный процесс выведения мочи, При уремии организм самоотравляется и погибает.

Если принять небольшую дозу (или дозы) мочи, организм реагирует на это физиологическим стрессом, как на яд. При этом активируются защитные функции организма, его иммунные системы. И какая-то болезнь, которая была в вялой хронической форме, действительно может пройти. Так что в некоторых случаях уринотерапия оказывается эффективной. Но ведь есть такие, кто пьют мочу систематически и подолгу. Я сам наблюдал случай развития шизофренического состояния со спутанностью мышления, приступами дезориентации в пространстве, снижение интеллекта у молодой женщины, которая так вот увлеклась...

Да, есть положительные случаи при лечении мочой. Но у нас есть другие, гораздо лучшие приемы самоисцеления. И что еще очень важно, мы начинаем воздействовать на болезни с их первопричин, а не с симптомов. Первопричины же болезней надо, как правило, искать в душах, а не в телах. И если мы будем заботиться о чистоте своих душ — то и тела исцелятся.

Но вернемся к разговору о шизофрении. Бывает та же симптоматика при инфекционных процессах, при глубоком склерозе, при биоэнергетическом поражении головного мозга (это называется порчей).

Но для нас наиболее интересна первая из рассмотренных форм заболевания. Здесь важно отметить, что больным в ранней стадии еще можно помочь через этическую работу с ними. Если больному удастся показать, насколько он этически не прав, он выздоравливает, причем, стабильно, ибо он уже научился на собственных ошибках. Но для того, чтобы оказать такую помощь, больной должен уважать какие-то эталоны нравственности, такие, например, как Новый Завет. Тогда ему можно показать: смотри, кому ты поклоняешься?, смотри как же ты любишь Бога, если все время думаешь только о бесах?, смотри, как же ты любишь людей, если в каждом ищешь врага?! И так далее. Если у человека хватает ума, чтобы эти ошибки увидеть, то он исцеляется. Но если этого не сделать или если он не вразумится, то болезнь прогрессирует, происходит (года через два) снижение умственных способностей, развивается слабоумие, и тогда уже этот процесс необратим. Тогда этот человек годится лишь на то, чтобы быть назиданием для других, показывая на своем печальном примере, каким не нужно быть, по какому пути не следует идти.

Врачи же такому больному обычно лишь дают успокоительные лекарства, чтобы он не нарушал покой окружающих, чтобы он свой бред переживал тихо...

У человека может быть врожденная предрасположенность к какому-то заболеванию, которая дается ему вместе с телом, в которое он воплощается. Генетики нашли даже "ген шизофрении". Некоторые психические заболевания можно с детства предсказать по линиям ладони. Не опровергает ли это представления об этической природе основной формы шизофрении? Нет. Это говорит лишь о том, что этот человек в прошлой своей жизни уже развил в себе те черты, что шизофрения для него уже подготовлена. Но четкой предопределенности может и не быть. Все зависит от того, будет ли он продолжать линию этически неверного поведения.

Симптомы шизофрении бывают у детей. Это может указывать как раз на то, что они очень хорошо подготовились к этому в прошлой жизни. Но нельзя исключать и развитие симптоматики под влиянием отравления или грубого энергоподавления ребенка другими людьми. В последнем случае ребенок может отреагировать аутизмом. Ведь действительно бывают люди с дьявольской энергетикой! И ребенок, будучи не в состоянии как-то изменить ситуацию, "уходит в себя".

Еще одна причина шизофрении, которую я пока не называл, — это прямое ее индуцирование со стороны биоэнергетически мощных больных шизофренией индукторов. Они могут не только внушать другим свой бред, но и передавать по биоэнергетическому

каналу свое эмоциональное состояние. Сформировавшаяся биоэнергетическая связь может поддерживаться и на расстоянии.

Нам известен случай, когда больная шизофренией женщина не только вела занятия с группами "здоровья" у детей, ко и запугивала их тем, что, если они будут плохо себя вести, то в них вселятся бесы. В разгар заболевания она излучала характерное для возбужденных шизофреников мощное низкочастотное биополе, вводящее других людей в состояние тревожного стресса.

*Как Вы относитесь к голоданию?*

Отношусь положительно. Сам голодал много раз в начале своего пути. Голодание эффективно помогает очистить организм от грубых энергий и от других последствий "убойного" питания. Сейчас не голодаю, потому что уже лет 25 питаюсь "безубойно", а от энергетических загрязнений избавляюсь другими способами.

Вопрос о голодании в последние годы у нас актуализировался в связи с активностью школы последователей Порфирия Корнеевича Иванова — хорошей, доброй школы. Однодневные голодания, которые пропагандирует эта школа, преследуют две цели. Первое — разрушить стереотипы примитивной жизни, одной из главных основ которой является чревоугодие. Мы это все знаем по себе: ведь и мы сами раньше не представляли себе жизни без того, чтобы ежедневно и как можно вкуснее, нарушая все этические принципы, жрать. Но если человек начинает практиковать голодания, то этот стереотип "жратвы" разрушается, удовольствие от еды выходит из центра внимания. Это очень важно — разрушить стереотипы примитивной жизни, чтобы начать духовное восхождение. О второй цели голодания — очистительной — я уже сказал. Но в этом отношении более эффективны трехдневные голодания примерно раз в месяц; тогда процессы очищения проходят полнее. Более длительные голодания без контроля специалистов проводить не следует. Они применяются только по специальным медицинским показаниям. При этом могут начаться процессы очищения каких-то больных органов — сильно больных, что требует специальной компетенции при ведении такого больного. Например, если преждевременно начать выход из голодания в такой ситуации, то состояние здоровья может резко ухудшиться.

Есть одна сложность в связи с методикой голодания, которую предложил Порфирий Корнеевич. Это — голодание без воды. Голодание без воды допустимо только при наличии больших жировых запасов в теле. Без этого — недопустимо. Почему так? Потому что при распаде жира выделяется много воды. Для самого Порфирия Корнеевича безводное голодание вполне подходило. Но худощавым людям надо, наоборот, пить при голодании побольше. Ведь именно с водой из тела выделяются те "шлаки", ради выведения которых мы и голодаем.

А вас прошу категорически не голодать без воды, это ненаучно. Исключения могут предоставляться только тем, кто хочет похудеть.

Выход из голодания должен быть плавным, на соках и фруктах. Хотя бы два первых приема пищи должны быть фруктово-соковыми. Потом можно добавить что-нибудь вареное. На выходе из голодания надо избегать соли, иначе может опухнуть тело.

*Что Вы скажете о половой жизни в связи с нашими занятиями?*

Если вы хотите достичь больших успехов в нашей работе, то совершенно необходимо отказаться от половых контактов с теми людьми, которые ведут иной образ жизни. Ваши партнеры должны питаться тоже строго "безубойно" и находиться на примерно той же ступени психоэнергетического продвижения. В рамках первых 6—8 занятий первого курса это еще не столь существенно, но дальше — я вам гарантирую —



вы не сможете достичь многого, если ваши партнеры не начнут работу вместе с вами в рамках нашей или сходной школы.

*Как исцелиться от парадонтоза?*

Жуйте еловую смолу. Лучше — от одиноко стоящей сильной ели. Найдите такую елку с наплывами смолы на стволе и соберите смолу. Ее также хорошо оставлять на ночь во рту — на больных местах. Это хорошо помогает, многие исцелились.

*В некоторых семьях, где только один из супругов занимается в нашей системе, возникают напряжения. Что Вы посоветуете в таких случаях делать?*

Иисус неспроста говорил: "Не мир Я вам принес, но меч". Когда мы начинаем отрываться от своей старой жизни, начинают напрягаться, рушиться наши старые социальные связи. Конечно, оптимальный вариант — если бы мы все, со всеми старыми друзьями, родственниками, пошли к Богу. Но это невозможно для всех сразу. Ведь чем мы отличаемся друг от друга? Самое главное отличие — это психогенетический возраст, возраст души. Поэтому в таких группах, таких школах собираются те люди (хотя иногда бывают и исключения), которые дозрели в своем психогенезе (а не только в онтогенезе) до вмещения той информации, которую вы здесь получаете.

Когда-то и у меня была иллюзия, что наша методика годится для всех, что с ее помощью можно все наше общество окультурить. Когда в 80-х годах на нас пошла с войной КПСС, то ученики шутили, что всех тех райкомовских работников хорошо бы послать принудительно на занятия, чтобы они изменились. Это — хорошая шутка. Но а если серьезно, то, прежде, чем заняться большой духовной работой, человек должен развиваться на вполне материальном плане. И на это требуются многие воплощения. Об этом Кришна в Бхагавадгите говорит так: на Земле все люди как на колесе гончара вращаются, будучи обтачиваемыми Ишварой. Бог нас все время "обтачивает", ведя к Совершенству через помещение нас во все новые и новые учебные ситуации взаимодействия с другими людьми, с другими факторами окружающей среды. Через это мы все и совершенствуемся — через воспитание детей, через супружеские связи, через различные земные баталии. Так мы готовимся к тому моменту, когда нас серьезно заинтересует Высшее. С этой точки начинается — в той или иной модификации — "восьмеричный путь" йоги Патанджали.

В результате следования по этим ступеням человек приобретает способность полюбить Бога. И тогда, как говорил Кришна, Бог дарует такому человеку буддхи-йогу, и этот человек быстро приходит к слиянию с Ишварой.

Вот — отражение психогенеза. Но мы все до того, как начали духовно пробуждаться, наделали массу нужных тогда, но ненужных теперь социальных связей. Тогда, раньше, мы через эти взаимоотношения росли, зрели, познавая, в частности, других людей, познавая самих себя. Через них мы развивали интеллект, становились сильнее, закладывали в себе зачатки любви. Так мы строили как бы "материальный" фундамент для того, чтобы с этой опоры начать этап духовного взлета. А теперь мы взлетаем, но... оказывается, что мы привязаны к тому фундаменту веревками. И не так просто — по многим причинам — от этих пут освободиться. Ведь здесь — не только наши собственные привязанности, но и реальные долги, которые мы не можем не отдать. А это требует времени. Тут же еще оказывается, что наши прежние компаньоны не хотят нас отпускать от себя.

Так что, когда человек пробуждается духовно, наступает борьба не только внутри него самого, но и по отношению к нему со стороны других людей. Люди низких уровней

развития обычно не терпят тех, кто хочет стать не таким, как они. "Ты не хочешь со мной выпить?! Ты меня не уважаешь?!" — вот их типичная формула.

У меня был такой случай. Сын перестал пьянствовать со своим отцом. И отец стал писать письма в райком КПСС, в другие инстанции, что этот Антонов "разрушает семьи"! С этого момента в моей жизни начались многие сложности, благодаря которым я многому научился.

Когда мы духовно пробуждаемся, нашим естественным побуждением становится доброе стремление поделиться со всеми своими друзьями своими открытиями. Но мы встречаем со стороны одних людей понимание (хотя и не всегда желание идти с нами), но со стороны других — вражду. Это — очень благоприятная для нас возможность. Это позволяет нам начать новый этап изучения людей. Мы все должны стать психологами на своем Пути к Совершенству.

Когда-нибудь каждый из нас достигнет состояния Брахмана. Какова же роль Брахмана в мироздании? Брахман непосредственно направляет в развитии воплощенные существа, реализуя их судьбы. Именно Брахман является Осуществителем наших карм. Он же Своей Любовью — через, в частности, благодать — поощряет все проявления любви всеми существами. Отсюда становится понятным, до какой степени утонченными психологами мы должны стать, чтобы влиться в Него. И какой должна стать наша любовь.

Да, мы сейчас сталкиваемся с трудностями. Но через них мы можем начать новый этап совершенствования в себе Любви, Мудрости и Силы.

*Как относиться к понятию Пустоты?*

Термин Пустота (Шунья) в философском ракурсе рассматривается в буддизме. Есть школы, которые пытаются обожествить Пустоту. Но это неверно. Пустота есть лишь то, в чем существует Все. Пустота не есть Цель. Но в медитативной практике ее познание имеет большое значение. Например, в Дао-дэ-цзин есть такая медитация: "Доведу пустоту в себе до конца — обрету полный покой".

Пустота может быть познана в высших медитациях. Она — не имеет светимости. Но ее не нужно путать с чернотой, которая является отражением грубых энергетических состояний.

*Считаете ли Вы, что термины Спасение,  
Освобождение, Самадхи, Нирвана, Мокша  
— идентичны?*

Различия есть.

Как, например, в православии понимают Спасение? Надо окреститься, исповедоваться, причащаться, нужно в церковь ходить, осенять себя крестным знаменем — тогда и спасешься. А кто не делает этого — тот не спасается. Серьезные люди понимают, что этого, разумеется, не достаточно для полной самореализации. Это годится лишь для тех, кто только начинает свой религиозный путь.

Ну а если более подробно разобраться, то встает вопрос: "От чего, собственно, спасаемся?" От ада? Но к этому ли нас призывал Иисус? Ведь он учил не от ада спасаться, а стать совершенными, как совершенен Бог! Да и от ада одной только верой не спасешься: ведь "вера без дел мертва".

Термин Нирвана обозначает целый класс состояний, ступеней восхождения — от первого достижения Нирваны до полного утверждения в ней. На этом участке Пути надо сделать очень много, в частности, освоить "статический" и "динамический" варианты Нирваны в Брахмане и Нирвану в Ишваре. Существует также очень большая дистанция между достижением таких состояний — и полным и неколебимым овладением ими. Когда достигается последнее, говорят о Маханирване.

Термин Самадхи также неоднозначен. Самадхи в Бхагавадгите — это эмоциональное состояние, возникающее при первых погружениях сознания в Атман. В этом значении он используется и в нашей школе. Но некоторые индуистские школы стали расширять значение термина — как на более низкие, так и на более высокие состояния. Среди них наивысшее Самадхи именуется как Сахаджа-Самадхи, что примерно соответствует состоянию Мукти.

Термин Освобождение означает расторжение всех привязанностей ко всему "земному", включая свое тело и свое "я". На санскрите это слово звучит как Мукти (Мокша).

*Расскажите, пожалуйста, о тантризме.*

Тантризм — слово санскритского происхождения, означает "действие". Тантризм подразумевает активную религиозную практику, в отличие от просто веры.

Религиозность может выражаться в разных формах. Одна из них — соблюдение обрядности, изучение религиозных книг, соблюдение предписываемых данной религией правил поведения. Другая форма подразумевает активное использование эзотерических приемов психоэнергетического развития. Наша школа, в этом смысле, — тантрическая. Другие примеры — школы Рзджниша, Йогананды, Хуана Матуса, школы тибетской йоги, китайской алхимии и др.

Но термин "тантризм" иногда используют и в несколько ином значении. Речь идет о некоторых языческих школах индуизма, где главная концепция состоит в следующем. Есть два божественных начала: мужское и женское, и их сексуальное взаимодействие на божественном уровне энергетически обеспечивает эволюцию всей вселенной (возможны и несколько иные варианты этой мифологической картины). То есть эволюция происходит от сексуального взаимодействия мужского и женского начал. И люди стали пытаться как бы подражать богам, придав сексуальным взаимодействиям религиозный смысл. Сформировалась соответствующая сексуально-религиозная обрядность. На этой основе развились (как и в некоторых китайских эзотерических школах) знания о биоэнергетике секса, о которых полезно знать всем.

В разговорах надо научиться не путать эти два значения слова "тантризм", чтобы не оказаться в неловкой ситуации.

*Известно отрицательное отношение русской православной церкви к йоге. Чем это вызвано?*

Что понимает наш православный народ и его пастыри под словом "йога"? Для них это значит стояние на голове, глотание стекол и прочие чудеса — в противовес усердию молитвы. И конечно, сильная молитва, особенно исихастов, выше, чем самая лучшая хатха-йога.

Но ведь йога не исчерпывается только хатха-йогой. Слово "йога" идентично слову "религия". На русский язык они оба переводятся как "соединение, слияние человека с Богом". И основой йоги является вовсе не асана. Основой йоги является Любовь. И как учиться Любви — это написано в Новом Завете, Бхагавадгите, Дао-дэ-цзин и во многих других прекрасных книгах, включая рассказы Льва Толстого и т.д.

Йога — это этика. Йога — это Путь Любви. И если мы именно так будем исповедовать и проповедовать йогу, то со временем антагонизм, о котором Вы упомянули, может исчезнуть.

*Как понимать "воскресение из мертвых", о котором, говорят в православии?*

Да, вера в "воскресение мертвых" зафиксирована в православном Символе веры. Причем, православные "чают воскресения мертвых" именно снова в телах на Земле, вместо того, чтобы уповать на слияние с Отцом, ради которого требуется отказаться от привязанностей ко всему земному, включая свои тела и саму Землю.

В этой вере можно видеть отголоски утраченного массовым христианством знания о множественности земных воплощений, хотя формально вера в "воскресение мертвых" в православном варианте зиждется на информации из "Откровения" Иоанна Богослова.

Иисус учил о перевоплощениях в разные тела. Он говорил, например, что Иоанн Креститель есть Илия, который пришел, но не узнали его. Этой теме посвятил полностью свое Евангелие ученик Иисуса апостол Филипп.

Но церковные иерархи в 553 году на Константинопольском Сборе постановили, что мы живем на Земле один раз. В этом был определенный смысл: чтобы не возникало у людей соблазна откладывать дело своего совершенствования на следующие воплощения. Поэтому им сказали: живем один раз и именно от этой жизни зависит — или вечные муки ада, или же блаженство рая. В этом есть логичность, но нет истины.

Что же надо понимать под "воскресением"? Да, каждое новое воплощение можно назвать именно так. Но "чаять" это возвращение снова в плоть вместо устремленности к Высшей Цели... — это, мягко говоря, не истинное стремление.

*Расскажите, пожалуйста, о холотронной терапии.*

Суть этого метода в том, что, задав телу определенный тип дыхания, мы можем сделать его временно и обратимо непригодным для пребывания в нем. Мы выходим тогда из тела так, как это происходит при клинической смерти. Этот метод прекрасен тем, что позволяет нам безвредно для здоровья "поиграть" в свою смерть, познакомиться с ней, попробовать в ней себя, расстаться, в результате, со страхом перед ней.

Занятия проводятся обычно в группах под руководством специалиста-аналитика. Из "погружения" группа выходит примерно через полтора часа. Каждый возвращается со своими личными впечатлениями.

Затем наступает второй важный момент "сессии" — анализ пережитого. Он должен проводиться именно высококомпетентным специалистом-эзотериком, который может грамотно дать объяснения и рекомендации по духовному совершенствованию каждому из участников. Неверная же тенденция в интерпретировании может пагубно отразиться на психическом здоровье членов группы.

Характер переживаний во время "погружения" зависит от уровня духовной продвинутости каждого участника. Например, люди с сильно загрязненными организмами испытывают иногда болезненные мышечные спазмы по типу агонии. Другие же разъединяются с телами совершенно легко и свободно. Люди с еще не "кристаллизованным" сознанием получают очень бедные впечатления от встречи с "миром иным", а иногда проводят это время как во сне. Напротив, те, кто уже имеет развитое сознание, могут активно действовать в высших пространственных мерностях и выносить из "погружения" богатый опыт.

Этот метод позволяет человеку узнать, что он представляет собой перед лицом своей смерти. Ведь во время "сессии" человек попадает в ту пространственную мерность, которая для него наиболее привычна, и именно в нее он попадет после клинической смерти. Другими словами говоря, он познает свой ад, или свой рай, или более высокие состояния. Но, поскольку настоящая смерть еще не пришла, то остается время, чтобы изменить себя, стать лучше.

Очень показательны, что среди обычных участников сессий, которые духовной работой не занимались, 70—80 оказываются "кандидатами в ад". Тогда как уже в конце первого курса нашей системы соотношение меняется на противоположное: примерно 80 становятся "людьми рая".

*Как все, что Вы говорите, можно совместить с буддизмом, отрицающим Бога?*

Буддизм не отрицает Бога. "Атеизм буддистов" — это атеистические измышления или же мнение новичков в религии. В высших школах тибетского буддизма, например, постоянно фигурирует понятие "Ясный Свет". Именно так люди, достигшие духовных высот, воспринимают Божественное Сознание. Их опыт совпадает с тем, как описывает Божественное Сознание Кришна: Брахман есть Свет по ту сторону тьмы, Ишвара же — еще более ясный Свет.

Так что лучшие адепты буддизма приходят к непосредственному восприятию Бога и — в дальнейшем — к слиянию с Ним.

*Почему Вы не рекомендуете нам носить сережки на ушах?*

На ушной раковине, особенно на мочке уха, много близко расположенных точек акупунктуры. От каждой из них идет канал к каким-то органам тела. Металл, введенный в зону той или иной точки оказывает то или иное воздействие на состояние тех органов. Оно совсем не обязательно будет положительным.

Знаете ли Вы, на какие точки акупунктуры и, соответственно, на какие органы тела и как воздействуют Ваши сережки-антенны? А ведь эти воздействия во много раз усиливаются во время групповой медитативной работы.

Посмотрите еще на этическую сторону украшения тела металлом. Не лучше ли заняться украшением души? Не лучше ли постараться уже сейчас в центр своего внимания помещать Бога, а не свое тело? А если Вы хотите больше нравиться другим людям, то лучше всего поместить свое сознание в анахату и светить оттуда любовью. Лучшего способа стать привлекательной нет.

*Когда нужно давать просящему и когда — нет?*

Иисус об этом сказал так: просящему у тебя давай. Вначале имеет смысл пойти по этому пути, для начала это будет хорошо. Мы будем совершать ошибки, от этого будет больно. Но при этом мы будем учиться альтруизму, самопожертвованию, а также той мудрости, которая изложена на этот счет в Бхагавадгите. А там речь идет, в частности, о дарах: дары бывают тамастичные, раджастичные и саттвичные. Так что я вас отсылаю к Бхагавадгите. Там изложена мудрость, которую мы должны постичь вследствие практики отдавания.

Если же мы не будем отдавать, то никогда не постигнем Мудрость, не говоря уже о Любви.

Да, наша любовь может быть неразумной, но ведь нужно начинать с чего-то, понимаете? Это будет хоть какая-то, но любовь. И только когда мы начинаем любить людей, мы начинаем учиться тому, как это делать. Если же мы раньше не любили вообще, если жили только потребительски по отношению к другим людям, то о какой мудрости здесь вообще может идти речь? Тогда, когда мы начинаем отдавать, когда мы начинаем совершать ошибки, когда мы видим, что наша любовь дает совсем не тот эффект, который мы хотели, когда мы видим, что наша любовь причиняет страдания людям, тогда у нас появляется шанс научиться мудрой любви. Нельзя научиться чему-то, не делая этого. Ничего не поделаешь: мы невольно причиняем боль другим, причиняем боль себе. В конце концов мы постигнем мудрость любви, а дальше — и ту Любовь, которой любит людей Бог.

А мы ведь знаем, что Бог далеко не всегда стремится уничтожить чью-то боль, что

Бог, наоборот, создает болезненные ситуации для тел людей во спасение их душ. Но мы не должны сейчас сразу пытаться подражать Богу в этом: ведь мы — на другом полюсе относительно Бога. Сейчас мы должны учиться отдаванию, сердечной любви, служению. Поэтому Иисус и сказал нам: просящему — давай. Но в другой раз Он же отметил, что драгоценности разбрасывать перед свиньями и перед псами не следует, иначе они же и растерзают вас. Истину же мы здесь должны найти сами через практику отдавания.

*Существуют люди-"вампиры", которые готовы бесконечно пользоваться отдаванием других людей. Им надо ставить преграду?*

И в этой ситуации, которую для нас создал Бог для нашего обучения, мы должны учиться все тому же: Любви, Мудрости и Силе. И в разных вариантах этой ситуации решения могут быть разными, но любовь должна сохраняться всегда.

Но скажу несколько слов о биоэнерговампиризме.

Когда мы соединяемся с Богом — а ведь именно к этому мы идем, — тогда "вампиры" нам становятся не страшны.

Есть тенденция, которая пропагандируется многими современными биоэнергетиками, включая даже психиатров, вставших на этот путь, что нужно спасаться от "вампиров", закутываясь в биоэнергетические оболочки. Один мой знакомый психиатр даже статью написал, что особенно опасны "вампиры" по ночам, что нужно быть особенно бдительными ночью, чтобы они не украли энергию. Это — прямой путь к шизофрении. Ведь именно мистический страх является в наши дни основной причиной этого заболевания.

А в Новом Завете сказано: в совершенной любви нет страха.

Совершенная любовь — это когда нам ничего своего не жалко для других. И это также — слитость в объятиях Любви с Богом, объединенность моего сознания с Его Сознанием.

И если мои энергетические ресурсы слиты с энергией Бога, то кто мне может повредить?

Так что выход — не в закрытости, а, наоборот, в максимальной экологической открытости, в повернутости лицом к Богу, в том, чтобы учиться Его Любовь пропускать через свое тело на всех страждущих. Соединиться с Богом — вот истинный путь для обеспечения собственной безопасности.

Что же происходит, если начать кутаться в оболочки? Мы таким образом прячем себя в замкнутый сосуд от окружающей среды. Но в какой-то момент мы все равно потеряем энергию, если есть хотящий чего-то от нас человек-"вампир". Это может случиться, если мы отвлечемся и забудем удерживать наши оболочки. Тогда мы спохватываемся, восстанавливаем оболочки и остаемся внутри них уже без энергии. Усиливается ощущение уязвимости, опасности, растет страх. Мы получаем все больше подтверждений, что "вампиры" опасны, что я — жертва... Один человек, которого я знал, в этой ситуации выбросился из окна.

Я очень прошу вас всех бояться собственного страха. Страх — это признак недоверия к Богу, это грех, который далеко не всегда остается без последствий. Слишком много людей сходит с ума, заболевая шизофренией, поддавшись мистическому страху.

*Позволительно ли "давать" насильно? Ведь, может быть, мы таким образом спасаем жизнь? Это — милосердие.*

Нет, это не милосердие. Спасение тела — не всегда милосердие. Я вам приведу пример того, как иногда спасают тела умирающих. Умирала моя 90-летняя тетка своей

естественной смертью от старости. А врач стал ее "спасать": медсестра приходила и систематически колола ей стимуляторы сердца. Агония продолжалась много суток подряд, пока не узнала об этом родная сестра умирающей и не устроила врачу скандал: что Вы делаете, почему Вы не даете человеку умереть спокойно?! Тогда врач проявил истинное милосердие и назначил вместо стимулятора сердца — снотворное. Тогда все быстро и благополучно завершилось.

Вот — пример неразумной любви, к тому же насильно. Вы лично — хотели бы умирать так?

*Значит не надо и кормить больного насильно?  
И это любовь?*

Любовь в сочетании с насилием называется уже не любовью, а изнасилованием.

Вы говорите, что больного надо насильно кормить. Но у него отсутствует аппетит, чтобы вылечиться при помощи голодания. Вы же будете умерщвлять его своей насильственной любовью.

*Что такое адвайта?*

"Двайта" в переводе с санскрита значит "двойственность". "Адвайта" — "недвойственность".

Все люди, воплотившись, вначале становятся материалистами. Ребенок и должен быть материалистом, потому что ему объективно необходимо научиться управлять своим физическим телом, научиться взаимодействовать с физическим планом. Через это он должен обрести те качества, которые понадобятся потом — когда он начнет работу со своей душой.

Потом у большинства людей, воплощенных на Земле, появляется религиозность. И начинается состояние "двайты", двойственности, т.е. одновременной направленности внимания как на физический план, так и на Бога.

Но в итоге мы должны прийти к "адвайте", когда мы полностью посвятим себя только Богу.

Об этом очень хорошо говорится в Бхагавадгите, когда рассматривается вопрос о тамастичном, раджастичном и саттвичном знании. Саттвично то знание, при котором мы видим единое Существо, неразделенное в отдельном, т.е. Бога в аспекте Абсолюта, существующего в неразделенном виде во всех существах, включая людей. Вот — Истина, к которой мы должны прийти, но сделать это очень трудно. Нельзя услышать это — и сразу перестроить себя. Потому что познается это не интеллектуально, хотя интеллектуальная предпосылка тоже нужна. Но прийти к этой "адвайте" можно лишь медитативно — через познание Атмана, овладение Нирваной, соединенность с Ишварой. И лишь когда мы оттуда смотрим на Творение, тогда приходит полная "адвайта".

*Вы согласны с концепцией существования дьявола?*

Концепция дьявола существует в иудаизме, христианстве и исламе. Этим словом обозначают обычно или некоего предводителя иерархии злых духов, или просто злого духа (одного из многих). Последнее характерно для ислама.

Есть еще и другие слова — Сатана, Люцифер. Это уже имена того "падшего ангела", возгордившегося и ставшего "врагом Бога".

Легенда о "падшем ангеле" действительно родилась не на пустом месте, ибо есть достаточно много людей, которые, достигнув некоторых духовных высот, идут дальше по пути развития в себе гордости, высокомерия, самолюбования. И Бог им становится уже ненужен, потому что у них рождается ощущение своей самодостаточности в отношении

Бога.

Но в языческом христианстве и в некоторых других языческих направлениях религии речь идет именно о двух врагах — Боге и Сатане. У каждого из них есть свое воинство. Есть хроническая вражда между ними, были битвы, в которых Сатана терпел поражение и приутих. Будет еще битва, где он потерпит окончательное поражение...

Но в Библии есть совсем другое описание отношений Бога и Сатаны. Там в Книге Иова в аллегорической, сказочной форме описывается "Совещание" у Бога, где Он каждому из своих слуг дает задания. В том числе задание получает и Сатана: пойти искутить праведника Иова. Итак, Сатана — слуга Бога. Но, поскольку он обладает дурными чертами характера, то и задания он получает пакостные.

Здесь — мудрость. Хотя таких "падших ангелов" — множество, а не один, как описывается в рассматриваемом мифе, но в приведенном описании показан общий принцип использования Богом невоплощенных существ, обладающих разными свойствами, которые они накопили во время своих воплощений. Кто-то из них посылается помогать воплощенным через любовь, через свои профессиональные навыки, а кто-то — через искушения, болезни и прочие неприятности.

Бесы — это и есть те невоплощенные существа с дурными чертами характеров. Они могут быть бывшими живыми или людьми по последнему воплощению. Все они при жизни в телах развили такие пороки, как агрессивность, злобность, насильственность, способность получать наслаждение от причинения боли и т.д. Вот их-то и использует Бог, чтобы умерщвлять тела людей, которым пора развоплощаться, чтобы через боль заставлять кого-то опомниться, задуматься об истинном смысле своих жизней и т.д. Бог учит нас с их помощью, как учил Иова. Каждый из них — нужен. Каждый из них может однажды и нам помочь вразумиться...

Итак, с этим понятно?

Но еще остается вопрос о "битвах" между Богом и дьяволом и их воинствами. Корни этих легенд надо искать в древнегреческой, древнеримской, древнеиндийской языческих мифологиях, где боги постоянно сражались между собой и со всякими демонами и другими существами.

И вот, если мы действительно представляем себе Бога в виде невидимого летающего человека, что характерно для всего язычества, то можно легко сфантазировать, как он садится на свою лошадку, берет в руки копье, меч, щит и со своим белым воинством вооруженных так же всадников мчится навстречу черному войску...

Но почему не приходит в голову современным язычникам вооружить Бога и Сатану более современным оружием — химическим или даже ядерным?.. Смешно получается?

Ну а если серьезно, то ведь Бог — не человек на облаке или на лошади. Бог — разлитое по всей вселенной, в ее высшей пространственной мерности, Сознание. Бог — это Океан Вселенского Сознания. И каким бы глубоко падшим ни был Сатана или кто-то еще, он — ничтожная крупинка в этом Океане.

В заключение напомним всем, наверное, известные слова из песни Гребенщикова (ансамбль "Аквариум"): "...Все, что у нас есть, — это радость и страх — страх, что мы хуже, чем можем, и радость от того, что все в надежных руках..."

*Карлос Кастанеда пашет о "точке сборки"  
вначале как о точке на "коконе", а в других  
местах как-то иначе...*

Кастакеда вначале не понял Хуана Матуса и частный случай размещения "точки сборки" расценил как определение всего понятия. "Точка сборки" — это вообще не точка, а область, зона, в которой распределяется энергия сознания. Сознание — это именно энергия. Сгустку энергии сознания можно придавать различные формы. Перемещение его



в пределах тела и за его пределами, придание ему разных форм, перевод из одной пространственной мерности в другую — это и есть смещение "точки сборки".

*Хуан Матус говорил, что с рождением ребенка человек теряет "полноту" самого себя, что проявляется в образовании "дыры" в "коконе", через которую утекает энергия. Так ли это?*

Речь идет не о самом факте наличия ребенка, а о распределении родителем своего внимания. Хуан Матус объяснял это несколько механистично; мы же должны разобраться в сути явления. В частности, ученица Хуана Матуса Горда решила на отказ от своих двух детей, передав их на воспитание своей родственнице, ради восстановления своей "полноты". Я вам не советую подражать этому поступку.

Что такое "полнота" и "неполнота"?

"Неполнота" (на санскрите — "двайта") — это двойственность, т.е. распределение своего внимания и на "земное", и на божественное. Объектами такой двойственности могут быть (хотя и не обязательно) свои дети, но, разумеется, не только они.

"Полнота" ("адвайта") — это направленность своего внимания только на Бога. "Полнота" достигается лишь очень немногими людьми. Да и объективно она нужна только единицам из нас; остальные должны совершенствоваться во вполне "земных" ситуациях до тех пор, пока не наступит "внутренняя", естественная и стабильная потребность к "адвайте".

Но даже тем немногим людям, которые реально готовы к вхождению в "адвайту", не надо бросать своих детей. Надо лишь научиться относиться к ним без привязанности, т.е. с любовью и заботой, но не выделяя их как "мое!" среди других детей и людей.

*Как влияет недосыпание на медитативные способности, на биоэнергетику?*

Рассмотрим, что такое сон? Ведь он нужен не только для биоэнергетических структур организма, не только для сознания. Сон — это еще и необходимый процесс для головного мозга. Процессы, происходящие в головном мозге во время сна хорошо изучены физиологами и биохимиками. Во время определенных фаз сна идет в том числе очищение мозга от накопившихся во время бодрствования биохимических продуктов. Это, собственно, и определяет отдых мозга. Если же недоспать, то мозг заболевает. Это видно при помощи ясновидения, как появление темных пятен, которые исчезают, если выспаться.

Я вас призываю спать хорошо. Сон должен быть полноценным, чтобы хорошо медитировать. Сон нужно уважать, как необходимую предпосылку для духовного продвижения. Пока у нас есть тела, за ними надо ухаживать, в частности, давать выспаться.

Считается, да и подтверждается практикой, что наиболее полноценный сон бывает до полуночи. Поэтому столь важно ложиться пораньше, и пораньше вставать. А не знаю никого, кто сделал бы большие успехи в нашей работе и при этом ложился бы и вставал поздно.

*Зачем Богу нужно, чтобы мы Его любили?*

Это нужно прежде всего нам.

Все, что мы сейчас делаем на занятиях, может иметь лишь очень малую ценность, если не будет посвящено одной стратегической цели: мы идем к Богу, мы ищем Бога, а не просто получаем приятные ощущения.

Когда кончатся занятия, мы можем завянуть, как цветы при засухе, которые не развили достаточно глубоких корней. Эти корни — прочная устремленность, сильный "магнитный центр", языком Гурджиева.

Только если все, что мы сейчас делаем, является дополнением к интенсивному индивидуальному поиску Бога, — только тогда наши занятия принесут большие плоды.

Вспомним, какими мы были раньше: грубыми, аджническими, видящими большинство окружающих людей как конкурентов или врагов... А какими мы стали сейчас? Самое главное — мы познали эмоциональную любовь. Это — то, чего в нас раньше не было. Раньше мы могли иметь тесный эмоциональный контакт (да и то не всегда) лишь с одним, двумя, тремя человеками. Но Бог-то — любит всех! Как же мы были тогда далеки от Него! Сейчас у нас — огромное количество существ, которых мы любим. А когда мы научимся мудро и сильно любить все без исключения твари во всем Творении плюс Творца — тогда наша любовь станет совершенной.

Кроме любви мы приобрели еще и знания через чтение, общение друг с другом, через наши беседы. Без понимания того, что такое Бог, что такое каждый из нас, без понимания своего места в Боге и своих задач в связи с этим — без серьезного и глубокого понимания всего этого нам не суждено прийти к слиянию с Богом быстро, даже несмотря на развитые структуры эмоционального "центра".

Раньше мы знали только материальный план. Теперь мы уже знаем иные миры и уже касались Бога. Но нужно не просто касаться Его. Нужно поселиться в Его Обители и слиться с Ним.

А для этого требуется иметь нацеленный на Него сильный "магнитный центр".

Что будет после окончания наших занятий с теми, кто его не имеет? Представим себе сейчас: занятия прекратились, каждый остался сам по себе. Что мы делаем? Да, у нас остались прекрасные воспоминания о сильных, светлых переживаниях в этом зале... Но мы все дальше и дальше уходим от этого прекрасного прошлого в суровое настоящее и постепенно теряем все...

Чтобы этого не произошло, важен непрерывный интеллектуальный процесс по личному поиску Бога, пути к Нему. Посмотрите, что сказано в Бхагавадгите: "Направь свой ум на Меня, погрузи свое сознание в Меня — и тогда будешь ты жить во Мне". На первом месте — "направь свой ум на Меня". Второе не может "сработать" без первого.

"Магнитный центр" — вот что является результатом интеллектуального процесса. Мы должны направить свои умы на нашу Цель.

Показательный случай произошел в одной из групп, где использовалась наша методика. Преподаватель там не желала говорить с учениками о Боге, поскольку видела, как атеисты, попадающие к ней на занятия, иногда плохо воспринимают эту тему. Поэтому на фоне упражнений она употребляла лишь такие слова, как "гармония", "блаженство", "радость" и т.д. Я с ней не соглашался, говорил, что с самого начала надо начинать беседовать с учениками о Боге, что, если кто-то не хочет об этом слушать, то пусть уходит: ему еще рано заниматься у нас. Но она стояла на своем. И вот один из ее учеников перешел в другую школу, где вся практика состоит лишь в восхвалении имени Бога. Они как-то потом встретились, и он ей рассказывал, что вот теперь-то он нашел истинную веру, теперь он занимается там, где действительно есть Бог. А то, что было у нее на занятиях, — это похоже на онанизм: получение бесплодных приятных ощущений в медитациях, баловство с анахатой, а толку-то?

Почему он не увидел толк? Потому, что не увидел пути к Богу во всем этом. А почему не увидел? Да ведь потому, что преподаватель так преподносила.

Она мне эту историю рассказывала, пытаясь показать: вот какие бывают плохие ученики! А ученик-то был прав. Потому, что, если все это мы делаем лишь ради удовольствия, то это не есть религиозная работа. И действительно перспективные ученики будут уходить туда, где хотя бы говорят о Боге.

Я это все рассказываю для того, чтобы еще раз обратиться к вам с призывом

направить ум на Творца. Мы должны работать со своими "магнитными центрами", мы должны сюда ходить не ради удовольствия, но с твердым намерением посвятить жизнь поиску Бога. И когда у вас будут сформированы "магнитные центры", т.е. то, что нас притягивает, примагничивает к Цели, — тогда семена тех знаний, которые вы здесь получаете, будут расти на плодородной почве.

Сейчас у нас уже есть достаточно информации о Пути к Богу, Но это должны быть не отвлеченные знания, а то, что действительно нас преобразует — преобразует с точки зрения направленности в жизни, с точки зрения, как говорил Гурджиев, бытия. Только тогда человек выходит на "финишную прямую" своей личной эволюции, когда он влюбился в Бога. А что такое влюбленность? Это ведь не просто мысли о том, что я Его, кажется, люблю. Это не должно быть "люблю", сказанное мимоходом. Должна быть именно страстная влюбленность!

Мы должны постараться влюбиться в Бога. Но для этого мы должны уметь влюбляться, в нас должны быть страстность, энергичность. Все это надо в себе развивать, если еще не развили. Может быть, кому-то надо еще повлюбляться друг в друга, чтобы потренироваться. Ведь если мы не умеем влюбляться в людей, то как мы можем влюбиться в Бога? Как мы можем тосковать по Богу, если никогда раньше не тосковали по любимому человеку? Но вот когда мы почувствуем, что тоскуем по Богу, что больше не можем жить без постоянного общения с Ним, — вот тогда мы сможем сказать сами себе: да, теперь я Его люблю! И только тогда начнется быстрое сближение с Богом. Потому, что именно эта страсть эмоциональной любви приближает нас быстро к Нему. И ничто другое не может нас с Ним соединить, кроме этой страсти.

*Что Вы скажете о том, каким должен быть преподаватель Вашей школы? Какими качествами он должен обладать?*

Он должен обладать уже развитыми в значительной мере Любовью, Мудростью и Силой. Эти качества совершенствуются затем в процессе преподавания. Он должен быть тем, кто уже посвятил свою жизнь — всю без остатка — духовному развитию и служению. Духовным служением нельзя заниматься серьезно "в свободное от работы время". Преподаватель должен быть постоянно готов к самопожертвованию ради блага учеников. Ведь наши занятия связаны с постоянным биоэнергетическим опустошением и загрязнением преподавателя, особенно во время прочистки чакр у учеников. А это нередко приводит к заболеванию преподавателя. Но если он не сдаётся, а наоборот, учится, попав в такие ситуации, исцелять себя, то он побеждает. Преподаватель также должен быть в достаточной мере компетентен в вопросах философии, психологии и медицины.

*Иисус говорил: "Я есть дверь". А Вы так часто цитируете Кришну и других...*

Ну, во-первых, не "Я есть дверь", а "Я есть **дверь**" (ударение должно стоять на последнем слове). Ведь Иисус не был высокомерен. Наоборот, Он предлагал нам учиться у Него кротости и смирению.

Во-вторых, что значит слово "дверь"? Ведь не тело же Свое имел в виду Иисус? Он говорил здесь о том Учении, которое давал Отец через Него.

Но Отец давал, дает и будет давать Высшую Истину не только через Иисуса, а также через всех тех людей, которые приближаются к Совершенству,

Вы можете сравнивать концепции разных школ с Учением Иисуса. Что совпадает — хорошо, не совпадает — плохо.

Лично я оцениваю другие школы так: есть ли в них приоритетность Любви и

является ли именно Бог-Отец Целью их адептов. Именно этому ведь и учил Иисус

*Каковы особенности преподавания  
Вашей системы детям?*

Нами уже опубликован ряд работ о духовной работе с детьми. Они собраны в книге "Раджа- и буддхи-йога".

В самых общих чертах особенности таковы:

Детям и подросткам даются упрощенные методики, соответствующие их возрасту. Преподавать "взрослую" программу в полном объеме им нельзя.

Программа дается детям и подросткам в растянутом варианте и в игровой манере, вплоть до упражнений со "смотрением" из анахаты.

Цель такой работы состоит в том, чтобы ввести в кругозор учеников представления об их возможностях в жизни. То есть их надо параллельно знакомить с различными направлениями в искусстве, в спорте, в религии, дать основы экологических знаний и этики. Важно дать им возможность попробовать себя во всем этом.

От детей и подростков не следует требовать успехов в обучении, в отличие от работы со взрослыми. Их надо просто информировать, и, когда придет время, они сами, уже по взрослому, займутся тем, что выберут.

В занятия все время должны вводиться новые элементы, иначе они становятся скучными и группа распадается.

Не следует использовать медитативные приемы, связанные с растождествлением сознания с физическим планом. В противном случае ученики могут "заблудиться" в многомерном пространстве, что приведет к психическим расстройствам. То же относится и к недостаточно зрелым в интеллектуальном и этическом отношениях взрослым.

*Каков объективный смысл в исполнении сатвы —  
принципа правдивости? Ведь ложь не  
обязательно ведет к причинению вреда другим  
существам.*

Она ведет к причинению вреда, прежде всего, себе.

Ведь, раз соврав, мы часто становимся "заложниками" своей лжи. Приходится о своей лжи помнить, чтобы не завратиться, приходится бояться разоблачения. Это ведет к состоянию, которое можно назвать "комплексом осажденности". Оно характеризуется напряженным состоянием ума, а иногда и невротическими симптомами.

А идеальное состояние психики — полная раскрытость, разлигость сознания в гармонии со всеми и всем. Только при этом условии становится возможным овладение высшими медитациями. Только в состоянии безмятежного покоя можно раскрыться перед Богом и соединиться с Ним.

*Какие существуют противопоказания к  
занятиям по Вашей системе?*

Слабоумие, шизофрения, паранойя, склонность к мистическому страху, нежелание или неспособность принять этическую концепцию школы.

*Как нам полюбить Бога?*

Когда у Иисуса однажды спросили, какова главная заповедь в иудейской Библии, Он ответил: "Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем, всей душою, всем разумением твоим". И вторая не меньшая заповедь: "Возлюби Ближнего твоего, как самого себя".

Рассмотрим сейчас первую из этих заповедей. Как мы ее понимаем? Думаю, что почти каждый из нас может сказать, что он не разделял три ее компонента, что они были для него едины. А на самом деле можно найти огромный сокровенный смысл в каждом из них.

Что значит возлюбить Бога всем сердцем? Прежде всего, нужно понимать, что речь идет вовсе не об анатомическом сердце, а о духовном. Его еще называют в Индии чакрой анахатой, а в Китае — средним дань-тяном.

Есть любовь "от ума" — и есть любовь "от сердца". Что значит любить "от ума"? Это значит, что, если я признаю авторитет того или иного религиозного учения, в частности, учения Иисуса Христа, то я стараюсь исполнять его принципы. В том числе, стремлюсь быть хорошим по отношению к другим людям. Но есть еще любовь "от сердца", т.е. не интеллектуальный, а эмоциональный аспект любви.

В старину в православии существовало направление, которое можно охарактеризовать как христианскую раджа-йогу. Оно называлось "исихазм" — от греческого слова "исихия", т.е. "внутренняя тишина". Исихасты разработали один из прекраснейших приемов в истории духовной жизни на Земле — "Иисусову молитву". Есть разные формы этой молитвы, но во всех них должно было присутствовать слово "Иисусе" — обращение к Иисусу, как к "наисладчайшему", "наилюбимейшему". Эта эмоция любви вместе с именем Иисуса вводилась в анахату — как мантра. И люди, обычно через годы такой практики, вдруг внезапно преображались: у них "раскрывалось" "духовное сердце". С этого момента для них преображался весь мир. Они все начинали воспринимать через свою любовь.

Для некоторых из людей — очень немногих — эмоциональная любовь характерна и без каких-либо специальных усилий с их стороны: они с ней пришли в эту жизнь. Есть и такие, кто легко развил ее в себе через естественные ситуации жизни, например, гармоничное материнство. Но подавляющее большинство людей не имеет ни малейшего представления о том, что такое "сердечная любовь". Для них это — только слова.

В православии сейчас доминирует мнение, что секреты "Иисусовой молитвы" утеряны. Но нам удалось, используя научный подход, раскрыть эти секреты. И вот, в те годы, когда слово "Бог" было фактически запрещено, когда за словом "любовь" было оставлено только его сексуальное значение, — в те годы мы провели тысячи людей через эти методы, помогли им овладеть основой духовности — эмоциональной любовью.

Будем помнить, что именно Иисус — вслед за Кришной — предложил нам единственно надежный путь приближения к Богу, к Божественному Совершенству. Это — развитие эмоциональной любви. Ибо как нам научиться любить Бога, Которого мы не можем видеть обычным зрением, Который изначально не является реальностью для каждого из нас? И вот, Иисус сказал: вы можете научиться любить Бога через развитие в себе эмоциональной любви. Как ее развить? Через любовь к людям. Учитесь любить друг друга — и через это вы научитесь любить Бога. Ведь только имея уже развитую эмоциональную любовь, мы можем ее перенаправить на Бога. Любовь же к Богу есть единственный способ приблизиться к Нему. Любовь есть сила притяжения к объекту любви. Любовь есть то, что соединяет. Любовь соединяет человека с человеком, она же может соединить и человека с Богом. Конечной же целью нашего развития, эволюции каждого из нас, является именно слияние с Богом-Отцом. Об этом сказано в "Книге для совершенных" апостола Фомы: мы должны стать одно с Царем. О том же Бог говорит и в Бхагавадгите: погрузи свое сознание в Меня — и будешь ты жить тогда во Мне. И только через развитие в себе любви можно прийти к этому.

Мы все время говорим о духовности. Но что это такое? В Евангелии от Иоанна есть такие слова: "Бог есть Дух". Отсюда и пошло слово "духовность". Оно означает степень приближенности к Богу, к Божественному Совершенству, стремление к которому заповедовал нам Иисус. А начинается духовность именно с развития любви. И только если на эту основу ложится интеллект — образуется мудрость. И только если к основе из

любви и мудрости присовокупляется сила — можно говорить о том, что овладение этой силой принесет ее обладателю не вред, а пользу.

Так что прямой эзотерический путь к Совершенству начинается именно с развития чакры анахаты. Я поясню, что эмоции наши рождаются вовсе не в головном мозге, как нас учили физиологи. Когда мы испытываем эмоции, в мозге действительно регистрируются электрофизиологически определяемые процессы. Но это — не сама эмоция. Головной мозг лишь участвует в сборе и передаче информации. Сами же эмоции рождаются именно как биоэнергетические процессы в чакрах. И "органом" эмоциональной любви является именно чакра анахата. Так что нельзя полюбить по-настоящему ни человека, ни Бога, если мы не имеем развитой анахаты.

Вот какой глубокий смысл заложен в рекомендации полюбить Бога всем сердцем.

А что значит полюбить Бога всей душой? В этих словах — также огромная глубина. Раскрывается смысл этих слов в одном изречении Иисуса, записанном в Евангелии от Иоанна: "Бог есть Дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине".

Что такое "в истине" — понятно: правильно понимать свои обязанности перед Богом, стремиться к этическому совершенству, к совершенному знанию и т.д.

А все ли понятно в остальной части цитаты?

Первая часть фразы: "Бог есть Дух". То есть Бог не есть материальный объект. Бог есть Вселенский Дух.

"И поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе...". Что это значит?

Мы, от рождения попав в физические тела, отождествляем себя с ними. Все мы считали, или даже еще и считаем, что "я" — есть тело. Но это неверно. Человек есть не тело, а сознание. Оно не умирает со смертью тела, а лишь приобретает свободу от него. Затем оно приобретает новое тело для продолжения своей эволюции. Эта истина познается всеми, кто сделал успехи на духовном пути. Об этой истине говорят все священные книги. И это — не только теория, но это — знание, которое подтверждается практически.

Итак, человек есть сознание или дух. И он — в качестве сознания — должен научиться любить Бога, Который тоже есть Сознание.

А как полюбить Бога всем разумением своим? Обратим внимание, что для исполнения этой части заповеди необходимо хорошо понимать, что же такое — Бог.

Мы сейчас не будем рассматривать подробно языческое понимание этого слова: бог как локальный и личностный дух. Посмотрим на монотеистическое значение слова "Бог". И здесь мы увидим, что оно имеет два значения.

Первое — Бог как Творец, Отец, Высшая Цель личной эволюции человека, Высший Учитель.

Но есть и другое понимание этого слова: Бог как Творец, создавший из Себя все сущее и потому единсущный Своему Творению. В этом смысле Бог есть Все (Абсолют).

И теперь встает естественный вопрос: сливаться-то надо с Богом в каком смысле слова — с Творцом, или с Абсолютом?

Кого Иисус называл Своим Отцом Небесным? — Творца. Именно к упованию на Него и слиянию с Ним Иисус и призывал. Об этом же все время идет речь в Бхагавадгите.

Абсолют тоже может быть познан, но не умом, а лишь "кристаллизованным" сознанием, причем, начиная именно от Творца, глядя Его глазами на Творение.

Но как же и где искать Творца? Мы Его можем найти в высшей, тончайшей пространственной мерности.

Бог в аспекте Творца есть Изначальное Сознание, существующее в самой глубине многомерной вселенной.

Еще с начала века математики стали говорить о многомерности пространства. Это — действительно так, хотя математические формулы ничего не дают для реального познания этой многомерности. Проблема решается только за счет методов раджа- и

буддхи-йоги, т.е. путем развития своего сознания (буддхи) и проникновения им в глубины многомерного пространства. Именно оно является "инструментом" познания того, что происходит там. А все физические приборы действенны лишь в материальном мире — самой плотной пространственной мерности.

Итак, Бога надо искать не на небе. Об этом ведь еще Иисус говорил: если вы Бога в небе ищите, то птицы небесные вперед вас уже оказались в Царстве Божиим. Бога надо искать не в Шамбале или на какой-то другой планете. Бога надо искать в глубине многомерного мира.

И именно анахата является той структурой наших организмов, где мы впервые можем соприкоснуться с Ним, познав блаженство Самадхи. Почему именно анахата? Потому, что Бог раскрывает Себя только любящим Его. А без развитой анахаты, как мы уже говорили, любить невозможно. Развив же свою анахату, через любовь к людям, ко всем существам, ко всему Творению и ко Творцу, используя также для ускорения этого процесса эзотерические методы, мы обретаем способность погружаться через эту структуру в Обитель Творца — с тем, чтобы в дальнейшем раствориться, исчезнуть в Нем.

Разумеется, сделать это не так просто, как рассказать об этом. И существует множество нюансов на этом Пути, о которых я сейчас не говорю. Но идущим и любящим Его Бог показывает дорогу к Себе.

*Нельзя ли Вас попросить подвести итоги работы нашей школы в Москве? И как Вы видите перспективы?*

Мы уже говорили о том, что развитие человека идет по трем основным направлениям: этическому, интеллектуальному и психоэнергетическому.

Этическая работа у нас ведется в виде бесед, изучения книг. Этому же прямым образом способствует соответствующая направленность психоэнергетической линии работы. Здесь, в этом зале, вы все уже прекрасно умеете жить в гармонии и счастье.

А как вы живете дома и на работе — надеюсь, тоже есть успехи? Это — личное дело каждого из нас. Но каждый должен научиться всегда и везде чувствовать свою ответственность перед Богом за каждый свой поступок, за каждую свою мысль. Мы должны научиться чувствовать себя, как на ладони у Бога, Который видит нас в любой момент, от Которого никуда нельзя спрятаться, даже в туалете. Все наши дела, все наши слова, все наши мысли непосредственно открыты Ему.

Когда мы расстанемся со своими телесными оболочками — у нас уже не станет иллюзии того, что мы можем в них спрятаться. Мы тогда будем полностью обнажены в своем самоощущении. И это может случиться сегодня, завтра... — никто не знает точно. Имеет смысл уже сейчас начать готовиться к этой обнаженности — обнаженности перед Богом.

Имеет смысл усердно учиться не грешить. А какие грехи для нас сейчас актуальны? Это — потеря тонкости, и не только в грубых отрицательных эмоциях. Это — разного рода привязанности к тому, к чему привязываться не следует.

Интеллектуальный аспект работы у нас ведется через те же беседы, чтение, ваши разговоры друг с другом, ознакомление с деятельностью других школ и направлений, через философские семинары. Преподаватели в конце каждого занятия отвечают на ваши вопросы.

Какие книги мы читаем? Надо учитывать, что мы должны не только "зазубривать" концепцию нашей школы и даже не только то изучать, что хорошо, но и то, что плохо, т.е. неверно. Мы должны уметь отличать верное от неверного.

Поэтому надо как можно больше читать — все то, что приходит. Надо как можно чаще ходить на разные встречи и диспуты, проводимые другими школами. Если мы сейчас не научимся сортировать информацию — можно легко заблудиться. Встретим,

например, какую-нибудь школу черной магии и решим: вот где — сила!.. И ведь многие представители таких школ искренне заблуждаются, считая, что делают добро через причинение вреда тем, кто, с их точки зрения, делает что-то не так... Но ведь Бог-то нас учит не проклинать, а благословлять. И даже не воздавать злом за зло. Кому это нужно? Богу? Нет — нам же самим. Ибо главное, чему мы должны сейчас научиться, — это всепоглощающая Любовь.

Задача психоэнергетического развития решается нами через хатха-йогу, раджа-йогу, атлетическую гимнастику, ушу, буддхи-йогу.

Наша школа развивается. Будем подключать все новые направления работы. Сейчас открываем секцию "Танец и йога", будут новые циклы занятий ребефинга, детские и подростковые группы.

*Как отличать любовь от привязанности?*

Все зависит от того, какой смысл мы сами вкладываем в эти слова.

Но давайте подробно поговорим о привязанностях. Начнем с того, что они бывают разные. Например, привязанность к Богу. Это и есть как раз то, что каждый должен в себе культивировать, возвращать, поощрять. А бывают привязанности, которые приводят к состоянию "двайты" — "двойственности". Это, например, привязанность к старому месту работы, к устаревшим методам духовной практики и многое другое.

Но насильственно бороться со своими ложными привязанностями нужно не всегда. Лучше всего, если они сами отмирают, вытесняясь растущей любовью к Богу. Ведь если человек еще не способен влюбиться в Бога — какой смысл ему бороться с привязанностью, например, к какому-то человеку? Он насильственно расторгает одну привязанность, но на смену ей вырастает тут же другая такая же.

Что есть объекты наших привязанностей? Это то, что имеет для нас чрезвычайную ценность.

И надо также понимать, что это наше свойство — привязываться или влюбляться во что-то или в кого-то — нам весьма помогает в развитии. Например, это учит нас бороться за достижение поставленной цели, жертвовать собой, учит энергичности, развивает интеллект и т.д. Да и сама страстность — это ведь тоже нужно. Только действительно страстный человек способен успешно и быстро пройти по духовному Пути. Надо только свою развитую страстность повернуть в нужное русло.

Так что те, кто сейчас еще не способен влюбиться в Бога, — те пусть пока влюбляются друг в друга, в вещи и т.д. и развиваются через это. Но и им полезно помнить о перспективе влюбленности в Бога.

Я сейчас рассказывал вам то, что сам хорошо познал на своем личном опыте. Например, у меня была привязанность к старому, разваливающемуся "Запорожцу". И его постоянный ремонт в условиях отсутствия запчастей и нашего автосервиса прошлых лет меня так многому научил! Это научило, в частности, находить решения в нестандартных ситуациях. Например, ремонт мотора в лесу за сотни километров от дома. Или, хотя бы, — как отвернуть гайку, которая намертво прижавела к болту? Это так здорово развивает интеллект! Так что я готов посоветовать многим купить старый автомобиль и посвятить ему какой-то отрезок своей жизни.

*Так, а как же все-таки отвернуть ту гайку?  
Я сейчас как раз перед той же проблемой.*

Не скажу: если скажу готовое решение, то помешаю развитию Вашего интеллекта. Ведь на духовном пути важен не факт открученной гайки, а процесс нахождения правильного решения собственными силами.

*Когда нам нужно бороться в "земных"*



*ситуациях, и когда проявить смирение?  
Ведь каждый человек в своем духовном  
развитии должен пройти стадию кшатрия.*

Вначале каждый из нас является учеником, т.е. шудрой. Шудра пока еще сам ничего не умеет творить — ни большого, ни малого. Он должен пока лишь наблюдать, как это делают другие, и учиться этому, помогая им.

Потом он становится вайшьей. Эта ступень — по другой шкале психотипизации — является началом освоения стадии "домохозяина". В Индии такие люди занимались сельским хозяйством, ремеслом и торговлей. Для всего этого уже надо иметь развитый ум, изобретательность, предприимчивость, некоторую степень энергичности. Ведь для хотя бы того, чтобы сделать хороший прием гостям, — уже требуется немало.

Следующая более высокая ступень (или вторая половина стадии "домохозяина"- "грихастхи") — ступень кшатрия. Теперь человек уже становится борющимся лидером. В этой борьбе он развивается и психоэнергетически. В частности, борьба активизирует энергоструктуры хара. А это предопределяет и то, чтобы эффективней проявлялась функция анахаты. Только тот человек имеет сильную любовь, у которого развита энергичность, определяемая функцией хара. Перешагнуть на духовном Пути через эту ступень, как мы видим, невозможно. Поэтому мы должны научиться бороться. Но делать это лучше сразу же этически безупречно, т.е. согласно принципам, в частности, ахимсы кшатрия.

В итоге мы выходим на еще более высокую ступень — ступень брахмана (или по другой шкале — санньясина, т.е. отказавшегося от личных желаний). На этой ступени чинить "Запорожцы" или воспитывать детей ради личного развития — уже не нужно. А борьба здесь идет теперь не внешняя, а лишь внутренняя — за полное Совершенство и слияние с Богом.

*Что такое смирение?*

На каждой стадии развития смирение проявляется по-своему. Например, смирение шудры — это послушание. Смирение вайши и кшатрия — уклоняться от ненужных конфликтов, не гневаться, а если битва проиграна — уметь принять свою судьбу. Для брахмана же смирением будет отказ от собственных желаний (кроме элементарного обеспечения тела), т.е. подчинение своей жизни воле Бога, а также непривязанность к плодам своих действий и к самому процессу действия. Очень подробно этот вопрос рассмотрен в Бхагавадгите.

*В Бхагавадгите говорится, что Бог посылает  
грешников воплощаться с каждым разом во все  
более и более плохие условия. Как это совместить  
с Вашим утверждением о "тотальности"  
Божественной Любви?*

Да, есть восходящий и нисходящий потоки в Божественной Эволюции.

Но кто виноват, что некоторые из нас идут во все более и более глубокую пучину страдания? Только ведь они сами! А вовсе не Бог. Ведь мы сами делаем свои судьбы.

А в задачу Бога вовсе не входит обеспечивать людям рай на Земле. И также Бог — вовсе не слуга нам, который должен удовлетворять наши прихоти.

Бог предлагает все время каждому из нас возможность идти по восходящему Пути. А идти, или не идти — это решаем мы.

Как Богу научить нас двигаться в нужном направлении? В направлении, отвечающем законам развития вселенной, в направлении к нашему собственному

счастьем? Через слово? Но об этом говорилось уже неоднократно, а люди все равно не слушаются. Через ласку благодатью Святого Духа? Но многие ли стремятся к этому? Остается — через боль, которую мы испытываем тогда, когда идем не туда, делаем не то.

Ради спасения наших душ Бог делает иногда нашим телам больно. Мы же должны научиться понимать Его и быть благодарными за эти уроки и подсказки, за эту помощь.

Но вернемся непосредственно к Вашему вопросу: В чем надо видеть Любовь Бога, когда Он воплощает упорствующих во грехе людей в ситуации все растущего страдания?

Отвечаю. Когда нам немножко больно, мы не очень и обращаем на это внимание. А вот когда очень больно — тогда мы начинаем задумываться о причине этой боли и начинаем искать выход.

И если находим, то отчаяние от того, что мы увидели свое истинное положение, может нам очень помочь.

Эмоция отчаяния обеспечивает энергией, силой, чтобы вырваться.

*Почему так мало людей Вы берете на старшие курсы? Почему Вы бросаете учеников, не доведя их до Совершенства? Как Вы объясните это, исходя из Вашей концепции Любви?*

Мы берем на каждую следующую ступень только тех, кто может на нее подняться и, что еще важнее, сможет на ней затем удержаться, устоять.

Поймите: у каждого — своя скорость. И превышение скорости сверх индивидуальных возможностей может привести к аварии.

Например, человек, проучившийся у нас несколько курсов, но не овладевший широкими знаниями, попадает в какую-то секту православной или какой-то еще ориентации. А там начинают запугивать: ты посмела учиться не у нас, грех-то какой! Иди скорей кайся, "отчитывайся" и т.п. И ведь не все выдерживают этот натиск, особенно если он совершается с использованием магии. И у жертвы рождается страх за свое якобы "греховное" прошлое и осуждение того, через кого она впервые, может быть, узнала о Боге и о Пути к Нему.

А стоит человеку впустить в себя мистический страх и гнев осуждения — так он сразу привлекает к себе бесов (т. е. обитателей грубых пространственных мерностей). Ведь энергия наших грубых эмоций является для них лакомством. Затем они начинают — уже своими силами — запугивать жертву еще больше и провоцировать ее на дальнейшее осуждение. Так развивается шизофрения.

Вы спросите: как же Бог такое попускает? Ну а разве Бог не учил нас не осуждать? А заодно Он и преподавателя вразумляет, чтобы он знал, каких учеников надо выгонять из групп заранее, пока с ними такого не случилось.

Или вот еще пример. Человек впервые достаточно недвусмысленно встречается с бесами. Какие эмоции у него возникают?.. А ведь православие учит ненавидеть и бояться бесов... Но бесам-то именно этого и надо!

Мистический путь — не для слабых людей. И если преподаватель уберегает учеников от непосильных для них испытаний — как это назвать? Любовь это, или не любовь?

А ведь каждая следующая ступень духовной работы означает в том числе и повышение чувствительности к любым мистическим факторам. И лучше ее не приобретать, чем овладеть ею при отсутствии еще достаточной зрелости.

И ведь я лишь одну схему падения привел. А их на самом деле много.

Ну, еще пример. Молодой мистик заболевает гриппом. Сознаться самому себе в такой заурадной болезни — не позволяет гордость. Значит — кто-то наводит порчу. Кто? Кого я знаю из энергетически сильных людей? Ага — это же мой преподаватель! О любви-то он говорит, оказывается, только для маскировки. А сам вон чем занимается!

(Для нормального человека такая логика представляется невозможной. Но я сам был свидетелем двух таких случаев).

А еще бывает, что ученицы влюбляются в преподавателя сексуально. И считают, что он обязательно должен ответить взаимностью. Если же он этого не делает, то дальше включается известная схема: "Ах, он меня не любит! Негодяй! Небось сам погряз в разврате с другими своими ученицами — так что на мою чистую любовь ему наплевать!..". Любовь ведь у примитивов очень легко переходит в ненависть. А к чему это может привести — мы уже знаем.

*Говорят, что время исчезает при вхождении в Нирвану. Так ли это?*

Исчезает лишь земное время.

Время ведь присуще не только материальному плану. Оно есть везде во вселенной. Просто оно в других системах — другое. Все зависит от точек отсчета.

Что означают часы, минуты и секунды на наших часах? Это — результат дробления естественной для Земли единицы времени — суток, т.е. длительности ее оборота вокруг своей оси. Сутки условились делить на 24 часа, час — на 60 минут, минуту — на 60 секунд.

Еще на Земле есть год — время оборота Земли вокруг Солнца. Его условились делить на 12 месяцев. И так далее.

Есть на Земле еще и другие — малоупотребляемые — единицы времени: лунное время и то время, которым пользуются астрологи.

Но все это присуще только Земле. На других планетах время уже другое.

Время также есть и у Бога, в Его Обители. Только оно измеряется не земными днями и годами, а Манвантарами — циклами пульсации Творения, которые делятся от одного "сотворения Мира" до другого. Об этом подробно рассказано в Бхагавадгите. Так что и Бог живет во времени и эволюционирует.

Человек, вошедший в состояние Нирваны, попадает из привычного земного времени — в то, Божественное. И ему — по неведению — может показаться, что времени там нет.

*Обязательно ли нужна практика раджа-йоги?  
Ведь в Бхагавадгите говорится просто:  
"Направь свой ум на Меня..".*

Но это — только первая часть фразы. А вторая: "...Погрузи свое сознание в Меня — и будешь ты жить тогда во Мне". Вы — можете погрузить свое сознание в Ишвару?

И для тех, кто это сделать сразу не может, Кришна советовал заняться практикой медитации.

Но и медитация ведь доступна далеко не каждому. Поэтому готовиться к этой ступени Кришна советовал через карма-йогу (т.е. изучение этики и этически правильное поведение) и через санкхью — изучение философии.

"Направь свой ум на Меня..." — это есть призыв на начальные ступени религиозного восхождения. Это — призыв к выращиванию веры, устремленности к Богу.

Формированию веры хорошо помогает ритуальность разных религиозных направлений. Но тем, у кого вера уже сформировалась, а также есть и другие необходимые задатки, — тем уместно двигаться дальше по восьми известным ступеням йоги, сформулированным Патанджали.

Вопрос веры принципиален на духовном Пути. Ведь именно она прежде всего побуждает человека стремиться стать лучше. Зачем атеисту становиться лучше? Ведь он воспринимает себя и других лишь как смертные физические тела. Атеизм лишает людей

чувства собственной ответственности перед Богом и перед собственной дальнейшей судьбой. Именно поэтому убежденные профессиональные преступники — атеисты, а иногда и "воинствующие".

Почему же все-таки среди атеистов иногда встречаются хорошие, добрые, порядочные люди? Да только лишь потому, что они приучили себя к этому в прошлой жизни и сейчас живут в сфере нравственности как бы по инерции. Но ведь как просто такого человека, лишённого прочного теоретического нравственного фундамента, "соблазнить" на грехопадение и загнать в ад!

Итак, первый шаг на Пути к Совершенству в религиозной школе — это принятие веры. А со временем эта вера может превратиться — через многие личные усилия — в религиозное знание. В этом превращении решающую роль играет именно медитация.

*Вы убиваете комаров?*

Предпочитаю в лесу пользоваться репеллентами. Но когда комар залетает в комнату, несмотря на сетки на окнах, то приходится применять по отношению к нему ахимсу кшатрия. То есть разрушаю его физическую оболочку, но без отрицательных эмоций. При этом можно пожелать ему доброго перевоплощения в муху.

*Есть разные точки зрения относительно того, когда заканчивается последняя кали-юга. Какова Ваша позиция по этому вопросу?*

Ответ очень прост: нет вообще никаких юг в том смысле, как об этом говорят в настоящее время.

Но поясню, о чем идет речь. В древних индуистских языческих Ведах существовало представление о том, что солнечная система с нашей Землей летает по своей траектории во вселенной по вытянутой орбите вокруг некоего божественного центра. Когда мы подлетаем к нему близко, наступает "золотой век" — время расцвета духовности на Земле. Когда улетаем далеко — приходит "железный век" — кали-юга, тогда духовность падает.

Но ведь это — типично языческий подход, подразумевающий существование локализованного личностного бога в качестве правителя вселенной.

На самом же деле Бог — везде. Он — внутри и вне наших тел. И искать Его надо в самой глубине многомерного Океана вселенной, в высшей пространственной мерности.

Успехи людей на духовном Пути зависят не от того, в какой точке вселенной летает Земля, а от личных усилий каждого в совершенствовании себя.

А Бог всегда любит и учит каждого из нас.

И навряд ли сейчас на Земле грешников больше, чем когда-либо раньше. Ведь во все времена на Землю Бог присылает воплощаться новые души, лишь начинающие свое развитие в человеческих телах. К ним надо относиться как к озорным детям и самим — избегать гнева. И идти к Богу. Поверьте: у нас есть все необходимое, чтобы это делать именно здесь и сейчас.

*В чем причина того, что и сейчас существуют языческие тенденции в религии?*

Языческая концепция проще, а потому и доступнее. Она также менее требовательна: требует гораздо меньше усилий по изменению себя.

Посмотрите, вот яркий пример типично языческой логики у некоторых христиан: Христос Своей смертью уже искупил все наши грехи, поэтому единственное, что мы должны делать в связи со своей религиозностью, так это благодарить Его.

Другой пример из православия: мы сами ничего не можем и силу своей немощности, поэтому надо молить святых, чтобы они, в свою очередь, молили Бога о нашем избавлении от ада.

Более серьезные язычники могут искать себе "астрального учителя". А многие теперь довольствуются поиском контактов с "инопланетянами".

Но давайте лучше будем помнить слова Кришны: кто уповает на мертвых (т.е. на духов) — придет к мертвым, кто уповает на богов — придет к богам, кто уповает на Ишвару — придет к Нему.

Этому же — т.е. упованию на Отца и стремлению к Нему — учил и Иисус Христос.

*В школе Порфирия Корнеевича Иванова  
не запрещается есть мясо. Почему?*

Да, там считается, что, если совершить определенный обряд "освящения" мяса, то оно не повредит здоровью.

Мы же считаем, что выбор образа питания — хищнического, или нехищнического — это вопрос не здоровья, а этики. Основа этики есть Любовь. А первый шаг в Любви есть сострадание.

*О каких сегментах в "коконе" говорили  
в школе Хуана Матуса?*

Это — чакры или комплексы чакр (дань-тяны). В ту школу отбирали только учеников с уже развитыми энергоструктурами, что определялось с помощью ясновидения. Понятно, что таких людей, особенно в тех регионах, где не практикуется йога, очень мало.

В отличие от школы Хуана Матуса, мы даем шансы ускорить свою эволюцию и тем людям, у которых чакры пока еще не развиты.

То есть мы располагаем приемами, позволяющими меньше, чем за полгода очень многим развить свои чакры.

*Как влияет на наши успехи частота и  
интенсивность выполнения нами наших  
домашних заданий? Каков тут механизм  
действия?*

Право каждого — повторять или не повторять в перерыве между занятиями в зале те упражнения, которые вы здесь разучиваете. Но от вашего усердия зависит ваше внутреннее преобразование.

Ведь мы конструируем новые структуры своих организмов: из "зачатков" — в эффективные органы. Чтобы вырастить, языком алхимии, "бессмертное тело", надо обязательно тренироваться постоянно. Развития не происходит от разовых попыток. Оно совершается только за счет постоянной напряженной работы над собой.

Как становятся большими и сильными наши мышцы? — От работы с ними. Так же и с теми структурами, с которыми сейчас работаем мы. Мы должны с ними работать, как работают атлеты со своими мышцами. Только тогда они станут большими и сильными.

*Что делать, если я не вижу в себе таких  
успехов, которые хотелось бы видеть,  
хотя и стараюсь заниматься каждый день?*

Лично Вам я посоветовал бы перейти на время в группу хатха-йоги: у Вас не хватает внутренней энергии для нашей работы по программе раджа-йоги. То же самое

относится и к еще некоторым из присутствующих. Позанимайтесь несколько месяцев хатха-йогой, тогда успешнее пойдет эта программа.

*Как Вы относитесь к книге Даниила Андреева "Роза Мира"?*

Эту книгу написал человек, глубоко увлекшийся демонизмом "астрального" плана. Как в прежние времена это случилось с Игнатием Брянчаниновым — тоже известным "демологом" — и его последователями, все они стали поработченными той средой, которой посвятили свои жизни. Это — результат языческого упования не на Бога, а на богов и духов.

Повторяю: лишь строгий монотеизм создает основу для научного видения вселенной как многомерной структуры, лишь он обеспечивает оптимальную методологию духовного продвижения. Ибо только такой подход позволяет направить свои усилия по поиску Творца туда, где Он на самом деле есть — в глубину многомерного пространства.

А это подразумевает развитие методик утончения своего сознания. Ибо Творец — это предел вселенской тонкости. И только через утончение мы можем приблизиться к Нему и слиться с Ним.

Понимание этого является отличительной чертой нашей школы среди многих других школ. Этот же момент роднит нас со школами, например, Йогананды и Раджниша.

*Правильно ли понимать, что язычество ориентируется на "астральный" план?*

В целом — да. "Астральный" план — это самая грубая нематериальная пространственная мерность. Он населен самыми грубыми из невоплощенных существ.

Оккультисты подробно изучали "астральный" план. Они, в частности, выделили в нем семь подпланов, также различающихся по степени своей грубости.

Наигрубейшие подпланы "астрального" плана — это и есть ад.

Человек после расставания с телом попадает в ту пространственную мерность или тот ее подплан, к которым он себя приучил еще при жизни в теле. А это — результат того, какие эмоции доминировали при жизни в теле (грубые или тонкие), а также того, с каким планом человек сонастраивался. Сонастраиваемся мы с Богом — приближаемся к Нему. Сонастраиваемся с "астральным" планом — попадаем в него.

Есть очень сильные книги тех авторов, которые посвятили себя исследованию не Бога, а ада. Они именно адом интересовались, к нему их влекло, они его изучили. Затем они решили о нем рассказать другим людям — о нем, как о единственно актуальном.

Нет смысла сейчас анализировать отдельные элементы их повествований: что в них верно или неверно. Важно другое — то, что эти книги мощно сонастраивают читателей с адом, завлекая их туда.

А попав в компанию демонических сущностей, не каждый легко оттуда выбирается.

Повторяю: воплощенные люди, которые живут в сонаст-ройке с грубостью, в энергетически грубых состояниях, — неотвратимо движутся к аду.

И последнее: надо ли все же читать такие книги? Да, надо. Но читать, изучая, анализируя, но не сонастраиваясь. Надо знать все. Но при этом отвращаться от зла и прилепляться к добру, словами Нового Завета.

*Каков смысл того, что Бог попустил издание таких книг?*

Этими книгами Бог ставит преграду на Пути к Себе тем людям, которые еще не

готовы к этому. То есть еще не развиты интеллектуально и не устойчивы в Любви.

*Просуммируйте, пожалуйста, основные принципы Вашей школы.*

Наша школа строго монотеистична. Наш Бог — это Тот, Которого по-еврейски называют Иеговой, по-русски — Богом- Отцом, по-арабски — Аллахом, на санскрите — Ишварой, по-китайски — Дао. Путь к Нему лежит через Любовь. Именно Любовь есть быстрый и безопасный Путь к Нему.

Есть школы, отдающие приоритет в практической эзотерической работе чакре сахасраре, другие считают главной чакру аджню, третьи — муладхару, четвертые — комплекс трех нижних чакр — хара и т.д. Мы же, как и исихасты, главной чакрой на Пути к Богу знаем анахату.

Если в человеке есть Любовь, то это обеспечивает для него безопасное принятие и знаний, и силы.

Но это же на начальных стадиях развития Любви делает человека временно более уязвимым для грубых энергвоздействий. Т.е. тот, кто сбросил с себя "одежды" грубости, начинает чувствовать себя как бы обнаженным среди грубых людей. Для этой стадии есть рекомендация Нового Завета: отвращайся от зла, прилепляйся к добру. Эти трудности заканчиваются, когда человек овладевает — при помощи специальных методов тренировки — "силой в тонкости". Тогда он уже может, опять же языком Нового Завета, не будучи побеждаемым злом, побеждать зло добром.

Можно, конечно, спросить: а что, если сначала развить силу, а уже потом ее утончить? Отвечу: это было бы очень хорошо и так на самом деле бывает и неплохо иногда получается.

Но вот — дилемма. Если начинать с Любви и тонкости — может какое-то время (несколько месяцев) быть трудно, можно даже "сломаться". Если же начинать с Силы — можно так заблудиться, предавшись порокам, и "накрутить" себе такую отрицательную карму!.. Что лучше, что хуже?

А чтобы не "сломаться" — надо крепче держаться за Бога: совершенствовать Любовь к Нему, изучать те инструкции к жизни на Земле, которые Он нам дал в Библии, Бхагавадгите, Дао-дэ-дзин и других книгах. Тем же, кто не может это сделать быстро, — тем мы рекомендуем не торопиться в психоэнергетическом направлении работы. Им мы советуем сейчас сделать акцент на джняни- и карма-йогу.

*Скажите, чего нам следует опасаться, чтобы не "сломаться"?*

Больше всего надо бояться собственных страха и гнева.

И то, и другое — пороки. Страх есть недоверие к Богу. Гнев есть потакание своему эгоцентризму. Поэтому Бог нас учит не делать так, иногда с помощью бесов.

Я сам наблюдал, как люди заболели шизофренией, увлекшись гневом осуждения. У них развивались яркие галлюцинации с темой угрожающего воздействия со стороны того, на кого они гневались. А ведь галлюцинации — это не плод деятельности больного мозга. Галлюцинации — это то, что больной реально видит в астральном плане. А видит он то, что ему показывают обитатели этой пространственной мерности, легко принимающие любой облик и говорящие от имени кого угодно.

А одна моя знакомая попала в школу к врачу-биоэнергетику, который обучал спиритизму и приемам "биоэнергетической защиты" от "вампиров". Вскоре "доброжелатели"-духи стали предупреждать ее об опасности оставаться дома, потом и в родном городе, говорили, что за ней "охотятся". Они ей даже назвали адреса и имена людей в другом городе, которые ей якобы "помогут". Она едет туда и там по тем адресам,

действительно находит незнакомых ей ранее людей с указанными именами. Она требует от них, чтобы ей помогли, спасли от "преследователей", рассказывает о своих "доброжелателях"... Закончилась эта история, естественно, в психбольнице.

*В литературе есть точка зрения, что человек обязательно проходит в своем развитии ступень "астрального" плана. Так ли это?*

Да, это так. Но с этой ступени можно шагнуть дальше очень быстро, а можно на ней остаться очень надолго. Все зависит от глубины интеллектуального понимания своего Пути и от характеристик "магнитного центра" данного человека. Поэтому именно на это в первую очередь, а вовсе не на успехи в психоэнергетической работе учеников должен обращать внимание преподаватель.

Подчеркну еще раз, что характерной чертой языческих оккультных школ является как раз осваивание "астрального" плана, для чего там практикуются даже специальные методы развития "астральных" тел.

*Так имеет ли смысл развивать в себе "астральное" тело?*

Нет: это — путь в "астральный" план, а не к Богу.

"Прямой Путь" к Богу предполагает скорейшее познание Его и "кристаллизацию", т.е. выращивание своего сознания, именно в высших пространственных мерностях.

*Что есть Истина?*

Тело Абсолюта, в Котором идет Эволюция.

*Что значит "Эволюция Бога"?*

В каждом новом цикле "проявленного" на материальном плане мира, т.е. в начале каждой Манвантары, Бог совершает новое "сотворение мира". При этом вся наличная энергия Абсолюта разделяется на три части. Одна идет на создание уплотненных форм энергии — из нее образуются материальные носители душ. Вторая — та, которая будет активно эволюционировать, воплощаясь в те материальные носители. Но главная часть остается неизменной. Это — сам Творец.

Когда эта космическая система уже выполнит свою роль, она уничтожается — Кальпу сменяет Праляйя. После нее наступает рождение нового Творения, которое может оказаться совсем не похожим на предыдущее. В ней Тело Абсолюта — Такое, Каким Оно будет на тот момент Своей Эволюции — снова разделится на три части — более совершенную, промежуточную и менее совершенную. И начнется новый виток спирали Божественной Эволюции.

*Что мне делать с моим мужем, чтобы он пошел к нам заниматься? А ему все твержу-твержу — и без толка...*

Перестаньте твердить, тогда, может быть, через какое-то время пойдет... А может быть, ему это вовсе и не нужно.

Но имейте в виду, что частым повторением своего желания мы чаще всего добиваемся противоположного эффекта. Одну и ту же просьбу или предложение можно повторять не более двух раз в одном и том же виде. Если повторяем в третий раз — становимся занудой. А любой зануда — это тот, которого эмоционально любить на



близком расстоянии чрезвычайно трудно, можно только пытаться терпеть. Человека, который зарекомендовал себя как зануда, уже и вообще слушать, да и видеть никто не хочет — и сейчас, и потом.

Занудство — это ведь не просто слова. Занудство — это или энергетическая агрессия (причем, грубыми энергиями), или биоэнерговампиризм.

Занудство родителей — типичная причина потери их контакта с детьми. В результате даже самое здоровое предложение часто лучше воспринимается ребенком от посторонних людей, но не от собственных родителей. Потому, что родители уже зарекомендовали себя в качестве врагов, несносных тиранов, от которых бежать бы — да некуда.

*А что делать, если у моих детей этот стереотип отношения ко мне уже сформировался? Дети уже большие, смогу ли я в отношениях с ними научиться правильному воспитанию?*

Едва ли. Заведите лучше новых.

*Как Бог учит нас?*

Во-первых, Он посылает каждого в тело того или иного пола в какую-то конкретную ситуацию на Земле. Последняя характеризуется той или иной формой религии, той или иной возможностью получения образования, той или иной формой нравственности, которой надо учиться или с которой надо бороться, и т.д.

Во-вторых, Он дал всем людям общие принципы жизни на Земле, записанные в священных книгах, а через некоторых людей Он продолжает говорить и сейчас, проповедуя, вразумляя.

В-третьих, Он ведет каждого из нас по жизни, помещая во множество конкретных учебных ситуаций, где мы учимся принимать правильные решения. Схема взаимодействий здесь такова. Человек имеет какое-то желание: получить образование, обзавестись семьей, защитить диссертацию, ограбить кого-то, поиздеваться над кем-то, отомстить кому-то и т.д. Бог, используя эту мотивацию, создает конкретные ситуации, в которых благоприятствует или препятствует нашему удовлетворению, поощряет или высмеивает. В каждом случае, всегда, мы должны пытаться чувствовать, понимать Его Волю. Если же мы не хотим видеть Его в качестве своего Учителя, то нам приходится искать верный путь как бы с завязанными глазами. Далее, в зависимости от того, какое решение мы принимаем, Он ведет нас дальше — решать следующие задачки в этой школе, или же нам приходится все повторять и повторять урок, с которым мы не справляемся. А это иногда бывает неприятно.

С нами не происходит ничего случайного. Нас никто не оскорбляет, не грабит, не убивает без воли на то Бога. Так же и радости наши, и блаженства являются лишь учебными ситуациями. Просто Бог сводит вместе тех людей, которые, обладая соответствующими желаниями, создают некую временную систему. В этом смысле — все есть благо. Мы должны лишь принять эти условия игры — тогда играть в эту учебную игру будет интересней.

Запомним: всего лишь идет Эволюция в пределах Тела Абсолюта...

*Так что же: это Бог посылает убийц?*

Но ведь должны же умирать наши тела! И разве от руки бандита не лучше умереть, чем от рака? А ведь сейчас каждый четвертый из нас (по статистике Ленинграда) умирает от рака. Так как бы Вы хотели умереть: быстрой или медленной смертью?

Каждый умирает тем способом, который сам заслужил. Кто убивал других в этой или прошлой жизни — тот будет убит с той же долей боли, чтобы на себе испытать эту боль и научиться сострадать боли чужой. Спасти от этого может только покаяние — искреннее, сильное покаяние с сопереживанием своим жертвам среди людей и животных, с готовностью искупить свой грех своей болью — тогда зачтется.

*Значит ли это, что не надо наказывать преступников, ибо они исполняют Волю Бога и будут Им же и наказаны за свои грехи?*

Мстить не надо. Проклинать, гневаться — не надо. Бояться — тоже.

Но бороться со злом, защищать других — надо. В этом — долг кшатриев. Через это они и совершенствуются.

А подбирая меру наказания пойманному преступнику, хорошо бы исходить не из мести, а из желания помочь ему стать лучше. Только тогда приговор можно считать справедливым, объективным. Но такой подход отнюдь не означает, что всех преступников надо отпускать, лишь прочитав им проповедь о нравственности. Посмотрим, как в таких случаях поступает Бог. Будем учиться у Него.

*Если мне ясна Цель, и эта Цель есть путь к Богу, то надо ли мне сейчас же все бросить и заниматься только этим?*

Как Вы понимаете: "Заниматься только этим"? Ведь каждый должен заниматься конкретно именно тем, что соответствует данной ступени его развития. А это — и экзотерические, т.е. обычные, "земные" занятия, и эзотерические, но тоже очень разные. Самый общий ответ на Ваш вопрос может быть таким: наилучшим образом человек развивается именно в своей активной любви-служении другим людям. Об этом хорошо говорил апостол Павел: служите той своей высшей способностью, которую имеете, при этом стремитесь к развитию в себе еще более высоких способностей для служения. Так что давайте все будем учиться — и отдавать свои знания и навыки другим людям. Это и будет для каждого из нас Путем к Богу.

И лишь тот, кто познал Атман и живет в нем, т.е. прочно укрепился в состоянии Нирваны, — только тот, согласно учению Кришны, освобождается от *обязанности* активно действовать на Земле. Но такой человек все равно действует, как действовал Кришна, потому что Любовь не позволяет бездельничать, когда есть те, кому требуется помощь.

*Я сама давно питаюсь "безубойно". Но сыну иногда даю есть мясо, когда он просит. Как Вы считаете: правильно ли я поступаю?*

Правильно.

В отношении детей надо учитывать два фактора. Первое — что "убойная" пища им не только не необходима, но столь же вредна, как и нам. Утверждение о том, что только там — белки, которые нужны детям, — безграмотность, извергаемая иногда и врачами. В молоке и в яйцах содержатся полные наборы необходимых нам аминокислот, составляющих белки. Причем, именно молочные белки являются для нас оптимальными. Кстати, известно, что "безубойное" питание у детей и подростков снимает излишнюю половую возбудимость, снижает чрезмерную двигательную возбужденность и т.д.

Но, с другой стороны, у ребенка, который в нашем обществе окажется "не таким, как все", могут возникнуть слишком большие трудности, которые причинят вред

большой, чем "убойное" питание.

Например — рост высокомерия и ощущение собственной "избранности". Или, наоборот, сверстники могут начать отчуждать "не такого, как все".

Оптимальное решение в данное время я вижу в том, чтобы дома детей убойной пищей не кормить, но не запрещать им такое питание вне дома. И очень важно не делать на этом акцент в общении с ребенком. Дайте ему в этом свободу.

*Кто такие инопланетяне, о которых в последнее время столько говорят и пишут?*

Не отвлекайтесь от Бога!

А "инопланетяне" — это чудеса, которые устраивает людям Бог, чтобы хоть этим отвлечь их от пьянства.

Более конкретно — это пришельцы не с других планет, а из других пространственных мерностей.

*Вы нам рассказывали о холотропной терапии, но не объяснили ее физиологический механизм.*

Этот вопрос требует специального изучения, но, по-видимому, те состояния запускаются "вымыванием" из организма углекислоты при гипервентиляции.

*Мы все, кто занимаемся в группах, стали чувствовать себя намного лучше. Есть ли у Вас какая-нибудь статистика на этот счет? Есть ли такие наблюдения относительно детей?*

Мы обработали данные по влиянию нашей методики на здоровье взрослых по материалам до 1986 года. Это опубликовано в книгах "Комплексная система психической саморегуляции" и затем "Раджа- и буддхи-йога". Данные статистически обработаны.

Также имеются положительные наблюдения по использованию упражнений с чакрами при их симптоматическом применении в клинике сердечно-сосудистых заболеваний.

Ну а для всех нас упражнения с чакрами, с "микрокосмической орбитой", с латиханом, пранавой, срединным меридианом и другие — постоянный способ коррекции своего состояния. Кто овладел этим — практически не болеет. Из врачей нас интересуют только стоматологи — приходится иногда менять старые пломбы.

Относительно детей у нас тоже есть интересный опыт. Одна из обучавшихся у нас врачей вела специализированные группы с неврологически и психически больными детьми на базе детского неврологического санатория. В частности, у нее была группа детей с аутизмом. Аутизм у некоторых достигал такой выраженности, что они не реагировали на взрослых, разговорный контакт с ними был исключен, они проводили все время в неподвижности. Но когда врач в игровой манере стала предлагать им работу по очистке чакр (типа впускания в "комнатку" в груди солнечного света и ветерка, который выгонял оттуда всю пыль) — дети оживлялись, а к концу срока пребывания в санатории преобразались настолько, что сами рвались выступать со сцены на прощальном празднике. В контрольных группах детей, подвергавшихся обычным методам лечения, такого разительного эффекта не было.

У того же врача были прекрасные результаты по лечению тем же методом детских гиперкинезов.

*Правда ли то, что можно направить душу умершего*

*в те области многомерного пространства, которые называются раем? Об этом написано в тибетской "Книге мертвых". Есть также специальные практики в некоторых буддийских школах. Там считают, что таким образом можно помочь человеку избежать ада.*

Нет, все совсем не так. Человек после расставания с телом стабилизируется в той или иной пространственной мерности не потому, что его кто-то туда привел и она ему понравилась, а по совсем другому принципу. Он "поселяется" именно в том энергетическом плане, к которому он приучил себя, в котором жил до расставания с телом.

Кто живет постоянно в грубых эмоциях — те проложили себе неминуемую дорогу в ад, независимо от того, куда и кто их куда-то поведет и как, кто и кого о них будет молить.

Тот же, кто жил в саттве, попадет в рай.

А кто приучил себя к жизни в Боге, т.е. в одной из двух высших пространственных мерностей, — тот и оказывается в Боге, становясь Им.

Из более тонких пространственных мерностей можно проходить в более грубые. Именно так идет управление деятельностью тех духов, которые обитают в грубых планах.

Но из грубых пространственных мерностей войти в тонкие нельзя. В "Тайной доктрине" Блаватской это выражено в терминах существования (для духов) "черты" "непреступи". Но понимать это надо не в "плоскостном" смысле, а в свете знаний о многомерном пространстве.

*Зависит ли то, куда попадает развоплотившийся человек, от причины смерти? Именно, не улучшается ли положение такого человека в случае его насильственного развоплощения? И не ускоряется ли следующее воплощение после насильственного прекращения предыдущего?*

Нет, не ищите никаких механистических закономерностей, шаблонов в действиях Бога. Развоплощениями и воплощениями людей управляет Брахман (Святой Дух). Это решает Он во благо каждого с учетом особенностей и конкретного человека, и всей обстановки.

*Так полезно ли провозжать умершего молитвами о нем, а также теми способами, которые осваиваются буддистами, практикующими "йогу бардо"?*

Да, полезно. Но не для умершего: он уже предрешил свою судьбу и никакие проводы и молитвы оказать влияния на нее не могут.

Но для того, кто старается помочь другому, это, разумеется, полезно. Он через это совершенствует свою любовь, а также и силу — если совершает медитативные усилия по "ведению" развоплотившегося.

*А те молитвы об усопших, которые используются в православии, — они имеют какое-нибудь положительное значение?*

Да, несомненно. Они учат молящихся заботиться не о себе, а о других.

*А правда ли, что мы сами выбрали для своих*

*воплощений эту страну и этих родителей?*

Выбирают это сами лишь те, кто уже достаточно высоко продвинулся в предыдущих жизнях. В частности, для этого надо иметь в достаточной степени "скристаллизованное" сознание.

*Почему одни люди помнят, а другие не помнят свои предыдущие воплощения?*

Чтобы помнить то, что было в прошлой жизни, надо иметь уже развитое к концу прошлой жизни сознание — чтобы было, чем помнить.

*А Вам не кажется, что мы все были "помещены" в Советский Союз за какие-то одинаковые преступления в прошлых жизнях?*

Нет, не кажется. Ведь и в СССР условия были очень разные. Посмотрите: можно было воплотиться в семье "крепостных" крестьян — без права переехать в другое место, без права на пенсию: ведь жители села до недавнего времени не имели даже паспортов. А можно было родиться, например, в семье члена ЦК КПСС — с полным материальным изобилием и с правом на все. Но это — только внешняя сторона.

А есть ведь еще те проблемы, которые не зависят от того, где мы родились. Например — проблемы смерти, болезней, самоутверждения среди других людей, сексуальные проблемы... А по субъективной значимости это не менее важно, чем политический гнет.

Для нас же, для нашей школы, ситуация в СССР была, я бы сказал, наоборот, благоприятной. Она лучше, чем любая другая, стимулировала к духовному поиску, провоцируя на поиск смысла своей жизни, — но не тех, конечно, кто упивался властью и водкой...

Тирания КПСС также способствовала "закалке характера воина", как говорил Хуан Матус.

Не знаю, смогла ли бы сформироваться наша школа, если бы я воплотился в какой-нибудь из "приличных" демократических стран.

*Почему Бог делает так, что умирают маленькие дети?*

В таких случаях надо смотреть на судьбу не только ребенка, но и родителей. Эта ситуация создается в большей мере именно для родителей, чтобы они через это чему-то научились. Чему именно? — Ответ не может быть один на всех: каждый должен научиться тому, до чего он дорос на данной стадии своей эволюции.

Вы спросите: ну а как же ребенок — ведь он же страдает!

Нет, он страдает не в той степени, как мы думаем. Ребенок еще не имеет того страха перед смертью тела, как это есть у большинства взрослых. Да и сама боль переносится детьми не столь остро, как взрослыми, — вспомним свое детство, когда было больно...

А сама смерть ведь не является объективно чем-то ужасным. Ведь ее, объективно, вовсе и нет. Есть смерть тела, а не смерть человека.

И еще один аспект здесь надо рассмотреть: кто воплощается в те детские тела, которым суждено очень рано умереть?

Разумеется, высокоразвитые души Богом на это не используются.

А вот тот, кто получает, например, первое человеческое воплощение, тому это вовсе не помешает: сейчас он хоть как-то начнет адаптироваться к человеческому образу

жизни, а потом — в другом теле — продолжит уже более серьезно.

Или вот еще один вариант, который я наблюдал сам. Молодая женщина стала сначала лениться в духовной работе, а потом и вообще добровольно ушла из тела, забыв о том, что воплощение есть великое благо, данное Богом, великая возможность стать лучше. И Бог ее снова воплотил уже месяца через два — но в тело, не пригодное для жизни (родовая черепно-мозговая травма). Я с ней говорил после того, как она покинула и это тело. Ее отчаяние было очень велико, ибо она только теперь — и благодаря этой ситуации, разыгранной Богом, — стала понимать во всей полноте ценность обладания телом. Она говорила мне так: "День и ночь я только и делаю, что молю Бога о том, чтобы Он дал мне новое тело, — чтобы я смогла исполнить то, к чему ты нас призывал..."

*А Йогананда говорил, что причина наших воплощений — наши земные желания...*

Да, такая точка зрения есть. Но это неверно для большинства людей. На всех стадиях развития, кроме самых высших, именно земные желания заставляют нас "шевелиться", действовать на Земле. А ведь именно в действиях мы и развиваемся. Тот же, кто не действует, — тот не развивается.

Причинами же действий для почти всех людей являются как раз желания — желания вполне земные и простые.

На более высоких стадиях развития люди оказываются способными вместить идеи карма-йоги, т.е. неэгоистического действия-служения.

И лишь на высших ступенях, когда человек уже лично познал Творца, ему следует задуматься об отрыве от всего того, что притягивает его к Творению.

Так что проповедовать для всех отказ от желаний — не верно. Надо проповедовать карма-йогу. Это никому не принесет вреда.

*Я много раз слышала о том, что у каждого человека есть двойник-реципрокал и что встреча с ним имеет какое-то значение. Не поясните ли Вы, что это такое?*

Это — легенды.

И тем не менее, некоторые люди действительно встречались с "двойниками" — своими и чужими. В чем же дело?

Любой достаточно сильный дух может предстать в любом облике воплощенным людям — в образе любого человека, даже того, перед кем он предстает, в образе святого, в образе Иисуса Христа. Это может делаться разными духами — и высокоразвитыми, и бесами. Смысл? — Искусить, поиздеваться над тем, кто заблудился в этических пороках, или же, наоборот, вразумить, подсказать что-то якобы устами уважаемого, чтимого лица. Критерий оценки здесь, как и всегда, — этический. Каждый должен учиться оценивать критически любую информацию, приходящую к нему. Так Бог учит нас Мудрости.

Ну а что тогда такое "тотальная реципрокальность", с которой некоторые из нас уже работали? Это не имеет отношения к тому, о чем я только что говорил, включая те легенды. Здесь — другие цели и другие результаты, именно — уничтожение своего "я". Но подробно мы говорим об этих очень сложных методах только на соответствующих ступенях развития учеников.

*Аборт — грех?*

В большинстве случаев — да. Но этот вопрос имеет смысл рассмотреть подробнее. Прежде всего, если это — грех, то чей? В большинстве случаев — мужчин,

которые подвергали риску нежелательных беременностей своих подруг. Это — выражение крайнего эгоизма, этического примитивизма.

Но бывает, что на такую неосмотрительность мужчину провоцирует сама женщина. Это — признак другого примитивизма — интеллектуального.

Незапланированная беременность может иметь два основных исхода: ее "признание" и рождение ребенка — или искусственное прерывание.

В большинстве случаев аборт — эгоистический выбор, результат нежелания обременять себя заботой о другом, желание продолжить светские развлечения. В таком случае это — грех, т.е. этическая ошибка, отягощающая судьбу. Любой эгоистический поступок — грех.

А ведь рождение детей нужно Богу — чтобы продолжить эволюцию на Земле. Это нужно и родителям — чтобы совершенствоваться в любви, в помощи другим.

Ну а если голод или война? Или негде жить? Или ребенок родится заведомо больным? Рожать при таких условиях — не будет ли грехом это?

Можно рассматривать и такую (достаточно редкую) ситуацию: женщине предстоит выбор между большим и нужным общественным служением — или личным счастьем воспитания своего малыша...

Есть и еще одна сторона этой проблемы: является ли аборт убийством — убийством человека?

Чтобы ответить, надо рассмотреть, что из себя представляет процесс воплощения и когда оно происходит? Есть разные точки зрения на этот счет. Некоторые утверждают, что воплощение имеет место сразу с момента зачатия. Другие говорят, что — в момент рождения, с первым вздохом. Называют и другие вполне определенные сроки.

Как же происходит воплощение? Что? — тело женщины или тело ребенка — это как бы сосуд? Душа влетела — бац! — ее там пробкой заткнули — сиди! живи тут!?

Нет. Ведь души живут в иных пространственных мерностях относительно наших физических тел. Они могут множество раз на протяжении беременности входить, выходить, проходить насквозь...

Воплощение же есть не мгновенный акт, а постепенный процесс слияния, "скрепления" души с телом плода. Можно говорить о том, что данный процесс завершается на седьмом месяце беременности.

Поэтому искусственное прерывание беременности на ранних стадиях (обычно — до трех месяцев) является умерщвлением зародыша человеческого тела, но не убийством человека.

*Помимо нашей школы, существуют и другие, использующие методы раджа-йоги. Нас иногда спрашивают знакомые из других городов — как к ним относиться, в каких лучше заниматься? Есть ли какие-то общие рекомендации с Вашей стороны?*

Этические критерии оценки вам известны. Поэтому сейчас поговорим о методической стороне.

Я бы разделил все школы аутогенной тренировки, психической саморегуляции, цигун, раджа-йоги — на две группы: которые не работают и которые работают с чакрами или дань-тянами.

Среди первых я не могу назвать те, которые своими методиками могли бы причинить вред. Каждая из них рассчитана на свой круг адептов и несет им пользу — в здоровье, в психической саморегуляции, расширении кругозора.

Другое дело — вторая группа. Работа с чакрами или дань-тянами — это уже очень серьезно, и ошибки здесь могут давать очень ощутимые негативные плоды.

Первый пример — расцветивание чакр. Когда-то кто-то выдумал и написал, что на систему чакр можно наложить цветовую гамму. С тех пор лидеры ряда школ, некритически воспринимая эту концепцию, калечили своих учеников.

Чакры изначально не расцветены (также не имеют никаких "лепестков") и не должны принимать фиксированную окраску. Они все должны приводиться в процессе работы к тончайшему белому с золотистым оттенком состоянию.

Ведь каждый цвет — это энергетический уровень по шкале "тонкости — грубости". И если мы фиксируем красный, зеленый, фиолетовый и другие цвета в чакрах — мы программируем эти чакры на грубый режим функционирования. Ради достижения целей грубой магии это годится, но на Пути к Богу является серьезнейшим тормозом, ловушкой. Наш опыт показывает, что адепты таких школ оказываются в этом воплощении неспособными к утончению сознания.

Вторая грубейшая ошибка — работа с чакрами на фоне "убойного" питания. Это ведет к грубой фиксации чакр, к развитию грубой энергетической силы. Это — программирование в ад.

Также встречаются попытки подъема кундалини без предварительного утончения энергетики организма и очистки соответствующих меридианов. Такие попытки часто ведут к тяжелым нарушениям здоровья.

*Мы встречаемся с фактами, когда некоторые преподаватели, действуя от имени Вашей школы, совершают грубые этические нарушения, стремясь лишь к личному денежному обогащению, занимаясь явным обманом и проявляя некомпетентность. Вы лично знаете, о ком я говорю. Принимаете ли Вы какие-нибудь меры против этого?*

Да, такие ситуации мне известны.

Но поймите: что было бы, если бы все начали выслеживать ошибки друг друга, принуждать к тому, чтобы все стали такими, как Я ХОЧУ? Просмотрите это на модели межгосударственных отношений: ведь будут лишь войны — "горячие" и "холодные". А духовная работа, если она и была, отойдет на второй план.

Для того, чтобы этого не происходило, мудрые люди придумали принцип "невмешательства во внутренние дела". Это применимо и к взаимоотношениям между духовными школами.

Если видишь ошибки другого — не повторяй их сам. А ученики тех школ, как и всех других, должны получать не только положительный, но и отрицательный жизненный опыт. Только так можно развить Мудрость.

Вы спросите: а не жестоко ли это? — Не беспокойтесь чрезмерно: Бог управляет мыслями, желаниями, действиями всех людей. Он — отвечает за каждого. Он — привел учеников к тем преподавателям. Он же и уведет их, когда те ситуации исчерпают себя.

Печально конечно, что некоторые такие лидеры действуют от моего имени, не имея на то никаких оснований. Но у учеников, читающих книги, выпущенные нашим Центром, есть возможность сравнивать информацию. Они могут даже сделать запрос по почте: ведь адрес в книгах указан.

Вспомним еще, что говорит об этом Бог (Я имею в виду нашу книгу "Духовные беседы"): каждый имеет право на самовыражение. Т.е. каждый может провозгласить себя лидером. А уж дело потенциальных учеников — решать, у кого им учиться или не учиться. Через это они развиваются под контролем Бога.

*Когда на Землю снова придет Иисус?*

Иисус снова воплотится на Земле в эту осень или зиму. Это произойдет на юге



США. Он придет в качестве Аватара, чтобы создать Свою новую духовную школу. Он воплотится снова в теле младенца мужского пола. Его можно будет узнать по необычно быстрому росту тела, а также Он очень рано начнет говорить.

Он сказал нам, что Его ждет трудное детство среди беспризорных детей, надменных "ленд-лордов" и говорливых женщин. Но Он выбрал именно эту испаноязычную часть Земли, поскольку Ему для осуществления Его Миссии требуется тело с соответствующей генетикой.

В дальнейшем Он переедет в Англию, откуда и начнет Свою работу с людьми.

*Как Иисус оценивает работу нашей школы?  
Ведь Вы рассказывали, что именно Он  
много лет тому назад благословил ее создание.*

Я этот вопрос задал Иисусу при нашей последней с Ним встрече. Он ответил, что вполне доволен тем, какой наша школа стала к настоящему времени. Когда я попросил Его о напутствиях, Он ответил так: "Любовь, Любовь, Любовь! Она должна течь, как широкая река, со стремнинами там, где узкие места. Эта река Любви вливается в Океан Бога".

*Вы вот все говорите о больших высотах...  
А что, если человек сам не делает больших  
успехов на пути к Богу, но зато он очень  
многих людей ведет за собой?*

Это — ценный вопрос.

Недавно я повстречал одного своего давнишнего знакомого. Он стал мне рассказывать, что только что вышел из психбольницы, потому что он все время пребывает в "астрале", а его не понимают. И что он очень многих людей к Богу привел.

А история его такова. Когда-то он прочитал у Вивекананды, что каждый человек является частицей Бога, и, в этом смысле, он — Бог. Ну, этот парень воспринял данную мысль весьма прямолинейно. Он пошел к соседу по коммунальной квартире и заявил ему: "Я — Бог". Сосед был атеистом и, естественно, не поверил. Тогда мой знакомый рассердился и стал в него швырять утюгом. Так он впервые попал в психбольницу. С тех пор он каждый год бывает там по несколько месяцев.

И вот он-то утверждает, что многих привел к Богу!

Иисус об этом говорил, что, если слепой будет вести слепого, то не оба ли упадут в яму?

*Вы говорите о бессмертии как о слиянии с  
Богом, а Гурджиев говорил, что бессмертие  
достигается через "кристаллизацию" сознания.  
Как это соотносить?*

Прежде всего, я ведь излагаю не только свою точку зрения. Об этом говорил подробно Кришна: окончательное бессмертие достигается в устойчивой Нирване в Брахмане.

Но одной из ступеней к этому является "кристаллизация" сознания, обеспечивающая, так сказать, не абсолютное, а относительное бессмертие — т.е. возможность вести активный образ жизни в промежутке между воплощениями. Гурджиев в том воплощении еще сам не знал о больших возможностях человека, поэтому об этом и не говорил.

Относительность "Гурджиевского" бессмертия проявляется еще и в том, что

"кристаллизация" совсем не обязательно ведет человека к духовному прогрессу. "Кристаллизация" в грубых состояниях сознания ведет не к Богу, а от Него, превращая людей в дьяволов.

При "Конце Света" те, кто совершил неправильную "кристаллизацию", так же как и те, кто не достиг Нирваны хотя бы в Брахмане, уничтожаются. Достигшие же обретают жизнь вечную (т.е. истинное бессмертие) в Боге.

*А есть ли возможность достичь слияния с Богом и Совершенства не тем путем, которым Вы идете, т.е. кропотливой и долгой работой над собой, а совершив один яркий и сильный подвиг?*

Нет. Совершенство достигается в том числе двумя процессами на психоэнергетической линии развития: во-первых, утончением, во-вторых, "кристаллизацией". Поэтому, сколь бы умны и самоотверженны мы ни были, быстро это сделать нельзя.

А подвиги ради других людей — очень хороши. Они являются результатом принятия правильных решений (если только это действительно подвиги, а не преступления; это очень часто путают). Подвиги улучшают карму на будущее. Поэтому, совершайте подвиги. Но только не ради того, чтобы "наработать" себе лучшую судьбу на будущее: корыстные поступки не дают искомого эффекта. Я говорю "совершайте подвиги", имея в виду необходимость движения. Только тот, кто движется, — развивается.

Мне сейчас вспоминается такой случай. Подседа ко мне православная старушка и, все время крестясь, произнесла такой монолог: "Ох Ты, Господи, Господи, Господи!... Ой-йой-йой-йой!... Ведь уже — восьмое число! А только что было первое... Господи, Господи, Господи!... Как время бежит!... Эй-йой-йой-йой!... Не поешь — плохо! Поешь — тоже плохо!... Ох Ты, Господи, Господи, Господи!... Скучно! Правда?!..".

Ну вот, Она — верующая. Крестится. Слово "Господи!" употребляет в тех случаях, когда другие употребляют мат. (Это, кстати, — характерная черта нашего общества атеистов и маловеров — ругаться словом "Господи!"). Таких, как она, — масса. Крестящихся, скучающих, болеющих, страдающих...

А мы, как вы знаете, идем другим путем. И нам не скучно. И живем в здравии и счастье, несмотря на "кропотливую и долгую работу над собой".

*Почему люди воспринимают смерть как страдание?*

Причин три: невежество, безверие и эгоизм. С первой — понятно. Вторая проявляется в недоверии к Богу — Вершителю всего, являющемуся Всемогущим и Совершенно Любящим. Эгоизм же выявляет себя двояко: в нежелании и страхе потерять свое "я", а также в нежелании отпустить от себя тех, кто мне делал приятно. Последнее проявляется в формуле: "Зачем ты меня покинул (покинула)?"

А вот баптисты — те не плачут по покойникам. Они говорят покинувшему тело: "До свидания!" В этом — культура.

А Раджниш заранее приучал Своих учеников праздновать Его грядущий уход из тела, а не плакать и скорбеть. И так и было сделано. В этом — Мудрость.

Однажды Бог показал мне могилу одной из учениц нашей школы — могилу ее прежнего тела, она была монашкой-затворницей в православном монастыре. Она потом поехала на то монастырское кладбище, и там Бог показал эту могилу и ей. Мы потом шутили: Ты, мол, теперь туда иногда ездил — поплакать над своей могилкой...

## Опыт занятий психической саморегуляцией в группах детей и родителей в г. Брно (Чехо-Словакия) - Т. Матякова

Исходным материалом для разработки программы наших занятий послужили публикации В.В. Антонова [1—2] и статья Э.Б. Рагимовой "Развитие творческих способностей ребенка (опыт работы секции «Гармония»)" [3]. Кроме того, мы опирались на собственный опыт учебы по системе психической саморегуляции В.В. Антонова, опыт преподавания в детском саду, а также давнишнюю любовь к танцу и поэзии. Использовались также пособия, приведенные в списке литературы.

Курс занятий, изложенный ниже, рассчитан на три месяца. В группу входят дети в возрасте от 3,5 до 10 лет (12—15 человек), их мамы и молодые бабушки, а также "помощницы" — девочки 12—15 лет. Занятия проводятся один раз в неделю в спортивном зале школы. Каждое занятие длится не менее 2 часов.

Схема занятия следующая:

1. Вводная часть (вводная медитация).
2. Основная часть:
  - а) разминка,
  - б) психофизические упражнения,
  - в) "спонтанный" танец,
  - г) медитативные игры,
  - д) физические упражнения (асаны хатха-йоги и т.д.),
  - е) подвижные игры и бег (в зале и в парке),
  - ж) релаксация.
3. Заключительная часть:
  - а) показ диафильмов в сопровождении музыки,
  - б) прослушивание музыки,
  - в) сказки,
  - г) рисование,
  - д) ролевые игры (разыгрывание сказок, ситуаций и т.п.), подвижные игры,
  - е) беседы с родителями, заключительные медитации и проч.

Каждое конкретное занятие включает не все пункты.

Основной целью занятий является развитие у детей любви — любви к родителям, к друзьям, к природе, ко всему живому. На это же направляются и беседы с родителями.

**Вводная медитация.** Это упражнение с пожеланием радости и любви всему живому и с визуализацией солнышка у себя в груди, которое своими лучами-ручками гладит все, что встречает, — мы обогатили упражнением "выливание из кувшинчика". При этом все, сидя на пятках, медленно наклоняют головы к полу и "выливают" из головы то, чего там сейчас не должно быть (в т.ч. заботы и мысли взрослых о работе и доме). Представление своей головы как расписного кувшинчика с ручками, из которого мы выливаем грязную воду, чтобы наполнить чистой, — нравится и детям, и взрослым.

Вводная часть занятия гармонизирует группу. Для некоторых детей и взрослых она стала формой положительного эмоционального настроения и дома.

На занятиях становится традицией посылать лучики солнечной любви отсутствующим членам группы.

**Основная часть** занятия включает частое чередование движения и покоя. Это — наиболее подходящая форма занятий с детьми. В том числе используются краткие релаксации, во время которых все "дышат животиками", как котята, которые свернулись в клубочек и мурлычат, или как зайчики, которые стараются отдышаться от бега. Почти все дети и взрослые обычно активно включаются в игру, вживаясь в образы зверюшек. Но если некоторые гиперактивные дети стремятся убежать к спортивным снарядам (которые

их очень привлекают), то эту проблему мы решаем тем, что в дальнейшем поручаем таким детям ведущие роли.

При релаксациях мы ни в коем случае не принуждаем детей долго оставаться в статических позах или с закрытыми глазами. Важно отметить, что при этих упражнениях большинство детей располагается рядом с мамой, бабушкой или девочкой-помощницей, что значительно облегчает выполнение упражнения. Соприкосновение с близким старшим человеком является для ребенка огромным эмоциональным фактором, которого детям во многих случаях не хватает

Очень часто мы, утешая ребенка после падения, ушиба, столкновения, все вместе обнимаем и гладим его. Это — особое "упражнение" становится одним из самых любимых.

Оно развивает в детях сердечность, сострадание, нежность, внимательное отношение друг к другу, оказываясь прекрасным средством этического и эмоционального развития, одним из средств социализации.

**Разминка.** Для разминки используются бег, подвижные и медитативные игры, динамические упражнения хатха-йоги.

**Психофизические упражнения.** Они представляют собой сочетание физических движений с самовнушением [1—3]. В условиях нашей работы они модифицировались для занятий с детьми, например, дополняясь следующими текстами:

семечко прорастает, растет молодое растение, бутон постепенно раскрывается, цветок тянется к солнышку...;

или: птенчик выбирается из скорлупки, расправляет крылышки и оказывается весь в свете солнышка!..;

или: мы — цветочки — купаемся в солнечном свете, наполняемся им, чтобы потом отдать его как благоухание, нектар — для пчелок и бабочек.

**"Спонтанный" танец.** Психофизические упражнения могут естественно переходить в "спонтанный" танец — свободное и гармоничное (а у детей и шаловливое) движение тела, диктуемое музыкой или визуализацией. "Спонтанный" танец способствует улучшению эмоционального и физического состояния, устраняет замкнутость, снимает усталость у детей и взрослых. Излюбленные медитации для детей при "спонтанном" танце — ощущение себя порхающими над лужайкой бабочками, нежными облачками, воздушными шариками, цветками, источающими аромат, "танцующими" водорослями, кружащимися яркими осенними листьями или снежинками и т.д.

**Медитативные игры.** Они, прежде всего, способствуют развитию воображения, при этом этическое и эстетическое воспитание осуществляется естественно, без насилия, в игровой форме. Дети представляют себя в какой-нибудь роли (зверюшка, цветок и т.д.), вживаются в этот образ и в движениях свободно выражают возникающие эмоции. Темы медитативных игр можно заимствовать из обычной жизни детей, сказок или придумывать самим в соответствии с возрастом детей. Например, оживают лужайки цветков с пчелками, шмелями и бабочками, оживают игрушки в детской.

Темы медитативных игр могут быть и такими: "Как вставало солнышко" [6], "Как девочка ходила по лесу и собирала ягоды, встречая разных зверюшек", "Как я сажаю семечко, ухаживаю за растеньицем, и расцвел цветок", "Как рос щенок, чему он учился, что он уже знает и умеет делать", "Что происходило с обезьянками, которые убежали из зоосада в лес" и др.

**Асаны хатха-йоги** включаются в программу как составная часть разминок, медитативных и подвижных игр, причем, чаще — в динамическом варианте, т.е. без длительной задержки в позах. Статические варианты трудны для детей младшего возраста.

**Подвижные игры.** Они нацеливаются на активное сотрудничество всех участников, где каждый играет свою роль. В отличие от медитативных игр, они ориентированы на активное движение, тренировку реакции, внимания и скорости,

развитие координации движений. Сюда могут входить игры типа пятнашек и др. Они комбинируются с бегом и пользуются у детей большой любовью. Можно назвать еще такие игры: игра в самолет (старт, взлет, летим быстро высоко в облаках, посадка), аналогичная игра в поезд (поезд отправляется, набирает скорость, тоннель, станция и т.д.) [9—11]. Или варианты медитаций при беге: набежал и подгоняет нас ветерок, ветер, вихрь; начался ливень; бег коней — свободных или в упряжке, с препятствиями; карусель — образуем круг, держась за толстый канат, вращаем "карусель" медленно или быстрее, останавливаем, меняем направление. Бег и подвижные игры дети очень любят. Для детей они являются потребностью и средством расслабления.

Также любимые упражнения детей — подражание позам и движениям животных [6—7], таких, как кошка, собака, тиф, лев (вытягивание лап, прогибание позвоночника, или, например, "кошка пьет молочко", "кошка смотрит на свой хвостик", "кошка следит за мышкой" и т.д.). Или: движения на корточках (имитация походки утки, гуся). Или: прыганье воробья, гордая походка петуха, медленная, с достоинством — аиста и т.д. Или: резвящиеся телята, жеребята, скачущие на четвереньках. Или: скачущие лягушки, зайчики. Или: летящая бабочка (руки изображают крылья). Или: червячок, змейки, крокодилчик — ползаем животом по полу, поднимаем и поворачиваем голову.

Подвижные игры можно сочетать с дыхательными упражнениями. Например: "Мы — ветерок, ветер, вихрь" — и громко дуем, как ветер. Или: накачиваем мяч. Или: после бега, в релаксации — громко вдыхаем животиком, как детеныши стараются перевести дух в норке у своей мамы. Или: громкая имитация голосов животных: мяуканье, лай, рев тифа, мычание, блеяние, мурлыканье, карканье, воркование, шипение, жужжание, кваканье, криканье и т. п. Или: "я — флейта" [3] — нажимаем на "клавиши"-части тела и издаем разные тона: животик — ооо, сердечко — мааа, горлышко — меее, лобик — иии... и т.д.; сначала дети боятся произносить звуки громко, но потом осваиваются и играют с большим удовольствием; особенно им нравится "сердечная клавиша".

**Релаксация** — расслабление тела и ума. Мы применяем релаксацию для отдыха от динамических упражнений, а также ради тренировки самой способности к релаксации.

Для маленьких детей благоприятна тренировка релаксации в парах [8]. При этом один изображает, например, тряпичную куклу, а другой слегка поднимает и опускает его руки и ноги, двигает головой. Другой вариант — "игра в тележку": один лежит на спине на чистом полу, а другой возит его за ноги по залу. Можно делать также "релаксацию тигра" [7], "отдых крокодила" и т.д.

Во время заключительной релаксации мы используем элементы релаксации аутогенной тренировки Шульца ("тяжелые, теплые ноги..." и т.д.), это, однако, лучше подходит старшим ученикам. В большинстве случаев заключительную релаксацию сопровождает музыка или предложение визуализировать картины природы. Можно также использовать стихи и "релаксационные" сказки ("кошкины сны", или "как уснула кукла"; см. — [6]).

**Сказки** — с этической направленностью — также и самостоятельная форма работы с детьми. Их читают или преподаватель, или девочки-помощницы в то время, как преподаватель беседует с родителями.

**Рисование.** Тематами для рисования могут быть мотивы сказок, свободное выражение впечатлений от занятий и др. Дети также могут рисовать общую картину на одном большом листе бумаги. Например, к большой рыбе-маме пририсовывают маленьких рыбок.

**Пир.** По случаю праздников мы устраиваем в конце занятия "пир". Приготовляем "волшебный стол", на котором — разные вкуснятины лакто-вегетарианской диеты: орешки, сушеные и свежие фрукты и др. В начале все настраиваются на благодарность тем, кто вырастил эти плоды, приготовил угощение. Потом лишь приступаем к самой трапезе. Наш опыт таков, что в первый раз дети безудержно набрасываются на еду сами и лишь после напоминания они предлагают угощение мамам и всем остальным. Это

показывает, насколько велика необходимость воспитывать в детях внимательное, неэгоистичное отношение к окружающим, в частности, во время таких "пиров".

**Ролевые игры** — это те, которые способствуют правильному формированию личности, верному развитию социальных отношений через игровое разучивание социальных ролей. В нашем конкретном случае работы с детьми эти социальные связи распространяются на взаимоотношения со сверстниками, а также со взрослыми, включая родителей.

Одна из любимых игр наших детей — "Веду слепого": игра в паре, у одного завязаны глаза, другой его ведет [8]. Одновременно играют несколько пар. Они двигаются, обходя препятствиями стараясь не столкнуться. Эта игра развивает доверие, сочувствие, ответственность за другого, умение понять другого.

Для развития наблюдательности и альтруизма мы используем также игру "Ловим падающие листья". Для этого из бумаги нарезаем "листья" и рассыпаем их сверху. Дети должны поймать их на лету. Во время этой игры дети вначале проявляют большой эгоизм: редко кто-то захочет отдать пойманные им "листья" тому, кто поймал мало.

Одной из самых любимых игр была игра для детских садов "Дрозд". Простой текст сопровождается касаниями, а заканчивается объятием: "Я — дрозд, ты — дрозд, у меня — нос, у тебя — нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнера), у меня — гладкие, у тебя — гладкие (указываются щеки), у меня — сладкие, у тебя — сладкие (указываются губы), я — твой друг и ты — мой друг. Мы любим друг друга!" При словах "мы любим друг друга" все обнимаются. Затем пары меняются. Игра оказывает большое влияние на эмоциональный настрой.

Беседы с родителями также являются одним из важных пунктов программы. Во время этих бесед девочки-помощницы разделяют детей на маленькие группки и читают им сказки, рисуют с ними, занимаются на спортивных снарядах, играют в мяч, просматривают картинки.

При непринужденных беседах с мамами и бабушками мы постепенно знакомим их с основами духовной школы В.В. Антонова, т.е. говорим о Пути человека к Богу через Любовь, Мудрость и Силу. Тематами бесед могут стать также принципы йамы и нийамы, возможности саморегуляции детей посредством движения, пения, воспитание детей через самовоспитание родителей (родители — как пример для детей), также проводятся беседы о "беззубойном" питании как элементе нравственности и основе для здоровья и духовного развития. Во время бесед устанавливается и "обратная связь" с родителями.

Детям и мамам обычно не хочется расходиться сразу после занятия, и занятия становятся все более длительными.

"Обратная связь" с родителями позволила, в частности, выяснить следующее.

Дети охотно посещают занятия, некоторые даже пытаются дома "передать свой опыт" другим членам семьи.

Дети сами напоминают мамам и бабушкам, чтобы дома готовили только "беззубую" пищу.

Нежелательно, когда при такой форме организации группы, где почти каждый ребенок имеет "своего" взрослого, некоторые дети остаются без матери или без близкого старшего человека. Они сильно переживают такую ситуацию. У них даже отмечаются затруднения в контактах с остальной частью группы.

В результате занятий укрепляются отношения в семьях.

Мама и бабушки постепенно полностью "вливаются" в работу группы и с удовольствием играют во все игры. Две из них работают воспитательницами в детском саду, и они начали использовать некоторые формы наших занятий в своей работе.

У одной из бабушек в результате занятий улучшился сон.

Девочкам, которые нам помогали (все они пришли в группу добровольно с предложением своей помощи; одна из них — моя дочь), занятия помогли в том числе развить правильное эмоциональное отношение к маленьким детям, что немаловажно для

будущих мам. Кроме того, они получили опыт руководства группой, развили в себе творческое начало при проведении элементов занятий.

Что касается работы преподавателя, то хотелось бы обратить внимание, что занятие удастся только тогда, когда он сам полностью "вживается" в игры, медитации, "пропуская через себя" все, что дает другим. Малейшее "отстранение" тут же ощущается детьми, занятие "разваливается", дети перестают реагировать на его слова.

Лично мне эта работа дала очень много. Она расширила границы любви, научила лучше чувствовать "ближнего", сочувствовать ему, радоваться вместе с ним. Я ощущала себя одновременно и ребенком, и проводником Света Божьей Любви. Она помогала мне работать над собой, раскрывая передо мной Путь совершенствования.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. — Искусство быть счастливым. Л., 1984.
- [2] Антонов В.В. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990, 1992.
- [3] Рагимова Э.Б. — Развитие творческих способностей ребенка (опыт работы секции "Гармония"). В сб. под ред. В.В. Антонова "Раджа- и буддхи-йога". М., 1990.
- [4] Antonov V.V. — Psychicka autoregulace ve vychodni tradici. Brno, 1990.
- [5] Antonov V.V. — Duchovni cesta soucasneho clovek. Brno, 1990.
- [6] Sw. Maheshwarananda Paramhans — Joga pro deti — 1. dil, Oloumouc, 1990.
- [7] Jogalinga — Balajogapradipika aneb joga pro deti. Liberec, 1990.
- [8] Zsobnik dramatickych her, cviceni a improvizaci. Praha, 1990.
- [9] Seton, Ernst Thompson — Kniha lesni moudrosti. Praha, 1991.
- [10] Berdychova, Karaskova — Detske tanecni hry. Praha, 1968.
- [11] Zapletal Milos — Velka encyklopedie her — 4 dily. Praha, 1968.
- [12] Kahlil Gibran — Prorok. Praha, 1990.
- [13] Rydl, Karel — Reformni praxe v soucasnych skolskych systemech. Praha, 1990.
- [14] Steiner Rudolf — Vychova detska. Praha, 1920.
- [15] Schweitzer Albert — Zastsnce kritickeho mysleni a ucty k rivotu. Vysehrad, 1989.

## **Занятия с детьми психической саморегуляцией и живописью - М.К. Хащанская**

В данном сообщении излагается практический опыт работы с детьми от пяти до одиннадцати лет. Работа была направлена на сглаживание внутренней дисгармонии, присущей большинству детей, через развитие художественных способностей, этическое и экологическое воспитание, а также развитие способности к концентрации и релаксации. Для достижения этих целей с успехом могут быть использованы приемы психической саморегуляции и рекомендации, изложенные в [1, 2, 4]. Предлагаемая ниже методика, возможно, дополнит эту информацию.

Занятия со старшей группой (10 — 11 лет) проводились в спортивном зале и на природе. Дети 5 — 7 лет занимались только в зале, так как работа велась на базе детского сада.

Продолжительность занятия зависела от возраста детей. Дети 10 — 11 лет занимались по три часа, не чувствуя усталости. Дети 5 — 7 лет успешно занимались около полутора часов. В середине занятия устраивались небольшие перерывы.

Подход к отбору детей в группы имеет определенную специфику. Нет сомнения в том, что эти занятия полезны всем детям, но следует выбирать, что важнее: развивать всех медленно за счет "усреднения", или оставлять в группе только способных, которые могут успешно заниматься и быстро двигаться вперед. Опыт работы в общеобразовательной школе с детьми разного возраста ясно показывает, что установка на "усреднение" губит способности наиболее одаренных детей, в то время как наименее развитые дети выносят из занятий так мало хорошего, что оно просто теряется на фоне отрицательных проявлений. Однако, это не значит, что работать с последними нельзя и не имеет смысла. Просто нужно подбирать группы, учитывая этот фактор, и, применять разные приемы и формы работы в различных группах.

Группы должны быть небольшими. Лучше всего занятия проходят, когда детей не меньше пяти и не больше шестнадцати. Это связано с тем, что индивидуальный подход в работе с детьми имеет крайне важное значение.

Ниже приводится примерный план занятий.

### **Группы детей 5—7 лет**

1. Вводная медитация.
2. Игры, включающие физические и психофизические упражнения.
3. Релаксация.
4. Изобразительная деятельность.

### **Группы детей 10—11 лет**

1. Вводная медитация.
2. Психофизические упражнения и физическая разминка.
3. Релаксация.
4. Изобразительная деятельность.
5. Релаксация.
6. Чаепитие.

**Вводная медитация** имеет важнейшее значение и оказывает сильное воздействие на формирование этики и развитие эмоциональной любви ко всем проявлениям жизни, а также способствует приобретению навыков концентрации внимания. Кроме того, она создает положительный эмоциональный фон для выполнения дальнейших упражнений.

Для детей 10—11 лет вводная медитация проводится в форме, близкой к занятиям



во взрослых группах [2]. Всем детям нравится поза, в которой проводится медитация, — "поза ученика". Они быстро успокаиваются в ней, эта поза способствует восприятию информации.

Для детей 5—7 лет вводную медитацию можно проводить в форме упражнения "Солнышко". Дети становятся в круг, как бы образуя берега озера. Они изображают деревья или травы, цветы, которые тянутся к солнцу своими руками-веточками, касаются солнышка, берут его в руки, впускают на себя, крепко обнимают огромный, теплый, светящийся шар, прижимая его к груди, и он вдруг сам входит в грудную клетку, зажигая ваши сердца. Каждый сам становится солнышком. Наши руки — его лучи. Дети поворачиваются, кружатся под плавную светлую музыку, делают руками волнообразные движения, излучая свет. Они светят друг другу, всем зверюшкам и птицам, рыбкам в воде, деревьям и травам. Дети сами подсказывают, кому еще они хотят послать свет и Любовь.

Могут быть выбраны и другие формулы проведения вводной медитации. Очень важно почувствовать, когда упражнение пора заканчивать. Нужно, чтобы дети насладились светом, исходящим от них, но, с другой стороны, тонкое состояние может перейти через какое-то время в бурный восторг, при этом дети станут трудно управляемыми.

Затем можно провести разминку или дать психофизические упражнения [2]. Не стоит на этом месте четко привязываться к плану. Важно почувствовать в процессе занятия, что в данный момент нужнее. На первых занятиях психофизические упражнения, проводимые сразу после вводной медитации, шли труднее, так как детям после концентрации требовалась смена деятельности. Однако, через полтора-два месяца работы вводная медитация легко и плавно переходила в психофизические упражнения.

Во время **разминки** динамические упражнения можно чередовать с асанами хатха-йоги и пранаямами. Физические упражнения хорошо давать в игровой форме или с образными представлениями. Именно это делает разминку интересной для детей. Асаны следует вводить постепенно, не следует перегружать ими детей.

Разминку мы проводим под музыку, упражнения просим выполнять плавно, гармонично, не торопясь, подчиняясь в движениях мелодии. Можно использовать игру "Зеркало" [4], когда преподаватель делает упражнения, а дети повторяют его движения. Ниже приводятся упражнения, которые наиболее часто выполняются на занятиях:

1. Поднимаем руки вверх, "вдыхаем" ладонями солнечный свет и, нагнувшись, выдыхаем все темное, грубое, неприятное, оставляя в себе только золотистый свет солнца. Повторить 3—6 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки немного отведены назад, ладони повернуты вперед. На вдохе поднимаемся на носочки, руки идут ладонями вперед и вверх, как бы поднимая волну, на выдохе руки опускаются вниз, ступнями становимся на пол. Повторить шесть раз.

3. Выполняем "позу горы" (тадасана), обращая внимание на то, как руки затем самопроизвольно плывут вверх, причем, мы не затрачиваем на это никаких усилий, только наблюдаем за руками [2]. Позже, когда дети начнут рисовать, можно вернуть их к этому ощущению, проводя аналогию между спонтанным движением рук в тадасане и движениями руки, водящей кистью.

4. Затем можно выполнить "позу дерева", тот ее вариант, например, когда левая рука держит носок согнутой назад левой ноги. А правая рука с расслабленной кистью поднята вверх, ладонь направлена вперед и находится чуть выше уровня лба. Детям предлагается ощутить свою правую ногу как ствол дерева, уходящий корнями глубоко в землю, в то время как правая рука — это ветка, а ладонь и пальцы — листья дерева. Затем выполняется симметричный вариант. В этой асане дети могут оставаться от полминуты до двух.

5. Далее плавно выполняем под музыку "позу треугольника" (утхита-триконасана),

"позу вытянутого бокового угла" (уттхита парсваконасана),

"позу героя" (вирабхадрасана) [3].

6. Затем можно сделать несколько упражнений из комплекса мянь-цюань ("медленной воды"), или тайцзы-цюань. Например, "поднять ногу за нитку, которой нет", "поднять колено за нитку, которой нет", "подхватить и поставить падающую стену, которой нет", "круги в обе стороны сразу" и т.п. Многие из этих упражнений описаны в [5].

К этим упражнениям можно подключать и выполнение пранаям [3], давая их с небольшой нагрузкой и с образными представлениями.

7. На первых занятиях бывают очень полезны упражнения начала курса психической саморегуляции, описанные в сборнике "Раджа- и буддхи-йога" [2].

Дети с удовольствием делают те упражнения, которые напоминают им игру и даются с образными представлениями.

8. Упражнение "бабочка" (на растяжку мышц ног) — одно из самых любимых. Садимся на пол, ноги согнуты, ступни касаются друг друга, кисти рук обхватывают ступни. Согнутые в коленях ноги совершают ритмичные, пружинящие движения вниз на растяжку. При выполнении этого упражнения можно войти в образ мотылька, порхающего над цветами. Вот он выбрал себе цветок, сел на него и замер. Сложил крылышки (коленки поднимаются вверх), попил сладкого сока, поблагодарил цветок и полетел дальше.

9. Затем можно выполнить позы рыбы, змеи, лука и лодки [3].

10. У детей 10—11 лет неплохо получается комплекс асан: "полусвеча" — "свеча" — "плуг" — "кролик" — "полусвеча" — "свеча" — "полусвеча".

11. Все дети с удовольствием выполняют такое упражнение: ноги шире плеч, вдох с прогибом назад, выдох с наклоном вперед, ладони опускаем на пол. "Идем" руками вперед, ноги на месте, прогибаемся. Можно даже повернуться и посмотреть на свою правую, затем на левую ногу. Возвращаемся в исходное положение.

12. В заключение можно попрыгать. Детям очень нравится представлять себя тряпичной куклой Петрушкой и мягко прыгать, расслабляясь в конечных положениях. Можно изображать прыжки на скакалке, выполнять прыжки с хлопками, с хлопками по ягодицам, с поворотами и так далее.

Не обязательно включать в разминку именно каждого занятия все эти упражнения. Чем меньше возраст детей, тем меньше должна быть нагрузка. Ее нужно увеличивать очень постепенно, от занятия к занятию. Сложность работы с детьми в том, что им постоянно хочется чего-нибудь нового. Поэтому формы упражнения нужно часто менять. Особенно заметно это в работе с детьми младшего возраста.

Для успешного выполнения **психофизических упражнений** надо обязательно задавать образы. Например, дети представляют себя рыбками, водорослями, деревьями, облаками, птицами, волнами, ветром, воздушными шарами или змеями, снежинками, пылинками, парусными корабликами и т.п. Когда происходит отождествление с образом, легко провести наполнение его светом. Чем дальше, тем легче дети выполняют психофизические упражнения. При этом почти все ощущают наполняющий их и окружающее пространство свет как реальность, с удовольствием лепят из него энергетические шарики и другие формы.

"Спонтанный танец" [2] на занятиях с детьми выполняется с использованием образных представлений и вводится с первых занятий. Дети легко двигаются, танцуют, не испытывая стеснения друг перед другом, не думая почти никогда о том, как они при этом выглядят.

Очень интересно провести в качестве психофизического упражнения упражнение "Лотос". Дети садятся на пол в круг, соприкасаясь ступнями вытянутых вперед ног. Все вместе они создают лотос, каждый является его лепестком. Можно покачивать поднятыми руками, как бы под ветром. Можно взяться за руки и наклониться вперед, закрывая цветок

в бутон, а затем разогнуться, разомкнуть руки и лечь на пол, впитывая в себя льющийся сверху солнечный свет. Снова сесть. Один из детей встает и начинает кружиться в центре, изображая середину цветка, затем другой присоединяется к нему, третий... Дети образуют внутренний круг, плавно кружатся. Возможны многочисленные вариации этого упражнения.

Очень важное значение имеет **релаксация**. Все знают, как трудно расслабиться современному человеку, сколько усталости накапливается уже к двадцати годам у того, кто потерял способность релаксироваться.

В релаксации очень важно и удобно задавать детям этические установки, развивать эмоцию любви, утончать восприятие природы, проводить экологическое воспитание. Обычные беседы с детьми не дают такого эффекта, так как в релаксации фактически идет программирование сознания. Для детей создаются образы на протяжении всей релаксации. Звук голоса как бы привязывает сознание ребенка, не давая ему погрузиться в состояние расслабления слишком глубоко [1]. Например, можно придумывать и рассказывать сказку, соответствующую теме занятия. Релаксация проводится в "половинной позе черепахи", в "позе крокодила", на спине, на боку. Обычно предлагается определенная поза, но если кто-то из детей предпочтет другую, не стоит заострять на этом внимания.

Методика проведения релаксации с детьми различается в зависимости от возраста. Дети 10—11 лет легко входят в состояние глубокого расслабления под тихую, плавную музыку и звук голоса, задающего образы. Для детей 5—7 лет с успехом можно применять методику, изложенную в книге [6].

**Занятия живописью** также проводятся по-разному, в зависимости от возраста. Можно использовать любые изобразительные материалы, но в наших занятиях предпочтение отдается живописным. Дети рисуют акварелью, акварелью с белилами, гуашью. Детям дошкольного возраста лучше давать гуашь, акварель эффективнее в более старшем возрасте. Кисти используются широкие, лучше плоские, для детальной проработки необходимо иметь и тонкие кисти. Обязательно нужна тряпочка для вытирания кистей.

Сначала нужно научить детей смешивать краски и получать тонкие и чистые оттенки различных цветов, при этом работа ведется большими цветовыми пятнами.

Все принадлежности готовятся заранее, перед занятием. По мере выхода из релаксации дети сами берут все необходимое и начинают рисовать, не мешая остальным.

Чувство гармонии цвета присуще многим людям от рождения. Однако, они часто не подозревают о своих способностях, для раскрытия и реализации которых им нужна помощь. И если эта помощь придет в детстве, ребенок сможет развиваться более гармонично и полно.

Для детей 5—7 лет необходимо задавать тему рисунков и на каждом занятии показывать приемы работы, так как у них еще нет элементарных изобразительных навыков. Хорошо, если тема несет определенное состояние даже в самом своем названии, как это принято в Китае и Японии. Дети рисуют ручьи, бегущие по тающему снегу, облака, меняющие свою форму от ветра, ветки деревьев на фоне ясного неба и на фоне заходящего солнца, подводное царство, поляну с цветами, бабочек, солнце, волнующееся море, морозные узоры и т.п. Можно рисовать животных, птиц, деревья, цветы, прививая детям любовь ко всем существам.

Изображая, дети учатся видеть мир. Таким образом можно обучать детей видеть и чувствовать мир с самых неожиданных сторон.

При работе с детьми 10—11 лет делается акцент на спонтанность. В этом возрасте достаточно бывает немного подтолкнуть и направить, детей, чтобы они выразили свои состояния и настроение, пользуясь уже известными им приемами работы. Дети быстро усваивают и применяют новые техники.

Преподавателю следует тоже рисовать вместе с детьми, задавая состояние или

помогая детям, но не оставаясь сторонним наблюдателем. Надо стараться не допускать разговоров во время рисования, так как они сбивают тонкие состояния. Этого очень трудно добиться в работе с детьми 5—7 лет, потому что они переживают то, что изображают, и проговаривают это вслух. Но обращать внимание на этот момент все же стоит, не допуская лишней болтовни.

**Чаепитие** тоже является важным моментом занятия. Соответствующая медитация перед едой, даваемая руководителем, настраивает детей на благодарность к Земле, к людям, кормящим их. Они, возможно, впервые задумываются об этом только на занятиях. Под руководством преподавателя они учатся делиться друг с другом, угощать, отдавать, бережно относиться к пище. Если в процессе чаепития возникают праздные разговоры, нужно постараться направить их в духовное русло, осторожно меняя тему. Иногда дети сами делают замечания такого рода друг другу.

Одна из важных педагогических форм работы с детьми — выезд за город. Вывозить их на природу следует, чтобы дать детям примеры общения с ней, правильного и бережного к ней отношения, закладывая зерна для дальнейшей духовной жизни ребенка. Во время таких походов оказалось, что многие дети умеют "разговаривать" с растениями, насекомыми, общаться с животными и птицами, хорошо понимая их. У детей здесь можно многому научиться. Других же детей удивляет такое отношение к растениям и к насекомым, как к живым существам, чувствующим боль и умеющим любить. Они даже вначале смеются, не понимая этого. Но постепенно и они проникаются тем же восприятием объектов природы как живых существ, тем более, что на занятиях в медитациях они учатся этому. Пантеистическое отношение к природе близко детям, и почти все легко это принимают, начиная воспринимать природу как Храм Жизни.

Кроме этого, в походах дети учатся разжигать костры, не убивая живые растения, не бояться непогоды, распознавать съедобные и несъедобные растения, различать голоса птиц и получать наслаждение от их пения.

Полезен бывает и показ слайдов с состояниями природы. Правда, не стоит показывать их в больших количествах, так как дети быстро устают.

Когда группа достаточно подготовлена, успешно проходит изучение комплекса "Сурья намаскар" — "Приветствие Солнцу" (3). Дети 10—11 лет выполняют этот комплекс асан с удовольствием. Очень хорошо происходит его выполнение на природе.

Иногда на занятиях сами собой возникают разговоры на религиозные темы, чаще всего это происходит в лесу у костра. Интересно, что все дети 10—11 лет, отзанимавшиеся пять месяцев, считают, что Бог существует, а большинство из них представляет Его как Свет или как Всепроницающий Дух, хотя никаких специальных разъяснений на эту тему в процессе занятий не делалось. Видимо, это восприятие обуславливается личным опытом детей во время психофизических и других упражнений.

Наша практика проведения таких занятий показала, что гармоничных детей, с которыми сразу приятно и легко работать, очень мало, но по мере продолжения занятий их становится все больше. В конце цикла занятий продолжительностью пять месяцев в группе остается примерно сорок процентов детей, для которых эти занятия очень много значат. Заниматься с ними — наслаждение и награда для преподавателя.

## ЛИТЕРАТУРА

[1] Антонов В.В. — Основные принципы преподавания психической саморегуляции детям и подросткам. В сб. под ред. В.В. Антонова "Раджа- и буддхи-йога", М., 1990, 1992.

[2] Антонов В.В. и Вавер Г.Ю. — Комплексная система психической саморегуляции. В сб. под ред. В.В. Антонова "Раджа- и буддхи-йога", М., 1990.

[3] Васильев Т.Э. — Начала хатха-йоги. М., 1990.

[4] Рагимова Э.Б. — Развитие творческих способностей ребенка. В сб. под ред. В.В.

Антонова "Раджа- и буддхи-йога", М., 1990.

[5] Соколов П.П. — Победа над бессонницей. М., 1990.

[6] Чистякова М.И. — Психогимнастика. М., 1990.

## Психическая саморегуляция для детей 11-13 лет - С.В. Завьялов

Дети 11—13 лет осваивают в этом возрасте стадию "конкретное знание" своего онтогенеза, то есть активно наполняются элементарными знаниями об окружающем их мире. А некоторые из них начинают осваивать и следующую стадию онтогенеза — "гармония" [2], которая связана с активным формированием эмоционального центра и поиском гармонии во всем.

Учитывая это, занятия с такими детьми лучше всего ориентировать на широкое информирование их по всем важным для них вопросам и раскрытие их творческого потенциала, а также на формирование доброжелательного отношения к окружающему миру. Необходимо вводить в кругозор учеников представления об их возможностях в жизни, давать им "попробовать себя" во многих видах деятельности.

Подростковый возраст принято называть "переходным" периодом. Этот период характеризуется как интенсивным физическим, так и бурным психическим развитием детей.

Особенно значительны анатомо-физиологические изменения в связи с половым созреванием (а это — сложный комплекс анатомических, физиологических и психологических изменений). Бурный рост тела и половое созревание повышают психическую возбудимость и ранимость. Со стороны социума также к подростку предъявляются уже более высокие требования, но сказывается недостаток личного жизненного опыта, что может быть причиной неустойчивости эмоций и поведения.

Все эти особенности возраста необходимо учитывать, планируя занятия.

За основу программы занятий был взят курс психической саморегуляции для взрослых [2, 4] до начала работы с чакрами, и использовался опыт детской работы, который уже имеется в рамках школы В.В.Антонова [1, 5].

Занятия также включали элементы хатха-йоги, борьбы, этические беседы и др.

Обычно занятия строились следующим образом:

1. Вводная медитация.
2. Психофизические упражнения, медитация "латихан", "спонтанный танец".
3. Динамический комплекс "сурья намаскар".
4. Игры-медитации, упражнения для развития концентрации, пранаямы.
5. Подвижные игры.
6. Асаны хатха-йоги.
7. Элементы борьбы.
8. Релаксация.
9. Беседа.

Психоэнергетическая часть занятия особо важна, т.к. она развивает эмоциональную сферу, способность к созданию образных представлений, позволяет лучше понять окружающий мир и познать новые тонкие эмоциональные состояния.

Особенность подросткового восприятия требует от преподавателя сначала заинтересовать учеников. То есть встает вопрос о том, как подать информацию.

Можно использовать такие варианты объяснений:

"Мы будем учиться быть добрыми волшебниками: чтобы ими стать, нужно изменить себя, научиться наполняться добром и любовью. Это будут чувствовать те, кто нас окружает. А когда мы наполнены добром — и весь мир для нас изменяется, потому что мы смотрим на него уже другими глазами; мир любви и радости мы можем создать вокруг себя только сами, и для этого есть волшебные методы, которым можно научиться".

Или можно рассказать историю про девочку, которая от рождения была слепой, но однажды к ней вернулось зрение, она увидела этот чудесный мир впервые, он был так

прекрасен. И девочка спросила маму: "Почему же ты ничего не рассказывала мне об этом?" А мама ответила: "Дочка, я все время тебе рассказывала, но ты меня не понимала!" Вот так почти все мы рождаемся духовно слепыми, наши духовные глаза закрыты, и мы не видим мира прекрасного. Но можно научиться приемам, которые позволяют раскрыть духовные глаза, и тогда мы увидим, что нас окружает Любовь. Но для этого надо потрудиться.

После такого вступления дети очень охотно начинают делать вводную медитацию, психофизические и другие упражнения.

Можно найти и другие приемы, вызывающие стремление измениться в лучшую сторону.

Чтобы было легче усваивать психофизические упражнения, целесообразно комбинировать их с образными представлениями картин природы, с отождествлением себя с цветком, водорослью, часто использовать образ солнца.

Так например, для упражнения "пробуждение" можно применить образ ростка подсолнуха, который, чувствуя весну, пробуждается и тянется к солнцу. Он становится все больше и больше, растут листья, набухает бутон, и сверху, над стеблем, распускается огромный желтый цветок. Тянемся к солнечному свету и набираем его руками-лепестками, наполняя им тело-стебель, и постепенно становимся состоящими из золотистых солнечных лучей.

Для упражнения "примирение" можно использовать образ океана ласкового света: мы — на его дне и ласкаем этот океан руками, отдавая ему любовь и нежность своими прикосновениями.

Упражнение "отдавание": у меня в груди расцветает огромная нежная белая роза, вся грудная клетка заполняется ее тончайшим ароматом, и, помогая себе руками, распространяю этот аромат на друзей.

"Спонтанный танец" — я есть водоросль в толще теплой воды.

Медитация "латихан" хорошо проходит под образом радостного золотого дождика.

На занятиях широко используется и методика "внутренней улыбки" [6]. Она предполагает, что нужно научиться тому, чтобы внешняя улыбка не была просто маской, которую мы надеваем по мере необходимости, а рождалась за счет улыбки внутренней.

Здесь опять же необходимо найти приемлемые формы преподнесения этого приема. Суть метода в том, что, визуализируя свое улыбающееся лицо, мы мягко вводим энергию этой улыбки в себя и постепенно распространяем ее на весь организм.

Можно предложить, например, представить, что в различных частях тела постепенно появляются улыбающиеся уста и лучащиеся радостью глаза — и вскоре весь организм начнет лучиться улыбкой. Очень важно здесь — самому преподавателю выполнять эти упражнения с максимальной эмоциональной включенностью, чтобы дети могли подражать, а это свойство у них, как правило, развито.

Чтобы внимание не рассеивалось и было устойчивым, важно обучать детей концентрации. Для этого тоже нужны своеобразные методы, чтобы увлечь упражнением. Например, во вводной медитации сначала можно представить, что мы находимся на планете Земля, окруженные многими существами. Сверху светит дающее нам жизнь любящее солнце. Прислушаемся, как стучат наши сердца: тук, тук, тук. А теперь вместо сердца у меня — кусочек ласкового солнышка, вся грудь наполнена его светом, и, как прожектором, начинаем светить из грудных клеток...

Для развития способности к "визуализации" можно рекомендовать такие упражнения:

Упражнение "стрекоза": Мы находимся на лесной поляне в теплый летний день, стоим босыми ногами на бархатистой зеленой травке, чувствуем, как она мягка... Подлетает стрекоза, я протягиваю к ней руку, пусть она сядет. Стрекоза греется на солнышке, млеет, крылышки ее опускаются. Погреем ее своим теплом из ладоней, поласкаем покачиваниями...

Или "упражнение с апельсином": Разламываем воображаемый сочный оранжевый плод, сок течет по ладоням, по рукам, откусываем и глотаем...

На наших занятиях используются и некоторые праная-мы. Например, мы становимся фокусниками. На ладони у каждого — белый шарик света. Втягиваем его в ладонь и проводим внутри руки, переводим через грудь в другую руку, и шарик вновь появляется на ладони. Вначале можно это упражнение делать парами: один участник ведет пальцем вдоль траектории движения шарика у партнера, а тот делает пранаяму.

Дети довольно быстро устают от длительной концентрации, и важно вовремя прекратить упражнение, чтобы эмоциональный фон был на нужном уровне.

На занятиях применяются и упражнения по отождествлению себя с каким-либо образом, желательно динамичным. Например, входим в образ летящей птицы, отождествляемся с самолетом, играем в поезд, где каждый становится вагоном, проезжаем по разным местам, мимо разнообразных пейзажей. Или, сцепившись, все образуют большую змею, и она ползет, изгибаясь. Или превращаемся в стайку игривых дельфинов, море — наша стихия, путешествуем по подводному миру, выпрыгиваем высоко из воды и ныряем. Эти упражнения доставляют детям радость.

Чтобы тонкие эмоциональные состояния были устойчивыми, чтобы тело было здоровым и развитым, необходимо давать детям навыки работы с телом и приобретения силы. Один из таких методов — занятия хатха-йогой.

В частности, на занятиях разучивается динамический комплекс "Сурья намаскар" — "Встреча солнца". За ним следуют несколько несложных асан: поза кукушки, поза лягушки, мостик, поза лука. Перед выполнением асан проводится соответствующая настройка: каждый говорит себе, что он сейчас четко и уверенно выполнит все асаны. Обращается внимание на то, что мы должны стать хозяевами своих тел, а не наоборот.

Очень актуальными для гармоничного развития подростков в этом плане являются занятия борьбой. Здесь изучаются приемы самостраховки при падении, блоки руками, стойки, несложные приемы самбо, айкидо. Занятия борьбой проходят как своеобразные игровые ситуации, которые позволяют также развить силу, дают психологическую устойчивость в сложных ситуациях, помогают развить волю. Это позволяет, вместе с хатха-йогой, научиться владеть своим телом, лучше его чувствовать, способствует развитию смелости, дает практические навыки.

Для эмоциональной разрядки и чтобы детям было интересней на занятиях, используются также всевозможные подвижные игры. Это — различные варианты салок, эстафеты, игры "Хромая лиса", "Ворота" и т.д. После таких игр дети возбуждаются, и имеет смысл ориентировать их на приобретение способности к быстрому успокоению в какой-либо релаксационной позе.

Для отдыха в конце занятия, а также во время его по мере необходимости проводятся релаксации в "позе крокодила", в "половинной позе черепахи", в положении лежа на спине. При этом используются визуализации плывущих по небу облаков, парящих птиц, можно отождествиться с этими объектами. Применяются и упражнения для расслабления конечностей и туловища, которые даются в виде игры в марионеток, подвешенных на нитках.

Пожалуй, одним из самых важных разделов занятия является завершающая его беседа, с помощью которой ведется направленная интеллектуальная и этическая работа. Беседы построены, в основном, на материалах Нового Завета (разбираются притчи), попутно затрагиваются и вопросы смысла жизни, экологический аспект существования человека, или как развить в себе способность к любви, в том числе наблюдая окружающий нас мир, или принципы эволюции во вселенной, или как жить, никому не причиняя зла.

Такая беседа ведется 10—15 минут в доступной для детей форме. Чувствуется, что многих интересуют эти проблемы, дети начинают задавать вопросы, т.е. возникает обратная связь, что очень важно.



Мальчики проявляют большой интерес к вопросу об ахимсе кшатрия<sup>91</sup> (для девочек это тоже оказывается важным). Для пояснения можно применить формулу: "Нужно быть сильным и добрым; применяя силу, не реагировать гневом". Это можно проработать практически, занимаясь изучением приемов борьбы.

Дополнительно можно отметить, что, по возможности, несколько занятий целесообразно провести на природе, в лесу. Здесь детей можно научить бережно и с уважением общаться с живой природой. Например, как без ущерба ей развести костер. Можно также попытаться определять границы биоэнергетических "коконов" деревьев, дав понять на практике, что все живые существа, которые нас окружают, — это наши спутники по эволюции.

По результатам проведенных занятий можно выделить следующие изменения, которые произошли в детях. Это, прежде всего, улучшение их информированности и расширение кругозора, приобретение положительных навыков и качеств, появление активной заинтересованности в изменении себя в соответствии с данной им информацией, снижение уровня "закомплексованности". Также многие стали лучше учиться в школе, стали спокойней, некоторые активно корректируют свое поведение в соответствии с изученными этическими принципами.

Родители, общаясь с преподавателем, отмечали, что у детей появляется стремление к творчеству (стали тянуться к рисованию, есть желание посещать творческие кружки), что в детях появляется уверенность в себе, заметен и возросший интерес к занятиям в обычной школе.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. — Основные принципы преподавания психической саморегуляции детям и подросткам. В сб. "Проблемы психической саморегуляции", под ред. В.В.Антонова, вып. I, Л., 1988
- [2] Антонов В.В. — О стадиях психогенеза. В сб. "Раджа- и буддхи-йога", под ред. В.В.Антонова, М., 1990
- [3] Антонов В.В. (ред.) — Бхагавадгита (Песнь Господня), М., 1991
- [4] Антонов В.В. и Вавер Г.Ю. — Комплексная система психической саморегуляции. Л., 1986
- [5] Рагимова Э.Б. — Развитие творческих способностей ребенка. В сб. "Проблемы психической саморегуляции", под ред. В.В.Антонова, вып. 2, Л., 1989
- [6] Mantak Chia — Awaken Healing Energy Through the Tao. N.Y., "Aurora Press", 1983

---

<sup>91</sup> Ахимса — главный из этических принципов йоги, который формулируется так: "Непричинение вреда по возможности всем живым существам в делах, словах и мыслях". Кшатрии — предводители, воины.

## Новый Завет и духовная работа с детьми - А.В. Кременец (лекция)

Вышел сеятель сеять семя свое, и когда он сеял, иное упало при дороге и было потоптано, и птицы небесные склевали его, а иное упало на камень, и, взошедши, засохло, потому что не имело влаги; а иное упало между тернием, и выросло терние и заглушило его; а иное упало на добрую землю и, взошедши, принесло плод сторичный" [Лк. 8:5-8].

Иисус Христос рассказал эту притчу своим ученикам и объяснил ее, раскрыв глубокий смысл образа семени, сеятеля и земли: "Семя есть слово Божие; а упавшее при пути это суть слушающие, к которым потом приходит диавол и уносит слово из сердца их, чтобы они не уверовали и не спаслись; а упавшее на камень это те, которые, когда услышат слово, с радостью принимают, но которые не имеют корней, и временем веруют, а во время искушения отпадают; а упавшее в терние это те, которые слушают слово, но, отходя, заботами, богатством и наслаждениями житейскими подавляются и не приносят плода; а упавшее на добрую землю это те, которые, услышавши слово, хранят его в добром и чистом сердце и приносят плод в терпении" [Лк. 8:11—15].

Как сложится взрослая жизнь у детей, с которыми мы соприкасаемся? Смогут ли они с пользой выбрать истинное из потока информации и событий, окружающих человека?

Если была подготовлена хорошая почва, если в детстве человек получил богатую разностороннюю информацию, об окружающем нас мире, если при этом были заложены основы нравственности; то его духовный Путь будет менее извилист. И если взрослые искренне заинтересованы в счастливом будущем детей, ставя во главу угла не материальный успех, а наивернейшее продвижение по Пути, предначертанному Богом, то отношения между ними и детьми должны строиться в соответствии с теми божественными принципами, которые были посланы человечеству через Кришну, Гаутаму Будду, Иисуса Христа, Сатья Саи Бабу, Бабаджи и других Аватар и Божьих Посланников [1—7].

Занятия с детьми в группах психической саморегуляции по методикам, изложенным в статьях Э.Б. Рагимовой [1], Т. Матятковой [4], М.К. Хащанской [4], могут быть обогащены Новозаветной тематикой. Это хорошо согласуется с основными принципами, изложенными в статье В.В. Антонова "Основные принципы преподавания психической саморегуляции детям и подросткам" [1].

В самой жизни Иисуса Христа, в его поступках, речах, притчах заложены ответы на многие вопросы, возникающие у людей в течение жизни. Многие аспекты взаимоотношений человека с материальным миром, с другими людьми, с Богом отражены в Евангелиях. Преподавателю важно суметь найти то, что необходимо в данный момент, и, учитывая возраст ребенка, внешние обстоятельства, глубину взаимоотношений с ребенком, дать нужную информацию в наиболее приемлемой форме.

На примере жизни Иисуса Христа можно реализовать принцип, указанный в статье В.В.Антонова: "Направленная этическая работа... должна закладывать в учащихся основы нравственности".

Еще один принцип, изложенный в той статье: "Акцент в работе должен делаться... на расширении кругозора, на широком информировании учащихся, чтобы помочь им в выборе жизненного пути, когда они повзрослеют".

Используя Евангелия, можно расширить и разнообразить информацию, даваемую детям.

Причем, вся информация должна преподноситься в соответствии с возрастом детей и по возможности с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка — ради достижения наиболее интенсивного и гармоничного развития личности по всем трем главным направлениям: интеллектуальному, этическому и психоэнергетическому.

При работе с детьми всех возрастов надо помнить, что информация должна даваться ненавязчиво. Если дети не воспринимают то, что им предлагается, надо постараться понять причину: либо информация дается в излишне сложной форме, либо в слишком упрощенной, либо сложившиеся взаимоотношения между детьми и преподавателем не позволяют общаться на том уровне духовной открытости, который подразумевается в преподносимой информации, и т.п.

Неудача при работе с детьми должна восприниматься как хороший повод для приведения в гармонию этического, интеллектуального и психоэнергетического аспектов развития самого преподавателя.

Рассмотрим особенности, подмеченные при работе с детьми различных возрастных групп.

Детей возраста 4—6 лет не интересует, откуда взят тот или иной жизненный принцип. Они просто ощущают окружающий их эмоциональный фон, ведут себя в соответствии с ним. Если это — любовь, включающая приятие ребенка таким, какой он есть, — то он впитывает в себя эту любовь, и это позволяет наиболее полно раскрыть способности, заложенные в нем, создает благоприятный режим развития. Если же ребенок не получает любви, а тем более если на него направлены отрицательные эмоции, — то он страдает, замыкается, или наоборот начинает вести себя вызывающе.

Из вышесказанного следует, что при работе с детьми 4—6 лет в первую очередь необходимо создать атмосферу любви, ровного, спокойного отношения ко всем детям в группе, независимо от их достоинств и недостатков.

В таком возрасте дети легко принимают идею единения со всем окружающим миром, воспринимая даже неодушевленные предметы как живые существа, наделяя их характерами, привычками. Поэтому основы экологического воспитания воспринимаются ими как что-то само собой разумеющееся: "дереву больно, если у него ломать ветки", "цветок не хочет, чтобы его срывали" — это очень понятно маленьким детям, надо только акцентировать на этом внимание.

Дети 4—6 лет также хорошо принимают то, что в каждом человеке заложена Божественная Любовь, которая может освещать жизнь как самого ребенка, так и жизнь всего, что его окружает.

Смысл Божественной Любви может быть описан с помощью образа солнышка, живущего в каждом из нас.

Маленькие дети хорошо представляют у себя в груди солнышко, которое всем дарит свой ласковый свет, они очень любят светить, дарить это сияние. Варианты могут быть самые разные: светить из груди, изливать эту любовь и свет из глазок, с помощью улыбок, светя ручками, пальчиками, светя всем своим существом.

При рассказывании сказок, историй можно использовать различные красивые сравнения, выражения, встречающиеся в Евангелиях. Например, сравнение хороших людей с деревьями, приносящими хорошие плоды.

У детей 7—10 лет уже накоплен некоторый жизненный опыт. К этому возрасту уже сложились определенные взаимоотношения с окружающим миром. Причем, если ребенок рос в атмосфере любви, посещал подобные детские группы, то он будет хорошо, открыто расположен к восприятию этических и нравственных принципов, которые могут быть поняты в возрасте 7—10 лет.

Если же ребенок рос на фоне доминирования отрицательных эмоций, то к этому возрасту у него вырабатывается "защита" от мира, который не удовлетворяет его естественную потребность быть любимым.

Проявления этой "защиты" могут быть самыми разными. Это — и апатичность, отсутствие интереса к окружающему, и вызывающее поведение ("гиперкомпенсация" комплекса неполноценности) и т.п.

Такие дети, в свою очередь, вызывают у окружающих взрослых людей отрицательные эмоции. А это является для детей доказательством того, что они "плохие",

что приводит к усилению "защиты" от окружающих, которые не хотят их оценить по их внутренней сущности. Так происходит постоянное нагнетание напряжения между детьми и взрослыми. У кого-то это происходит в меньшей степени, у кого-то — в большей.

На занятиях в группах психической саморегуляции в первую очередь надо разорвать такую цепочку "защита" — "реакция взрослых" — "защита"... В каждом ребенке надо суметь увидеть хорошее, индивидуальное, помочь этому раскрыться из-под защитной "маски".

Иногда бывает достаточно дать один раз высказать ребенку свое мнение, прислушаться к его словам — и снимаются "зажимы", "маска" выбрасывается за ненадобностью.

Когда же ребенок чувствует, что у него есть возможность проявить себя социально, что факт его существования интересен другим людям, — то у него появляется заинтересованность в получении от взрослых новой информации. Для того, чтобы наряду с информацией, расширяющей кругозор ребенка, закладывались основы нравственности, можно использовать притчи и истории, изложенные в Евангелиях.

Жизнь подросткового коллектива протекает по определенным законам, между детьми постоянно возникают конфликтные ситуации. Если такие ситуации не "заглаживать", а постараться помочь детям спокойно разобраться в своих взаимоотношениях, используя при этом Евангельские рассказы и притчи, — то можно изменить их "шкалу ценностей", сделать более нравственными, добрыми и честными.

К 11—14 годам у подростков появляются вопросы, на которые им пока еще не удалось получить ответы. У них уже имеется набор способов поведения, им известны различные оттенки человеческих взаимоотношений, у них уже сформировалось определенное отношение к себе, появляется желание узнать о принципах устройства мира. На основе имеющихся знаний ими делаются попытки решать возникающие проблемы. Занятия в группах могут помочь разобраться в накопленных знаниях, получить новую информацию, отделить истинное от ложного.

Использование Новозаветной тематики может помочь разобраться в поступающей информации, научиться владеть собой, выдерживать тяжелые жизненные периоды, которые неизбежно возникают у каждого в течение жизни.

На занятиях с подростками общение должно строиться в форме диалога. Надо давать возможность каждому подростку высказывать свое мнение. Это поможет приобрести уверенность в себе каждому члену группы, научит подростков с уважением относиться к мнениям других людей. Очень важно научить признавать право другого человека иметь свое мнение. А для этого надо овладеть такими качествами, как терпение, терпимость.

Каждое проведенное занятие преподаватель должен анализировать, пытаясь понять состояние и потребности всех членов группы. Тогда последующая информация будет даваться в наиболее подходящей форме и нести наиболее важную в данный момент смысловую нагрузку.

Темы бесед и медитаций могут быть самыми разнообразными. Например, тема Любви: "Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим" [Мф. 22:37], "Возлюби ближнего твоего, как самого себя" [Мф. 22:39]. Можно, в частности, поднять такие вопросы: "Почему надо выполнять эти заповеди?", "Кто есть ближний?". Также полезно рассказать притчу Иисуса о милосердном самарянине: "Некоторый человек шел из Иерусалима в Иерихон и попался разбойникам, которые сняли с него одежду, изранили и ушли, оставив его едва живым. По случаю, один священник шел тою дорогою и, увидев его, прошел мимо. Также и левит, быв на том месте, подошел, посмотрел, и прошел мимо. Самарянин же некто, проезжая, нашел на него и, увидев, сжалился и, подойдя, перевязал ему раны, возлив масло и вино; и, посадив на своего осла, привез его в гостиницу и позаботился о нем; а на другой день, отъезжая, вынул два динария, дал содержателю гостиницы и сказал ему: Позаботься о

нем, и если издержишь что более, я, когда возвращусь, отдам тебе" [Лк. 10:25—37]. Значит, ближний — не тот, кто, например, одной с тобой национальности, а любой добрый человек.

Отсюда можно расширить идею: ВСЕ люди — братья и сестры, ибо Бог любит ВСЕХ, и у каждого внутри есть Божественный свет, Атман, Дух Божий, Который живет в нас.

Можно сразу же провести медитацию поиска в груди источника Божественного Света. Грудная клетка — "дом" этого Света — изначально закрыта, завалена "ворохом" обид, "камнями" зависти, залита тяжелым, вязким плохим настроением. Попытаемся разгрести завалы, очистить проход в "дом", дать выход наружу Божественному Свету любви. Почувствуем, как открываются окна этого "дома", в него входит свежий воздух, наш внутренний Свет разгорается сильнее, ему уже трудно уместиться в груди — и он изливается на всех окружающих — на друзей, на деревья, на цветы, на птиц, в окружающее пространство, даря всем мир, радость, любовь.

Вспомним человека, который до этого момента был нам чем-то неприятен, увидим, что у него в груди есть такой же Свет, но он еще заперт. Пожалеем его, пошлем ему лучик своей любви, полюбим этого человека таким, какой он есть, ведь Бог его любит так же, как и нас. Бог любит всех. Он каждому дает возможность стать лучше, чище.

К теме медитации подойдет вопрос апостола Петра к Иисусу Христу и ответ Иисуса: "Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? До семи ли раз? — Не говорю тебе "до семи", но до седмижды семидесяти раз" [Мф. 18:21—22].

В жизнь группы можно постоянно вводить "Золотое правило": "Итак, во всем как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними" [Мф. 7:12].

Оно может помочь при решении возникающих конфликтных ситуаций, при выборе того или иного решения.

"Золотое правило" может также стать темой отдельного занятия.

В качестве иллюстрации можно взять из Евангелия от Матфея историю о царе и рабе: царь сжалился над своим бедным рабом и простил ему его долг, раб же своему должнику не простил и посадил его в темницу, забыв, в каком положении был только что сам.

Эту историю можно обсудить, привести различные примеры из собственной жизни. Можно высказать мысль, что очень трудно иногда бывает простить и понять — для этого нужны усилия, работа над собой, а не гнев, осуждение, стремление переделать других.

Только через анализ себя, через усилия по изменению себя идет развитие наших душ. Приобретение новых качеств души происходит благодаря работе над собой, которую нельзя откладывать "на потом", потому что в будущем появятся новые задачи, также требующие своевременного решения.

В беседах на духовные темы хорошо приводить примеры из жизни подростков. Для того, чтобы подростки стали заинтересованы в том, чтобы рассказать о своих ошибках, надо дать понять, что все наши проблемы — это школа для нас. Мы не можем узнать, что есть добро, а что есть зло, не столкнувшись с этим. И если мы сейчас на занятии будем, без боязни быть осужденными, делиться своими ошибками, мы получим пользу от такого общения. Во-первых, рассказав о своем плохом поступке, мы снимем с себя этот груз покаянием. Во-вторых, жизненный опыт, накопленный нами, может помочь нашим друзьям найти верные решения в аналогичных ситуациях.

Для того, чтобы в подобных беседах и при других обстоятельствах у подростков не возникло желание осуждать других, можно побеседовать на тему: "Имеем ли мы право осуждать других людей?"

Мы все идем по жизни, падая, спотыкаясь, совершая неверные поступки. Это можно проиллюстрировать историей из Евангелия. Однажды к Иисусу привели "согрешившую" женщину, чтобы Иисус осудил ее. Иисус сказал тем, кто привел ее и

требовал суда: "Кто из вас без греха, первый брось на нее камень" [Иоан. 8:7]. Вскоре вокруг Иисуса и женщины не осталось ни одного человека. Камень не был брошен. Так пусть и мы, прежде, чем занесем руку или откроем рот, чтобы осудить, задумаемся, имеем ли мы право? Безупречны ли мы сами? Встанем на место того человека, которого хотим ударить — хоть словом или мыслью. Хотели бы мы, чтобы с нами поступили подобным же образом? Сделать это обычно бывает трудно, потому что в такие мгновения мы обычно пребываем в гневе. Отсюда можно перейти к разговору о природе гнева, о его проявлениях.

Зло никогда не изгоняется злом. Зло порождает и умножает зло. Очистить от зла может только Любовь. Примером этому может послужить история обращения к праведной жизни сборщика податей (мытаря) Закхея. В городе Иерихоне жил мытарь Закхей. Он обижал людей, обирая их, взимая с них дань большую, чем предусматривал закон. Иисус же, придя в этот город, не только не осудил его, а захотел остановиться у него дома. Такой необычный поступок Иисуса в одно мгновение преобразил Закхея. Иисусова любовь привела Закхея к покаянию [Лк. 19:1-10].

Можно провести следующую медитацию: вспомним какой-нибудь случай, когда мы осуждали какого-то человека. Воспроизведем ту ситуацию и представим, как Бог смотрит на наш гнев, на нашу озлобленность и смеется над тем, как мы гневаемся — такие же неуклюжие во многих ситуациях, как тот, кого мы осуждаем. Попробуем понять этого человека, пошлем ему лучи любви, исходящие из наших сердец.

Можно также обсудить природу зла. Обычно человек совершает злые, неправильные поступки из-за того, что он неверно воспринимает окружающий нас мир. С его точки зрения, он совершает поступки во благо. Можно рассказать историю о гонителе христиан Савле, который по своим духовным убеждениям был злейшим врагом христиан, но, прозрев, все понял, принял Учение Иисуса Христа и с такой же самоотдачей стал проповедовать христианство [Деян. 7:58;8:3;9:1-28].

Еще одна тема: "Легко любить любящих вас". Наилучший пример любви ко всем — поведение Иисуса Христа в последние часы жизни на Земле. Иисус исцелил раба первосвященникова, которому отрубил ухо один из апостолов при аресте Иисуса в Гефсиманском саду. Иисус любил и жалел людей, распявших Его тело, ибо они "не знают, что творят".

Новую грань человеческих взаимоотношений может открыть нам притча о фарисее и мытаре: "Боже, благодарю тебя, что я не таков, как другие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю, " — говорил фарисей. Мытарь же бил себя в грудь, не смея поднять глаза, и говорил: "Боже! Будь милостив ко мне, грешнику!" [Лк. 18:10—14]. Кто из этих людей более честно оценивал свои духовные качества?

Можно предложить такую тему: "Всякий, возвышающий себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится" [Лк. 18:14]. Говоря об этом, попытаемся ответить на вопросы: "Что значит унижающий себя?", "В чем он возвысится?"

Если подростки готовы к восприятию глубоких духовных истин, можно развить тему: "Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?"

Наши тела можно сравнить с автомобилями, в которых мы совершаем путешествие под названием "Жизнь". То, как мы жили на Земле, предопределяет местонахождение наших душ после смерти физических тел. Расскажем притчу о богаче и Лазаре: богач в земной жизни имел все материальные блага, всю жизнь наслаждался ими, не думая о духовном. Лазарь же был беден, жил в нужде, но вел праведную жизнь. Когда расстались со своими физическими телами, богач оказался в аду, а Лазарь был отнесен в рай. "Отче Аврааме! — возопил богач, — умилилось надо мною и пошли Лазаря, чтобы омочил конец перста своего в воде и прохладил язык мой, ибо мучаюсь в пламени сем!" Но Авраам сказал: "Чадо! вспомни, что ты получил уже доброе твое в жизни твоей, а Лазарь — злое; ныне же он здесь утешается, а ты страдаешь" [Лк. 16:19—31].

Отсюда будет естественно вытекать беседа о том, что такое рай и ад, об устройстве многомерной вселенной и о месте в ней Бога-Творца.

К этой же теме будет уместна притча о безумном богаче, отдавшем все силы на сбор и сохранение материальных благ. Накопив материальное богатство, он предвкушал долгую жизнь, полную наслаждений от потребления накопленного, но Бог говорит ему: "Безумный! В сию ночь душу твою возьмут у тебя; кому же достанется то, что ты заготовил?" [Лк. 12:20]. "Смотрите, берегитесь любостяжания, ибо жизнь человека не зависит от его имения" [Лк. 12:15], "Не собирайте сокровищ на Земле, где моль и ржа истребляют, где воры подкапывают и крадут" [Мф. 6:19]. Здесь Иисус утверждал, что лишь плоды работы на духовном поприще — истинно наши, что только они остаются с нами навсегда. Материальные же приобретения — преходящи. Иметь красивые вещи, хорошо одеваться, наслаждаться различными материальными благами — все это прекрасно и необходимо для поддержания физического тела в хорошем состоянии, но это не должно становиться целью жизни, не должно ставиться во главу угла.

Две красивые темы можно развить из истории об Иисусе и самарянке. Иисус попросил воды у самарянки — женщины другой национальности. Самарянка была удивлена, что Иисус, будучи иудеем, не побрезговал обратиться к ней, как другие иудеи. Иисус не дал ей понять Своим поведением, что она "ниже" Его. Испив же воды, Он сказал: "Всякий, пьющий воду сию, возраждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную" [Иоан. 4:13, 14].

Во-первых, здесь — тема о равенстве людей перед Богом, о недопустимости высокомерия. К этой теме также можно добавить историю о том, как диакон Филипп обратил в христианскую веру эфиопского вельможу [Деян. 8:26—39].

Вторая тема, вытекающая из истории об Иисусе и самарянке, — Божественное знание, которое мы можем испить и напоить им других, что Любовь к людям, которую проповедовал Иисус, является предпосылкой к постижению Божественного.

"Не творите милостыни вашей пред людьми с тем, чтобы они видели вас: иначе не будет вам награды от отца Вашего Небесного. Лицемеры... уже получают награду свою" [Мф. 6:1;5], "Когда делаешь обед или ужин, не зови друзей твоих, ни братьев твоих, ни родственников твоих, ни соседей богатых, чтобы и они тебя когда не позвали, и не получил ты воздаяния. Но когда делаешь пир, зови нищих, увечных, хромых, слепых, и блажен будешь, что они не могут воздать тебе" [Лк. 14:12—14]. Как надо это понимать? Дословно? Или это гротескное усиление смысла, который надо вкладывать в отношения между людьми? Доброе дело может быть совершено для похвалы, но тогда — это не истинное добро, а вызванное ожиданием того, что за это могут как-то наградить. Это хорошо видно на маленьких детях: некоторые дети отказываются выполнять какую-то просьбу за обещанную награду. Они чувствуют, что любовь не требует материального вознаграждения. Но мы часто приучаем детей совершать поступки за материальную награду, формируя у них неправильную шкалу ценностей.

Очень часто человек совершает поступки, в которых потом раскаивается — предательство, лжесвидетельство, отступничество от своих слов. Спустя какое-то время приходит боль раскаяния, сожаление о содеянном. Можно поговорить о таких случаях, о том, что ведь знаешь, что поступаешь неправильно, но что-то мешает поступить так, как надо. Например, один говорит одно, другой настаивает еще на чем-то, и тогда уверенность в своей правоте теряется в потоке чужих мнений.

Надо учиться быть твердыми в своих решениях — маленьких ли, больших ли. Чувство "стадности" часто одолевает нас. В компании мы часто совершаем то, чего сами бы никогда не сделали. Вершиной, сильнейшим примером чувства "стадности" является травля Иисуса Христа. "Распни Его!" — кричит Пилату толпа, прося крови Того, Кто нес им Свою Любовь, Кто исцелял их...

Что же нам может помочь укрепить веру в себя, в свои возможности? Здесь можно

использовать историю об Иисусе, идущем по волнам. Апостол Петр сказал тогда Иисусу: "Господи, если это Ты, повели мне придти к Тебе по воде. Он же сказал: иди. И, вышедши из лодки, Петр пошел по воде, чтобы подойти к Иисусу; но, видя сильный ветер, испугался, и, начав утонать, закричал: Господи! спаси меня. Иисус тотчас простер руку, поддержал его и говорит ему: маловерный! зачем ты усомнился?" [Мф. 14:28—31].

Поговорить можно на тему того, что работа над совершенствованием души — это трудно, но это есть работа, стоящая усилий: "Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут им; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь и не многие находят их" [Мф. 7:13—14].

"Все клали от избытка своего, а она от скудости своей положила все, что имела, все пропитание свое" [Мк. 12:44] — эта история о двух лептах бедной вдовы может послужить началом разговора о том, как мы относимся к деяниям других людей. Часто рядом с нами живут люди, вклад которых в работу или во что-либо еще незаметен и незначителен, но сделан из последних сил и с полной самоотдачей. А такие движения в душах других людей надо отслеживать, ценить и хранить как драгоценные подарки.

Еще одна большая тема: "Ничто, входящее в человека извне, не может осквернить его; но, что исходит из него, то оскверняет человека" (Мк. 7:15). Никакие даже самые отвратительные действия других людей не могут воистину осквернить; оскверняют человека лишь собственные дурные поступки и эмоции.

В заключение скажу следующее. В моем выступлении был дан принцип освещения Новозаветной тематики в работе с детьми, даны некоторые темы для бесед и медитаций. Каждый, кто ведет занятия в детских группах, может выбирать из Нового Завета материал, требующийся в конкретных ситуациях, и преподносить его в наиболее удобной форме.

Но надо помнить, что некоторые принципы, имеющиеся в Евангелиях, доступны лишь людям, находящимся на достаточно высоком уровне духовного совершенствования. И давать такие принципы детям не стоит, т.к. это может нанести ущерб их развитию.

Например, "Кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему другую" [Мф. 5:39]. Подставлять другую щеку можно от силы своей, но можно и от слабости. Для того, чтобы уметь не драться, надо сначала именно научиться драться. Воин должен обладать, в частности, качествами, о которых говорил Иоанн Креститель: "У кого две одежды, тот дай неимущему; и у кого есть пища, делай то же. Ничего не требуйте более определенного вам. Никого не обижайте, не клеветайте и довольствуйтесь своим жалованьем" [Лк. 3:11—14].

Или, например, история с Марфой и Марией: Мария сидела у ног Иисуса, внимая каждому Его слову и не помогая сестре по хозяйству. Когда же Марфа попросила Иисуса, чтобы Он послал Марию помогать ей, Иисус ответил: "Марфа! Марфа! ты заботишься и суетишься о многом, а одно только нужно; Мария же избрала благу часть, которая не отнимется у нее" [Лк. 10:38—42]. Но для того, чтобы уподобиться Марии, надо сначала научиться вести хозяйство, развить в себе качества домохозяина. Стать Марией надо не от лени и неумения, а лишь познав труд на материальном плане, перестав бояться любой работы. Подробнее о качествах воина и домохозяина можно прочитать в статье В.В.Антонова "Законы йоги".

Работая с детьми, знакомя их с окружающим миром, расширяя их кругозор, закладывая в них основы нравственности, мы строим фундаменты, на которых, став взрослыми, они будут строить свои духовные храмы.

Из вышесказанного следует, что в детях надо развивать трудовые навыки, воспитывать активную жизненную позицию. Тогда впоследствии — на этой хорошо подготовленной почве — сможет вырасти хороший плод от Божьего Слова.

## ЛИТЕРАТУРА

[1] Антонов ВВ. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990



- [2] Антонов В.В. (ред.) — Бхагавадгита (Песнь Господня). М., 1991
- [3] Антонов В.В. (ред.) — Духовные беседы. М., 1991
- [4] Антонов В.В., Каширина Т.Я. (ред.) — Методология йоги. М., 1992
- [5] Антонов В.В. (ред.) — Учение Бабаджи. М., 1992
- [6] Сандвайс С. — Сатья Саи — святой... и психиатр. СПб., 1991
- [7] Сатья Саи Баба — Поучения. СПб., 1991

## Развитие творческих способностей ребенка - Э.Б. Рагимова

(опыт работы секции "Гармония")

Понятие гармонии в человеке включает достаточно широкий круг проблем, и они не исчерпываются тем объемом знаний и навыков, которые даются обычно в школах. Гармония личности предполагает не только равномерное развитие физической, интеллектуальной и эмоциональной сфер организма. Это понятие включает в себя также и духовно-нравственный потенциал человека, развитие которого позволяет ему гармонично сосуществовать с окружающими людьми, дает способность ценить красоту и совершенство мира природы и умело взаимодействовать с ним.

Для того, чтобы выполнение задачи по воспитанию гармоничной личности стало реальностью, в человеке должен пробудиться творец. В нем должно появиться желание познать себя, свои внутренние возможности. Должна родиться потребность реализовать последние с пользой для окружающих. Познать и "сотворить" себя — самое трудное из искусств. Поэтому задачи воспитания творческой личности следует начинать решать с детских лет. Необходимо искать и использовать приемы, способные воздействовать непосредственно на тот потенциал духовных и творческих возможностей, который заключен в эмоционально-волевой сфере человека. Необходимо пробудить к жизни ту устремленность к Добру и Свету, которая заложена в каждой душе и может стать источником нравственности и гармонии личности [3, 9, 12, 14, 19].

Предлагаемая вниманию читателей методика групповой работы с детьми предусматривает воздействие на занимающихся с помощью комплекса различных методов. Занятия включают упражнения для развития фантазии, внимания, памяти, физкультурные и закаливающие приемы, беседы на этико-пси-хологические и эстетические темы. Развитие творческой активности стимулируется через рисование, танец, различного рода игры. Значительный акцент в работе делается на использование элементов психической саморегуляции [3, 4], позволяющих привлечь внимание детей к проблемам самоконтроля и самовоспитания, без чего трудно сформировать гармонично развитую личность. Кроме того, работа по развитию творческих возможностей может быть плодотворной лишь при наличии положительного эмоционального фона занятий. И в этом случае приемы психической саморегуляции указанной системы дают неоценимую помощь, создавая теплую, доброжелательную обстановку, пробуждая потребность "открыться" и поделиться с другими тем лучшим, что есть в тебе. Они также обостряют восприятие, улучшают умственную деятельность, развивают фантазию, позволяя шире взглянуть на окружающий мир. Обучение приемам самовнушения помогает производить психокоррекцию личности учеников, что уже само по себе весьма важно.

Главные задачи при работе с детьми мы видим в следующем:

- а) снятие скованности и эмоционального напряжения;
- б) выработка навыков гармоничного общения, основой которого является доброжелательность;
- в) формирование экологического мышления, бережного отношения к природе;
- г) развитие способности к концентрации внимания и воображению;
- д) формирование эстетических потребностей;
- е) привитие навыков физкультуры, включая упражнения для выработки правильной осанки, владения телом, а также подвижные игры, бег, закаливание.

На каждом из занятий один из аспектов работы становится ведущим.

Занятия группы проводятся два раза в неделю в спортивном зале. Продолжительность каждого занятия — около трех часов. Помимо этого, выходные дни используются для коллективных выездов за город или экскурсий (например, в выставочные залы).

Наиболее благоприятный количественный состав группы — 12-16 человек детей. В группу включаются дети в возрасте от 8 до 12 лет, либо от 10 до 15 лет. В занятиях

участвуют желающие родители, что помогает созданию "теплой", "семейной" обстановки, позволяет решать многие внутрисемейные проблемы, благоприятствует выработке нужных навыков общения. При этом весьма важно заинтересовать родителей в такой форме работы с их детьми. Понимание родителями важности наших задач ускоряет продвижение детей. Поэтому аспект работы со взрослыми превращается в самостоятельную задачу, разрешаемую через беседы, циклы лекций по вопросам закаливания, питания, психологии общения с ребенком, а также ознакомление их с соответствующей литературой [1, 2, 5, 8, 10, 12, 13, 16, 17, 22].

Участвующие в занятиях дети и родители должны быть одеты в спортивные костюмы и иметь с собой легкие коврики, на которых можно расположиться в зале. Все предупреждаются, что одежда и коврики должны быть из натуральных тканей, т.к. синтетическая ткань способна отрицательно влиять на обменные процессы организма. Зал не должен быть освещен люминисцентными лампами.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** каждого занятия включает упражнение "Пожелание", которое настраивает присутствующих на предстоящее занятие и создает положительный эмоциональный фон. Все рассаживаются в круг в "позе ученика" (т.е. сидя на пятках с прямой спиной, кисти рук на бедрах). Руководитель напоминает о необходимости расслабить мышцы лица, шеи, живота, рук, затем предлагает послушать тишину зала, тишину внутри себя... Его голос должен быть достаточно громким, чтобы все слушали без напряжения, спокойным, с паузами для выполнения предлагаемых упражнений.

Он ведет медитацию:

"Ощутим тепло в середине грудной клетки...

Там — маленький теплый кусочек Солнышка...

Он пульсирует, растет, заполняет теплом всю грудь...

Его лучики просятся наружу...

Посылаем их вперед всем, протягиваем как теплые ладошки, как знак Дружбы...

Вместе с лучиками шлем пожелания всем:

— Да будет мир!

— Да будет свет!

— Да будет радость во всем мире!

Посылаем теперь лучики нашей дружбы назад, за пределы зала, всем знакомым и незнакомым людям, всем зверюшкам, птичкам, букашкам, рыбкам...".

Затем направление "Пожелания" меняется последовательно во все стороны по горизонтали, а также вверх и вниз.

Можно использовать и другие формулы, например:

"Пусть всегда будет солнце!

Пусть всегда будет дружба!

Пусть всегда будет мир!" Или:

"Пусть будут все существа мирны!

Пусть будут все существа спокойны!

Пусть будут все существа безмятежны!".

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** занятия включает разминку, упражнения психической саморегуляции, включая психофизические упражнения, игровой "спонтанный танец", а также игры-медитации, физкультурный комплекс и релаксацию.

**Психофизические упражнения** — это сочетание физических движений с самовнушением. Поскольку их исполнение сразу для детей может оказаться трудным, мы подготавливаем их, начиная с легких игровых подготовительных упражнений на фоне **разминки**. При этом предлагается концентрация внимания в работающих мышцах и суставах и представление "протекающих" сквозь них потоков солнечного света, чистых

струек дождя и т.п. Затем дети отождествляются с образом цветка одуванчика, молодого деревца, травинки и т.д.

Ниже мы приводим описание основных психофизических упражнений [3, 4] в модификации для детей. Эти упражнения выполняются стоя.

"Отдавание" — прием, настраивающий на желание поделиться с другими тем лучшим, что есть в нас. В исходном положении руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти у груди. Затем они широким жестом расходятся вперед и в стороны. "Мерой человечности является способность отдавать... Все, что мы получаем, мы должны отдать другим... Разливаем, раздаем щедро, даром, без желания получить награду все доброе, что накопили сами...". Повторяем упражнение еще и еще раз.

Упражнение "Примирение" выполняется с помощью плавных волнообразных движений открытой ладонью одной руки (или обеих рук) в направлении сверху вниз. Этот жест символизирует мир, гармонию, покой в нас и в окружающем пространстве. Даже "мысленное" исполнение этого движения, если оно хорошо прочувствовано, может давать стабилизирующий эффект.

Подготавливаясь к упражнению "Пробуждение", надо расслабить тело, слегка запрокинуть голову, закрыть глаза. Окунаемся в утреннюю свежесть и чистоту, которые наполняют нас бодростью, силой, здоровьем. Ощущаем радость, единство со всем миром. Поднимаем руки вверх, потягиваемся, как после сна, пробуждаемся для красоты и гармонии мира... Впускаем в себя поток утренней свежести (руки опускаются к плечам, как бы помогая этому потоку влиться в наши тела)... Умываемся солнцем, заливаем его в каждую клеточку тела... Превращаемся в травинку, в зеленый росточек... Налетает утренний ветерок... Все тело колышется, танцует, как травинка под лучами утреннего солнца... Переводим упражнение в игровой "спонтанный танец".

**Игровой "спонтанный танец"** выполняется в состоянии раскрепощенности тела. Движения не планируются, не задаются от ума. Тело должно войти в гармонию с окружающим пространством, оно танцует само, полное блаженства... Поднимаем вверх ладони, лицо, ощущаем льющиеся потоки золотого солнечного света... Сквозь тело несутся солнечные ручьи... Потоки света образуют солнечное море, растворяемся в нем... Прозрачные тела, как водоросли, танцуют в солнечном море...

Игровой "спонтанный танец" может проводиться и в других вариантах, например, как танец разноцветных воздушных шаров в голубом небе или как полет свободных белых птиц в лучах утреннего солнца.

Танец способствует изменению физического и психического состояния участников, снимая скованность, наполняя радостью, восторгом.

Иногда его может сопровождать музыка. Хорошо использовать спокойные, плавные восточные мелодии, настраивающие тело на такие же плавные, струящиеся движения.

Все вышеперечисленные упражнения используют один из главных приемов психической саморегуляции — работу с образными представлениями. С первых же минут урока (начиная с упражнения "Пожелание") дети окунаются в мир воображения и фантазии. Они становятся участниками творческого процесса, который развивается с помощью руководителя и при совместном усилии всех участников. По мере того, как способности детей растут, появляется возможность подключить к работе игры-медитации — прием, широко используемый в эстетикотерапии для взрослых. В нашем случае он модифицирован применительно к детскому возрасту.

**Игры-медитации** представляют собой развитие в образном представлении определенных эстетических тем [4]. Руководитель задает тему, распределяет роли участников, а затем "рисует" в их воображении развитие сюжета в ярких эстетичных образах. Ученики должны "войти в образы", отождествившись с ними, почувствовать развитие своей гармонической связи с другими участниками и выразить эти отношения в движениях. При этом пластика движений проявляет эмоциональные состояния, которые

возникают в процессе медитативного переживания.

Используются следующие варианты игр-медитаций:

"Путешествие по дну океана" — движемся в теплой, прозрачной воде среди мягко покачивающихся водорослей, разноцветных камешков на дне, играющих рыбок и "солнечных зайчиков".

"Жизнь цветов" — каждый участник отождествляется с любимым цветком. Утро. Первые солнечные лучи разбудили цветок. Он расправляет лепестки, украшенные капельками росы, улыбается солнцу. Цветок гостеприимен, он с радостью отдает свой сладкий сок прилетающей пчелке, ползущей мохнатой гусенице и другим своим друзьям.

"Полет птиц в облаках" — белые, розовые легкие облака в небесной голубизне, быстрые белые птицы, веселые и ласковые лучи солнца... В игре мы живем их взаимодействием.

"Времена года" — участники отождествляются с лесным деревом, капелькой дождя, лесной пташкой — и как бы живут их жизнью в разные времена года.

Можно сопровождать такие игры музыкой. Это может быть, например, старинная даосская музыка Китая, а также современная музыка, исполняемая на синтезаторах и воспроизводящая звуки и образы природы.

Успех такой работы обеспечивается способностью руководителя вызывать у занимающихся с максимальной яркостью соответствующие переживания. От него требуется не только владение емким образным словом, но и способностью донести те ощущения, которые это слово несет в себе.

**Физкультурный комплекс** является незаменимым компонентом каждого занятия. Здоровое тело — необходимое условие бодрого мироощущения. Поэтому одна из задач работы с детьми — приобщить их к навыкам здорового образа жизни. В частности, дети должны почувствовать на занятии радость, которую дарит активное движение.

Комплексы упражнений, которыми занимающиеся овладевают в этом разделе урока, рассчитаны также на использование их дома.

Подвижные физкультурные упражнения рассчитаны на проработку эластичности позвоночника и суставов конечностей, на тренировку тех групп мышц, которые обеспечивают правильную осанку.

Комплексы статических упражнений (асан) хатха-йоги сопровождаются объяснением их воздействия на организм и его психическое состояние [4, 6, 7, 15].

Разучиваются также приемы дыхательной гимнастики [6], простейшие пранаямы [4] и отдельные упражнения из китайской гимнастики тай-цзи.

Еще одним элементом этого раздела занятий являются подвижные игры и пробежки во дворе, в парке или на стадионе, в том числе прививаются навыки бега трусцой [11] и "медитативного" бега [4]. Овладение методикой "медитативного" бега позволяет преобразовать обычный монотонный бег в легкую и приятную игру, к тому же обогащающую эмоциональную сферу.

Занимающиеся также знакомятся с элементарными навыками закаливания [4, 8, 10, 20], в том числе приобщаются к босохождению в любое время года. Наиболее подготовленные дети практикуют (вместе с родителями) купание в открытых водоемах в течение всего года.

Отметим, что использование закаливающих приемов не только прививает оздоравливающие навыки, но и служит тренировке воли. Сила воли является необходимым условием становления личности ребенка в подростковом возрасте.

Методика наших занятий ставит своей задачей равномерное влияние на развитие эмоциональной и волевой сфер. Поэтому все перечисленные физкультурные упражнения обязательно проводятся в сочетании с соответствующими образными представлениями.

Релаксация практикуется в виде упражнения "Отдых". Оно заключается в последовательном расслаблении всех мышц, начиная с пальцев ног и до головы, лежа на спине с закрытыми глазами. Состояние релаксации сохраняется несколько минут. Это

упражнение можно проводить на фоне музыкального сопровождения. Используется инструментальная музыка 18-го века, избранные хоральные прелюдии И.С.Баха, лютневая музыка старинных мастеров, музыка Г.И.Гурджиева, а также старинная русская музыка с хором. Руководитель может давать словесное сопровождение релаксации, например, давая образы теплых набегающих волн моря, разогретого солнцем песка пляжа, мягкого, пушистого облака, укутывающего тело и т.д.

Помимо упражнения "Отдых" на занятиях разучиваются еще несколько релаксационных приемов, таких как "поза крокодила", "половинная поза черепахи" [3, 4].

На время релаксации яркое освещение зала можно ослабить.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** занятия включает беседы, игры и другие виды деятельности, в которых продолжается воспитание эстетического вкуса детей, развитие их собственных творческих проявлений, формирование экологического мышления. Представляется важным привлечь внимание занимающихся к скрытым возможностям человеческого организма, увлечь их проблемой самореализации.

Тема отношения к природе развивается на материале слайдов, репродукций картин, музыки. Возможны, например, следующие темы слайд-фильмов: "Жизнь воды", "В горах", "Весна в природе" и т.д. Можно использовать репродукции картин Н.К. Рериха, Г.И. Курнина, Б. Смирнова-Русецкого. Из музыки — тема природы хорошо представлена в пьесах ансамбля Пола Уинтера ("экологический джаз"), в некоторых произведениях Баха, Генделя, Вивальди, Чайковского, Бетховена и др. Музыка может сопровождать просмотр слайдов, а может и просто звучать в полумраке зала при свете свечи.

Пробуждать собственные творческие силы детей можно в том числе через уроки живописи. Так, можно предложить им отразить в рисунках состояния, которые им более всего понравились в занятии. И вот дети изображают "Радость" — цветы поднимают головки к солнцу и нежатся в его ласковых лучах, "Космос" — планеты, где всегда только Дружба и никогда нет войн, "Золотой дождь" — большие белые ромашки под золотым дождем солнечных лучей.

Иногда мы устраиваем "вечера сказок и стихов": при свете настольной лампы звучат сказки и стихи — русские, восточные и др. Детям предлагается поразмышлять над сказками Л.Н.Толстого [21], "Сказанием о Раме и Сите", легенде Сур Даса "Сур Сагар" и т.д. Сказка — это в том числе урок психологии, выраженный доступным детскому восприятию языком. Сказка позволяет пробудить добрые начала в душе ребенка, зовет к нравственному размышлению [9, 18].

Наряду со сказками и стихами на занятии могут зачитываться рассказы о мужестве и благородстве, почерпнутые из книг, газет, журналов и имеющие целью формирование нравственных идеалов — отзывчивости, воли, человеколюбия.

Заключительный раздел занятия может включать и игры. Психологи указывают, что игра есть одно из самых важных средств воспитания и что без игры, без фантазии, без работы воображения "струя творчества" ребенка иссякает. Поэтому одной из целей широкого включения игр в программу занятий является стимуляция творческой инициативы и становления психологической индивидуальности каждого участника занятий. Кроме того, игры способствуют возникновению контакта и доверия между взрослыми и детьми.

Вот некоторые из используемых игр:

"Зеркало" — в парах ведомый повторяет движения тела, мимику лица ведущего.

"Телеглаз" — воображаемый, он как бы движется, внутри тела и просматривает разные его участки.

"Свирели" — ощутив свое тело как полую свирель, поем гласные звуки или короткие слоги, звучащие как бы из различных областей туловища. При этом концентрация переводится поочередно в центр грудной клетки, в центр живота, в шею, в голову.

"Снимается фильм" — участники осуществляют словесные "зарисовки" на заданную тему. Задача состоит в том, чтобы эти "зарисовки" стали как бы зримыми для других.

Отметим, что в этом разделе, как и во всем занятии, главными критериями для подбора материала являются Добро и Красота. Наполняя "чашу души" ребенка этими качествами, мы оберегаем его тем самым от многих ошибок, печалей, болезней.

Совместная трапеза — "ритуал", заключающий занятие, обязательный и любимый. Присутствующие располагаются вокруг "скатерти-самобранки", где разложена принесенная пища. (Мы рекомендуем занимающимся придерживаться "безубойной" яично-молочно-растительной диеты). Все успокаиваются, умолкают. Руководитель говорит слова медитации-настройки:

"Ощуцаем солнышко в груди...

Пошлем оттуда лучики благодарности пище...

Это она дарит нам жизнь, силы, возможность дружить...

Пошлем лучики нашей благодарности тем, кто эту пищу для нас вырастил, приготовил...

Пошлем свой привет радости всему живому во все стороны...

Пусть будет мир!

Пусть будет свет!

Пусть будет радость во всем мире!

Приятного всем аппетита!"

Все дружно приступают к еде, не забывая при этом угощать друг друга и делиться самым вкусным и лакомым.

За трапезой происходит обмен рецептами блюд и просто интересной для всех информацией.

Помимо занятий в зале мы практикуем регулярные коллективные выезды за город по выходным дням. Группа отправляется, например, на лесное озеро, где можно искупаться и посидеть у костра. Возвращаются все — полные впечатлений и сил. Но эти поездки — не только развлечение и отдых: дети здесь познают природу и учатся общаться с ней. Есть, к примеру, "табу", которые нельзя преступать: мы не имеем права ни при каких условиях обижать природу во всех ее проявлениях — и в травинке, и в листике, и в букашке. Природа — это для нас огромный и чудесный дом. Общение с ней мы можем сделать для себя праздником.

Возможность судить об эффективности изложенной методики дают беседы с родителями, ответы на анкетные вопросы, да и просто наблюдение за занимающимися детьми.

Вот примерный перечень изменений, которые отмечаются после 7 месяцев занятий:

Приливы бодрости, жизнерадостности ощущаются после каждого занятия. Улучшаются физическое состояние и здоровье.

Используемые приемы ускоряют "развертывание" способностей детей. У них пробуждается интерес к рисованию, занятиям физкультурой, у кого-то начинают получаться стихи, которые раньше не получались. Дети тянутся к прослушиванию музыки, начинают стремиться к углубленным занятиям музыкой и танцем. Появляется более осознанный подход к читаемой литературе и прочей поступающей информации. Развивается потребность творческого самовыражения, растет эстетический вкус, расширяется кругозор. Но самым главным эффектом является растущая в детях доброта.

Наиболее четко данные результаты оказываются выражены у тех детей, чьи родители сами участвуют в занятиях, либо посещают группы, изучающие указанную выше систему психической саморегуляции [3, 4]. В этом случае дети и взрослые объединяются не только общими интересами, но и единым мироощущением, единым подходом к решению жизненных проблем.

В заключение имеет смысл кратко коснуться тех качеств, которыми должен постараться овладеть тот, кто намеревается вести подобные группы.

Каждый согласится с тем, что научить других можно только тому, что умеешь сам. Поэтому для преподавателя важно пройти полный курс (разумеется, для взрослых) системы психической саморегуляции, из которой почерпнуты основные идеи и принципы данной методики [4]. Полученные при этом знания и навыки дают возможность, в частности, использовать такой эмоциональный контакт с учениками, который исключает авторитарность и диктат. Становятся естественными отношения сотрудничества, сотворчества. Арсенал возможностей преподавателя расширяется и обогащается тонкими и разнообразными "инструментами" воздействия на эмоционально-волевую сферу ребенка. Поиски возможности "жить сердцем" (т.е. любовью, добром) ведут к более чуткому постижению души ребенка и умению выбирать оптимальный принцип взаимодействия с ним в каждой конкретной ситуации.

Полученный опыт позволяет рекомендовать данную методику для использования в факультативной или кружков-ской работе в учреждениях школьного и внешкольного типа.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Агаджанян Н.А. и Катков А.Ю. — Резервы нашего организма. М., "Знание", 1979
- [2] Амосов Н.М. — Раздумья о здоровье. М., "ФиС", 1987
- [3] Антонов В.В. — Искусство быть счастливым. Л., 1984
- [4] Антонов В.В. и Вавер Г.Ю. — Комплексная система психической саморегуляции. Л., 1986
- [5] Джайнотт Х. — Родители и дети. М., "Знание", 1980
- [6] Динейка К.В. — Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М., "ФиС", 1986
- [7] Евтимов В. — Йога. М., "Медицина", 1986
- [8] Иванченко В.А. — Тайна русского закала. М., "Молодая гвардия", 1986
- [9] Кабалевский Д. — Воспитание ума и сердца. М., "Просвещение", 1984
- [10] Колгушкин А.Н. — Целебный холод воды. М., "ФиС", 1986
- [11] Коротков И.М. — Подвижные игры во дворе. "Физкультура и спорт", №5, 1987
- [12] Кузнецов Л.В. — Гармоничное развитие личности младшего школьника. М., "Просвещение", 1988
- [13] Леви В.И. — Разговор в письмах. М., "Советская Россия", 1983
- [14] Неменский Б. — Мудрость красоты. М., "Просвещение", 1987
- [15] Смирнов Б. — Санкхья и йога. "Наука и религия", №№ 7,8,10, 1987
- [16] Соловейчик С. — Агу и Бука. "Новый мир", №3, 1985
- [17] Соловейчик С. — Педагогика для всех. "Семья и школа", №№4—11, 1987
- [18] Сухомлинский В.А. — Сердце отдаю детям. Киев, 1980
- [19] Сухомлинский В.А. — Этюды о коммунистическом воспитании. "Учительская газета", 27 сентября 1988 г.
- [20] Толкачев Б.С. — Физкультурный закон ОРЗ. М., "ФиС", 1988
- [21] Толстой Л.Н. — Собрание сочинений. Т. 9. М., "Правда", 1987
- [22] Черкасов В. — Прежде, чем мучить врачей. "Дон", № 8, 1984



## Эстетические средства в психической саморегуляции для детей - Е.И. Дубинская

Занятия детских групп в рамках комплексной системы психической саморегуляции, разработанной школой В.В.Антонова [1,2], ставят перед собой задачу сохранить и развить то присущее многим детям восприятие мира, которое позволяет им видеть его прекрасным, многообразным, волшебным и добрым.

Научить детей жить в нем, постоянно находиться в спокойном, радостном состоянии, быть уверенными в себе и поступать, действовать наилучшим образом — очень важно в наше время всеобщей нестабильности, когда все чаще возникают стрессовые ситуации, усложняются отношения между людьми.

Важной особенностью работы с детьми могут стать эстетические средства, опирающиеся на творческую художественную и пластическую активность (сказки, стихи, пение, музыка, пантомима, танцы, игры, рисунок, лепка). Эти средства отличаются образностью, красочностью, несут в себе творческое начало и позволяют детям получить информацию о себе, т.е. дают возможность разобраться в собственных состояниях, переживаниях, оценках, также позволяют познать отношения, возникающие в социуме, приблизиться к природе.

Опыт проведенных занятий с детьми в возрасте до 10 лет показал, что наиболее успешно проходят занятия, построенные в форме сказки, в канву которой встроены медитативные элементы и психофизические упражнения. Дети очень легко входят в образы героев сказки и охотно выполняют соответствующие задания преподавателя. Кроме того, сказка является сильнейшим эмоционально-нравственным уроком<sup>92</sup>.

Сказка может охватывать как целое занятие, так и использоваться как элемент комплексного занятия.

Например, рассказывая сказку "Морозко", в которой девочка выполняла для Мороза Ивановича работу (месила тесто, взбивала перину, рубила дрова, стирала белье), можно, предложив детям показать, как она это делала, провести таким образом суставную гимнастику. Если же в упражнение подключить работу со светом (золотистое тесто, стекающее с ладошек, перина, набитая серебристыми снежинками, которые сверкающей пылью покрывают руки, беспрепятственно проникают вглубь, тают и чистейшими струйками сбегают вниз), то выполняется прочистка энергоканалов рук.

Или сказка о том, как слоненок расчищал родничок, заваленный камнями, и поливал цветочки и деревца, умирающие от засухи, помогает сделать пранаямы для меридианов рук. Руки при этом попеременно играют роль хобота слоненка и т.д.

Другим интересным элементом в работе с детьми могут стать стихи. Так, начиная занятие стихами, рождается чудесная "вводная медитация":

Давайте сегодня сами  
Волшебный устроим рассвет:  
Надо долго в гору к небу идти  
И охапку сияющих ясных лучей  
На дороге найти  
И добавить к сияющим желтым лучам  
Охапку зеленых веток,  
Краешек неба, пенье ручья  
И маленьких птиц  
Всевозможных расцветок

<sup>92</sup> В приложении приведен сценарий занятия-сказки.

И прибавить немного теплого ветра,  
Запах ландыша, звон травы,  
И потом ладошкой плеснуть на это  
Совсем немножко  
Речной синевы  
И все это вместе  
Перемешать,  
Закрыть глаза  
И почти не дышать!  
Клянусь, это будет  
Волшебным рассветом,  
Только надо всем пожелать  
При этом:  
Пусть все будут мирны,  
Спокойны, счастливы,  
Пусть будут любимы,  
Добры и красивы!

Ритм, звук, слово стихов — мощный способ воздействия. Стихи помогают адаптировать такие достаточно сложные психофизические упражнения, как "пробуждение", "отдавание", "примирение"<sup>93</sup>, к возрасту детей.

Применяя стихи, можно, например, попросить детей взглянуть внутрь себя, будто открывая одну за другой двери в самые сокровенные области сердца, и в глубине увидеть чудесный цветок:

Перед нами — громадная дверь,  
Хочешь — верь, а хочешь — не верь.  
За громадной дверью — большая,  
А за нею — поменьше другая.  
За маленькой дверкой — дверца,  
И такая, что просто не верится.  
А за нею — широкий двор,  
Во дворе — высокий забор,  
За этим забором — дворик,  
А во дворике — низкий заборик,  
А за ним — уже дворик крошка,  
Он не больше, чем эта ладошка.  
Но во дворике крохотном этом,  
За заборчиком еле приметным,  
Небывалая роза цветет,  
Словно алое солнце встает.  
И совсем эта роза не рада,  
Что ее окружает ограда.

Развитие у ребенка способности говорить об эмоциях, является не просто овладением новым словарным запасом, но и способом межличностного взаимодействия. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя и других, свои и чужие переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. Для этого можно использовать сочинение историй, сказок, небылиц. Преподаватель, начиная тему,

---

<sup>93</sup> Описание приемов см. [1].

просит детей продолжить рассказ. Другим вариантом этого задания будет пересказ истории от конца к началу. Рассказ по картинкам, сказка об игрушках, извлекаемых из "волшебного мешка", юмор, театрализованность повествования увеличивают радость от этого упражнения. Начиная историю со слов "давным-давно..." или "далеко-предалеко...", преподаватель отделяет происходящее во времени и пространстве, позволяет свободно говорить детям о том, что их тревожит. В конце истории придумывается название — выделяется главный аспект истории.

Силу языка можно продемонстрировать, выполняя медитацию с самыми простыми и привычными всем словами "да" и "нет". Дети произносят "да" и чувствуют, как открываются окна, встает солнце. Звучит резкое "нет" — и вырастает стена, коса срезает сочную, нежную траву. А затем слушаем как звучат слова "я должен", "я хочу", "мне надо". Все это упражнения позволяют показать ребенку связь между мыслями, чувствами, поведением и общим состоянием, внутренним самочувствием.

Очень важно научить детей плавно переходить в разные эмоциональные состояния, корректировать их и целенаправленно пользоваться ими. В этом направлении можно действовать также через мимику и жесты. А устраивая на занятии "театр масок", можно активизировать обратную реакцию, мимика лица — настроение. Расслабление мышц лица и всего тела в жизненно трудных, неприятных ситуациях не дает беспокойству, ненависти и другим отрицательным эмоциям завладеть человеком, заменяет их покоем и умиротворением. В ситуациях, где необходимы смелость, твердость, решительность, наоборот напряжение мышц (сдвинутые брови, сжатый рот, твердая, уверенная походка) могут вызвать прилив недостающей энергии.

Фантазия преподавателя не ограничена в выборе образов для упражнений по расслаблению и владению собственным телом. Это — и железный дровосек, и тряпичная кукла, и рубашка, висящая на стуле, и манная каша, и осколок стекла, и растаявшая "снежная баба". Преподаватель должен поощрять инициативу детей, придумывающих свои образы, развивать их фантазию и воображение.

Прямое взаимодействие преподавателя с каждым ребенком помогает лучше исполнить задание, подчеркивает его важность. Например, при освоении релаксации можно приподнять тело ребенка, обратить внимание остальных на то как свисают, болтаются его расслабленные ручки, ножки, сгибается туловище, склоняется голова. Еще одно упражнение на расслабление и установление контакта между ребенком и преподавателем: ребенок стоит спиной к преподавателю и, расслабившись, падает назад навзничь — на руки преподавателю.

Чтобы снять напряжение в процессе занятия или излишек возбуждения у детей, можно применить расслабление на фоне движения. Дети представляют, что они — молодые гибкие яблони, усыпанные плодами. Прибегают мальчишки и начинают трясти деревья. Трясутся ноги, руки, голова. Яблоки срываются, летят вниз, гулко удаляются о землю. Удары звучат все чаще и чаще. Вместе с яблоками осыпаются желтые листья. Смотрим как они, танцуя свой танец, медленно кружась, падают вниз. Вместе с листьями улетают наши тревоги, печали, обиды. На веточках распусят молодые и нежные новые листочки.

Другая подобная медитация, включающая в работу голосовой элемент: дети — самолетчики на старте. Впереди далекая трудная дорога, синее свободное чистое небо ждет и зовет. Радость и волнение охватывает нас. Находим у себя в кабине, в сердечке, пилота, который готов управлять воздушным кораблем. Машина — тело четко выполняет его указания. Она полностью подчиняется его воле. Вот он нажимает на кнопку. Машина вздрагивает, отряхивает с крыльев сугробы снега. Стряхиваем с себя сонливость, лень, нерешительность. Начинают работать двигатели. Мощное гудение, жужжание, рев из самого центра огня — из живота. Самолет вздрагивает, трясется от гула, подпрыгивает на месте. Гудение нарастает. Разбег. Густой внутренний звук. Затем — чистое утреннее солнышко начинает играть серебристыми бликами на блестящей поверхности самолета.

Солнце красит его в золотой цвет.

Занятия могут включать в себя пантомимы, т.е. проигрываются этюды с изучением поз, походки, выразительных движений, жестов, мимики. Занятия пантомимикой помогают детям преодолевать барьеры в общении с окружающими, дают знание своего тела, лучшее понимание себя и других, возможность для самовыражения. Разыгрывая маленькие немые спектакли на темы "День рождения", "Просьба о помощи", "Золотые рыбки в аквариуме", "Небесные жители — планеты, звезды, кометы", дети чувствуют общее благожелательное, любящее поле группы и свое место в ней, проявляют свою индивидуальность. Пантомимы на тему "Тень", "Магазин зеркал", "Мальчик-наоборот", "Замедленная съемка" улучшают координацию движений, обучают предвосхищению движений. Этюды "Любопытный", "Первый снег", "Встреча с другом", "Посещение больного" направлены на имитацию детьми различных эмоциональных состояний. Главное внимание уделяется развитию эмоций любви: нежности, сострадания, сочувствия, сопереживания. Кроме этого развивается способность к более чуткому восприятию переживаний и состояний окружающих людей, животных, природы. Усиливает эффект от упражнений разговор о нравственных чувствах, о совести и морали. Важно, чтобы ребенок почувствовал, какой он хороший и что его любят.

Огромное место в занятии могут занимать игры. На начальных этапах работы группы используются игры, позволяющие познакомить детей между собой, объединить в одну большую семью, создать доброжелательную атмосферу.

Например, игра "Чей голосок": После релаксации в "половинной позе черепахи" ребенок, до которого дотронулся преподаватель произносит "это я". Дети угадывают, чей голос прозвучал.

Игра "Кто исчез": Водящий отворачивается. Несколько человек прячутся. Повернувшись, надо сказать, кто исчез и что изменилось в позах оставшихся. (Это — игра на внимание, но с ее помощью можно познакомить детей друг с другом).

Игра "Качание на волнах": Ребенок лежит на коврик с закрытыми глазами, а все остальные, встав в круг, приподнимают его тело и мягко качают. (Развивает доверие и бережное отношение, устраняет чувство одиночества). Выполняя это упражнение, дети начали придумывать для каждого маленькие истории. Одного они качали, как теплый ветерок качает на гибкой ветке в гнездышке маленького птенчика, второго — как паучка на легкой, летящей паутине, третьего — как кувшинку на спокойных, медленно бегущих волнах. Один раз упражнение закончилось тем, что половина группы стала изображать волны, а другая — берег. "Волны" подбегали в "берегу", нежно обнимали его, откатывались назад и с новой силой, неся в себе еще большую любовь, вновь направлялись к "берегу". Затем менялись ролями.

Игра в парах "Водитель и машина": "Машина" подчиняется голосовым командам или прикосновению "водителя" ("машины" движутся с завязанными глазами либо спиной вперед). Игра ставит целью установление полного взаимопонимания внутри группы.

Во время игр акцент ставится на бережное отношение друг к другу, взаимопомощь и взаимовыручку. Проводятся беседы о доброте, справедливости, честности, обидчивости и в игре, и в жизни. Задача преподавателя — выявить и подчеркнуть способности ребенка и незаметно для остальных помочь в том, что у него плохо получается.

Можно в игровой форме провести медитацию "Ты прекрасен". Ребенок располагается в центре круга. Вокруг разлито море нашей любви. Ручками мы создаем волны, направляем их в центр. Пусть волна нашей любви-нежности поднимет стоящего в центре на своем гребне высоко-высоко вверх, чтобы он увидел, как велик океан любви. Тогда в нем самом высвечиваются, проявляются самые лучшие его качества. И мы видим, как он прекрасен. Он еще сам не знает этого, надо ему подсказать. Очень ласково, но уверенно говорим ему: "Ты прекрасен!"

Любимыми играми детей становятся такие игры-медитации: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три — лесная зверюшка (или веселая птичка), на

месте замри!", и "Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем!". В них главный участник изображает задуманный персонаж, а все остальные угадывают. Вживания в образы котят, лисичек, медвежат, воробышков, а также капелек дождя, падающих осенних листочков — приносили много интересных открытий и знаний о мире. Оказалось, что это может стать приемом, с помощью которого можно углубить свое знание о задуманном предмете или явлении. Так, отождествляясь с капельками воды в туче, готовой пролиться на землю и напитать ее своей влагой, дети определили по своим ощущениям шарообразную форму капли, почувствовали, как ее тянет к земле. Наблюдая за разными состояниями воды, они пришли к выводу, что ничто не исчезает бесследно, а лишь меняет форму. Этот вывод можно применить и к своим мыслям, и к поступкам, т.е. дети сами пришли к открытию законов всеобщих, а не только физического, материального мира.

Перед подвижными играми "Два мороза", "Гуси-гуси", "Совушка", "Медведь во бору", "Прыгающие воробышки" детям предлагалась небольшая медитация, настраивающая на то время года, в котором действуют персонажи игры; ведущий выбирался из тех, кто лучше изобразит этот персонаж. Так, чтобы показать воробья надо вспомнить весенний солнечный день. Необычайно синее небо. Запах свежести. Прислушаемся к звону веселых ручейков. Среди голых еще веток радостно порхают воробы. Их незамысловатая песенка "чив-чив, жив-жив" — празднование пробуждающейся природы, прихода весны. Воробей смело прыгает к краю лужи. Он встряхивает перышками и начинает купание в прогретой солнцем воде. Он то распушит перья, то, расправив крылья, макнется в талую воду, то поправит клювиком свой наряд и отряхнется. Брызги летят в разные стороны, в них отражаются тысячи весенних крохотных солнышек.

Широко используются на занятиях игры на внимание, на развитие интеллекта, памяти, координации движений. Для развития творческой спонтанности служат ролевые игры. По заданной теме дети становятся и авторами и режиссерами и исполнителями театрализованного представления. Спонтанность в ролевых играх опирается на принцип "здесь и сейчас". Проблемы и взаимоотношения героев спектакля переживаются в реальном действии в настоящий момент и подводят к объяснению этого принципа. На конкретном примере возникает возможность к осознанию своего "я" и ответственности за совершенные поступки, за эмоции и мысли.

Большое значение в играх и в любой другой части занятия имеет музыка. Она усиливает восприятие образов и развивает воображение. Составление музыкальных портретов людей и предметов и наоборот передача впечатлений через музыку и пение — одна из самых увлекательных игр.

Музыка тесно связана с танцами, также являющимися средством самовыражения. Так, зажигательный танец "Маленьких негрят" передает радость, а танец "Осенние листья" — эмоцию легкой грусти. С помощью танцев-медитаций передаются, изображаются времена года, четыре стихии, различные образы. Кроме спонтанных танцев на занятиях исполняются танцы-прикосновения. Со словами: "Как ладошки хороши, потанцуем, малыши! И у соседа хороши, все — в присядку, малыши!" дети идут по кругу приставным шагом. В песне перечисляются различные части тела: носик, локоточки, коленки, ушки. Дети сначала касаются своего носа, а затем носа соседа. Этот забавный танец учит переводить концентрацию в разные части тела.

С удовольствием танцуют дети и несложные духовные танцы, например "танец мира":

Дух мира!

Делу твоему

Даем нашу силу!

Чтоб любовь цвела,

Чтоб война исчезла,

Мир, миру мир!

Духовные танцы позволяют объяснить детям, что у Бога много имен, что в разных странах, в разных религиях, в разное время Бога называли разными именами. Прекрасные воспевания имен Бога никого не могут оставить равнодушными. Духовные танцы дают повод для бесед об основных религиях мира.

Еще один вид танцев, включенных в занятия, — танцы-хороводы, такие как "Заинька", "Утушка", "Вася-гусеночек". Они не только вводят в образы различных животных, но и знакомят с народным фольклором.

Танцы и музыка устанавливают равновесие между внутренним миром ребенка и внешним, гармонизируя внутреннее состояние по внешнему, и наоборот, проявляя вовне внутреннюю красоту.

С танцами, полевыми играми, пантомимическими этюдами хорошо сочетается тематическое рисование. При чередовании изобразительной деятельности с играми, тренирующими выразительные движения, происходит усиление и закрепление впечатлений. Очень часто содержание рисунков становится темой для разыгрывания той или иной сценки в ролях.

Для эмоционального сближения и взаимодействия детей хорошо выполнять какую-нибудь совместную работу: общий рисунок на большом листе бумаги, или аппликацию, или всем вместе делать "сотворение глиняного мира", или, начав на листе рисовать самое важное для себя, передать рисунок соседу слева и получить рисунок справа и т.д.

Можно рисовать на свободную тему, рисовать танец, музыку, рисовать с помощью шаблонов, условных фигурок и обыкновенных клякс. Рисование успокаивает детей, снимает напряжение, развивает творчество.

Дети любят работать с пластилином. На занятиях мы лепим не только конкретные предметы, а пытаемся передавать в объеме свое состояние, настроение или характер предмета. Например, можно вылепить мощное, могучее, сильное дерево, а также легкое, стройное, изящное, а потом соединить эти качества в одном и т.д.

А теперь приведем примеры психофизических упражнений, адаптированных для детей в возрасте до 10 лет.

Осенью со старого коренастого ветвистого дуба на землю упали желуди. Всю зиму проспали они, укрывшись опавшими дубовыми листьями и теплым пушистым пдеялом из снега. Но весеннее солнышко растопило снежный покров. Талая вода напитала желуди. (Детки-желуди крепко спят — лежат в "половинной позе черепахи". Затем движениями, мимикой показываю, как набухают желуди). Желуди увеличились, разбухли, лопнули со звоном и тоненькими нежными росточками потянулись вверх к солнышку. Зацепившись за камушек, комочек земли, росточек подтягивается, выкарабкивается, выбирается навстречу свету, прорастает все выше к своей цели. Давайте поможем ручками, движениями тела. Вот — мы уже близко к поверхности. Делаем усилие, проталкиваемся, еще, еще и выныриваем на поверхность. Чувствуем, что здесь все другое. Вдыхаем свежий бодрящий воздух. Продолжаем делать движения, они помогают росту. Тянемся к солнышку. Открываем для себя новый мир. Раньше мы спали и не знали, как прекрасно вокруг, не видели красоты мира. Знали лишь свой маленький домик — желудь. Но в нем были законсервированы, заколдованы необыкновенно могучие силы. Талая вода, солнечный свет, весенний воздух избавили нас от этого колдовства. Мы освободились для новой жизни — интересной, осмысленной. Надо много суметь, успеть сделать. Будем расти, стремиться в свету!

Все дети на свете знают слова: "Мирись, мирись, мирись и больше не дерись!..". А вам случалось помириться с другом с помощью этих слов? Как вы думаете: все слова правильны в этой сказке? А не лучше ли она будет звучать, если конец будет такой: "...Давай не будем драться, а будем улыбаться"? Часто бывает, что прошла уже первая обида и можно было бы помириться и играть вместе, но трудно сделать первый шаг. Вот в такие моменты нас и выручит упражнение, которое мы сейчас сделаем. Встанем,

расслабим тело. Поднимем руку вверх. Почувствуем ладошку, будто самую серединку ее припекает солнышко. Почувствуем теперь это солнечное тепло у себя в груди — солнышко всеобщей любви и прощения. Оно с силой брызжет из ладони, рука — как шланг, по которому струятся тепло и нежность. Начинаем омыwać ими все окружающее пространство. Рука плавно движется вниз, сглаживает, выравнивает все вокруг. Рисуем ладонью струящиеся, стекающие сверху вниз линии. Поворачиваемся в разные стороны. Проводим линии вблизи тела и сквозь себя. Чувствуем, как изменилось состояние. Я теперь спокойный, любящий, всепрощающий, великодушный. Если кто-то поступил не так, как бы мне того хотелось, может быть я сам виноват в этом, может быть, это — ответ на мои действия? Я прощаю его. Я буду мудрее. Буду поступать с другими лишь так, как я хочу, чтобы поступали со мной. Я предоставлю своему другу поступать так, как ему хочется, как он считает нужным. Его поступки не могут обидеть меня, нарушить мой покой и тишину пространства. Я буду отвечать только за свои действия, буду поступать наилучшим образом и, делая так, буду счастлив. Ведь счастливым может быть только щедрый человек — человек, дарящий миру любовь и улыбку.

На яйцах в гнезде, распушив перышки, согревая своим теплом будущих птенчиков, сидит пестрая курочка. Давайте представим, что мы — птенчики. Почувствуем, как хорошо в моем домике. Попробуем локоточками, ножками, головой стены домика-яйца. Немного подвигаемся, поворочимся внутри. Я уже накопил силы, уже хочется узнать, что там шуршит снаружи и откуда идет ко мне поток тепла и любви. Соберем все силы и двинемся ему навстречу. Упремся в стенки домика. Помогаем ручками, ножками. Стремление к свету, к любви делает нас во много раз сильнее. Вот появилась первая трещинка в скорлупке. Яркий лучик, как в окошко, проник в наш домик. Делаем окошко шире. Выбрасываем наружу кусочки скорлупы, пленки, которые загораживают нам свет. Следим за тем, чтобы со всех сторон освободиться от них. Вот кусочек скорлупы прилип к голове. Аккуратно снимаем его. Попробуем подвигаться в новом непривычном нам светлом мире. Поднимем руки вверх, облачка света опускаются к нам на ладони, и вместе со светом руки плывут вниз. Повторяем то же самое несколько раз. С каждым движением свет становится все более тонким и нежным. Со всех сторон ко мне катятся волны любви и радости, я наконец родился в этот чудесный мир. С изумлением смотрю вокруг. Вижу рядом своих братиков и сестричек. Подхожу к ним. Увидим, словно впервые, какие мы счастливые, радостные, озорные и забавные. Хочется всех-всех обнять. В груди пульсирует теплое, пушистое, желтое, как цыпленок, солнышко. Самые ласковые лучики своего сердца направим друг другу. Пусть эти лучики обнимутся так же, как мы.

Представим себя на арене цирка, залитой ярким светом. Первый номер — жонглеры. Ловкими, быстрыми движениями подбрасываем воображаемые серебристые мячи. Все внимание — на кистях рук. Суставы очень подвижные.

Теперь вращаем блестящую трость. Работает каждый пальчик, наполняется теплом и от этого словно высвечивается изнутри.

В положении лежа поднимаем ноги вверх и вращаем большой, но легкий золотой барабан. Стопы параллельны полу. Быстро перебираем ногами, делаем маленькие шажки. В стопах и голеностопных суставах появляется приятное тепло, разгорается белый свет, словно включается маленькая лампочка. Вращение ускоряется, свет становится все сильнее. Вот уже все ножки до коленей залиты светом. Сгибаем ноги в коленях и выпрямляем их, подкидывая барабан высоко вверх, ловим его ногами. Ноги пружинят, в коленках появляются белые светящиеся пружинки. Встаем и прыгаем. Пружинки не дают нам остановиться, сжимаются и распрямляются. Ноги, разогреваясь все больше, раскаляются добела и светят все ярче. Прыжки становятся все выше, будто мы прыгаем на батуте. Во время прыжка разворачиваем тело.

А теперь танцуем со сверкающей в лучах прожектора лентой. Закручиваем ее восьмеркой. Вращаемся, кружимся. Ленты длинные, они обматываются вокруг наших тел. Мы оказываемся забинтованными в золотые коконы.

И наконец на арене появляется дрессировщик со своими веселыми собачками. Это — мы. Собачки на задних лапках танцуют вальс, получают лакомство и с визгом, лаем бегут по кругу.

Последний номер нашей программы — быстрые кони. Высоко поднимая колени, кони скачут по арене. Хлопок дрессировщика — и кони останавливаются и бьют копытами. Хлопок — кони бегут, вытягивая ножки сзади. Хлопок — бежим, выбрасывая прямые ножки вперед. Хлопок — бежим боком приставным шагом.

Релаксация.

Методы и приемы психической саморегуляции, подкрепленные музыкальными, пластическими и художественными средствами, позволяют формировать гармонично развитую личность, способную к непрерывному росту, к осознанию происходящих в себе и вокруг процессов. Этому, несомненно, помогает практика групповых обсуждений, этических бесед. При этом важно давать информацию ребенку на его уровне понимания, разговаривать на его языке. Надо также стремиться сочетать развитие эмоционального восприятия мира с развитием умственной деятельности.

Преимущества групповой работы не должны отодвигать на второй план индивидуальный подход к детям. Принимая каждого ребенка как человека, обладающего, возможно, глубоким внутренним знанием и богатым духовным миром, преподаватель создает среду для раскрытия его творческих способностей.

Подводя итоги нашим полугодовым занятиям, дети письменно ответили на несколько вопросов. Они считают, что учились:

- быть спокойными и владеть собой;
- делать добро всем на свете;
- поступать, вести себя справедливо и честно;
- быть йогами;
- верить в Бога;
- узнавать что-нибудь новое;
- изменять себя;
- любить всех.

На вопрос о том, какие качества необходимо приобрести, дети написали, что хотят стать добрыми, ласковыми, сильными, красивыми внешне и внутри, хотят стать йогами и развить в себе необыкновенные способности, хотят путешествовать в разные места и в разное время с помощью воображения, хотят понимать других, читать их мысли и сердца, чтобы различать злых и добрых людей, хотят изменить характер, научиться самообладанию.

Из ответов стало ясно, что все они с удовольствием посещали занятия. Особенно детям нравилось рисовать, играть и ставить спектакли. Одна девочка написала, что ей нравится ходить на занятия потому, что здесь всех одинаково любят. Треть всех отвечавших на вопросы указала, что больше всего любят расслабляться и медитировать под музыку.

Огромное счастье для преподавателя — видеть, как растут и расцветают души детей, и расти вместе с ними, осознавать, что каждое занятие и вся жизнь — творчество.

*Приложение: Сценарий занятия-сказки "Поющий лес"*

Жил-был Зеленый Лес. И не просто Зеленый Лес, а Поющий Зеленый Лес. Березы пели нежные песни берез, дубы — стародавние песни дубов, ивы — задумчивые песни ив. Все вокруг пели. Пела речка, пел лесной родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, малиновки — малиновые, а щеглы — щегольские. Послушаем, как звучал лес (звучит музыка "Золотое путешествие в Мибукла").

А знаете ли вы, отчего у него получалась такая необыкновенно прекрасная мелодия? Отчего каждая липка, каждая стрекоза и каждый лопушок находили свою верную нотку, которая благозвучно вплеталась в общий огромный оркестр? Это



происходило оттого, что каждое утро в лесу начиналось пожеланием всему миру, всем живым существам любви, добра и счастья. Вместе со стройными звуками пения тонкий свет любви и покоя разливался во все стороны от этого волшебного места. Давайте присоединимся к нему, усилим его своим светлыми ласковыми лучиками. Выберем самый ясный лучик в солнышке своего сердца и отправим его далеко вперед: "Пусть будут все существа мирны! Пусть будут все существа спокойны! Пусть будут все существа блаженны!"

Каждое утро лес умывался чистой, свежей, прозрачной росой. Сверкающие бусинки прохладной росы скатывались, сбегали по ложбинкам длинных листьев осоки, трепетали, дрожали от восторга в синей чашечке колокольчика, бриллиантами сверкали, вплетенные в ажурную паутину. Промочив капелькой росы горлышко, веселые птички начинали звенеть серебрянными бубенчиками на островерхих зеленых елях. Вспомните, как бережно, ласково втягивали мы капельку росы своим дыханием, словно приглашали ее в гости, просили освежить горячие губы, утолить жажду. Ощущаем во рту ее пресновато-сладкий вкус.

Представляем: Я наклоняю чашечку цветка и вместе с росой выливается удивительно душистый нектар. Я заглядываю снизу в чашечку цветка, чашечка — превращается в голубое небо, и сверху льется на меня тончайший аромат.

Цветочная пыльца золотым дождем сыплется сверху, окутывает золотым облаком, проникает внутрь, золотит и высвечивает все тело. Смотрим, как золотая волна просачивается, проникает вглубь тела: от головы до самых подошв. Тело начинает покачиваться, предоставим ему свободу, пусть колыхнется, купается в золотом потоке. Пусть руки поднимутся вверх и, как листья водоросли, плещутся в теплых, ласковых приятных потоках золотого света.

(Релаксация в "половинной позе черепахи". Текст продолжается под релаксацию:)

Песни в Поющем Лесу в разное время года были разные. Также и каждый новый день, каждое время суток рождали свои мелодии:

Утром: веселые, звонкие, розовые  
Песни сосновые, песни березовые.  
Днем: бархатистые и золотистые  
Песни медовые, песни смолистые.  
Вечером: разные — синие, красные,  
Темно-лиловые — и родниковые  
И очень приятные песенки мятные.

Так и жил этот Поющий Лес. И всех радовали его песни — и Оленя, и Лисицу, и Белку, и даже Зайца, которому Медведь на ухо наступил. И всем было весело в этом лесу.

А под землей прокладывал свои лабиринты и строил туннели маленький усатый Кротик. Он тоже очень любил слушать песни. Особенно ему нравилась песенка Зарянки, поэтому он всегда спешил навстречу первым утренним трелям любимой певички.

Давайте прислушаемся, как кротики. Где-то высоко над нами звучит сказочная мелодия. До нас долетают лишь отдельные звуки. Почувствуем, что там — вверху — ясный солнечный свет. И на небе огромное любящее существо — Солнце! Возникает желание хоть немного приблизиться к нему. Оно одинаково ровно дарит свой свет и любовь всему живому. Только от нас зависит, насколько мы близки к Нему — от нашего упорства в движении к нему навстречу! Разрываем, раздвигаем темные слои земли руками, проталкиваем тело вперед. Чем дальше, тем легче двигаться... Делаем последнее усилие и выныриваем на поверхность! Наслаждаемся песней Зарянки, светом, теплом! Радость и удовлетворение оттого, что сумели преодолеть препятствия, заливают нас до краев! Мы — сильные, мы смогли одолеть долгий и трудный путь!

Поблагодарив певунью и солнышко, кротики продолжают свою подземную работу,

но в груди у каждого светит маленькое и теперь очень ласковое, доброе, яркое солнышко. Оно — такое же, как там, наверху. Кротики очень счастливы от этого и никогда не забывают дарить лучики своего солнышка всем-всем, встречающимся на пути.

Подходим друг к другу и освещаем лучиками своей любви. Чувствуем, как растут, увеличиваются, становятся ярче солнышки в груди от одного желания обогреть, порадовать другого человека. Поможем движениями рук от груди в стороны изливаться доброте и нежности.

Релаксация.

Рассказывают, что в соседнем лесу произошла такая история:

Как-то певчие птицы  
Прилетели в столицу.  
Птицы были одеты  
В цветные жилеты.  
В магазины влетали.  
Покупали кларнеты  
И трещетки, и скрипки,  
И флейты, и дудки,  
И дудки-жалейки.  
Раскупили они  
Все, что было в продаже.  
Пустяковых "бим-бомов"  
Не оставили даже.  
А одна опоздала...  
Этой птице-разине  
Ничего не досталось  
В пустом магазине...  
И пришлось этой птице  
В лес ни с чем возвратиться.  
"Как же быть мне теперь?" —  
Опечалилась птица.  
На зеленом пригорке  
Под старой сосною  
Мудрый Филин открыл  
Совещанье лесное.  
Были споры.  
Нет, птицы никак не хотели  
Подарить этой птице  
Свои звоны и трели!  
Но явился один Петушок.  
Петушку в магазине досталось  
"Ку-ку-ка-ре-ку".  
Он сказал:  
Я могу этой птице  
Одолжить только "Ку"  
Из "Ку-ку-ка-ре-ку".  
И с тех пор эта птица  
Сидит на суку  
И твердит только "Ку"  
Из "Ку-ку-ка-ре-ку".

Это было в другом лесу. В нашем Поющем Лесу это случиться не могло. Ведь все

птички в нашем лесу добрые, и каждая с радостью подарила бы несколько звуков из своей песенки.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. (ред.) — Раджа- и буддхи-йога. М., 1990
- [2] Антонов В.В. и Каширина Т.Я. (ред.) — Методология йоги. М., 1992
- [3] Рагимова Э.Б. — Развитие творческих способностей ребенка. В сб. "Проблемы психической саморегуляции", вып. 2, Л., 1989
- [4] Чистякова М.И. — Психогимнастика. М., "Просвещение", 1990

## Почему дети разные? - В.В. Антонов

(лекция)

Мне сейчас на память пришли два ребенка. Однажды я пришел в гости. Там было много людей, в том числе семьи с детьми, — родственники собрались что-то праздновать.

Сажу я на диване. На диван заползает малыш, подползает ко мне и целует в щеку — искренне, сильно! Прямо-таки всего меня залил любовью! С такой сердечной любовью поцеловал! Если бы я не знал его биографию, то решил бы, что он занимался в нашей школе. Потому что никогда не видел таких детей вне нашей школы.

А вот другой ребенок. Я его встречал несколько раз на улице в Петербурге. Ему было, наверное, лет пять. У него был взгляд ненависти — жуткий, пронизывающий взгляд ненависти ко всему и ко всем. Причем, этот взгляд и это дьявольское внутреннее состояние были присущи ему постоянно.

Я встретил его впервые, когда он рвал шапку на ком-то из своих сверстников. Мы встретились взглядами, он залил меня своей ненавистью и убежал.

Второй раз я видел его курочущим ножом чью-то машину. Снова мы встретились взглядами, снова — та же ненависть, и снова он убежал.

Вот две крайности.

Я слышал такую мысль, что все дети — ангелочки, мы должны стать как дети и т.д. Как какие дети?..

Когда Иисус говорил "станьте как дети", Он имел в виду вполне конкретное качество лучших детей — "распахнутость душ" (это понятно и из контекста, и из других — апокрифических — евангелий). Он призывал Своих слушателей "раскрыть", "раздеть" свои души друг перед другом в эмоциональной любви. Ибо тот, кто не может этого сделать друг перед другом, тот не способен сделать это и перед Богом.

Иисус говорил о добрых, нежных, искренних детях. Но бывают дети и злобные, грубые, крайне эгоистичные, лживые, смотрящие на других людей, как плененные дикие зверьки.

Почему же дети бывают столь разные?

Этот вопрос уже десятилетиями изучается западной материалистической наукой. Ученые, каждый в зависимости от профиля своей работы, выделяют тот или иной фактор, влияющий на психическое развитие ребенка.

Генетики говорили о роли генов — что черты характера передаются якобы точно так же, как цвет глаз и волос и другие признаки тела.

Эмбриологи, акушеры и перинатологи искали причины во влиянии на формирующиеся структуры мозга плода гормонов, стрессов матери, гипоксии плода, родовых травм, различных интоксикаций и т.д.

Психологи и психиатры на первое место выводили различные социальные факторы, прежде всего, характер контакта ребенка с матерью в определенные "критические" этапы его развития. В частности, было четко продемонстрировано — как в исследованиях на детях, так и в экспериментах на животных — что нарушение гармонии взаимоотношений с матерью в определенном возрасте приводит к проявлению повышенной агрессивности в последующие годы. К нарушениям социализации также приводит отсутствие адекватного контакта в детстве со сверстниками.<sup>94</sup>

Оценивая сказанное, отмечу, что все эти факторы действительно играют ту или иную роль.

Так, и генные влияния могут воздействовать — хотя бы через генетически определяемые особенности развития и функционирования гипоталамо-гипофизорно-адреналового эндокринного комплекса. Если эта система способна продуцировать и

---

<sup>94</sup> См. — [1-4, 6, 9-10].

выделять в кровь больше адреналина и норадреналина, то такие организмы оказываются более активными в обычных и экстремальных ситуациях; это также может создавать некоторую предрасположенность (но не предопределенность!) к усилению агрессивных черт характера.

Также, несомненно, и различные повреждающие развитие плода факторы могут вызвать "перекосы" в развитии у него тех или иных отделов головного мозга и желез внутренней секреции, что сказывается тем или иным образом на эмоциональных особенностях во взрослой жизни. Чтобы это было более понятным, поясню, что разные структуры мозга, отвечающие за разные функции, формируются в эмбриогенезе в разное время. Причем, каждая из них обладает наибольшей уязвимостью к повреждающим факторам именно в эти критические периоды своего формирования у плода. Поэтому один и тот же повреждающий фактор, воздействующий на плод в разные сроки его развития, приводит к образованию разных нарушений, проявляющихся иногда уже во взрослом состоянии данной особи.

Также и социальный фактор в раннем возрасте действительно имеет очень важное значение. Так, если ребенок испытывает отрицательно-эмоциональные стрессы в связи с разлуками с мамой или лицом, ее заменяющим, в возрасте от 6-7 месяцев до 3 лет, то у него потом во взрослой жизни проявляются в той или иной степени психопатические черты, включающие повышенную агрессивность. Значительные эмоциональные и поведенческие отклонения возникают и при отсутствии адекватного (т.е. естественного, природного) контакта со сверстниками в детстве.

Обращу внимание, что советская система ясельного воспитания детей — ненаучная, нецивилизованная, жестокая в самой основе своей, к тому же опиравшаяся на труд воспитателей в большинстве своем очень низкого культурного, интеллектуального и нравственного уровня, нередко с садистскими отклонениями психики, — не она ли стала одной из причин "озверения" нашего общества? По-моему, это могло бы стать темой интересных и поучительных для всей последующей истории человечества научных исследований.

Но самую главную причину, по которой дети бывают столь разными, мы еще сейчас не затрагивали. Она также осталась вне поля внимания материалистической науки. Она состоит в том, что разными являются не только тела, но и души, пришедшие в эти тела. Ведь в эти детские тела пришли люди, уже раньше бывшие "взрослыми", причем, большинство — уже множество раз. Они пришли, принеся уже развитые своей предшествующей историей черты характера и прочие особенности.

Сказанное относится не только к людям, но и к животным. Именно это объясняет, почему и в экспериментах на животных, и в исследованиях на людях обнаруживается, что одинаковое повреждающее воздействие приводит все же не к одинаковым результатам у разных особей.

Представим, например, двух людей. Один из них в прошлой жизни уже был свят, а другой был дьяволом. И одинаково повышенный уровень адреналовых гормонов в современных телах даст у них противоположный эффект. Первый еще интенсивней посвятит себя духовному служению, а второй с той же энергичностью будет заниматься разбоем и убийствами.

При всем сказанном, надо еще помнить, что воплощение в тело, обладающее теми или иными свойствами, определяется Богом. Поэтому "досадных случайностей" здесь быть не может. У Бога все планируется и исполняется так, чтобы дать воплощающемуся существу наилучшие возможности для дальнейшего совершенствования себя.

Спросите, неужели же калеченные и уродливые тела могут кому-то помочь в развитии? — Отвечу: да. Например, человеку, который раньше, упиваясь властью, жестоко издевался над другими, калечил их тела, — ему будет уместно пострадать сейчас самому, чтобы познать то, что такое боль, страдание, чтобы через это научиться сострадать другим.

Что касается воплощения нравственных уродов — то нам здесь на Земле нужны злодеи: чтобы было, кому обеспечивать разнообразие жизненных ситуаций, чтобы нам познавать психологию друг друга. Их же удел — дальнейшая деграция — до самого дна — пока не вразумятся там, на дне, в собственных страданиях, и не начнут искать выход к свету<sup>95</sup>.

Ну а теперь нам остается рассмотреть еще один фактор, влияющий на развитие ребенка, — воспитание. Именно он наиболее актуален для анализа в духовных школах, в которых ведется работа также с детьми.

Помню, однажды (это было еще в эпоху господства КПСС) я наблюдал такую картину. Папа — прилично одетый атлетического сложения надменно-самоуверенный мужчина лет 50 "учил жизни" свою дочку лет 10. Они стояли на аллее парка, и папа, указывая на проходящих людей, "объяснял" дочке про каждого, что вот этот — такой-то подлец, а вон тот — такой-то мерзавец. Вот — типичный пример "коммунистического" воспитания! И та несчастная внимательно слушавшая девочка наверняка на годы усвоила папины "уроки" ненависти. Лишь в возрасте около 20 лет у многих людей (но далеко не у всех) появляется способность к серьезной переоценке всего того, чему их учили взрослые раньше.

При помощи направленного воспитания можно очень значительно повредить или помочь ребенку. Его можно научить презрительному пренебрежению и ненависти ко всему окружающему — или, наоборот, тому, что все живое надо любить, что любовь, гармония — это хорошо, что Бог хочет от нас, чтобы мы стали именно такими, и т.д.

Правильное воспитание детей — это важнейший фактор духовной помощи людям, достойнейший и интереснейший вид духовного служения.

Это также — и способ развития себя в активной Любви, в интеллектуальном творчестве.

Посмотрим еще раз<sup>96</sup> на основные принципы духовного воспитания детей.

Вслед за главным принципом **активного внедрения идей Любви**, надо выделить **расширение кругозора**. Мы Должны заложить в память детей различные программы того, по каким путям в жизни они могут пойти в будущем, когда подрастут. Им надо показать, что есть и шахматы, и храмы различных религий, и природа, которую можно и нужно любить, и способы закаливания, и способы развития себя через живопись, музыку, танец, фотографию, различные виды спорта (именно различные!), и интереснейшие и разные возможности получения образования, и что этим всем можно будет и другим людям послужить, подарив им таким образом свою любовь.

Воспитывать можно в том числе и **примером** действий взрослых людей, когда дети в непринужденной обстановке становятся свидетелями мероприятий духовной школы, где учатся их родители. Другой вариант — организация специализированных **кружков и секций** для детей разных возрастов.

Вместе с тем, надо помнить, что есть проблемы, которые еще в принципе недоступны для детского мышления. Например, информацию о существовании невоплощенных форм жизни надо им преподносить в той форме и в том объеме, чтобы это не привело к формированию у них **мистического страха**. Мистический страх может послужить основой для развития серьезных психопатологий, останавливающих развитие.

Нельзя также преподавать детям **серьезные медитативные практики**, чтобы они не "заблудились", потеряв адекватный контакт с материальным планом. Надо помнить, что каждый человек сначала должен развиваться в материальном плане, и лишь тогда он сможет успешно и безопасно идти по серьезному религиозному пути<sup>97</sup>.

Надо также всячески **оберегать детей** от попыток разных невежественных мистиков вовлекать их в общение с существами астрального плана под видом спиритизма,

<sup>95</sup> См. — [5, 8].

<sup>96</sup> Об этом см. также в [8].

<sup>97</sup> См. — [8].

общения с "инопланетянами" и т.д., равно как и от вовлечения в колдовские, магические и оккультные эксперименты. Участие и детей, и взрослых в такого рода мероприятиях — прямой путь к развитию у них ряда грубых психических патологий.

И еще очень важно **учить детей думать**, провоцируя их на это, например, в таких ситуациях, как решение проблемы переправы в лесу через ручей, разведение костра так, чтобы не навредить ни одному живому существу, и т.д. Или можно в игровой форме предлагать им разные объяснения одного и того же события, явления — чтобы дети, обсудив, выбрали из них верное или же вообще нашли правильное решение сами. Или можно задавать детям вопросы типа "Почему?" — чтобы они учились сами искать ответы, а не получать их в готовом виде от взрослых. И так далее.

При общении детей между собой в группах преподаватель должен доброжелательно, но твердо **пресекать все проявления порочных тенденций**, таких как агрессивность, склонность к присвоению чужих вещей, пусть хоть самых пустяковых. Дети хорошо запоминают, например, такие формулы: "Иисус Христос учил, что нельзя делать другому того, чего не желаешь себе", или "Тот, кто берет без разрешения чужое, называется вором. А вор — это очень нехороший человек", или "В одной очень хорошей книжке, она называется "Новый Завет", написано: будьте братолюбивы друг к другу с нежностью. А то, что ты сделал, — разве это похоже на нежность?" и т.д.

Огромную воспитательную роль могут играть и некоторые простые **медитативные упражнения**. Например, каждый представляет солнышко у себя в груди, и все бегают и светят друг на друга визуализируемым светом солнышек. Но подробнее на этих методиках сейчас останавливаться не буду, т.к. они описаны в наших специальных работах.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Антонов В.В. — Формирование полового поведения самцов собак. Автореф. канд. дисс, Л., 1971
- [2] Антонов В.В. — Запечатление и условный рефлекс. Журнал высш. нервн. деят., 21, 4:674-680, 1971
- [3] Антонов В.В. — О роли контакта с матерью в психическом развитии ребенка. Журнал невропатол. и психиатр. им. С.С.Корсакова, 75, 10:1561-1564, 1975
- [4] Антонов В.В. — Теория психического развития ребенка З.Фрейда (критический обзор). В сб. под ред. А.С.Ромена "Психическая саморегуляция", вып. 3, М., 1983. с. 242-251
- [5] Антонов В.В. (ред.) — Бхагавадгита (Песнь Господня). М., 1991
- [6] Антонов В.В. — Сексология: развитие и регуляция половой системы. М., 1991
- [7] Антонов В.В., Каширина Т.Я. (ред.) — Методология йоги. М., 1992
- [8] Антонов В.В., Лапин А.Э., Каширина Т.Я. — Раджа- и буддхи- йога. М., 1992
- [9] Антонов В.В., Хананашвили М.М. — Значение раннего индивидуального опыта для формирования полового поведения собак-самцов. Журнал высш. нервн.-деят., 23, 1:68-73, 1973
- [10] Harlow H.F. — The Nature of Love. Amer. Psychologist, 13, 12:673-685, 1958

## **Психическая саморегуляция в работе преподавателей общеобразовательной школы - Т. В. Корчагина, М.П. Третьякова, С.А. Шиловская, И.Н. Раусова, М.К. Хашанская**

Педагогический процесс в общеобразовательной школе должен не только обогащать учащихся конкретными знаниями об окружающем мире и развивать творческое мышление, но и закладывать основы эстетического чувства, а также этически верного реагирования.

Поэтому очень важно, если на уроках кроме информации по предмету ученики получают знания о том, что такое духовность, истина, любовь, т.е. знания гуманистические.

Если школьники в нашей стране и соприкасаются в настоящее время с такого рода подходом, то это происходит не за счет современной системы обучения, а только благодаря отдельным преподавателям, которые сами обладают духовностью и способны передать ее детям.

Значительную роль в духовном совершенствовании человека играет система психической саморегуляции, созданная В.В. Антоновым и его коллегами.

Опыт работы с учителями Петербургской школы № 520 показал, что данную систему можно с успехом включить в программу комплексного воспитания и обучения детей.

Группа учителей, обученных I курсу данной системы, использовала на уроках элементы психической саморегуляции. Результаты показали, что это дает возможность проводить уроки на более высоком уровне, открывать пути к поиску новых, более эффективных методов преподавания, способствует творческому подходу к системе воспитания и обучения.

Применяя приобретенные навыки, педагоги без особых усилий могут настраивать класс на нужную эмоцию, на необходимую работу. Помимо этого происходят радикальные изменения в общении с детьми, а также коллегами и администрацией.

Рассмотрим конкретные примеры:

М.Т., учитель истории: "Мой опыт занятий психической саморегуляции утвердил меня в уверенности, что занятия в этом направлении полезны и необходимы учителям и воспитателям.

Человек, не чувствующий гармонию вокруг себя, ... — что может дать он детям, кроме раздражения, суеты, нервозности! И напротив, педагог, умеющий видеть себя со стороны, управлять своими эмоциями, контролирующей тембр голоса, жесты, взгляд, — он притягивает к себе.

Занятия психической саморегуляцией показали, что практически каждый человек, обучившись, может гармонизировать обстановку вокруг себя. А это так необходимо в нашей школьной жизни, полной конфликтов и стрессов.

Я научилась прекрасному способу общения — общению из анахаты ("сердечной чакры"). Вхожу в класс, концентрируюсь в анахате, посылаю лучи гармонии вокруг себя — и дети "чудесным образом" откликаются: только что возбужденные, они затихают, глаза их добры и лучисты. Они почувствовали любовь, контакт установлен — налицо возможность давать знания, не навязывая их.

Заслуживает внимание следующее. Стало очевидным, что одной лишь информации по предмету не достаточно. Сегодня на уроке должны присутствовать элементы философии: беседы по осознанию смысла жизни, пониманию Добра, Сострадания".

С.Ш., учитель физики "Занятия психической саморегуляцией оказали большое положительное влияние на мои взаимоотношения с близкими людьми, а также отразились на моей преподавательской работе в школе.

Оказалось, что такие абстрактные понятия, как электричество и магнетизм легче



всего объяснять, создавая мыслеобразы этих явлений и передавая их детям.

Однажды я провела такой эксперимент. В одном из 6-х классов целая тема была рассмотрена в состоянии медитации; объяснения проводились с созданием и передачей детям мыслеобразов. При этом даже слабые ученики с легкостью решали задачи повышенной сложности. Когда же после серии таких уроков в этом классе тема была дана обычным образом (без определенной настройки), то уровень творческой активности был намного ниже.

Считаю, что приемы психической саморегуляции дают возможность найти новые, более эффективные методы передачи и усвоения информации".

И.Р., учитель химии: "Раньше я была чрезвычайно мнительным человеком, часто находилась на грани психического срыва. Занятия психической саморегуляцией подействовали на меня самым чудесным образом. Сейчас ко всем конфликтным ситуациям отношусь очень спокойно, с детьми никогда не перехожу на крик. Пытаюсь что-либо объяснить, воздействую на них из анахаты. Результаты поразительные: добиваюсь всего, чего желаю, быстро и без "нервных потерь".

На уроках, в частности, "мысленно" делаю психофизические упражнения, чаще всего "примирение", и дети сразу успокаиваются и работают так тихо, что можно говорить шепотом.

Безмерно стала любить всех учащихся. Нет сейчас такого ученика, которого бы я не любила, и дети почувствовали это. Они стали ласковыми, добрыми в общении со мной, глаза их всегда излучают свет и доброту.

Изменились отношения с сотрудниками: раньше господствовали личные симпатии и антипатии, а теперь, благодаря приобретенным навыкам, стала терпима и добра ко всем окружающим.

Работу и профессию полюбила еще больше, работа для меня — праздник".

М.Х., учитель изобразительного искусства: "Под влиянием занятий психической саморегуляции очень изменилось отношение к Земле и природе. Планета предстает как живое существо, которому можно нанести боль и страдание, можно отдавать ей всю свою любовь, сливаться с ней, получать взамен ее силу.

Усилилось пантеистическое отношение к миру. Глубоко чувствую все проявления Жизни. Изгиб ветвей деревьев, например, может вызвать состояние любви и гармонии. В таком состоянии не станешь причинять вред, скорее принесешь себя в жертву ради блага тех, кому это необходимо.

...После того, как начинаешь заниматься психической саморегуляцией, вести уроки по-старому уже невозможно. На себя смотришь как бы со стороны, поэтому вспышки гнева, которые могли бы возникнуть, кажутся смешными, от них можно легко и быстро отстраниться.

Начинает доминировать та идея, что в обучении и воспитании детей главное — это научить их гармоничному общению с окружающим миром.

Система психической саморегуляции В.В. Антонова очень удачно сочетается с программой по изобразительному искусству, разработанной Б.Неменским, по которой я преподаю [Б.Неменский "Мудрость красоты", М., 1987].

По программе Б.Неменского, перед изобразительной работой на уроке предусматривается обязательная эмоциональная настройка ребят путем показа слайдов, репродукций, прослушивания музыки, чтения отрывков из литературных произведений.

Но, используя приемы психической саморегуляции, можно усилить эту настройку и уточнить возникающие у детей эмоциональные состояния.

Например, в 1-м классе рисуют море, причем, задачей урока является передача характера стихии: море должно быть добрым или злым. Перед рисованием детям было предложено, закрыв глаза, представить себя летающими над морем. Сначала летали над спокойным, сонным морем. В руках дети держали кисточки и двигали ими в такт движения плавных волн. Это напоминало спонтанный танец. Затем напознали тучи, волны

постепенно становились все выше и грознее, руки с кисточками двигались все шире, некоторые дети даже начали издавать голосом звуки, похожие на завывание ветра. Потом они говорили, что, проносясь в воображении над пенящимися волнами, ощущали вкус соленых брызг. После "вживания" в состояние моря оставалось рисовать минут 20, но за это время на больших листах дети быстро передали гуашью наиболее близкое им состояние стихии. Все работы получились очень эмоционально заряженными, что выгодно отличалось от работ класса, в котором аналогичная тема давалась с настройкой только на слайды и музыку, без образных представлений.

На одном из уроков, посвященном натюрморту, был показан слайд с работой И. Машкова "Ананасы и бананы", который обычно вызывает у детей лишь состояние "слюнки текут". На этот же раз после определенной настройки ребята постарались "проникнуть внутрь" экзотических фруктов и восприняли их не только как пищу, но как субстанцию, обладающую жизнью и настроением. Все хотели высказаться, и высказывания были самые неожиданные. Выяснилось, например, что в бананах тепло, вязко и сонно; в кувшине с того же натюрморта — тепло и влажно, и можно растечься по всему его объему. А в грушах картины "Груши" Ван Гога было липко и кто-то чувствовал себя обжествившимся червяком.

Систематическое применение приемов, меняющих отношение к предметам материального мира, позволит детям всегда в первую очередь воспринимать "душу вещей", а это сделает их отношение ко всему в мире бережным, позволит воспринимать все и всех вокруг себя без превосходства, как равных.

Еще один момент связан с экологией — большим вопросом современности. В хорошую теплую погоду весной и осенью очень полезно бывает провести урок на улице среди весенней зелени или осенних опадающих листьев. Очень хорошо, если есть возможность прикоснуться к земле, почувствовать ее тепло и силу. Можно также показать, что общение с растениями лучше всего проходит "на равных", и что растения способны реагировать на эмоции и отвечать. У многих детей такое общение получается сразу. А "равное" тебе живое существо убивать напрасно уже не станешь.

Если систематически формировать гуманистический и даже пантеистический подход к миру — зла и насилия будет становиться все меньше.

Необходим комплексный подход к воспитанию, начиная с детских садов, начальной и затем средней школы. При этом воспитатели и педагоги должны быть хорошо подготовленными и компетентными, а главное — людьми, стремящимися к духовности. Рассматриваемая система психической саморегуляции — один из путей решения этой проблемы".

Можно также коснуться вопроса, которому мало уделяют внимания при решении различных воспитательных проблем. Это — здоровье наших детей.

Мнения лучших учителей о необходимости изменения подхода к воспитанию и обучению подтверждаются и данными медицинских обследований. Так, врач А.А. Дубровский в своей книге сообщает, что большой процент детей имеет психические отклонения, хронические заболевания, поражения нервной системы [А.А. Дубровский — Открытое письмо врачу учителю. М., 1988].

А "Учительская газета" [2 апреля 1988 г.] пишет: "Всего лишь немногим детям свойственно радостное мироощущение. Большая группа детей относится к окружающему миру с агрессией. У другой — агрессия сочетается со страхом...".

Более чем назрела целесообразность принятия срочных психолого-педагогических мер, которые сразу же могут привести к снижению, а в ряде случаев и искоренению такого распространенного заболевания учащихся, как дидактогенный (школьный) невроз — невроз, возникающий по вине учителя [М.И. Буянов — Беседы о детской психиатрии. М., "Просвещение", 1986].

Из вышесказанного следует, что внедрение методов психической саморегуляции в обучение и воспитание детей становится необходимым. Но в первую очередь нужно

решить вопрос с обучением педагогического состава, т.к. преподаватель может научить детей только тому, чем сам владеет.

### **Методология йоги.**

Сб. ст. под ред. В.В. Антонова М.: «Саттва», 1993 — 416 с.

Настоящий сборник продолжает издание серии книг по раджа- и буддхи-йоге и, по существу, является вторым томом "Раджа- и буддхи-йоги " (М., 1990, 1992).

Сборник включает подборку статей, лекций и методических разработок по теории и практике духовного совершенствования.

Данный сборник представляет, в том числе, все основные исторически сложившиеся направления буддхи-йоги, существовавшие и существующие на Земле: высшие школы "индуистской и буддийской йоги, даосизма, суфизма, индейскую школу Хуана Матуса и др. При этом авторами ставилась задача показать общность их методологий.

В сборник также включены работы по теме "Йога и дети".

Книга рассчитана на всех, интересующихся проблемами духовного развития человека.

По сравнению с первым изданием материал сборника увеличен на треть.

$\dot{\lambda} \frac{070911000-001}{4\tilde{N}5(03)-93} \acute{A}\grave{a}\zeta \acute{\imath}\acute{\imath}\acute{\imath}\grave{y}\grave{a}\grave{e} .$

**ISBN 5-86873-001-1**

© Издательство «Саттва» 1993

© В.В Антонов, 1993.

Обращаться: 107078 Москва, а/я 352.