

Вячеслав Мещеряков

Тренинг мозга

Действенный метод трансформации сознания



От издателя

Эта книга для многих может стать большим откровением, как для кого-то - большим испытанием, ибо вопросы, на которые ищет и находит свои ответы автор, всегда волновали человечество и уже, казалось, имели свое верное решение.

Каковы возможности человека? Ограничены ли они? И если ограничены, то чем? Автор убежден, что пределов возможностям человека нет — все дело в тренинге мозга. Именно мозг, уникальный инструмент самосовершенствования человека, поможет каждому преобразить свою жизнь. Опорой в этом труде будет действенная методика тренинга функции внимания, предлагаемая автором.

Издательство «ДИЛЯ», М.-СПб., 2005

От автора

В мироздании вряд ли существует более сложный и более загадочный объект, чем человеческий мозг. Он, являясь главным инструментом обеспечения жизнедеятельности человека, как вида и как индивидуального существа, одновременно ответственен за познание мира и, как следствие этого процесса, создание именно такой общечеловеческой культуры, в какой мы сегодня пребываем. И он же ответственен за то, что часть результатов его собственной, то есть психической деятельности, причём очень важных как для повседневной жизни человека, так и с точки зрения развития цивилизации, оказывается за порогом сознательного восприятия их людьми.

Этот факт не мог не стать предметом повышенного интереса и размышлений человека на протяжении многих веков. И это же противоречивое свойство мозга явилось толчком для возникновения религиозных представлений и многочисленных вероучений, а также таких феноменов, как мистицизм, оккультизм, эзотерическая субкультура и пр. Можно уверенно предсказывать, что когда-нибудь эта загадочная особенность работы мозга выйдет из тени научного познания природы, перестанет быть объектом фантастических спекуляций и превратится в предмет академических исследований. Так обязательно случится – ведь человек не враг самому себе.

А пока... давайте сделаем шаг к знакомству со странными результатами работы нашего «серого сокровища» и с наиболее серьёзными интерпретациями и объяснениями, даваемыми им людьми на протяжении последних трёх тысяч лет.

Большинству людей известны три основные формы психического состояния человека — бодрствование, быстрый сон со сновидениями и глубокий, или медленный, сон. Однако существует ещё одна, наименее исследованная и оттого самая таинственная, четвёртая форма состояния психики. Называют ее по-разному. Иногда, по аналогии с медленным сном, с которым ее роднит присутствие в электрофизической активности мозга низкочастотной дельта-составляющей, характерной также и для маленьких детей, — медленным бодрствованием. Но чаще — мало что объясняющим словосочетанием «мистический экстаз», подразумевая при этом загадочную, неоднородную область психики, находящуюся за рамками известных трёх состояний.

Это очень странное, с точки зрения обыденного сознания, состояние. Пребывая в нём, человек резко расширяет свои индивидуальные чувственные представления о мире. Его сознание более тесно взаимодействует с бессознательным содержанием психики. Его мозг приобретает способность оказывать непосредственное физическое воздействие на окружающую среду. Мир становится для такого человека более податливым, как бы приобретая дополнительные пластические свойства видоизменяться в соответствии с его волей и желаниями.

Человеческая культура ещё не выработала общеупотребительные термины и понятия, адекватно описывающие мировосприятие человека с таким сознанием и результаты пребывания в нём, выявляющиеся в остальной части жизни. Поэтому некоторым читателям язык, стиль и форма этой книги, повествующей о начальных путях и способах достижения особого состояния психики и возможностях, открывающихся перед человеком в этом случае, могут показаться необычными. Наверное, и автор не всегда внятно смог выразить свою мысль в словах, доступных пониманию большинству людей. Вывод отсюда только один: нам всем необходимо новое мышление,

достойное сияющих вершин такого далёкого и вместе с тем доступного каждому нового состояния психики, о котором люди знали издавна, но которого на протяжении всей человеческой истории достигали лишь избранные.

В книге осуществлена попытка найти самый общий подход к совокупности природных явлений и человеческих представлений, которые, на первый взгляд, выглядят независимыми друг от друга или даже противоречивыми, взаимоисключающими. Это таинственные явления человеческой психики и многочисленные явления природы, не укладывающиеся в рамки современной научной доктрины о мире, представления о существовании некоего скрытого от человека мира, проявляющего разумные свойства и определяющего окружающую физическую природу. Это — представления о мире и месте человека в нём, лежащие в основе всех сколько-нибудь серьёзных верований и религий.

Такой подход, по глубокому убеждению автора, существует. В краткой форме он может быть выражен следующим тезисом: «Глубинной основой материальной природы является «иной мир», с которым человек может осуществлять взаимодействие, и посредством которого может оказывать физическое воздействие на окружающую природную среду». В рамках такой концепции загадочные явления и религиозные представления предстают двумя сторонами единого целого и впервые получают рациональную интерпретацию.

Остается добавить, что взаимодействие с «иным миром» человек осуществляет, находясь как раз в том особом состоянии психики, о котором говорилось выше. Вхождение в это четвертое состояние и пребывание в нем, хотя бы периодическое и краткосрочное, преобразует жизнь человека. И любой человек имеет право на такую жизнь и способен освоить методы, ведущие к ней.

Введение

Еще в незапамятные времена своего существования на Земле человек столкнулся с частью Природы, не воспринимаемой органами чувств. Она представлялась не менее реальной, чем окружающий мир, воздействующий на органы восприятия, так как человек мог установить с ней особое двухстороннее взаимодействие. В свою очередь, результаты такого общения могли быть переведены на понятный человеку язык, то есть восприняты обычными органами чувств. Сегодня эту таинственную часть Природы мы называем «иным миром».

Подобное представление об устройстве мироздания издавна принято называть религиозностью, что восходит к латинскому «соединять с...», «соединение с...». Не будет лишним напомнить, что термин «религия», то есть вероучение, ведёт своё происхождение от другого латинского корня, означающего «особо почитать». На то, что близкие по звучанию слова выражают различные по смыслу понятия, что часто является источником путаницы и разных недоразумений, указывал ещё за несколько десятилетий до рождения Иисуса Христа известный древнеримский общественный деятель Цицерон. Еще раньше в культурах Восточного Средиземноморья такие знания называли мудростью. В восточных цивилизациях те же представления, дополненные практическими методами взаимодействия с «иным миром», вот уже более трех тысяч лет определяют словом «йога», что в переводе с санскрита также означает «соединять, соединение».

Человек приходит к логическому выводу о существовании «иного мира» в результате собственного жизненного опыта. Анализируя и обобщая факты, не укладывающиеся в рамки привычных представлений, он убеждается в реальности взаимодействия с окружающим миром без какого либо физического посредника, будь то

руки человека или созданные им орудия труда, устройства и приборы. Человечество накопило огромное количество свидетельств такого способа получения сведений об окружающем мире или взаимодействия с ним. И все они подчеркивают отсутствие очевидных причинно-следственных связей таких явлений с окружающим человека физическим миром.

В реальности «инога мира» человека больше всего убеждает существование обратной связи, реального отклика неведомых сил на его призывы и обращения, желания и просьбы.

Когда несчастный калека молит мощи святого вернуть ему здоровье и получает желаемое — это становится неоспоримым фактом адекватного, «разумного» ответа «инога мира» и ложится в основу религиозности.

Когда колдун где-нибудь в Северной Америке или Китае при большом стечении народа проводит ритуал вызова дождя и тот действительно начинается после многомесячной засухи — то в современной цивилизации это называется религиозным общением с «иным миром».

Материализация человекоподобных структур, которую производит находящийся в трансовом состоянии медиум, воздействие экстрасенса по указанию ученого-экспериментатора на различные физические приборы «усилием воли» — это тот же самый религиозный опыт.

Но и в том случае, когда человек с изумлением обнаруживает в собственном доме неизвестно откуда взявшиеся лужи воды, или вдруг выскользнувшая из рук чашка внезапно повисает в десяти сантиметрах от пола, или приснившийся накануне сон сегодня в точности исполняется, — это также является приобретением религиозного опыта, только спонтанного, неожиданного для человека.

Еще раз подчеркнем, что осознание человеком реальности «иного мира» — это вопрос не веры, но вопрос личного знания или доверия к знаниям и опыту других людей.

Человек давно понял, что он может взаимодействовать с «иным миром» и посредством него воздействовать на физическую природу. Способности к таким необычным видам деятельности являются сверхвозможностями человека. Все те события, явления и объекты, которые производятся посредством сверхвозможностей, получили название сверхъестественных. Вообще, приставка «сверх» будет использоваться нами в качестве обозначения принадлежности к «иному миру».

Величайшим открытием в истории человечества стало обнаружение того факта, что человек может пробудить спящие в нем до поры до времени сверхвозможности, научиться ими пользоваться, и поставить с их помощью себе на службу таинственные и могущественные силы «иного мира». Человек, в полной мере освоивший собственные сверхвозможности, становится Сверхчеловеком.

Эти фундаментальные знания не должны быть заслонены от нас многочисленными и разнообразными спекулятивными представлениями и интерпретациями, рождающимися в умах людей по поводу природы «иного мира», механизмов его влияния на мир физический или способов взаимодействия с ним человека. Такие представления — не более чем умозрительные человеческие измышления, не имеющие под собой ни эмпирической основы, ни опытного подтверждения. Они вторичны по отношению к знаниям о реальном существовании «иного мира». В качестве опоры для обитания в людских умах эти спекулятивные гипотезы эксплуатируют такой неотъемлемый элемент человеческого сознания, как вера. Подобная вера в истинность конкретной гипотезы об устройстве и функционировании «иного мира» стала основой возникновения многочисленных религий и верований.

В рамках этих иррациональных представлений в различных культурах и субкультурах «иной мир» называют Божественным, Духовным, Тонким, Потусторонним, Непроявленным, а также Абсолютом, Мировым Разумом и т. д.

Мы будем придерживаться материалистической концепции «инога мира». Это — наиболее простой и доступный пониманию большинства людей взгляд на его природу и принципы взаимодействия с физическим миром и человеком. Только такая концепция обладает важнейшими свойствами, отличающими ее от заурядного словоблудия, в котором, как в трясине, почти утонул могущественный в других случаях «иной мир». Во-первых, она может быть подвергнута экспериментальной проверке. Во-вторых, только она способна рационально объяснить происхождение и механизм многочисленных сверхъестественных явлений. Наконец, она обладает эвристической ценностью, то есть с ее помощью можно будет предсказывать новые явления, развивать и дополнять человеческие знания о Вселенной в целом.

Однако всегда надо помнить, что наличие той или иной гипотезы об устройстве «инога мира», ее принятие или отторжение человеком, является второстепенным фактором с точки зрения освоения им методов взаимодействия с таинственной частью природы. Человеку, придерживающемуся любых, даже самых экзотических взглядов на «иной мир», научиться взаимодействовать с ним это не помешает. При условии, конечно, что он будет неукоснительно следовать нашим простым инструкциям.

То, что приобретение человеком способности к взаимодействию с «иным миром» и посредством этого — физическому воздействию на окружающую природу, происходит с помощью мозга, люди поняли еще в седой древности.

«Гомо сапиенс» с момента своего появления на планете обладал ресурсами, позволяющими ему знать и уметь гораздо больше того, что он реально использует в своей повседневной практической деятельности. Эти ресурсы, заложенные в мозге, будучи освоенными и вовлеченными в жизнь каждого человека, наделяют его дополнительными возможностями, о которых можно только мечтать. Разбудить скрытые ресурсы мозга каждый человек может с помощью довольно простого психофизического процесса — целенаправленной периодической тренировки внимания. Мозг — это дверь в «иной мир», функция внимания — ключ к этой двери.

Приобретение сверхвозможностей — продолжительный по времени процесс изменения привычных режимов функционирования мозга. Способности и свойства сверхчеловека проявляются постепенно, по мере освоения приемов управления собственным сознанием. Они сродни физической силе — постепенно возрастают от тренировки к тренировке.

Предлагаемая читателю тренировочная система закладывает фундамент будущих сверхвозможностей. Она позволяет достичь важной промежуточной цели — особого состояния психики, в котором только и возможно управляемое использование сверхресурсов мозга. Практическое освоение сверхвозможностей при умении быстро и в любом месте переводить мозг в особый режим работы — это другая тема.

Собственно процесс тренировки мозговой функции, даже на предварительной стадии, до освоения особого состояния психики, является чрезвычайно благоприятным для большинства людей. Еще не приобретаю сверхчеловеческих свойств и качеств, тренирующийся человек постепенно становится другим. Усиление функционирования сложнейшего мозгового аппарата внимания помогает центральной нервной системе лучше управлять органами и системами тела. Это хороший способ профилактики и лечения

большинства психосоматических заболеваний. Сегодня в медицине уже широко используются новые, с использованием биологической обратной связи, методы профилактики и лечения таких сложных заболеваний, как синдром дефицита внимания, которым страдают до пятнадцати процентов детей и еще больше взрослых, паркинсонизм, старческое слабоумие, алкоголизм и наркомания и многих других. И хотя медики и физиологи пока еще не догадываются, что в основе этих методов лежит тренировка функции внимания, подобное положение вещей — дело временное и сути не меняющее.

Пожалуй, нет более эффективного метода положительного воздействия на психику человека, чем тренинг мозга. Дело в том, что в процессе тренировки внимания гасятся отрицательные эмоции и переживания и в психике начинают преобладать положительные ощущения радости и удовольствия. Одновременно это — прекрасное лекарство и защита от нервного стресса.

Кроме того, тренировка внимания является мощным и, по-видимому, единственным психофизическим средством воздействия на мозг, при котором резко возрастают творческие способности. Это связано с вовлечением в сознательную деятельность творческих ресурсов человеческого подсознания.

Как видите, путь к сверхвозможностям усыпан отнюдь не шипами, а полезными приобретениями, делающими человека здоровее, добрее, более активным творчески, а значит более счастливым. Этой дорогой в последние три тысячи лет прошли многие тысячи людей. Подавляющее большинство из них по соображениям экономии времени, либо из-за нежелания отвлекаться от главной цели, либо под влиянием религиозных запретов не ставили перед собой задачи в полной степени стать сверхчеловеком. Их больше привлекало достижение личного бессмертия или слияние с Богом.

Поэтому физический мир для них превращался в захолустный полустанок, временную остановку «по техническим причинам», приносящую лишь страдание, боль и разочарование.

Если же вы хотите, чтобы ваша земная жизнь стала хоть немного счастливее, а окружающий мир по отношению к вам — доброжелательнее, прочитайте эту книгу.

Часть первая

Сверхвозможности человека

Глава 1

Что человеку нужно и как этого достигнуть

Некоторым людям разговоры о жизненных ценностях, или, как мы говорим на бытовом языке, о смысле жизни, кажутся скучными назиданиями, лишенными реального и жизненно важного содержания. Смысл жизни для них сводится лишь к тому, чтобы прожить сегодняшний день «не хуже, чем вчера», а потом еще один, и еще... Текущие жизненные задачи большинства людей обычно подчинены удовлетворению потребностей двух видов. Одни — естественные, необходимые для выживания человека в нелегких, неблагоприятных условиях внешней среды. Другие — стимулированы обществом, в котором существует человек.

К числу первых относится еда, питье, сон, защита от холода, половое влечение и т. п. Вторые зависят от уровня и особенностей развития конкретного человека, общества и цивилизации в целом. Например, люди ставят своей целью потребление все новых и новых промышленных изделий, которые предлагает, а иногда даже навязывает, развитый научно-промышленный потенциал общества. Или хотят прочитать все больше и больше книг, или посмотреть все кинофильмы, которые появляются во все возрастающем количестве. Для других целью жизни становится захватывающий процесс добывания и коллекционирования денежных знаков. Или удовлетворение во что бы то ни стало властолюбивых черт своего характера.

Все это само по себе — ни хорошо, ни плохо. Это — нормально. Ведь все люди разные и имеют право ставить перед собой различные жизненные цели, преследовать различные интересы. В конце концов, даже отсутствие цели — это также своеобразная цель, спрятанная в мишуру словесных упаковок. Но большинство людей объединяет одна особенность: их смысл жизни вращается вокруг хорошо известного центра — удовлетворение традиционных жизненных потребностей тела и психики во внешнем, по отношению к человеку, мире. А разве может быть как-нибудь по-другому? Да, может! И в этом заключается главная мысль книги.

Существуют совсем иные истины. Они появились не в результате игры воображения, а являются обобщением накопленного на протяжении тысячелетий жизненного опыта конкретных людей. Эти истины ставят под сомнение правильность и полезность массовых ценностей современной цивилизации. В самом общем виде такие истины, как мы уже говорили, в западной культуре называют религиозностью, в восточной — йогой. Эти два различных слова имеют одно смысловое значение: соединение человека с «иным миром». Это — истинные знания о существовании «иного мира» как основы физической природы и способности человека взаимодействовать с ним.

Названные два термина необходимо отличать от схожих слов: религия, религиозное вероучение, религиозная организация. Если в основе первых лежат эмпирические знания человечества, то последние покоятся на устаревших умозрительных гипотезах о природе и функционировании «иного мира», в основном, как «обитатели богов». Подобные измышления в силу своей изначальной фантастичности в принципе не допускают опытной проверки своей истинности. И человек взамен знания вынужден довольствоваться по-детски наивной слепой верой в правдоподобие этих гипотез.

Неужели нормально развитый человеческий ум до сих пор не в состоянии рационально ответить на многовековой вызов «инога мира»?

Религиозные или философские учения предлагают различные, мнимые или реальные, способы «соединения» человека с «иным миром». В связи с этим они предлагают иной «потребительский набор» ценностей, принципиально отличающийся от привычных для современного общества. Многие тысячелетия разнообразные доктрины призывают людей ограничивать разумными рамками свои потребности, удовлетворяясь только самыми главными, жизненно необходимыми. Взамен религиозные учения предлагают сосредоточить усилия и энергию человека на достижении очень крупной и важной цели — обретении бессмертия. Мы не будем сейчас обсуждать степень правдоподобности такого вечного состояния человека. Отметим лишь, что скорее всего, она действительно достижима, хотя и в ином виде, чем люди себе представляют. Главная же черта этой цели в том, что она достижима только после смерти человека.

Для чего нужна в таком случае человеку жизнь? Только для того, убеждают людей вероучения, чтобы подготовить себя к будущему бессмертному существованию. Для того чтобы тем или иным способом заслужить вечную жизнь после физической смерти, получить ее в награду за неукоснительное следование постулатам основателя религии и его учения.

«Этот мир — грядка с рассадой для другого мира», — утверждает основатель ислама пророк Мухаммед.

Устраивает ли такое положение вещей большинство людей? Неужели человек действительно вынужден ради достижения высокой цели отказываться от удовлетворения большинства своих потребностей, довольствуясь только жизненно необходимым минимумом? Нет ли в этих рассуждениях какого-либо подвоха, приводящего к ошибочным выводам о существовании только очень

жестких рамок выбора: либо ты живешь плотской, материальной жизнью, безрезультатно участвуя во всеобщей гонке за удовлетворением своих желаний и потребностей, либо ты отказываешься от такой жизни в пользу достижения бессмертия, которое, быть может, ты обретешь после своей смерти?

Достаточно ли у человека стимулов для достижения великой цели ценой убогости материальной жизни? Нельзя ли совместить достижение бессмертия в «ином мире» с полнокровной, свободной и счастливой жизнью на Земле?

Работать — значит быть рабом

Поиск ответов на вопрос «что и как делать», каким наиболее приемлемым для человека, с точки зрения его личных интересов, может быть «смысл жизни», мы начнем из далекого прошлого человечества.

Более трех тысяч лет назад древние евреи отредактировали и включили в свод своей религиозной литературы прекрасный памятник человеческой культуры. Это был миф о сотворении мира и человека, о первом времени существования человечества, известный под символическим названием «Бытие». Не только евреи были его авторами. Некоторые части и эпизоды, особенно первые главы, имеют прототипы в более древних текстах, восходящих к шумерской цивилизации шеститысячелетней древности.

В мифологии различных народов существуют аналогичные повести о создании мира и о страшных наказаниях человечества за различные провинности перед богами. Но только в «Бытии» сотворенный Богом первочеловек подвергается изощренному наказанию рабством. Тысячи лет смысл этого эпизода воспринимался непосредственно, в прямом соответствии со смыслом составляющих его слов. Разногласия касались лишь оценки достоверности рассказа. Одни

считали его сказочным иносказанием о первых этапах развития человечества, другими он воспринимался как документальный отчет о реальной жизни перволюдей. Но это — поверхностное восприятие иносказательного текста. Сегодня Третья глава древнего «Бытия» наполняется более глубоким смыслом, который может быть уловлен только с точки зрения потенциальных сверхвозможностей человека.

Нас, современных людей, не может не заинтриговать сюжет о рабстве. Ведь приговор, вынесенный Адаму в ветхие времена, сохраняет свою силу по сию пору. Мы с вами существуем в состоянии отбывания наказания, причем избавление от него, как мы выясним чуть позже, зависит не от милости небесного судьи, а от воли каждого человека.

Однако давайте разбираться во всем по порядку. Вначале — о строгом наказании Богом первочеловека Адама: *«В поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят... И сказал Господь Бог: вот, Адам стал как один из Нас¹, зная добро и зло; и теперь как бы... не стал жить вечно. И выслал его Господь Бог из сада Едемского, чтобы возделывать землю...»* .

¹ Читателя могут удивить эти слова Бога, если Он действительно единственный Бог («Бытие» является одной из книг Моисея, первого проповедника еврейского монотеизма): «...Адам стал как один из Нас». В этой фразе явно подразумевается существование нескольких богов. Разгадка этого ребуса несложная. В древних мифах, вошедших в Ветхий Завет, используется «небесно-космический» термин «элохим». Это — форма множественного числа от арамейскоязычного «сияющий», то есть «сияющие». Древние еврейские переводчики явно тенденциозно, угождая идее «единственности Бога» в этом эпизоде переводят «элохим» как Яхве, а греческие и русские — Господь, Господь Бог, Бог в форме единственного числа. Но они, видимо, забыли отредактировать строфу 22 главы 3 «Бытия», где оставалось местоимение множественного числа «Нас». В угоду монотеизму, как это неоднократно сделано в других местах, следовало бы эту фразу представить в другой редакции.

Древние авторы этой части «Бытия» сочли столь привычный для нас и, казалось бы, всегда естественный процесс «добывания хлеба насущного собственным трудом» суровым наказанием! Причем, наказание это для любого человека вечно, в какую бы эпоху он ни жил. Каждый из живших и живущих на Земле знал и знает это из собственного опыта: человек вынужден ради пропитания и удовлетворения других своих потребностей непрерывно, изо дня в день, из года в год, трудиться. «Работа» издавна стала синонимом «рабства». Это — крест, который несет каждый человек.

Прекрасный немецкий литератор, Ф. Ницше, писавший в жанре философской прозы, как-то заметил: «Тот, кто не может располагать двумя третями дня лично для себя, тот должен быть назван рабом». Причём писатель, конечно же, не включил в личное время период, необходимый каждому человеку для сна.

Почему в Природе так произошло? Ведь в животном мире, далеко не последним представителем которого является человек, заведены совсем иные правила. Звери обычно тратят на добывание пищи меньше времени, чем человек. Но только он, высшее животное, «царь зверей», оснащенный самыми совершенными разумом и передними конечностями — руками, таинственной силой Природы принужден к постоянному, непрерывному труду на пределе своих физических и психических возможностей.

Могут возразить: у животного и у человека разные потребности. На первый взгляд это так. Но не в этом причина человеческого рабства. На заре развития человечества, как и сейчас в архаических племенах, человек с утра до ночи занимался трудом, направленным, как и у животных, на удовлетворение своих первоочередных жизненных потребностей, прежде всего в пище. И человек с самого начала своего существования тратил на этот процесс больше времени, чем хищники. Он был в меньшей степени, чем они, приспособлен для этого занятия. С развитием приемов и технологий

труда времени на добывание еды затрачивалось все меньше. Казалось бы, чего большего желать? Желанная свобода хотя бы от некоторой части труда так близка! Но не тут-то было... Пропорционально увеличению количества свободного времени появлялись все новые и новые потребности. На их удовлетворение приходилось тратить все появившееся свободное время. Причина такого «заколдованного круга», в котором вечно крутится человек, разгадывается довольно быстро. Все дело в особенностях функционирования его мозга.

Психика человека устроена своеобразно: при удовлетворении одной своей потребности, у человека появляется две другие. Именно психика, генерирующая все новые и новые потребности по мере удовлетворения старых, словно страж не дает человеку вырваться из оков рабской зависимости от труда. Она подобна Змею Горынычу из русских сказок, у которого на месте одной отрубленной головы, вырастали две другие.

Чтобы стать свободным, человек должен исполнять свои желания и потребности очень быстро и без затрат физического труда, словно мановением «волшебной палочки». Либо изменить собственную психику с целью уменьшения продуцирования тех же желаний и потребностей. Но какой вариант выбрать и как его реально осуществить? Мы готовы раскрыть читателю секрет парадоксального решения: оба варианта воплотятся одновременно, если человек освоит управление собственным сознанием и научится взаимодействовать с «иным миром».

Преступление и наказание

Древние мудрецы глубоко осмыслили незавидное положение, в котором поневоле оказался человек, и художественно тонко выразили его в сюжете «о наказании». И труд — не единственная кара. Обратимся к последнему предложению приведенного отрывка: чтобы вечно трудиться, Адам был изгнан из рая без права возвращения! Вместо того чтобы отбывать наказание непосредственно в райском саду, Адам был отправлен в вечную ссылку на каторжные работы!

За что же боги так немилосердно наказали первочеловека, а в его лице и все человечество? За какие провинности и преступления?

Авторы мифа о сотворении мира и человека дают четкий и недвусмысленный ответ: за обретение истины. После вкушения плода с дерева знания стал Адам вровень с богами. *«Как один из Нас»*, — сказал Господь. Но это еще не было окончательное превращение Адама в бога. Один шаг оставался ему до приобретения окончательных Божественных свойств — сорвать плод с дерева жизни и отведать его. Чтобы стать бессмертным. Чтобы окончательно Адам не стал богом, Господь и придумал ему кару в виде вечных каторжных работ за пределами рая. И изгнал Адама из сада Едемского, заодно прокляв землю, чтобы она не давала человеку пропитание без затрат труда. И вынужден человек с тех пор возделывать землю и всю жизнь со скорбью и в поте лица своего есть хлеб. А у входа в рай Бог выставил стражу: херувима и обращающийся пламенный меч. И все это только ради того, чтобы не было у Адама ни свободного времени, ни возможности использовать в собственных целях украденные у Бога запретные знания. И чтоб неповадно ему было протягивать руку к плоду бессмертия.

Познание истины — это грех?

Что же это за знание, про которое змей², искушая Еву, сказал, что от него *«откроются глаза ваши, и вы будете, как боги»*.

Авторы мифа обозначают его как *«знание добра и зла»*. Столь общая формулировка дает возможность отождествить это знание со всеобъемлющими нравственно-этическими «знаниями от А до Я». Так обычно и считают как христианские теологи, так и современные ученые — исследователи Библии и христианства. Однако это — поспешные и поверхностные суждения.

В истории человечества известна только одна категория знания, дающая возможность человеку «стать богом». Это истина о существовании «иного мира», способах его постижения и взаимодействия с ним. Это знание о существовании инструмента, с помощью которого любой человек может стать свободным и счастливым. Древние облекли известные им глубочайшие противоречия между потенциальными сверхвозможностями человека, его способностью приобрести божественное могущество над миром и реалиями рабской необходимости собственным трудом удовлетворять жизненные потребности в замечательную притчу о «вкушении запретного плода» с последующим вечным наказанием человечества.

Как относится к рабской зависимости человека от собственного труда христианство? Сказать, что положительно — значит не сказать ничего. Авторы мифа выражают недоумение по поводу несправедливости ситуации, в которой оказался потенциально могущественный человек, и поэтически формулируют ее мифологическую причину в форме «как бы преступления и наказания»³. Христиане же толкуют этот миф дословно и однозначно.

² Глубоко символично, что корень древнеарамейского слова «нахаш» — «змей», употребленного в книге «Бытие», означает «познать истину».

Христианские теологи «вкушение запретного плода» мифологическим Адамом называют первородным грехом. Их даже не смущает вопиющее противоречие с целями, объявленными людям Иисусом Христом: *«Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком»*, то есть имели жизнь во всем ее богатстве. Теологи не хотят признавать, что «жизнь в рабской зависимости» и «жизнь во всем ее богатстве» — это далеко не одно и то же.

Оправдание они находят в давнем антигуманном тезисе, который на все лады склоняет представление о «гордыне человека». Одна из форм этого тезиса сформулирована в конце XX столетия одним из известных публицистов, православным священником А. Менем. Первородным грехом он считает духовную тенденцию *«поставить себя в центре мироздания и заставить служить себе его силы»*.

Эта цитата убедительно показывает, к чему может привести искаженное миропонимание: полное раскрытие возможностей человека воспринимается функционерами религиозной организации как чрезвычайно греховное дело.

Справедливости ради нужно сказать, что в христианстве всегда были и существуют сегодня другие мнения. Они выражают мысль о необходимости обожения (с ударением на второй слог) человека, что в корне противоречит представлениям, выразителем которых был цитируемый священник. «Жизнь во всем ее богатстве» может быть доступна человеку как раз в том случае, если он «заставит служить себе силы мироздания», что невозможно сделать без приобретения могущества, подобного Божественному. Это и является обожением человека.

³ Реальная причина заключается, по-видимому, в том, что сверхвозможности, до сих пор проявляющиеся у некоторых людей, являются только «первой ласточкой», первоначальной стадией на эволюционном пути от «человека разумного» к новому виду — «человеку сверхразумному».

Наверное, суждение о глубокой греховности познания является одной из самых антигуманных идей, заимствованной в иудаизме и противоречащей духу Нового Завета. Вспомним, что сказал Христос уверовавшим в Него иудеям: *«И познаете истину, и истина сделает вас свободными»*.

Только тогда люди освободятся от греха, в том числе первородного, а значит и от наказания за него. То есть от рабской зависимости человека от повседневного изнурительного труда. Только в этом случае человек обеспечит себе полнокровную, свободную и счастливую жизнь. А истина заключается в потенциальном могуществе человека. И этот известный библейский тезис неожиданно для сегодняшних просвещённых умов получает очень глубокое подтверждение и наполняется реальным, конкретным смыслом.

Свободу и счастье — насилием и обманом?

Освобождение человека от смерти после смерти его тела, обеспечение ему или его индивидуальной сущности, например, душе, вечной жизни, проповедуют все без исключения религиозные учения. В этом основатели религий видят свое призвание и предназначение их доктрины. Свободное и счастливое существование человек, по мысли последователей вероучений, приобретает только в «ином мире», то бишь «божественном», после смерти в мире физической природы.

Большинство людей скептически относится к такому варианту своей жизни, как единственной и главной ее цели. История развития человечества показывает, что в качестве непосредственного мотива деятельности человека столь отдаленная цель, как обретение бессмертия в «ином мире», «срабатывает» только в небольшой

группе увлеченных идеей людей. Тогда приверженцы религиозного учения с целью расширения его влияния начинают использовать целый арсенал «запрещенных приемов».

Здесь и создание фантастических «страшилок» типа «все сгорят в адском пламени, кроме последователей нашего учения», и периодические объявления о скором наступлении «конца света», всеобщей гибели человечества, от которой спасутся, опять же, только «наши праведники». Мощнейшим средством давления на людей с целью распространения религии является использование государством религиозного учения в собственных политических целях. В арсенале такого воздействия на людей, конечно же, есть и насилие в его различных проявлениях: от физического уничтожения идейных противников до принудительного обращения целых народов в свою веру — так называемого миссионерства.

Эти «запрещенные приемы» обязательно входят в вопиющее противоречие с высокими нравственно-этическими нормами, первоначально заявленными в вероучении. Но, как часто говорится в сатирических памфлетах, «чтобы осчастливить человека будущей вечной жизнью в раю — все средства хороши».

«Мы сделаем вас счастливыми, даже если вы этого не хотите», — таковы неприглядные реалии человеческой истории. Они явились реакцией на тот факт, что большинству людей, чтобы в полной мере следовать вероучению, недостаточно тех мотивов и стимулов, которые предлагает им религиозная организация. Однако религиозные институты не одиноки в своих предложениях «свободы и счастья», хотя бы и в потустороннем мире.

На поиск и создание возможностей для свободного и счастливого существования или хотя бы частичного улучшения жизни людей, но ещё в материальном мире, направлены усилия всех серьезных социально-экономических доктрин и созданных на их основе политических партий. Наиболее радикальным способом, посредством

полного переустройства общества, предлагает решать вопросы обретения счастья еще при земной жизни человека коммунистическое учение.

Сказка о коммунистическом труде

В основе этой доктрины, созданной К. Марксом и Ф. Энгельсом в середине XIX века, лежит проблема труда. Основатели «научного коммунизма» объявляют целью своего учения освобождение человека от рабской зависимости от труда. Однако при этом, игнорируя накопленный человечеством тысячелетний опыт взаимодействия с «иным миром», они опираются на собственные предрассудки и фантазии, что не могло не привести, в конце концов, к заблуждениям и ошибочным выводам, делающим «научный коммунизм» ложной в своей основе, утопической по содержанию гипотезой.

Ущербность марксизма коренится в том, что его основоположники не увидели наиболее естественного для человека пути к удовлетворению жизненных потребностей. Они пошли проторенной дорогой, заканчивающейся тупиком. Для них деятельность человека по воздействию на окружающую природу с помощью рук оказалась единственно возможным источником его существования.

К такому упрощенному, поверхностному выводу о существовании лишь внешних, природных источников удовлетворения потребностей, осваиваемых с помощью внешнего труда, придет в своих рассуждениях любой человек, если он будет игнорировать существование «иного мира» и потенциальную способность человека удовлетворять свои потребности посредством взаимодействия с ним, за «его счет».

Подобное умозаключение и сделали основатели марксизма, заложив в фундамент «научного коммунизма» представления о труде, ограниченные собственным кругозором. Как развитие этих взглядов, появились фантазии о так называемом коммунистическом труде, который наряду с пищей, воздухом и водой якобы когда-нибудь станет основной потребностью человека. Труд как рабская необходимость перестанет существовать, так как за человека все будет делать кто-то другой, например, автоматические заводы и «умные машины». Сам же человек будет трудиться только ради удовольствия, работая где он хочет и сколько хочет. И этого якобы будет достаточно для удовлетворения всех его жизненных потребностей. Тогда и наступит, по выражению Маркса и Энгельса, *«истинное царство свободы»*.

Эта упоительная сказка в XX веке ввела в заблуждение огромное количество людей на Земле, стала причиной страданий и смерти миллионов людей. Излишне говорить о том, что такие фантазии принципиально недостижимы, они являются обманом человека. И прежде всего потому, что несмотря на возможный в будущем рост производительности труда при производстве предметов потребления, психика человека будет генерировать все большие и большие желания и мечты, то есть опережающими темпами возбуждать в человеке все новые и новые потребности. Человеку ничего не останется делать, как пребывать все в том же порочном круге рабской необходимости не покладая рук трудиться по преобразованию окружающей среды.

Призрак Сверхчеловека

В середине XIX столетия Маркс и Энгельс издали брошюру под названием «Манифест коммунистической партии», которую начали известной фразой: *«Призрак бродит по Европе, призрак коммунизма»*. По прошествии 150 лет люди на собственном опыте убедились, что коммунизм как был, так навсегда и останется призраком. На этом пути «царство свободы» недостижимо.

Цель «научного коммунизма» — освободить человека от труда — могла бы быть достигнута только в том фантастическом случае, если на Земле по воле Бога или в качестве подарка от инопланетян появится автоматически действующий и безотказный «рог изобилия». Только при этом условии могли бы быть воплощены в жизнь идеалы коммунистического учения. Без Божественного сюрприза они на века останутся бесплодными и общественно опасными фантазиями.

Так что же, человеку навсегда суждено оставаться в ярме рабского труда, идя на поводу у собственных безудержных потребностей? В этом беспросветном идеологическом тупике, в котором оказалось человечество, пытаясь разрешить проблему обретения «царства свободы» еще при жизни, не так темно, как кажется невежественному уму. И мы ни в коем случае не намекаем на решение проблемы в виде волевого или, хуже того, законодательного ограничения потребностей человека.

Многие тысячи лет назад человеческий гений высек искру, указывающую путь к спасению от рабства. Этот слабый мерцающий огонек — знания о сверхвозможностях человека по удовлетворению собственных потребностей. Его пытаются погасить многочисленные религиозные организации, церкви, обещающие спасение только на «том свете». Его задувают вульгарные материалисты, воспринимающие отсутствие рациональных объяснений природы сверхвозможностей за отсутствие их самих.

Возгорится ли из этой искры пламя? С каждым веком, с каждым этапом развития человечества свет становится все ярче. Тысячи лет по миру бродит призрак Сверхчеловека. С каждым столетием он все больше обрастает плотью фактов, экспериментальных наблюдений, опытных подтверждений своей реальности.

Сверхчеловеческое состояние — это способность совершенно нетривиальным образом удовлетворять свои человеческие потребности. Не может ли достижение такого состояния стать ближайшей целью и смыслом человеческой жизни, основным мотивом и стимулом к освоению методов управления собственным мозгом? Может и должно стать!

Сверхчеловек — это реально достижимый идеал человеческого существования. Прототипы таких людей сегодня живут если не среди нас, то в непосредственной близости: в православных или буддийских монастырях, исламских братствах. Они — Повелители своего мозга, а не его слуги. Сверхчеловек в состоянии обеспечить себе близкие к идеальным условия существования на Земле, не прибегая к необходимости трудиться в окружающей природе. С помощью сверхъестественных сил, почерпнутых в глубинах своего мозга, он не только выживет в суровой окружающей среде, но и с гораздо большим успехом исполнит свои мечты и желания, чем с помощью рук и инструментов.

Сверхчеловек не нуждается в добывании пищи в окружающей среде. Он способен материализовывать ее силами своего мозга. Или даже вообще обходиться без пропитания всю свою жизнь. Ему не надо строить фундаментальные жилища и предпринимать усилия по добыче топлива для выработки тепла и электроэнергии. Он может защитить себя от природных стихий, холода и тьмы только посредством внутренних сил, почерпнутых в «ином мире». Ему не нужны средства связи и транспорт, так как он может передавать и получать информацию от любого человека, используя экстрасенсорные

способности, и мгновенно перемещаться в любую точку планеты с помощью собственной воли. Он не нуждается в медицинском обслуживании в силу умения целенаправленного регулирования всех органов и систем тела, вплоть до «материализационной» замены их на новые и здоровые.

Одним словом, Сверхчеловек может все! О примерах поразительного сверхъестественного воздействия на материальную природу людьми, еще далеко не достигшими возможностей Сверхчеловека, мы расскажем в следующей главе.

Но это еще не все свойства и характеристики Сверхчеловека. Только он способен разорвать порочный замкнутый круг из увеличивающихся потребностей и необходимости их удовлетворения, навязываемый человеку его же психикой. Разрушение навязчивых связей в цепи «возникновение желания — удовлетворение желания» происходит не на этапе удовлетворения потребностей-желаний, а на стадии их выработки мозгом. Дело в том, что по мере приобретения сверхвозможностей, из человеческой психики медленно и постепенно, но неуклонно «вымываются» все негативные чувства и эмоции, а также избыточные мечты и желания, не относящиеся к задачам непосредственного жизнеобеспечения человека. Это своего рода чрезвычайно эффективная чистка психики. В результате естественным путем достигается «самоограничение желаний и потребностей». Интересно отметить, что эти два процесса, приобретение сверхвозможностей и генерирование потребностей, связаны между собой взаимно-обратной зависимостью. То есть, чем больше появляется у человека сверхспособностей, тем меньше психика производит потребностей-желаний, и наоборот.

Следует обратить особое внимание на то обстоятельство, что «чистка психики» не навязывается мозгу ни волей самого человека, ни, тем более, извне. Она не является следствием «промывания мозгов» с помощью различных общественно-политических или

религиозных идеологий и доктрин. Это явление возникает естественно и непринужденно в силу особенностей «автоматического» воздействия на мозг чрезвычайно развитой функции внимания. У этого процесса существует нейрофизиологическая подоплека и его механизм, хотя бы в первом приближении, может быть логично объяснен с позиций современных знаний о функционировании мозга.

В психике Сверхчеловека вместо непрерывных процессов генерирования материальных потребностей и поиска путей их удовлетворения, будут доминировать процессы познавательной активности, стимулированные небывало интенсивными и незнакомыми человеку в его обыденной жизни эмоциями радости, удовольствия, восторга и блаженства. Эти чувства являются своеобразным вознаграждением за наступившие изменения психики.

Когда же начинается долгожданное освобождение человека от «рабства труда»? Только тогда, когда человек приступит к целенаправленным тренировкам функции внимания с целью достижения собственных сверхвозможностей. Появляются они постепенно и этот процесс может растянуться на длительный период времени. Только по мере приобретения навыков производства тех или иных сверхъестественных явлений, человек будет отказываться от соответствующих видов труда.

Сказанное означает, что для приобретения сверхвозможностей человеку также необходимо трудиться. Да, это так. Но этот труд — сладостный, в полном смысле этого слова. И он с лихвой окупит потраченные на него нервные усилия и время. Только такой труд может сделать человека Сверхчеловеком.

Познай самого себя

Труд, постепенно творящий Сверхчеловека, имеет внутреннюю природу. В отличие от привычного, внешнего труда, воздействующего на окружающую среду с целью «заставить» ее удовлетворить потребности, внутренний труд направлен на мозг. Это работа по пробуждению скрытых ресурсов мозга и приобретению сознательных навыков управления ими. А они, в свою очередь, посредством взаимодействия с «иным миром» обеспечат исполнение человеческих нужд и желаний.

Таким образом, источником материальных благ может стать не окружающая человека природа, а невидимый и неосяцаемый органами восприятия мир, фундамент мироздания. Чтобы в полной мере извлечь из этого мира пользу для себя, чтобы «заставить» его воплощать в реальность свои желания и мечты, человек должен стать сверхчеловеком.

Причем характер и особенности этих двух типов труда принципиально различны. Труд, направленный на внешнюю природу, представляет собой насилие над ней. Даже не имея в виду прямое физическое воздействие на природу, а говоря только об ее изучении, основатель «философского материализма» XVII века и современной научной методологии Ф. Бэкон, «научно» выразил неприглядные черты внешнего труда: *«Природу следует загнать собаками, вздернуть на дыбу, изнасиловать, ее нужно пытать... ее нужно превратить в рабу, ограничить и управлять ею»*. После таких идеологических установок материализма детским лепетом выглядит знаменитый лозунг советской науки, сформулированный селекционером плодово-ягодных культур И. Мичуриным: *«Мы не можем ждать милостей от природы, взять их у нее — наша задача!»*

Внутренний труд, направленный «вглубь себя», не преобразовывает и не разрушает физическую природу. Конечный результат такого труда не нарушает в окружающей среде природного равновесия. Работа по преобразованию собственного сознания всегда неизмеримо более эффективна, по сравнению с внешним трудом. Она способна дать фантастические, ничем другим не достижимые результаты: использовать «иной мир» в качестве реального «рога изобилия».

Этот труд обладает рядом «приятных» качеств. Он спокоен и физически не активен. Он не возбуждает психику, а наоборот, успокаивает ее. Он и его результаты никогда не станут источником споров или напряженных отношений между людьми и народами. При его осуществлении, психика непрерывно генерирует сильные чувства радости и удовольствия, тем самым поощряя человека. Этот труд способен, наконец, разрешить главную дилемму человека: удовлетворить насущные потребности и желания при одновременном уменьшении их количества и интенсивности. Новое состояние психики приводит к сбалансированности между реальными возможностями человека и его потребностями. Таким образом ликвидируется один из основных источников психических отклонений и комплексов, психосоматических заболеваний.

О существовании внутреннего типа труда люди подозревали с древних времен. Практически во всех культурах он именовался Путем, Столбовой дорогой к Мудрости или Богу, Истине или Мировому Разуму, Бессмертию или Абсолюту. Выбор и наименование цели, к которой ведет этот Путь зависит от господствующего мировоззрения и шкалы жизненных ценностей, принятых в той или иной группе людей или обществе в целом.

В Древнем Китае мудрец Лао-Цзы написал изысканно-поэтический трактат о Пути-Дао, где сформулировал и идею превосходства внутреннего труда и его результатов, надеяния над деянием, то есть трудом внешним:

«Дао постоянно осуществляет надеяние... Кто служит Дао, изо дня в день уменьшает свои желания. В этом непрерывном уменьшении человек доходит до надеяния. Нет ничего такого, что бы не делало надеяние... Дао рождает вещи... Нужно осуществлять надеяние, соблюдая спокойствие (ума)...»

О пути говорит и первый Просветленный, Будда Гаутама, основатель буддизма:

«Один день в жизни человека, видевшего бессмертную тропу, лучше столетнего существования человека, не видевшего высшей жизни».

«Я есть путь и истина и жизнь, — утверждал Иисус, — никто не приходит к Отцу, как только через Меня».

В христианской богословской традиции — это Путь трезвения, то есть занятий психофизическими упражнениями под общим названием «исихия» — безмолвие. Православный подвижник Филофей Синайский, вторя апостолам, настойчиво призывал христиан встать на Путь: *«Трезвение справедливо называется путем, потому что оно ведет в Царствие, и в то, которое внутри нас, и в будущее...»*

В большинстве древних культур Путь имел дополнительные определения. Это был Путь самосовершенствования, Путь самопознания.

«*Познай самого себя*» — эта надпись на фронтоне Дельфийского храма, где производились самые известные древнегреческие пророчества, стала в человеческой культуре своеобразным паролем, свидетельствующим о знании и принадлежности к великому Пути. Эта же фраза была жизненным девизом философа Сократа.

От греков не отстают древние евреи в своих псалмах-поучениях: «*Будь спокоен и познай, что Я есть Бог*».

Совсем не удивительно, что эту сентенцию стали широко использовать в христианстве: «*Когда вы познаете себя... вы узнаете, что вы — дети Отца живого*», — утверждает Иисус в Евангелии от Фомы.

Много позже, в исламе, использовался аналогичный афоризм: «*Познавший себя, познал Господа своего*».

И в других центрах цивилизации мудрецы прекрасно знали этот пароль. «*Будь недвижим (умом) и познай, что ты есть То*» — эта древняя заповедь индийских йогов имеет глубокое смысловое наполнение. «Тат твам аси» — «ты есть То», обычно трактовалась следующим образом: «*В глубочайшей своей природе ты тождественен Богу*», то есть — «ты есть Бог».

В древнейших арийских текстах, Ведических упанишадах, с изумительной точностью высказана главная задача самопознания:

«Созерцанием самого себя мудрец постигает другой мир».

Единство взглядов на способы обретения человеком сверхвозможностей — вот главная черта всей мировой культуры. «Иной мир» доступен каждому человеку, необходимо только встать на правильный Путь. И совершенно не важно, что и как подразумевается под понятием «иного мира»: Бог со своими небожителями, некий абстрактный Мировой Разум или глубинные первоосновы материального мира. От тех или иных представлений не меняется сущность того, чего человек может достигнуть, трудясь над своим

мозгом. «Самопознание» в мировой культуре давно стало смысловым эквивалентом «внутренней работы по преобразованию сознания».

Две цели одного Пути

Мы выяснили, что для достижения самых больших, амбициозных, но далеких целей, как то: приобретение бессмертия, слияние с Богом, освобождение души и т. д., вовсе не обязательно платить столь высокую цену, как пренебрежение собственной жизнью в материальном мире. Удивительно — но факт: достижение личного бессмертия в «ином мире» прекрасно совмещается с устройством полноценной, свободной и счастливой жизни на Земле! Несмотря на внешнее различие и даже кажущуюся противоречивость этих целей, к ним ведет единственная дорога. Это — Путь освоения сверхресурсов собственного мозга, приобретения сверхвозможностей взаимодействовать с «иным миром». Это — Путь становления Сверхчеловека, который когда-нибудь вытеснит «человека разумного» из жизненной ниши на планете. Точно также, как когда-то современный человек заменил в жизненном пространстве животного мира неандертальца.

Сверхчеловек с большой буквы, или «человек сверхразумный» как новый вид существ — дело отдаленной перспективы. Но уже сейчас каждый из нас, идя по этому Пути, способен приобрести отдельные сверхчеловеческие черты и свойства, чрезвычайно облегчающие суровую жизнь, полную страданий и несправедливости. Продвигаясь по Пути, человек постепенно будет освобождаться от самого тяжелого испытания, уготованного ему природой: от рабства изнурительного труда по удовлетворению своих материальных желаний и потребностей. И это — не единственные промежуточные призы на Пути к Сверхчеловеку и бессмертию.

В начале дороги человека ожидают существенные положительные изменения психики. Кроме того, хорошо тренированная функция внимания «заставит» мозг с большей эффективностью регулировать все органы и системы тела. Все это положительно скажется на состоянии физического здоровья человека и его мироощущении, являющихся обязательным элементом того желанного состояния, которое человек обозначает словом «счастье».

Все, о чем мы говорили в этой главе, а также нетривиальные выводы, к которым мы пришли, могли бы стать фундаментом новой общественно-политической и нравственной доктрины человечества в XXI веке. Только есть ли необходимость создавать новое учение и пытаться увлечь им людей или навязать целому обществу, как это неоднократно делалось в истории человечества? Ведь любая идея с поразительной неизбежностью оказывалась в будущем всего лишь маловразумительными и малопригодными в реальной жизни наивно-невежественными измышлениями человеческого сознания!

Приобретение сверхвозможностей — это не коллективная работа. Это кропотливый внутренний труд каждого человека в отдельности и им можно заниматься в любом обществе и в любых жизненных условиях.

Несомненно одно: в интересах каждого человека как можно быстрее вступить на Путь. Это связано со следующими обстоятельствами. Время, в которое мы живем, является периодом, когда все больше и больше людей будет приобретать те или иные сверхвозможности. Они не будут держать их «под спудом», как это случилось с их предшественниками, которые искренне руководствовались умозрительными или ложными сентенциями типа: «это отвлекает от достижения конечной цели» или «чудотворение как Божественный дар нельзя использовать в мирской жизни». Современный человек будет стремиться использовать приобретенные сверхвозможности для удовлетворения своих жизненных потребностей. И, тем самым,

он будет освобождаться от внешнего подневольного труда. Эта тенденция, естественным эволюционным путем или несколько ускоренная нашими усилиями, приведет в конечном итоге общество к необратимым изменениям. Чем больше людей будут приобретать сверхвозможности, тем меньше их будет оставаться в общественном производстве. Этот процесс неизбежно вызовет разрушение существующих общественно-политических систем и приведет к кардинальной смене пути развития человеческой цивилизации!

Сегодня трудно прогнозировать длительность этого переходного периода. Он может продолжаться и сто, и тысячу лет. Однако ясно, что в наибольшем выигрыше окажется тот человек, который в числе первых приобретет хотя бы одну сверхспособность, самую эффективную сегодня с точки зрения удовлетворения своих желаний и потребностей.

Итак, смысл жизни человека, как он видится с высоты обобщенного опыта, накопленного мировой культурой, заключается в следующем. Стремясь к достижению высочайшей цели — бессмертию, одновременно в наиболее полной мере сделать свою жизнь полноценной, свободной и счастливой. Это последовательно достигается приобретением сверхвозможностей.

На этом Пути каждый человек встретит двух противников. Первый — его же обыденное сознание, которое окажет активное сопротивление обузданию своих помыслов и страстей. В традиционной метафорической манере об этом предупреждает новозаветный апостол Петр: *«Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш, диавол, ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить»*.

Второй противник более серьезный и неумолимый. С ним невозможно договориться или поработить его. Его нельзя обогнать или победить. От него можно только не отстать. Это — Время. Помните, что время никогда никого не ждет!

История цивилизации свидетельствует, что любой человек способен преодолеть эти главные препятствия на его Пути. Говоря языком древнего мифа, человек способен с помощью внутреннего труда вернуться в райский Едем, в котором он когда-то и получил первые знания о своём скрытом до поры до времени могуществе.

Глава 2

Тайны «иногo мира» и человека

Особый драматизм развитию цивилизации придает то обстоятельство, что человек во все времена, вплоть до сегодняшнего дня, не считал «иной мир» порождением материальной природы. Невидимый таинственный мир обладает характерной особенностью, которая невольно подсказывает человеку ложную интерпретацию его природы. Дело в том, что **«иной мир» способен откликаться на обращения к нему человека.** Между ними могут установиться двухсторонние доверительные отношения или взаимодействия. Причем, общение достигается без посредства речи, мимики, рук или других известных человеку органов или физических приемов. Человек давно понял, что общение **производится с помощью «ума».** Так в древности люди обозначали человеческий орган, который мы называем мозгом, процессы, протекающие в нем, и результаты его деятельности. Безусловно, «ум» для этого должен быть соответствующим образом подготовлен. В перечень подготовительных действий входили не только психофизические упражнения, непосредственно воздействующие на мозг, но и мероприятия, как казалось, помогающие такой подготовке: ограничение в питании и в общении с людьми, «чистая, праведная» жизнь, служение добру и т. д.

В окружающей среде у человека существует только один тип партнера по общению, который хоть как-то откликается на обращения к нему, с которым можно установить какое-либо взаимодействие. Это — представители животного царства: земноводные, птицы, высшие животные и другой человек. В большинстве случаев общением такое взаимодействие можно назвать только условно: обычно это бывает только реакция страха животного на действия человека. В других случаях общение сводилось к приручению животного. В третьих, между людьми, оно было полноценным. Но в любом случае только от живых развитых существ человек мог получить ответную реакцию на свои обращения к ним.

Так же человек воспринимает и «иной мир». Это для него живое существо или место обитания таких существ, хотя и скрытых от человеческих органов восприятия. Более того, из собственного опыта человек знает, что «иной мир» неизмеримо могущественнее и разумнее любого известного животного и его самого. В окружающей человека среде он может произвести такие действия и совершить такие явления, которые не по силам не только земным существам, но и никогда не происходят при естественном ходе событий. Нет у человека другой возможности ясно увидеть события, происходящие за горизонтом или узнать мысли, только что появившиеся в уме другого человека, как только с помощью «иноного мира». Не может предмет внезапно исчезнуть в одном месте и мгновенно или через некоторое время появиться в другом без вмешательства «иноного мира», с которым вольно или невольно «договорился» человек. Эти чудесные явления потому и называются **сверхъестественными**, что они происходят наперекор естественному порядку вещей, введенному в физическом мире.

Камень преткновения

Помимо того, что «иной мир» может по «просьбе» человека совершать чудеса, существует еще один сильный аргумент в пользу кажущейся его одушевленности и разумности. Человеку никогда не удавалось наблюдать природный акт творения нового вещества или нового физического объекта. Все, с чем он сталкивается в физическом мире, это только **преобразование** одних веществ или объектов в другие. То же самое можно сказать и о рождении животных и человека. Но кто мог родить первого человека, первую пару животных? Кто сотворил, наконец, физический мир? На роль родителя всего существующего не найти лучшей кандидатуры, чем могущественный «иной мир». Древний человек сформулировал гипотезу, которая благополучно в слегка измененном виде дожила до наших дней: все сущее вышло из «иноного мира». И совсем не случайно «иной мир» получил название «бог», которое восходит к санскритскому корню «бх», означающему «женские половые органы». Таким образом, это сверхсущество было наделено человеком главной функцией: способностью рождать, творить.

«Иной мир» впоследствии приобрел и второй вариант той же интерпретации: он стал обителью многочисленных богов или, еще позже, единственного Бога со своими помощниками, то есть получил название божественного.

Это была первая и наиболее распространенная версия о природе «иноного мира». Так возникли основания для развития религий. Затем образовались религиозные общины — объединения людей, принявших и поддерживающих подобную точку зрения. Очень скоро предположение о мироустройстве в таких группах становится аксиомой. Однако вера в нее все время подпитывается личным или групповым религиозным опытом, который объясняется уже только с позиций той религиозной аксиомы, которая используется в данной общине. Дальнейшее развитие вероучения и культовой практики

общения, зачастую ложного, с божественным миром, создание организации, объединяющей разрозненные общины, базируется на этом религиозном опыте. Однако это не единственный вариант развития человеческих представлений об «ином мире».

В XIX веке многовековая традиция рассматривать «иной мир» в качестве обители душ умерших людей, мирно сосуществовавшая с «божественной гипотезой», оформилась в крупное культурное явление — спиритизм. Сверхъестественные явления, то есть религиозный опыт, спириты стали объяснять ответными действиями душ или духов мертвых на обращения к ним посредников — людей-медиумов. Такая точка зрения является частью общего мировоззрения, философского спиритуализма, утверждающего, что «иной мир» представляет собой вместилище всевозможных духов всех природных явлений и объектов. Ошибочная интерпретация реальных сверхъестественных явлений привела спиритов к выводам о существовании «загробной жизни» или «жизни после смерти». Тогда же среди ученых — оппонентов спиритов, возникло предположение, что за сверхъестественные проявления ответственна некая «психическая сила», исходящая от человека. Она является физическим «посредником» между ним и окружающей природой. Это была первая, хотя и неудачная, попытка рационально объяснить природу сверхъестественных явлений с позиций современных для того времени научных знаний в рамках физического мира и его закономерностей, возможно, еще не полностью открытых человеком⁴.

⁴ К аналогичным ошибочным выводам пришли и некоторые исследователи необычных видений людей, находящихся в состоянии клинической смерти или в других бессознательных ситуациях. Только в этих случаях исходным материалом для умозаключений являются не объективные экспериментальные данные, как в спиритизме, а галлюцинации и сновидения, выдаваемые за реальные явления.

Существуют многочисленные группы людей, объединенных одной идеей и имеющих богатый религиозный опыт, которые, однако, принципиально отказываются обсуждать природу иного мира и его причинно-следственные связи с физической реальностью и с человеком. Еще две с половиной тысячи лет назад основатель буддизма Гаутама считал подобные рассуждения «пустыми разговорами, в которых нет пользы». Полезны только обсуждения «пути, ведущего к уничтожению страдания». В буддизме изначально отсутствовало всякое почитание «иного мира», противопоставление его физической природе. Идеей же, которая сплачивает людей в буддийскую общину, является возможность с помощью психофизических методов преодолеть жизнь-страдание и стать бессмертным. Эти мировоззренческие установки являются фундаментом классического буддизма.

В реальной же жизни специфический религиозный опыт в некоторых буддийских направлениях и школах часто объясняют произвольным или целенаправленным волевым воздействием человека, его «психической силы» на физический мир. Однако существует и типично спиритуалистический взгляд: сверхъ явления производят духи, обитающие в «ином мире».

Точка зрения на сверхъестественные явления, как результат прямого воздействия на физические объекты «психической силы» человека, стала основой «научного подхода» к их изучению в XX веке. Вместо «психической силы» для обозначения физического посредника во второй половине столетия стал использоваться «более научный» термин «биополе». С применением самых современных методов и приборов в разных странах были проведены сотни экспериментов, подтверждающих факт реальности сверхъестественных явлений и зависимости от человека-медиума, выступающего в качестве их инициатора.

Однако за полтора века исследований сверхъявлений учеными «психическая сила» или «биополе», как **агенты физического мира**, так и не были обнаружены. Кроме того, представления о силовом посреднике с самого момента зарождения их в разуме известного английского физика У. Крукса страдали ограниченностью. Они были нацелены, прежде всего, на объяснение только некоторых сверхъестественных явлений, например, «волевого» перемещения предметов или изменения их веса. Огромный же диапазон разнообразных явлений, производимых человеком, не мог быть в принципе объяснен с этих позиций. Взять хотя бы явления превращения одного вещества в другое или внезапного возникновения «из ничего» материального объекта.

Но самым главным «камнем преткновения» в попытках рационального объяснения природы сверхъявлений было и остается нарушение ими фундаментальных законов физического мира. И, прежде всего, принципов сохранения энергии и массы, которые не допускают их уничтожение и создание «из ничего». Возможен лишь переход энергии и массы из одной формы в другую, от одного объекта к другому. Например, при переходе материальной системы из одного состояния в другое «изменение ее энергии строго соответствует возрастанию или убыванию энергии взаимодействующих с системой тел». Действительно, как при производимой человеческим организмом мощности 200 Вт, человек «усилием воли» способен поднять в воздух, на 1 м от пола, предмет массой 70 кг и удерживать его в таком положении несколько секунд?. Ведь для этого ему необходимо было бы развить мощность, как минимум, 1000 Вт. Однако никаких ни внутренних, ни внешних источников недостающей энергии, ни ее переносчиков, до сих пор не удалось не только обнаружить, но и сформулировать сколько-нибудь вразумительное объяснение этого парадокса. Аналогично обстоят дела и с массой. Материализация вещества или его чудесные превращения в обычных условиях окружающей среды даже по своим внешним проявлениям

противоречит здравому смыслу. В физическом мире без загадочного вмешательства «воли» человека такие явления вообще никогда не происходят.

Никакое представление о физическом посреднике, осуществляющем взаимодействие между человеком и сверхъестественным явлением, никакое придумывание источников энергии или вещества, находящихся в нашем физическом мире, не может объяснить нарушение принципов сохранения.

Парадокс сверхъестественных явлений, происходящих в физическом мире, но не подчиняющихся его закономерностям, может быть объяснен только концепцией «иного мира» как неотъемлемой части всеобщей материальной Природы. Для ликвидации фундаментальных мировоззренческих противоречий необходимо распространить действие принципов сохранения, справедливых в физическом мире, на «иную часть Вселенной». Именно так сто лет назад поступили ученые, открывшие «микромир», мир элементарных частиц, существующий по своим, парадоксальным с точки зрения «здравого смысла», законам. Ничто не мешает, кроме привычек и предрассудков, поступить так же и в отношении «иного мира». Только с таких позиций природа «иного мира» и механизм сверхъестественных явлений могут быть объяснены логично и непротиворечиво.

В дальнейшем именно с этих позиций мы будем анализировать и интерпретировать все знания об «ином мире», накопленные с древних времен по сегодняшний день. Однако здесь следует в очередной раз сделать одну существенную оговорку: любая точка зрения на природу «иного мира» и сверхъестественных явлений никоим образом не мешает каждому человеку освоить методы взаимодействия с ними.

Вход в «иной мир»

Придание «иному миру» внутренних свойств разумности, духовности и божественности на основании фактов «религиозного опыта» не является обязательным условием для его понимания и объяснения. Представляется, что «иной мир» обладает этими свойствами лишь в той мере, в какой это позволяет ему человек при взаимодействии с ним. Другими словами, **разумность, духовность или божественность «иноного мира» обусловлена реальным взаимодействием с ним человека.** Главной особенностью «иноного мира» является его нерасторжимость с физическими объектами и явлениями, в том числе и с человеком. **«Религиозный опыт» в таком случае выступает как продукт совместной деятельности «иноного мира» и человека.**

Человек по сравнению с остальными объектами физического мира относительно «иноного мира» обладает исключительностью. Только он способен в определенных условиях осуществлять двустороннее взаимодействие с «иным миром». **Это — необычный тип взаимодействия: оно имеет информационный характер, но не требует для своего осуществления специальных физических переносчиков информации.** В последующих главах мы рассмотрим это парадоксальное, на первый взгляд, утверждение подробнее. Но что это за «определенные условия», при соблюдении которых только и становится возможным это взаимодействие?

В человеческом организме специализированного органа или устройства для такого взаимодействия нет. Это наталкивает на мысль, что какой-то известный орган может совмещать несколько функциональных обязанностей. В то же время совмещение различных функций подразумевает существование механизма перевода, переключения этого универсального органа в различные режимы функционирования.

Кандидат на роль такого универсального органа известен с незапамятных времен — это **мозг** человека, а своеобразным «переключателем» режимов работы и настройки мозга является мозговая **функция внимания**. Отсюда следует, что необходимым условием взаимодействия человека с «иным миром» является чрезвычайно тренированное, гипертрофированно развитое внимание. Столь неожиданный вывод вовсе не является оригинальным предположением или гипотезой. Как ни удивительно, человек давно уже знал это и сознательно использовал. В дальнейшем вы сами в этом убедитесь.

Итак, вот самые главные слова, способные изменить не только жизнь каждого человека, но и направление развития человечества: **мозг и внимание. Мозг — это дверь в «иной мир», функция внимания — ключ к этой двери.**

В чем заключается уникальность мозга? Прежде всего, это самый сложный объект во Вселенной. Это около ста миллиардов нервных клеток — нейронов, каждый из которых посредством нервных волокон и специальных контактных устройств — синапсов, связан с десятью тысячами себе подобных, находящихся в различных отделах мозга. Можно предположить, что у столь сложной системы имеется целый океан загадок и тайн. И это действительно так, особенно если учесть, что научное изучение мозга началось чуть более столетия назад.

Первой и, пожалуй, самой интригующей загадкой является проблема возникновения человеческого мозга. Ученые не могут понять, как три миллиарда лет назад, возникшие из простейших элементов — углерода, кислорода и водорода, — сложнейшие органические молекулы, случайно выстроились в живую клетку. И, тем не менее, жизнь существует, это — факт. Более того, живые клетки за сравнительно короткий срок развились до Человека разумного.

Путь этого развития покрыт пеленами тайн. Например, непонятны ни причина, ни природный механизм очень резкого, взрывоподобного и ускоряющегося роста количества нейронов у животных, в том числе предшественников человека, происшедшего в последние миллионы лет. Только за последний, кратчайший миг геологической истории, миллион или чуть больше лет, у человекообразных существ масса мозга увеличилась в пять раз, а площадь коры в двадцать-двадцать пять раз. Причем наибольшее ускорение роста наблюдалось в последние сто-двести тысяч лет. А это — время появления Человека разумного.

Почему по мере усложнения мозга эволюция ускоряется? В то время как более логичным и естественным был бы как раз противоположный процесс. Здравый смысл подсказывает, что на совершенствование сложного объекта требуется больше времени, чем на модернизацию более простого. Но в природе все оказалось наоборот.

Большинство биологов-эволюционистов, вслед за Ч. Дарвиным, считают, что Природа отбирает и оставляет у потомков только те новые свойства и признаки, которые необходимы для выживания вида в целом. С этой точки зрения совершенно непонятно, что послужило толчком к появлению Человека разумного, у которого мозг оказался на 30–50% больше, чем у его близких сородичей. Для выживания вида это вряд ли было необходимо. Ведь выжили же человекообразные обезьяны в параллельной эволюционной ветви, когда-то отделившейся от общего с человеком ствола. А вот в «человеческой ветви» гоминиды, несмотря на неоспоримые, с научной точки зрения, преимущества над всеми животными, все поочередно вымирали. Даже ближайший предшественник человека, можно сказать — старший брат, неандерталец, имевший заведомо больший мозг, чем у шимпанзе. Он сосуществовал многие десятки тысяч лет

одновременно и параллельно с человеком современного типа и умел изготавливать и использовать каменные и деревянные орудия труда не хуже, а, возможно, и лучше своего младшего брата.

Все эти факты свидетельствуют о том, что для выживания человека как вида ему вовсе не обязательно было иметь такой большой и развитый мозг. Но тогда закономерен вопрос: для чего, с какой целью Природа, миллионы лет упорно наращивая «мощность и эффективность» этого органа, наделила им человека? Создается впечатление, что она сделала это с единственной целью — снабдить живое существо высокоразвитым сознанием. То есть тем, что обеспечивает речь, способности к абстрактному и творческому мышлению или, другими словами, используется не для выживания, а для развития человеческого сообщества, фигурально выражаясь, для «обеспечения полета на Луну». Но что может быть бессмысленнее и вреднее для Природы, чем развитая технократическая человеческая цивилизация? Да и вряд ли Природу можно заподозрить в постановке столь откровенно выраженных антропоцентрических целей. Факт наличия у человека развитого сознания — это фундаментальное противоречие в научной теории эволюции.

Более того, и с самим сознанием далеко не все ясно. Тот прирост массы мозга, который обеспечивает «развитость сознания» у человека, излишен. Сознание для собственных нужд использует его не полностью.

Действительно, масса мозга современного мужчины в среднем 1450 г. Обычно молчаливо предполагается, что весь прирост массы мозга по сравнению с предком человека задействован на обеспечение «развитости сознания», его мощности и эффективности. Однако, связь между массой мозга и «развитостью сознания», подчеркнем — обыденного, повседневного сознания, не столь очевидна и однозначна, как это обычно предполагается.

Известны многочисленные факты значительных патологических и механических повреждений мозга, не сопровождающихся сколько-нибудь заметным уменьшением «развитости сознания». С другой стороны, масса мозга Альберта Эйнштейна примерно соответствовала нижней границе нормы для человека — 1230 г. И этот маленький, совсем детский, мозг не помешал ему стать гениальным ученым. Некоторые физиологи обращают внимание на тот факт, что для решения задач, которыми обычно занято наше сознание, даже для «обеспечения полета на Луну», хватило бы «мозгов» граммов на 100–150 меньше. То есть человеческий мозг обладает «избыточностью», вовсе не нужной не только для выживания вида, но и для интеллектуальной деятельности.

Подобные «биологические излишества» хорошо известны биологам. Их обнаружили у различных видов микробов, простейших и высших организмов. Ученые называют это сверхадаптацией. Такие «излишества» представляют собой приспособления в устройстве тела и функционировании живого организма, которые совершенно не нужны ему для **нормальной жизнедеятельности в естественной среде** и непонятно как у него возникли.

Очень ярко сверхадаптация проявляется у простейших организмов. Например, кишечная палочка выдерживает охлаждение почти до абсолютного нуля и потом снова может восстановить свои функции. Такая «готовность» к встрече с космосом явно не могла образоваться эволюционным путем, ибо трудно себе представить, чтобы предки этих существ могли проходить какие-то стадии естественного отбора в открытом космическом пространстве.

Мы никогда не поймем смысл сверхадаптации мозга, если не предположим, что его резервные мощности все-таки для чего-то человеку необходимы. И как ни покажется это удивительным, за объяснениями и доказательствами ходить далеко не надо. Их знает, с ними сталкивался хотя бы раз в жизни едва ли не каждый человек.

Резервные ресурсы мозга обеспечивают получение человеком «религиозного опыта», то есть необходимы для взаимодействия с «иным миром» и физического воздействия на окружающую среду посредством самого же мозга. Подобные виды деятельности мы выше называли **сверхвозможностями мозга или человека в целом.** Доказательствами истинности сделанного предположения насыщена вся история человеческой культуры и религиозного миропонимания. В последующих главах мы не раз будем к ним обращаться.

Если отбросить эмоциональную оценку столь необычных выводов, а опираться только на беспристрастность логического анализа, то следует признать, что у **эволюции живых существ на Земле есть цель и она заключается в приобретении человеком, стоящим на верхней ступени эволюционного развития, сверхвозможностей.** Природа «запрограммирована» на то, чтобы создать **Сверхчеловека.** Однако сейчас мы обратимся к более прозаическому предмету: психике человека. Знакомство с ней, даже поверхностное и краткое, необходимо для понимания природы сверхвозможностей.

Разные лики мозга.

Различные модификации и режимы функционирования мозга у человека проявляются в изменении поведенческих реакций, характере восприятия внешнего мира, состоянии организма и т.д. Исторически в психологии сложилось так, что совокупность определённых управленческих реакций мозга стали называть сознанием. Например, сон, как некоторое состояние мозга и организма в целом, неожиданно - негаданно попал в разновидности сознания. Во второй половине 20-ого века в связи с изучением воздействия на мозг наркотических и галлюциногенных веществ психологами стал широко использоваться термин «изменённые состояния сознания». Под ним

стали понимать любые отклонения в психике человека, вызванные искусственными, «на скорую руку», химическими препаратами и физическими приёмами. В этот же разряд «изменённых состояний» были без достаточных на то физиологических оснований включены результаты длительного целенаправленного воздействия на психику способами, практикуемыми в мистических школах различных религий: буддизме, индуизме, исламе, христианстве и т. д. Понятно, почему это в своё время было сделано. Апологетам и приверженцам «психоделической революции» 60-х годов необходимо было путём ложного отождествления конечных результатов изменения работы мозга в религиозных практиках и «психоделических экспериментах», оправдать и рекламировать использование «экспресс – методов», основанных на употреблении наркотиков и галлюциногенов или на использовании грубых физиологических приёмов, например, глубокого и интенсивного, так называемого холотропного дыхания. Таким образом, представления о сознании были некорректно распространены на состояния психики или мозга, не являющимися, строго говоря, «сознанием».

Сознание человека обусловлено так называемым «бодрствующим» состоянием психики, определяемым «бодрствующим» функционированием мозга. Поэтому, изначально в науке использовался термин «бодрствующее состояние сознания», или, коротко - бодрствование, или, просто – сознание.

Говоря о некой структуре, или топологии, человеческой психики, мы подразумеваем вполне определённые её состояния, обусловленные соответствующими режимами функционирования мозга. Здесь и всем известные: бодрствование, быстрый сон или сон со сновидениями, а также медленный или глубокий сон. Они на рис.1 обозначены цифрами 1, 2 и 3, соответственно.

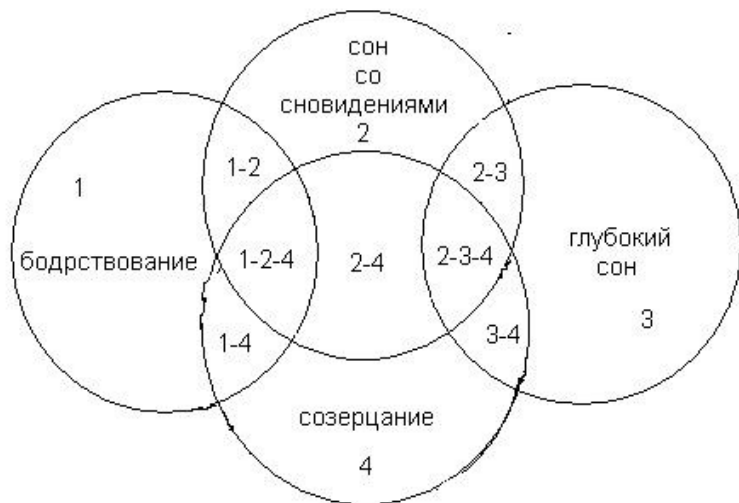


Рис. 1. Структура психических состояний человека.

Термины «быстрый» и «медленный» возникли в результате электрофизических исследований переменных электрических полей, сопровождающих работу мозга. Они отражают наблюдаемый посредством физических приборов характер электрических полей в спящем мозге. Если человек видит сон, то электрические процессы преимущественно протекают «быстро», то есть с частотами десятки колебаний в секунду. Такие колебания названы бета-волнами. Они же характеризуют и бодрствующее сознание. В этих же состояниях наблюдаются быстрые движения глазного яблока или зрачков.

Если во сне частота электрических процессов понижается до единиц колебаний в секунду или даже ниже (так называемые дельта-волны), то говорят о «медленном» или глубоком сне. Дельта-волны также характерны для новорождённых и маленьких детей.

На рис. 1 представлены также состояния мозга, о которых вы не прочитаете в современных учебниках, но которые хорошо известны людям с древнейших времён. Самое важное из них – это особое состояние, четвёртое по счёту, издавна называемое созерцательным состоянием психики или просто созерцанием. Забегая несколько вперёд по сюжету этой книги, отметим, что именно это состояние определяет, обуславливает тот сложный психический комплекс, который принято называть духовностью человека.

Необходимо отметить, что схема состояний мозга, показанная на рисунке, условна. Во-первых, на ней отсутствуют указания на внутреннюю структуру каждого из состояний, которое на самом деле далеко не однородно. Во-вторых, нам пришлось отодвинуть друг от друга области, обозначающие бодрствование и медленный сон. В то время как в реальности эти состояния взаимодействуют между собой.

На рисунке показаны переходные состояния возникающие при взаимодействии основных четырёх состояний. Всего их семь. Их образование теоретически можно представить в виде процесса плавного перетекания, с множеством промежуточных нюансов, одного состояния в другое. Хотя, нужно признать, в реальности переход из состояния в состояние часто осознаётся самим человеком или внешним наблюдателем, в том числе зачастую регистрируется и физическими приборами, как резкое, быстрое переключение.

Каждое из одиннадцати состояний общей, комплексной психики хорошо «отбивается», то есть регистрируется, современными физическими методами исследования мозга - электроэнцефалографией или томографией. Кроме того, большинство из этих

состояний осознаётся самим человеком, пребывающим в них (т. е. бодрствующее сознание полностью не «выключается»), и в некоторой степени может быть описано вербальным, то есть словесным, способом с помощью общепринятых терминов и понятий. Хотя нельзя принижать трудности и опасность неадекватности такого способа описаний. Некоторые из состояний: глубокий сон и его переходные состояния, бессознательное состояние («потеря сознания») - не осознаются человеком и могут быть отождествлены или узнаны как таковые только внешним наблюдателем.

Кратко остановимся на главных характеристиках, определениях и описаниях каждого состояния мозга.

Важнейшей характеристикой бодрствующего или обыденного состояния является факт использования мозгом вербального аппарата, предоставляющего возможности описания окружающего мира и общения между людьми. Но не только к этому сводятся его функции, о чём мы поговорим в дальнейшем.

В состоянии сна сознание трансформируется через переходную область (отсутствующую на рисунке), характеризующуюся расслаблением психики и тела, дремоту. В эти моменты могут возникать простейшие галлюцинации, в основном, визуальные. От сновидений в быстром сне, по выражению некоторых физиологов, они отличаются так же, как слайды от кинофильма. Затем наступает собственно медленный сон. В нем можно выделить несколько стадий, последовательно подводящих к самой глубокой фазе сна – дельта-сну. Учёные склоняются к тому выводу, что на некоторых стадиях медленного сна возбуждаются полноценные сновидения, но человек их не запоминает, даже если его разбудить в этот момент. Стадии медленного сна ещё не удалось соотнести с каким-либо известным психическим состоянием. Здесь человек пребывает в

«абсолютно» бессознательном состоянии. Медленный сон в течение нескольких раз за ночь прерывается фазами быстрого сна со сновидениями.

Второе состояние, сон со сновидениями, представляет собой такое функционирование мозга, в котором он генерирует галлюцинации. Галлюцинации в том смысле, что мозг стоит картину или образ окружающего человека мира, не используя для этого текущую, сиюминутную информацию от органов восприятия, которые в этот момент попросту отключены от этого процесса. Материалом для сновидений служит информация, накопленная в памяти.

Промежуточное состояние, обозначенное на рис. 1 как область 1-2, представляет собой не что иное, как осознаваемые сновидения, знакомые многим людям. В этом состоянии человек, наблюдая сновидения, осознаёт, что он спит и видит сон. Сюжет сна здесь может управляться сознанием человека.

Эта область включает также состояния «как бы наоборот», когда на бодрствующее состояние «накладываются» искусственно вызванные сновидения. Это состояние с середины шестидесятых годов воспринимается некоторыми энтузиастами любительской «науки», обладающими некритическим воображением, как «выход за пределы», «расширение» сознания или существование его самого по себе, независимо от мозга. Эти частные галлюцинационные состояния сознания получили претенциозные, громкие, но мало что значащие, названия: «изменённые», «расширенные», «космические», «холотропные», «трансперсональные», «интегральные», «трансцендентальные» и т. п. Переключение мозга в эти состояния, то есть инициирование «снов наяву», достигается, как уже говорилось, употреблением наркотических и галлюциногенных химических веществ, а также с помощью специальных психофизических приёмов и упражнений, непосредственно воздействующих на нервную систему и вызывающих различные галлюцинации.

Переходная область 2-3 между фазами сна, также как и состояние вхождения в медленный сон из бодрствования, характеризуется отрывочными, бессвязными галлюцинациями, преимущественно визуальными.

Четвёртое состояние мозга, **созерцательное**, характеризуется отсутствием в нём вербального мышления, наличием тесных и многочисленных связей с бессознательным содержанием психики, а также возможностью взаимодействовать с «иным миром» и оказывать физическое воздействие на окружающую материальную природу. В этом состоянии оказываются задействованными сверхресурсы мозга. Созерцание характеризуется вполне определённой электрической деятельностью мозга. В глубоких фазах этого состояния активность организма, в том числе мозга, может снижаться до некоего минимального, экспериментально нерегистрируемого уровня. И, тем не менее, человек из такой стадии созерцания, похожей на состояние смерти, способен без ущерба для себя возвращаться в состояние бодрствования. Вполне возможно, что эти же сверхресурсы в какой-то степени используются мозгом ежедневно в стадию медленного сна – однако для достоверных суждений об этом сегодня недостаточно фактического материала. В силу того, что в созерцании человек может сохранить осознание реальности при частично или полностью выключенных органах восприятия, а также появления в глубоких фазах дельта-ритма, некоторые нейрофизиологи, например, доктор наук В. Слёзин из Петербургского психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, по аналогии с медленным сном называют это состояние «медленным бодрствованием».

Следующие два переходных состояния: созерцание - бодрствование и созерцание – сон со сновидениями, - представляют собой знакомые нам психические состояния. Область 1-4 представляет собой состояние мозга, при котором одновременно задей-

ствовано и проявляется в реальной жизни сразу два состояния сознания: бодрствования и созерцания. Это «идеальное» состояние, к которому стремятся приверженцы наиболее развитых духовных школ (в основном, буддийского толка), представляет собой гармоничное сочетание двух способов восприятия реальности, двух способов мышления. Реальный опыт свидетельствует, что мозг человека способен одновременно совместить и организовать бесконфликтное функционирование двух типов психической организации. И не исключено, что подобное функционирование мозга, и, соответственно, двойственное состояние сознание, является одной из основных целей эволюции человека, как разумного существа.

Переходное состояние 2-4 представляет собой гармоничное сочетание сновидений с созерцанием. Оно характеризуется неуправляемым волевыми усилиями сюжетом сновидения-галлюцинации, но отчетливо вспоминаемым после просыпания присутствием созерцания в самом сюжете сновидения. Это состояние используется адептами в продвинутых, развитых духовных школах для наращивания и укрепления своих сверхспособностей в течение сна.

А вот следующая переходная область 3-4, характеризуемая хорошо выраженным дельта-ритмом, «унаследованным» от созерцания и медленного сна, может быть отождествлена с так называемым трансовым состоянием. В нём человек пребывает как бы в бессознательном состоянии: производит впечатление глубоко спящего, ничего не помнит о происшедшем во время сна. Однако, вместе с тем, человек способен вербально разумно взаимодействовать с окружающими людьми: воспринимать обращённые к нему вопросы и логично вслух отвечать на них. Это переходное состояние характерно для многих людей от природы или в результате травмы или болезни приобретших сверхспособности. К ним можно причислить большинство знаменитых медиумов 19-ого века, квалифицированных шаманов, колдунов и т. д. В аналогичном состоянии

транса, по-видимому, работает и великий целитель современности бразилец Джоа Тейксейра де Фариа, избавивший от различных болезней многие тысячи, а может быть, миллионы людей. Можно предположить, что в этой же области проявляется так называемый сомнамбулизм, или лунатизм, то есть автоматически, без включения сознания осуществляются физические (ходьба) или вербальные (разговор) действия.

У нас осталось два самых необычных состояний мозга. Это переходные области 1-2-4 и 2-3-4. Что касается первого, сочетающего бодрствующее осознание, созерцание и сновидение, то оно хорошо известно в восточных духовных учениях. Можно сказать, что здесь человеком в реальном времени осознаётся созерцательное сновидение, в то время, как в соседней переходной области 2-4 о созерцательном сновидении можно вспомнить только после пробуждения. Такое состояние используется в восточных духовных школах, ориентирующихся на так называемую «йогу сновидений», для продолжения психофизических тренировок мозга при переходе от бодрствования ко сну.

Что касается переходной области 2-3-4, то из-за отсутствия какого-либо психического осознания этого состояния и недостаточности электроэнцефалографических данных, состояние мозга здесь остаётся тайной за семью печатями. Мы можем лишь предполагать, что в этом состоянии могут бесконтрольно со стороны сознания из глубин бессознательного извлекаться и использоваться сверхресурсы для произвольного генерирования сверхъявлений, подобных полтергейсту или созданию парадоксальных объектов. На это же произвольное состояние мозга можно возложить ответственность за многочисленные явления, числящиеся как «загадки природы, не укладывающиеся в современное научное мировоз-

зрение»: различного рода объекты в атмосфере, встречи с «инопланетянами», спонтанную материализацию и падение «с неба» многочисленных и разнородных предметов и т. д. и т. п.

Если вернуться к истокам этой книги, то автор видит в качестве одной из своих задач ознакомление широкого читателя именно с особым, четвёртым состоянием сознания и предоставление ему возможностей его освоить и поставить себе на службу.

Золотой ключик

Освоение скрытых сверхвозможностей наполняет привычную жизнь человека совершенно новым богатейшим содержанием, поднимает его над обыденностью. Он приобретает отчетливо выраженные черты сверхсущества, становится прообразом Сверхчеловека.

Поэтому не может не вызвать восхищение человеческий гений, которому удалось трудоемким методом проб и ошибок в течение нескольких тысячелетий развития цивилизации подобрать ключ к этим сверхвозможностям.

Человек обнаружил, понял и закрепил в практике наиболее эффективный путь освоения сверхресурсов с помощью самого же мозга и его, на первый взгляд, будничной и невзрачной функции внимания.

Современные психологи представляют внимание, как «способность человека сосредоточиваться на выполняемой им деятельности и умение отключаться от всех прочих побочных раздражителей». Это общее определение, правильное по сути, однако, мало чем может нам помочь. Более глубокое и детальное понимание внимания в психологии попросту отсутствует.

Ведущий специалист в области нейрофизиологии сознания Юрий Кропотов из Петербургского института мозга человека метафорически описывает внимание как «лучик света», который высвечивает в мозге те мыслительные действия, на которые нацеливается сознание. Ученый называет такой процесс «селекцией программы действий», то есть выбором или определенной оценочной функцией (такой как оценка цвета или формы зрительного изображения), либо различных мыслительных операций (таких как арифметический счет или игра в шахматы), либо целенаправленных двигательных актов (таких как поворот головы в нужном направлении или перемещение шахматной фигуры).

Формирование «лучика света», поддержание необходимой его яркости и контрастности относительно фона (то есть относительно множества потенциально возможных программ последующих действий) осуществляется мозговыми структурами как древнейшего происхождения, так и совсем молодыми, возникшими всего несколько десятков тысяч лет назад и отсутствовавшими у предшественника человека. Они включают лобные и теменные доли ассоциативной коры, стриатум, базальные ганглии и таламус.

У нас нет возможности подробно останавливаться на сложнейших механизмах функционирования этой системы. Скажем лишь, что ее работоспособность поддерживается двумя петлями обратной связи, замыкающимися на корковых структурах.

Первая — положительная, обеспечивающая перемещение «лучика света» на интересующий сознание объект или действия, программы исполнения которых параллельно проецируются из памяти коры в стриатум. Она же регулирует яркость «лучика», то есть поддержание необходимого уровня возбуждения тех участков коры, проекции которых были выбраны в стриатуме, как наиболее интересные и важные. В этой системе связей основную роль играет

химический переносчик сигнала в нервной клетке, нейромедиатор (посредник) дофамин, который возбуждает, запускает в работу ансамбли нейронов.

Вторая петля обратной связи — отрицательная. Она подавляет фон, то есть менее интересные или менее адекватные конкретным внешним условиям программы действий, хранящиеся в коре и спроецированные в стриатум. Тем самым эта связь увеличивает контрастность «освещения». В ней основную роль играет тормозной медиатор гамма-аминомасляная кислота.

Следует отметить, что «лучик внимания» никогда не выключается. Его «вечное» существование обусловлено постоянным возбуждением тех участков ассоциативной коры, на которых записаны программы всех возможных мыслительных действий, обеспечивающих нормальное, адекватное поведение человека в постоянно меняющихся условиях внешней среды. Выбор самой эффективной в конкретных условиях программы действий и поддержание ее в «рабочем состоянии» определенное время субъективно воспринимается человеком как процесс внимания и находится под контролем и управлением сознания. Этот процесс, собственно, и является осознанием, важнейшим свойством человеческого сознания или даже его самоцелью.

Важнейшим открытием наших далеких предков, по-настоящему не осознанным и не оцененным до сих пор, является обнаружение того факта, что длительная и интенсивная психофизическая тренировка внимания или, говоря языком современной нейрофизиологии, мозговой стриато-паллидо-таламо-кортикальной системы селекции действий, переводит, переключает мозг в особый режим работы, в котором реализуются его сверхфункции.

Конечно же, в давние времена люди пользовались иной терминологией и представлениями о происходящих с ними в процессе психофизических тренировок изменениях. Однако старый, зачастую поэтический и иносказательный языковой диалект, может быть расшифрован и переведен на ясный и понятный современный язык. Вы сможете убедиться в том, что в каждом случае таких рассуждений речь идет именно о мозге и внимании.

Механизм переключения мозга с помощью внимания в другой режим работы совершенно не исследован. Физиологи вообще еще не догадываются о существовании такой возможности и даже не сформулировали такую задачу в качестве научной.

Тем не менее, мы можем предположить, что хорошо тренированное внимание в процессе осуществления отрицательной обратной связи «гасит» **все основные мыслительные процессы**, воспринимаемые сознанием, вплоть до «отключения» от него органов восприятия. Одновременно с этим, положительная обратная связь обеспечивает очень глубокое и длительное **«сцепление» сознания с объектом внимания**. Кроме того, за счет значительного увеличения диапазона регулирования и усиления интенсивности дофаминных процессов, **в сознании преобладают положительные эмоции удовольствия, радости, любви, блаженства и т. д.** Эти два «конкурентных» нейрофизиологических процесса представляют собой суть «переключения мозга в иной режим функционирования» или «особое состояние психики». В этом состоянии человек приобретает способность к прямому, непосредственному взаимодействию с «иным миром».

Эти «простые» выводы, являющиеся прямым следствием «гипотезы внимания Кропотова», самым поразительным образом **подтверждаются** индивидуальным опытом множества людей, на протяжении тысячелетий осваивавших методы управления сознанием с помощью функции внимания, этого поистине золотого ключика к мозгу и «иному миру».

Человек и сверхъестественные явления

В этой небольшой книжке нет возможности даже перечислить все виды сверхъестественных явлений, представляющих собой результат преднамеренного или непроизвольного использования человеком своих сверхвозможностей. Они подробно описаны в многочисленных журнальных и газетных статьях, научных отчетах и книгах. Мы кратко остановимся только на некоторых типах таких явлений, чтобы у читателя создалось более полное представление о поистине грандиозной картине человеческих сверхвозможностей по отношению к себе и внешнему миру.

Сверхфункции мозга обеспечивают человеку возможность инициировать три рода, или семейства, сверхъестественных явлений, не укладывающихся в привычные представления о физической природе и ее законах. Эти семейства следующие.

А — умственные или ментальные явления, то есть протекающие в сознании человека и связанные с информационным взаимодействием с сознанием другого человека или «иным миром».

В — явления сверхрегуляции человеческого тела и его органов.

С — явления, происходящие во внешнем физическом мире, и представляющие собой результат воздействия на него человеческого мозга.

Последние две группы сверхъявлений разделены достаточно условно: сущность их одинакова, но различаются они местоположением объекта приложения воздействия относительно человека, его инициатора. В первом случае такой объект — это собственное тело или органы. Во втором — внешняя окружающая среда.

В последнем семействе сверхъявления настолько разнородны, что требуют хотя бы грубой классификации и разбивки на классы:

К первому классу этого семейства могут быть отнесены явления силового воздействия на внешнюю физическую среду, вызывающего механические эффекты, связанные с перемещением предметов или их частей в пространстве и во времени. Это явления левитации, телекинеза, телепортации, создания парадоксальных объектов и т. д.

Второй класс явлений объединен по характеру физического и физико-химического воздействия на вещество и поле, то есть физическую материю, что приводит к изменению физических, термодинамических и физико-химических свойств сложных веществ, трансмутации элементов, акустическим, электромагнитным и термодинамическим эффектам, влиянию на метеорологические и геофизические параметры.

Третий класс включает явления материализации и дематериализации физических объектов.

Четвертый класс представлен комбинированными явлениями, к которым относится полтергейст, психография, целительство и т. д.

К последнему, пятому классу мы причислили так называемые «эффекты субъективного изменения времени».

Проникновение в пространство, время и чужое сознание

К сверхъявлениям **ментального** типа, которые «начинаются, происходят и заканчиваются» в мозге, относятся телепатия, ясновидение, «взгляд» в прошлое, «перенос сознания» и многие другие. Их особенность в том, что все они оперируют только информацией, «добытой» в «ином мире» или переданной с его помощью.

Под **телепатией** обычно понимают «чтение» чужих мыслей или «передачу» собственных в сознание другого человека без использования обычных органов чувств. Термин был введен в 80-х годах XIX столетия английским исследователем сверхъявлений Майерсом, однако во второй половине XX века в печати стали охотнее употреблять словосочетание **«экстрасенсорное (внечувственное) восприятие»**.

С телепатией тесно связано явление **наведения галлюцинаций**, при котором мысли, чувства, ощущения, зрительные и визуальные образы и прочее, могут быть транслированы в разум другого человека. Этим сверхъявлением широко пользовались и продолжают его эксплуатировать до сих пор многочисленные шаманы, маги, факиры и медиумы. В шаманизме, например, оно обычно включает исключительный по силе воздействия на окружающих людей элемент с холодным оружием, когда шаман разрезает или протыкает свое тело или тела зрителей острыми ножами. Аналогичное визуальное явление используют мусульманские факиры при демонстрациях так называемого «иллюзиона с веревкой или канатом». Здесь факир при большом количестве зрителей расчленяет тело мальчика-помощника. Излишне говорить, что ни в одном из подобных случаев действительного ущерба здоровью не причиняется, а на теле «жертв» не остается даже следов страшных ран. Такие явления в различных вариантах демонстрируются во всех уголках света и, можно утверждать, на протяжении тысяч лет.

Фото- и киносъемка визуальных явлений ни разу не дала совпадения полученного изображения с тем, которое наблюдают многочисленные очевидцы. Фотопленка оказывается либо засвеченной, либо на ней присутствует изображение факира, сидящего в сосредоточенной позе. Мальчик же обычно занят каким-либо посторонним делом, не имеющим отношения к представлению.

Интересно, что область распространения «наведенной галлюцинации» иногда бывает хорошо очерчена в пространстве. В этом случае зритель, подойдя на несколько шагов ближе к факиру, «теряет изображение», то есть не видит того, что наблюдал несколько секунд назад. Тот же эффект «потери изображения» происходит, когда зритель отдаляется на некоторое расстояние от факира.

Картина визуальной галлюцинации может формироваться для передачи зрителям не только в сознании шамана или факира. Известны случаи, когда красочное визуальное явление формировалось из реальных фрагментов памяти зрителей, о которых факир не мог знать.

К этому же типу сверхявлений относится один из вариантов «невидимости человека». В этом случае происходит явление, в некотором смысле противоположное «наведенным галлюцинациям». Человек, владеющий техникой инициирования такого эффекта, «телепатически внушает на расстоянии» окружающим людям, что они его не видят. И они его действительно не видят. Их сознание «вырезает» из субъективной визуальной картины окружающей реальности изображение его фигуры, заполняя, достраивая «освободившееся место» деталями реальной обстановки, на фоне которой прежде была эта фигура.

Аналогичные явления, вплоть до «невидимости», не столь, конечно, красочные и масштабные, могут быть вызваны известным гипнотическим воздействием на человека. Правда, очнувшись от гипноза, человек о них ничего не помнит. Но в этом случае необхо-

димым условием является, как известно, тесный словесный контакт между гипнотизируемым и гипнотизером. В явлениях, которые мы упомянули, такого контакта нет. В состоянии «наведенной галлюцинации» может оказаться любой человек и в любое время. При этом он никогда не отличит галлюцинации от реальности и всегда будет помнить о них, как о реальных явлениях.

В древности индийские йоги все подобные воздействия на сознание определяли более общим понятием «**перенос сознания**». Подразумевалось, что хорошо подготовленный человек может не только «навязать» другому галлюцинацию любого органа чувств или восприятия, но и «внедрившись» в чужое сознание смотреть, слушать, осязать и т.д. окружающий мир с помощью чужих органов восприятия.

Существует только один реальный **способ защиты от «переноса сознания**». Это — введение собственного сознания в состояние, близкое к «особому состоянию психики», о котором подробнее мы будем говорить позже.

Прав был мудрец когда-то сказавший: *«Если не хочешь, чтобы твоим сознанием управляли другие — научись управлять им сам».*

Кроме того, человек способен, в прямом смысле, заглядывать за горизонт, видеть, слышать или осязать то, что скрыто от него непроницаемой завесой, хоть из бетона, хоть из стали. Это сверхъявление называется **ясновидением**. Точно так же, он может видеть, слышать или осязать события или объекты, происходившие или существовавшие **в недалеком прошлом**. И все это человек может осуществить только посредством взаимодействия с «иным миром», черпая оттуда неиссякаемую информацию о мире физическом.

Сверхрегуляция организма

Здесь речь пойдет о многочисленных фактах физиологических сверхвозможностей человеческого организма, объяснить которые без помощи гипотезы о взаимодействии мозга и «инога мира» невозможно.

В глубокой стадии особого состояния психики, которой могут достигать люди, прошедшие многолетнюю тренировку внимания, человеческий организм способен до минимума снизить свою жизнедеятельность и существовать за счет «подпитки» из «инога мира». Существуют десятки добросовестно задокументированных экспериментов, когда такие люди многие дни и даже недели обходились **без дыхания**: находились в воде или их закапывали в землю без доступа воздуха.

Не менее удивительна способность человека длительное время обходиться **без еды**. Известны факты отказа от употребления пищи в течение многих лет. Человек может приобрести подобную сверхспособность спонтанно, неожиданно для себя, либо в результате физического или психологического шока. Она может быть выработана и в результате тренировок внимания.

Великий православный подвижник Симеон Дивногорец, в период становления христианской церкви простоявший «во имя Бога» на «столпе» около семидесяти лет, после посетивших его видений не принимал вообще никакой пищи в течение десятилетий. Наша современница Джасмухин вот уже около десяти лет не ест и при этом сохраняет отличную физическую форму и творческую энергию.

Люди могут обходиться не только без воздуха и пищи, но **без сна**. Например, после перенесенного в детстве энцефалитного менингита более сорока лет не спит кубинец Томас Нуньес. А вот белорус Яков Цеперович не спит почти два десятилетия после перенесенной клинической смерти. Он ощущает в себе огромную физическую

силу, хотя температура его тела держится в пределах тридцати четырех градусов. Отшельники, аскеты и другие подвижники, занимающиеся систематическими тренировками внимания также обходятся практически без сна или спят по два-три часа в сутки.

Сверхфункции мозга обеспечивают и сверхъестественную выносливость организма в условиях низких температур. Этот эффект обычно называется **выработкой внутреннего, или психического, тепла**. В практике тибетских монахов его обозначают термином «**туммо**». С этим явлением были хорошо знакомы и православные исихасты, занимающиеся тренировкой внимания с помощью молитвы. Особенно это относится к русским блаженным и юродивым, в самые лютые морозы обходившимся без зимней одежды и ходившим босыми. Есть и современные примеры. Известный подвижник отец Григорий часто ночью выходил из монастырской келии, вставал под открытым небом на узкую доску и при температуре сорок градусов мороза стоял горячий, как печка. Снег, падавший на монаха, таял, и под ним образовывалась лужа воды.

Обычной практикой у тибетских буддистов считается «сдача экзамена» на степень овладения сверхспособностями. Это делается посредством высушивания в зимнее время на своем теле десятков небольших полотенец, смоченных в ледяной воде, или растапливания снега вокруг собственного тела.

К типу явлений сверхрегуляции организма условно относятся и явления, получившие в середине XIX века название **трансфигурация**. Этим термином обозначают процесс видоизменения человеческого тела: его внешнего вида и очертаний, роста, веса и т. д.

Вот одно из описаний такого «сказочного» феномена, сделанное при многочисленных свидетелях и считающееся вполне достоверным. Оно происходило сотни раз с пятнадцатилетней девушкой, жившей в окрестностях французского Сент-Этьена в середине XIX века.

Эта девушка помимо своей воли могла превращаться, принимать внешний облик других людей. Чаще всего она принимала вид своего умершего брата — становилась похожа на него как лицом, так и фигурой и весом. Местный врач, много раз бывший свидетелем таких случаев и желая убедиться в отсутствии у него галлюцинаций, взвесил девушку в ее нормальном состоянии и после ее превращения в брата. Оказалось, что после трансфигурации вес девушки почти удвоился и примерно стал соответствовать весу ее брата до его смерти.

Самостоятельный вид сверхрегуляции представляют собой так называемые **явления чудесного выздоровления**. Эти случаи так необычны, что могут быть объяснены только с позиций взаимодействия мозга с «иным миром». Они бывают спонтанными или с волевым включением сверхфункций мозга.

Мы приведем пример **спонтанного, произвольного выздоровления**, как самого фантастического случая. Однако он вполне реален и имеет множество свидетелей из числа медицинских работников. Случай произошел в 1964 году в сибирском городе Барнаул. Сорокалетняя Клавдия Устюжанина умерла во время операции по поводу рака кишечника. В состоянии «клинической смерти» она пробыла более четырех суток. Очнувшись женщина с удивительными воспоминаниями о пережитом за это время. Как она впоследствии рассказывала, всю операцию над собой Клавдия видела со стороны, как бы стоя рядом с операционным столом. Точно так же она наблюдала, как ее тело отвезли в морг, куда затем пришли прощаться с ней брат и сын-подросток. Потом она видела свою прежнюю квартиру, родственников. У нее появилось ощущение полета, и оказалась она на небе среди небожителей: Девы Марии и ангелов. Ей показали ад, где мучаются и страдают грешники, а потом отправили

домой, в Барнаул. Очнулась она от холода в том же морге, перепугав санитаров. Через два часа, уже в палате, смогла говорить. Вот, что произошло, с ее слов, потом:

«На теле моем было восемь швов, три на груди, а остальные на руках и на ногах, так как на мне практиковались студенты... Потом собралось много врачей и других лиц, и я с ними беседовала. Говорила все, что видела и слышала, и что у меня ничего не болит... Потом милиция стала гнать от меня народ, а меня перевезли в городскую больницу... Всем врачам, видевшим меня, было интересно, как я могла ожить, когда все мои кишки были полу-сгнившие и вся внутренность поражена раком, а тем более, что все было брошено после операции как попало и наспех зашито. Они решили сделать мне операцию вновь, для удостоверения.

И вот я снова на операционном столе. Когда главный врач Валентина Васильевна Алябьева сняла скобки и раскрыла живот, то сказала: «Зачем резали человека? У нее все совершенно здоровое!»

Я попросила, чтобы мне не закрывали глаза и не давали наркоз, так как говорила им: «У меня ничего не болит». Врачи снова вынули мои внутренности на стол. Я смотрю в потолок и вижу все, что у меня есть и что делают со мной врачи. Я спросила у врачей, что со мной и какая у меня болезнь? Врач сказала: «Вся внутренность — как детская, чистая!»

Тут же вскоре появился врач, который мне делал тогда первую операцию, и с ним много других врачей. Я на них смотрю, а они на меня и на мои внутренности, и говорят: «Где же у нее болезнь? У нее же все было гнилое и пораженное, а стало совсем здоровое!»... Другие врачи присутствовавшие, а их было много, ходили и бегали по операционной, как вне себя, хватали себя за голову, за руки, и были бледны как мертвецы...»

К этому рассказу остается добавить, что вскоре с согласия К. Устюжаниной было проведено еще одна операция. На этот раз светилами медицинской науки. Результаты были прежними: врачи подтвердили, что произошло «чудесное выздоровление».

Механические сверхъявления

Левитация и **телекинез**, или как его еще называют, **психокинез**, наряду с ментальными телепатией и ясновидением, благодаря широкому освещению в печати, а также кино- и видеосъемкам, являются самыми известными публике сверхъестественными явлениями. Внешне они схожи друг с другом и представляют собой перемещение предмета в пространстве без видимого приложения силы или зависание без опоры в воздухе.

Примеров **левитации человеческого тела** особенно много в практике религиозных учений, в частности, христианства. Это связано с тем, что левитация, наряду с ментальными явлениями, наиболее просто осваивается в процессе тренировок внимания, которые производятся с помощью молитвы. Она может проявляться в виде парения или медленного перемещения человека в воздухе, «хождения по водам» и т. д. Левитация может проявляться и спонтанно, например, у природных медиумов, находящихся в транс.

Что касается **телекинеза**, то к этому виду сверхъявлений обычно относят перемещение по поверхности легких предметов: колпачков от флаконов, спичек, гвоздей и пр. Однако имеются примеры перемещения «усилием воли» тяжелых предметов, весом до 100 кг и более. Обычно телекинез осуществляется в режиме прямого воздействия на предмет медиума. Но есть также примеры спонтанного, неожиданного для его инициатора проявления телекинетических эффектов. Особенно это характерно для таких сложных сверхъявлений, как полтергейст.

Термин **телепортация** возник еще в середине XIX века и обозначает процесс перемещения предмета в пространстве, связанный с его исчезновением в одном месте и появлением в другом. Предмет в другом месте может появиться практически мгновенно либо через некоторый период времени, длящийся от нескольких секунд до нескольких лет. Есть случаи исчезновения предмета «навсегда», без зарегистрированного его появления где-либо и когда-либо.

Телепортационные эффекты очень разнообразны. Например, предмет, лежащий в одном кармане брюк, под влиянием медиума может оказаться в другом, и совсем не обязательно тех же самых брюк. В экспериментах наблюдались телепортации самых разнообразных предметов: небольших радиопередатчиков, сухих электрических батарей, часов, фоточувствительных материалов, насекомых и многих других. Интересно, что телепортация, по-видимому, не причиняет никакого вреда живым существам. Плодовые мушки, дрозофиллы, после телепортации, длящейся от 11 до 73 минут, оставались живыми и существовали еще несколько дней. Случайно телепортированная известным медиумом Ури Геллером крупная собака, была напугана, дрожала, но серьезных нарушений здоровья у нее отмечено не было. Как-то раз Геллер сам стал объектом телепортации. Он исчез с одной из улиц Нью-Йорка и мгновенно оказался в нескольких десятках километрах от этого места, в доме своего друга. Никакого ущерба здоровью, кроме ушибов при «жестком приземлении» и психологического шока, телепортация Ури не нанесла.

Чрезвычайно интересны и необычны **телепортации людей, происходящие с задержкой во времени**. Подобных случаев в истории отмечено относительно много. С точки зрения телепортирующегося человека они оцениваются как **путешествие в будущее время**, ведь для него такие путешествия длятся всего лишь мгновение, хотя в действительности может пройти несколько лет. А вот с

точки зрения постороннего наблюдателя — они воспринимаются как неожиданное **бесследное исчезновение** или как **внезапное появление** человека с вещественными признаками прошлого времени. Вот один из таких случаев.

Дело было в июле 1941, когда немецкие войска устремились через Белоруссию в центральные области России. В бою под городом Орша при взрыве мины был тяжело контужен красноармеец рядовой Тихонов. В сознание он пришел, уже находясь в плену, в немецком блиндаже. Когда бойца повели расстреливать в ближайший лес, небо для него вдруг озарилось ослепительным светом и он услышал пронзительный свист.

...Очнулся Терехов на травянистой лужайке среди деревьев. Вокруг него — лежащие без сознания немецкие солдаты. Роли поменялись. Теперь уже красноармеец, собрав оружие, растолкал троих своих конвоиров и, заставив поднять руки вверх, повел в расположение своей части. Но, видимо, заплутал, ошибившись направлением: места оказались незнакомыми. Вышли на дорогу, по которой к ним приближалась телега, в которой находились старик и девочка. Обратившись к ним, Терехов стал расспрашивать о расположении советских и немецких войск. Старик стал неистово креститься, а девочка ответила, что он находится на Дальнем Востоке, война давно кончилась и сейчас 1948 год...

Работники Народного комиссариата внутренних дел, расследовавшие этот случай, установили, что действительно боец Терехов участвовал в том бою и пропал без вести. На очной ставке с бывшими сослуживцами, те признали Терехова в лицо, но отметили, что за прошедшие семь лет тот совсем не изменился. Более того, в одном из лагерей для военнопленных разыскали офицера из роты, в которой служили плененные Тереховым немецкие солдаты. Тот их также опознал и подтвердил их показания.

Спецслужбу особенно интересовал ответ на вопрос: где все эти годы пребывал Терехов с немцами? Но, конечно же, ничего вразумительного они выяснить не сумели. Терехов, подчиняясь приказу «молчать», заговорил об этом случае только через 50 лет...

К этому же классу «механических сверхъявлений» мы отнесли процессы создания **парадоксальных вещественных объектов**. Они не могут быть созданы никаким другим способом, кроме как посредством взаимодействия мозга с «иным миром».

Представьте себе два бумажных или деревянных кольца, находящихся порознь на некотором расстоянии друг от друга. После воздействия на них медиума, кольца оказываются продетыми одно через другое, образуя звено цепи. Причем этот процесс происходит без нарушения целостности материала колец.

К этому же виду объектов относятся и многие находки современных предметов в древних горных породах, отпечатки ступней ног и обуви. Парадоксальными объектами являются и так называемые имплантанты, представляющие собой «проросшие друг в друга» небольшие металлические предметы и костные ткани, которые во все возрастающем количестве врачи находят в телах людей.

Превращения веществ и физические эффекты из «ниоткуда»

Второй класс сверхъявлений самый обширный и многообразный. У нас нет возможности даже перечислить все такие процессы и эффекты. Поэтому кратко остановимся только на некоторых из них.

Все знают о легендарном **превращении воды в вино**, продемонстрированном Иисусом Христом. Однако не только он один владел этим искусством. Мне довелось пробовать на вкус разные жидкости: воду, водку, коньяк, — после «волевого» воздействия на них экстрасенса Нинель Кулагиной. Подтверждаю, что дистиллиро-

ванная вода приобретает кислый вкус, действительно напоминающий вкус молодого виноградного вина. Приборное измерение количества ионов водорода также показывает резкое снижение величины рН до 2,5 единиц, то есть вода приобретает хорошо выраженные кислотные свойства.

Изменение физических или химических свойств при воздействии экстрасенса может происходить не только у жидкостей, но и у твердых веществ, вплоть до превращения одного вещества в другое. В древнерусских литературных источниках, считающихся у историков достоверными, приводятся примеры таких явлений. Так, в конце XI века монах Киево-Печерского монастыря Прохор их золы «производил» соль, чтобы раздать ее всем нуждающимся.

Со способностью мозга оказывать воздействие на глубинные фундаментальные свойства веществ вполне могут быть связаны научные факты **трансмутации** веществ в живых организмах и некоторых физических явлениях. Речь идет о появлении элементов, которых в условиях строго контролируемых экспериментов не должно быть. Эта же способность лежит в основе многочисленных легенд о превращении одних элементов в другие, например, ртути в золото. Весьма симптоматичным является обязательное присутствие при этом некоего «философского камня»: в середине I тысячелетия до нашей эры «философией» называли древнегреческую разновидность методики тренировки внимания. Вполне возможно, что «камнем» называли результат такой тренировки, то есть появившиеся у человека сверхвозможности.

В научных экспериментах, проводившихся в последние полтора столетия в различных лабораториях, институтах и научных центрах многих стран мира, инструментально, с помощью приборов, зарегистрированы **сотни эффектов воздействия экстрасенсов и медиумов на физическую среду и вещество**. Мозг человека способен дистанционно и через различные экраны изменять электро-

проводимость воздушного промежутка между электродами, оказывать воздействие на датчики магнитометров и влиять на поведение магнитной стрелки компаса. Человек по заданию ученого-экспериментатора может уменьшать интенсивность лазерного излучения и увеличивать, причем на расстоянии сотен километров, тепловой поток, регистрируемый специальными приборами. Человек способен влиять на интенсивность светового потока от осветительных приборов и даже выводить их из строя, воздействовать на режимы работы электронной аппаратуры, например, дистанционно волевым усилием переключать частотные каналы в телевизоре или организовывать повреждения и сбои в работе компьютера, изменять и уничтожать информацию, записанную на магнитных носителях и т. д.

Интересна способность некоторых людей воздействовать на светочувствительную фотопленку таким образом, что на ней запечатлевается изображение, сформированное воображением, то есть сознанием. Прекрасные образцы такой **психофотографии** демонстрировал в середине 60-х годов XX века американец Тед Сириос. Подобной способностью владеет и Ури Геллер, который экспонирует находящуюся в фотоаппарате фотопленку воображаемым образом при объективе, закрытом пластмассовой крышкой.

Человек способен производить и загадочные **термодинамические** явления. Температура воздуха вокруг медиума может повышаться и понижаться. Человек может дистанционно воспламенять различные предметы, причем температура «пламени» может быть различна. Например, таким аномальным, в первые минуты своего появления, представляется «огонь», который ежегодно по просьбе верующих «сходит» на гроб Господний в Иерусалимском храме.

В этом классе нельзя не отметить еще одно сверхъявление — «**нетленность мощей**». Сущность его заключается в том, что после смерти человека тело его многие десятилетия и даже столетия не претерпевает никакого естественного биологического изменения и разложения, или особым образом «мумифицируется», сохраняя при этом мягкие ткани в частично обезвоженном состоянии. В подавляющем большинстве случаев это весьма распространенное явление характерно для людей, много лет занимавшихся тренировкой внимания: исихастов, суфиев, йогов и т. д.

Создание вещества «из ничего»

Перейдем теперь к третьему классу сверхъявлений. Для рядового человека явление **материализации**, возникновения прямо из воздуха вещественных предметов, несмотря на кажущуюся фантастичность, обладает особой притягательной силой. Это понятно, ведь в этом явлении реализовано главное чаяние любого человека — получить все, что пожелаешь, по мановению волшебной палочки, не прикладывая к этому физического труда. И действительно, многочисленные факты свидетельствуют, что человеку подвластно создание «из ничего» очень многих материальных объектов: от продуктов питания и бумажных денежных купюр и до человекообразных существ.

Примерами могут служить деяния христианских монахов, которые, как и Христос, накормивший материализованными хлебами множество людей, иногда «усилием воли» производили продукты питания.

Первый игумен Киево-Печерского монастыря Феодосий в XI веке таким способом часто пополнял монастырские закрома. Повидимому, таким же умением обладал великий Сергей Радонежский и другие русские подвижники-исихасты. Святой римской церкви Анжиоло Паоли не только потчевал монахов материализованной

пищей, но и раздавал ее римским беднякам. Андрэ Фурне в тяжелые дни материализовывал кукурузу для сестер основанной им в XIX веке общины «Дочери креста».

Из наших современников целенаправленной материализацией владеет индиец Сатъя Саи Баба, на глазах своих многочисленных почитателей вот уже несколько десятилетий творящий «из ничего» сувенирные серебряные перстни и «лечебный пепел». А вот Ури Геллер не может в полной мере управлять этим процессом. У него материализация мелких предметов происходит спонтанно, помимо его воли и желания. Во время исследования его сверхспособностей в Стенфордском институте в США на киноплёнку было заснято появление наручных часов прямо из воздуха.

Существуют немногочисленные свидетельства спонтанной материализации разными людьми бумажных денежных купюр. Но это как раз та область сверхъявлений, о которой публично говорить не принято.

В наши дни наибольшее распространения получили явления материализации **мира** — жидкости, по своему химическому составу напоминающей оливковое масло. Мир спонтанно появляется на иконах православных святых. Только в России в последние десять-двенадцать лет зарегистрировано около двух тысяч случаев мироточения.

Самые удивительные факты относятся к материализации живых существ. И это не легенды и сказки, а факты, с которыми работали многие известные ученые.

Французский этнограф Александра Дэвид-Ниль в течение многолетнего курса обучения в монастырях Тибета сама освоила эту премудрость. Ей удалось материализовать юношу, который некоторое время прислуживал ей во время путешествия по горной

стране. Исследовательница особо отмечает, что наиболее трудным оказался процесс **дематериализации**, обратное превращение «в ничто» такого существа.

Несмотря на всю фантастичность, явление материализации довольно часто наблюдалось во время спиритических демонстраций в XIX веке. Это было поистине золотое время этого сверхъявления. Наряду с мелкими предметами тогдашние медиумы на глазах у зрителей творили живых существ, которые, по мнению врачей и физиологов, ничем не отличались от нормальных людей. Были случаи, когда зрители узнавали среди материализованных фантомов своих умерших родственников и беседовали с ними. Здесь можно провести прямую параллель с **воскрешением мертвых**. Однако, время «жизни» таких существ было незначительное: от минуты до нескольких часов. «Живые создания» через некоторое время уходили «туда, откуда появились»: они растворялись в воздухе, исчезали на глазах зрителей. Кроме того, медиумы «производили живые части» человеческого тела: головы, руки, ноги, торс и т. п. Эти элементы вели себя совершенно самостоятельно и «разумно». Рука, например, перемещаясь в воздухе от одного человека к другому, обменивалась с ними рукопожатиями.

Конечно же, такое явление не могли обойти своим вниманием самые смелые из ученых. Будущий президент Королевского научного общества, аналога Российской академии наук, и лауреат Нобелевской премии по физике англичанин Уильям Крукс несколько лет изучал феномен материализации женского существа, которое неоднократно производила медиум Флоренс Кук. К сожалению, главным результатом этого исследования стало только очередное подтверждение безграничных возможностей человека и фотографии материализованного существа.

Коктейль из сверхъестественных явлений

В четвертый класс мы объединили феномены, сочетающие в себе черты и свойства более простых сверхъестественных явлений. Например, в явлении **психографии**, под которым в XIX веке подразумевали как «автоматическое письмо», то есть написание текста рукой медиума, находящегося в бессознательном состоянии, так и спонтанное появление текста, рисунков или графических знаков, можно обнаружить характерные черты телекинеза и материализации.

Рассказывают, что в архиве известного химика Д. Менделеева, не признававшего реальности сверхъестественных явлений, а считавшего их ловкими проделками мошенников и проходимцев, долгие годы хранился необычный сувенир. Это был герметически запаянный стеклянный конус, внутри которого находился клочок бумаги с коротким заточенным карандашом. Посредством воздействия медиума на карандаш на бумаге был написан текст. Ученый до конца своих дней безрезультатно пытался раскрыть секрет трюка, с помощью которого, как он считал, фокусник сумел сделать надпись в запаянной склянке.

Для появления психографического изображения наличие пишущего инструмента совсем не обязательно. Известны случаи, когда в храмах, на гробницах или статуях во время молитв спонтанно появлялись надписи или изображения, сделанные карандашом, гуашью, типографской краской или чернилами, хотя поблизости средств писания не было. Совсем загадочными выглядят изображения людей или божественных существ, возникающие на стекле, камне и даже...ломтике сыра, лежавшем на кусочке хлеба. В этих случаях средства и вещества, которыми сделаны картины, не выяснены.

Что касается **полтергейста** (на древнегерманском языке это слово означает «шумный дух»), то это сверхъявление по многочисленным публикациям наиболее знакомо широкой публике. Для него характерно сочетание телекинеза, физико-химического воздействия на вещество, материализации и т. д. Полтергейст — это внезапное перемещение домашней утвари небольшого объема и веса, материализация воды, льющейся с потолка или пятен крови на полу, самовозгорание мебели и одежды, часто не наносящее ущерба, акустические эффекты в виде стуков, хлопанья дверьми, шагов людей и т. п. Полтергейст — это невероятная смесь различных сверхъестественных явлений.

Некоторые ученые связывают его источник с «подавленными инстинктами подростков или умственно отсталых детей». Но сказать так — значит ничего не сказать, хотя, возможно, некоторая доля правды в этом мнении присутствует. Прежде всего, **полтергейст** — это **неосознанный диалог подсознания с «иным миром»**. В некоторых случаях он частично контролируется сознанием человека, так, например, как это происходит у медиумов. Находясь в трансе, с частично «отключенным» сознанием, они слышат обращенные к ним вопросы, готовы к демонстрации сверхэффектов, но зачастую заранее даже не предполагают, какое сверхъявление в следующее мгновение сотворит их подсознание. В других случаях человек может даже не догадываться, что он является источником происходящих вокруг него загадочных явлений. Его подсознание самостоятельно, «не спрашивая разрешения» у сознания, спонтанно взаимодействует с «иным миром».

Целительство мы также включили в класс комбинированных явлений. Для него характерно сочетание элементов ясновидения при постановке диагноза с физико-химическим воздействием на вещество и материализацией. Примеров чудесного избавления от болезней очень много. Оно происходит как при молитве «намо-

ленным» иконам или нетленным мощам святых, так и при целенаправленном воздействии медиумов и экстрасенсов на больного человека. В качестве примера можно назвать нашего современника, московского медиума Григория Грабового, с высокой эффективностью излечивающего даже самые тяжелые заболевания.

В последнюю, пятую группу сверхъавлений, инициируемых человеческим мозгом, включены феномены, связанные с **субъективным изменением масштаба времени**. Это название требует пояснения. Во-первых, такое явление происходит только с самим субъектом, его инициировавшим, и распространяется на ограниченный объем пространства или окружающей среды. Во-вторых, изменение хода времени, например, субъективное замедление его течения в физическом мире, происходит в том смысле, что за определенный временной интервал субъект производит столько физических действий, сколько с точки зрения стороннего наблюдателя произвести невозможно. Другими словами, «скорость жизни» человека, инициировавшего такое явление, как бы многократно увеличивается, за счет того, что события и действия, во внешнем мире становятся замедленными. Человек это сверхъавление воспринимает так, как будто течение времени во внешнем мире резко замедлилось, но для него осталось прежним.

Это явление «включается», как правило, в ситуациях, связанных с крайней опасностью для жизни. И для тех людей, у которых оно спонтанно «включилось», любая опасная ситуация заканчивается вполне благополучно. Вот одна примечательная история, рассказанная самим ее участником, П. П. Серым, из города Темрюка Краснодарского края. Жена увлекла нашего героя на узкий одноколейный железнодорожный мост, не приспособленный для пешеходов. Молодые люди думали, что успеют его пройти перед подхидившим поездом. А случилось следующее.

«Было страшно. Между шпалами в просветах блестела вода протекающей далеко внизу реки. Загудел набегающий сзади состав. И тут жена поскользнулась и провалилась между шпал. Я только успел подхватить ее, а вытащить уже сил не хватало...

Слышал, как друзья кричали мне: «Прыгай! Прыгай!». А куда прыгать? Высота моста более десяти метров и внизу — мелко-водье и камни. И жену не бросишь... А поезд, не снижая скорости, уже влетел на мост и гудит, гудит...

Из последних сил рванул жену и вытащил ее все-таки из ловушки. Уже ни на что не надеясь, поднял ее на руки и медленно переступая со шпалы на шпалу, пошел вперед. И тут, наверное, что-то произошло...

Я как во сне шел вперед со своей ношей, не оборачиваясь, хотя всей спиной ощущал, что поезд уже нагнал меня... Но я упорно шагал со шпалы на шпалу, пока мост не кончился. Лишь сойдя на насыпь, я обернулся. Состав проносился мимо с диким грохотом.

Так мы остались живы. Я до сих пор пытаюсь понять, что же произошло. Ведь по логике вещей грузовой состав должен был буквально размазать нас по рельсам, нагнав еще на середине моста, ведь скорость его была огромной, а расстояние ничтожным. Какое же чудо спасло нас?»

Вы уже догадались об ответе на этот вопрос? Да, следует признать, что чудо сотворил мозг. Он в смертельной ситуации спонтанно включил свои сверхресурсы и изменил для человека масштаб времени. И в этом замедленном мире человек без спешки успел сделать то, что постороннему наблюдателю показалось мгновенным действием — пройти оставшийся путь.

Таких случаев спонтанных защитных действий мозга в истории отмечено значительное количество. Не приходится сомневаться, что аналогичными сверхфункциями мозга можно научиться управлять с помощью сознания.

Язык для общения с «иным миром»

Мы не можем обойти вниманием сложный, но чрезвычайно важный вопрос о языке или коде, с помощью которого человеческое сознание осуществляет взаимодействие с «иным миром». Сегодня мы не знаем, в каком виде кодируется и записывается в «ином мире» информация о физических объектах и процессах. Ясно лишь, что там нет готовых визуальных картин или звучащих голосов, которые человек мог бы подсмотреть или подслушать. Получая информацию из «иноного мира», мозг должен ее дешифровать, превратить в привычную форму, которую способно воспринять и понять сознание.

Точно так же, чтобы передать информацию «иному миру», человек должен представить ее в привычной для себя форме, а мозг, в свою очередь, зашифрует ее в кодах, «понятных» «иному миру».

Эта привычная для сознания форма — та же самая, с помощью которой человек воспринимает физический мир. Это — визуальное, слуховое, тактильное восприятие окружающей реальности и прочие его известные формы. Однако для того чтобы не создавать помех взаимодействию с «иным миром», восприятие физической действительности должно быть резко ограничено или вообще отключено от сознания. Во что превращаются в таком случае знакомые формы, в которых человек привык воспринимать физический мир?

Ответ был найден очень давно, еще на первых этапах общения человека с «иным миром». При «выключенном» восприятии внешней среды, визуальные, слуховые или тактильные ощущения являются **галлюцинациями!** Те самые, которые в словарях справедливо трактуются как обманное, ложное восприятие, возникающее в сознании без соответствующего внешнего раздражения органов чувственного восприятия. Галлюцинации могут являться языком общения сознания с «иным миром». Но только в том случае, когда психика пребывает в «особом состоянии». Галлюцинации в обыденном состоянии сознания — не более чем заурядное

расстройство функционирования сознания, возникающее в силу различных причин, к «иному миру» не имеющих никакого отношения.

Помимо пяти хорошо известных органов чувств или восприятия внешнего мира, у человека имеются еще две системы, также способные генерировать ложные сигналы-галлюцинации.

Во-первых, вестибулярный аппарат, который представляет собой не что иное, как самостоятельный орган восприятия положения головы и тела в пространстве, а также направления и ускорения их перемещения относительно предшествующих позиций. Галлюцинации в этом органе возбуждают ощущения полета тела, его вращения или покачивания.

Во-вторых, так называемая интерорецепция, еще одна, седьмая, система восприятия, которую физиологи обнаружили в последние годы. Она обеспечивает сбор и обработку информации от датчиков-рецепторов, расположенных во внутренних органах и мышцах тела. В частности, мышечные рецепторы позволяют человеку оценивать местоположение одних частей тела относительно других, то есть знать, где в данный момент находится рука или нога, хотя человек на них не смотрит. Галлюцинации этой подсистемы могут восприниматься как расширение тела до больших размеров или изменение размеров конечностей.

Теперь представьте, что по какой-то причине функционального характера мозг стал генерировать комплексные галлюцинации. В них могут быть одновременно задействованы три, четыре, а то и все системы восприятия внешнего мира. Есть от чего человеку прийти в замешательство! Так рождается ошибочное мнение, что из человека может «что-то выходить и самостоятельно существовать»: то ли душа, то ли сознание, а то и фантастические «тонкие тела» различного предназначения. Все это — несомненная фикция, осно-

ванная на ложных предпосылках и недостаточно критическом анализе способности мозга генерировать правдоподобные галлюцинации.

Так что же, во всех этих нашумевших во второй половине XX века «выходах из тела», «магических или астральных полетах», «встречах с инопланетянами» и других галлюцинациях совершенно нет ничего от «инога мира»? Да, это так в подавляющем большинстве случаев. Чтобы в «выходах из тела» оказалась информация о реальных событиях и объектах физического мира, которой ранее заведомо в разуме не было, необходимо переключить сознание в особое состояние. Аналогично, чтобы при «встречах с инопланетянами» были бы материализованы «следы приземления летающей тарелки» или другие атрибуты «внеземного происхождения», нужно, чтобы психика «контактера» работала в особом режиме.

Следует обратить внимание и на такой нюанс, делающий проблему галлюцинаций как языка общения сознания с «иным миром» еще более сложной и запутанной, — психика может оказаться в «особом состоянии» спонтанно и пребывать в нем очень короткий срок. Человек может не осознавать происходящих с его сознанием изменений. Можно ли считать достоверной появившуюся в разуме мысль, например, в виде псевдогаллюцинации, «которой раньше не было и она принадлежит не мне»? Как понять природному экстрасенсу или просто чувствительному человеку, что это информация из «инога мира», а не из своего же подсознания? И наоборот, объявляя все галлюцинации порождением подсознания, можно ведь «с водой выплеснуть и ребенка!» Здесь существует только один рецепт: жесткая проверка достоверности получаемой информации.

Попробуйте найти в доме с помощью различных галлюцинаций спрятанное от вас золотое колечко. Если найдете быстро и безошибочно, как это делают выдающиеся экстрасенсы, можно быть уверенным, что вы осуществили взаимодействие с «иным миром».

Если у вас ничего не получилось — не отчаивайтесь! С помощью **тренинга мозга**, о котором речь пойдет во второй части книги, взаимодействию с «иным миром» вы сможете научиться.

Глава 3

Все люди разные

Все, о чем мы говорили в предыдущей главе, доступно любому человеку. Об этом свидетельствует история развития цивилизации. Говоря о сверхвозможностях, мы не делали акцента на конкретные типы людей, которые в той или иной степени владеют умением взаимодействовать с «иным миром» и воздействовать на материальную природу. В действительности все люди с этой точки зрения не похожи друг на друга. Это связано с тем, что мозг каждого человека не идентичен другому мозгу. Точно так же, как люди не похожи друг на друга чертами лица, ростом или конфигурацией ушей.

Читателю будет полезно познакомиться с возможностями различных людей по-разному соприкоснуться с «иным миром». По степени такого умения, от которого зависит глубина проникновения в невидимый мир, а также достоверность обмена с ним информацией, всех людей можно разделить на четыре большие группы.

Стихийные иномирцы

В первую группу попали люди, сверхвозможности у которых проявились под влиянием внешних обстоятельств всего один-два раза в жизни. Чаще всего эти обстоятельства остаются нераспознанными, а потому — самыми загадочными.

Вот реальный случай с женщиной, которой первый раз в жизни приснился провидческий сон о будущей встрече с двумя ранее неизвестными молодыми людьми, с которыми она, якобы, познакомится у своей приятельницы. Через два дня она действительно узнает среди гостей подруги тех двоих из своего сна! Возникает вполне естественный вопрос: в чем причина изменения работы ее мозга?

Вряд ли кто-нибудь сегодня сможет убедительно ответить на этот вопрос. Мы можем только констатировать, что **спонтанные провидческие способности** — это результат случайных кратковременных контактов с «иным миром». Но таких «бытовых» случаев спонтанного проявления сверхвозможностей очень много. Слишком много, чтобы позволить себе их не замечать, как будто их вовсе не существует.

Что касается **предчувствий** и **провидческих снов**, то в этой области существуют даже статистические исследования. Известны, например, основательные результаты американского парапсихолога Луизы Райн. Собрав и проанализировав около 30 тысяч случаев, она, по соображениям достоверности, отобрала около 14 тысяч сообщений о предсказании будущих событий. Оказалось, что в 64% случаев такие сообщения содержались в **сновидениях**, 11% — в **галлюцинациях** при бодрствующем состоянии сознания, 25% — в **интуитивном озарении**, то есть были связаны с внезапным появлением мысли о предстоящем событии.

Особую группу составляли более редкие явления так называемого **психо-** или **телекинетического** типа, когда информация о событии, например, смерти близкого человека поступала или находила отражение в каком-либо механическом явлении. Это могла быть внезапная остановка часов, самопроизвольное разрушение посуды, принадлежащей покойному, внезапное падение со стены фотографии или картины с его изображением и т. п.

Л. Райн пришла к выводу, что истинным автором информации о каком-либо событии является человек, который воспринимает информацию о нем, а не тот, кто в этом событии фигурирует или участвует.

Американка Ненси Сондоу, руководствуясь собственной любознательностью, в течение четырех лет вела дневник своих сновидений и параллельно — действительных событий своей жизни. Оказалось, что примерно 10% из 943 записанных сновидений в той или иной степени отражали будущие, хотя и малозначительные эпизоды ее реальной жизни.

Еще меньший процент «исполнения предсказаний» приходится на события, связанные с природными катаклизмами, техногенными катастрофами и авариями или яркими общественными явлениями.

Из трех тысяч сообщений, пришедших в созданную энтузиастами в Нью-Йорке Центральную регистратуру предчувствий за 11 лет ее работы, только 50 совпали с будущими событиями. Интересно, что половина совпавших сообщений поступила всего от пяти человек, являющихся, по-видимому, природными экстрасенсами-ясновидцами. Но для нас с вами главным является то, что такие предчувствия и предсказания все-таки в действительности происходят.

Множество людей во всем мире время от времени сталкиваются с так называемыми **синхронностями**. Это название ввел в научный обиход психиатр и психолог Карл Юнг. Под этим термином он подразумевал странные проявления событий во внешнем мире, так или иначе связанные с психикой человека. Иногда такая связь «лежит на поверхности», она очевидна. В других случаях связи событий с мозгом завуалированы, скрыты от поверхностного взгляда, но, тем не менее, они существуют. В быту такие синхронности обычно называют **случайными совпадениями**. Кому из нас не приходилось удивляться и недоумевать по поводу таких события?

Сажу я, например, перед включенным телевизором с книгой в руках. Телепередача не интересная, да и книга скучная. Закрыв книгу, устроился на диване поудобней и задремал. Минут через десять, судорожно вздрогнув, открыл глаза и поймал себя на мысли, что заснул. Зевнув, раскрыл книгу на случайной странице. Взгляд выхватил из текста одну фразу: «исключение из правил». И в это же мгновение я услышал, как ведущий продолжающейся телепередачи произнес то же словосочетание: «исключение из правил».

Что это такое? В этом, столь заурядном на первый взгляд, событии так много случайных факторов и их случайное совпадение столь маловероятно, что, по мнению специалистов по теории вероятностей, оно просто не может произойти. Но оно же происходит!

А не случилось ли вам только мимолетно подумать о каком-нибудь своем знакомом без всякой явной мысли о том, чтобы с ним поговорить или встретиться, как через минуту раздастся телефонный звонок? Это звонит он, ваш знакомый! Или через мгновение он выходит из-за угла дома и идет вам навстречу!

Именно посредством таких незатейливых событий, как бытовые предчувствия и предвидения, случайные совпадения — синхронности, большинство людей знакомится с существованием «иного мира». Это общение носит случайный, неуправляемый характер. Людей стихийно, не по их воле, на мгновение «окунает» в огромный океан «иного мира». Поэтому их можно назвать **стихийными иномирцами**, то есть людьми, подверженными произвольному взаимодействию с «иным миром».

Сознание может спасти жизнь

Однако неосознаваемые взаимодействия с таинственной частью природы не всегда бывают такими простыми, как описанные выше. Иногда выстраивается загадочная цепочка, казалось бы, случайных событий. И тогда... жизнь человека приобретает особый драматизм.

В июле 1974 года в городе Гамильтон, что на Бермудских островах, семнадцатилетний мотоциклист Н. Эббин погибает при столкновении с легковым такси. Ровно через год, в июле 1975 года, его брат, которому только что исполнилось семнадцать лет, погибает на том же мотоцикле, на той же улице, в дорожно-транспортном происшествии с тем же легковым такси, за рулем которого был тот же водитель.

19 мая 1976 года в Лондоне выпавший из окна четырнадцатого этажа малолетний ребенок упал на голову случайного прохожего, некоего Джозефа Фиглока. Просто чудом никто из них не пострадал. Ровно через год тот же ребенок снова выпадает из того же окна на четырнадцатом этаже. И снова падает на голову все того же Фиглока, который снова случайно оказался рядом с тем же домом. И на этот раз оба счастливчика непонятным образом остались живы.

Люди, как и события или объекты, иногда оказываются тесно связанными между собой. Природу этих связей бесполезно искать в физическом мире. Их истоки — в «ином мире». Именно там образуются взаимные связи или «сцепления» людей, событий и объектов.

Нечто похожее ученые наблюдают в квантовой физике, в мире элементарных частиц и атомов. Например, между рождающимися в ядерной реакции и разлетающимися в разные стороны на большие расстояния частицами продолжает существовать некая таинственная связь, не объяснимая законами классической физики. Частицы на любом расстоянии как бы «чувствуют» друг друга, несмотря на

отсутствие между ними какого бы то ни было физического взаимодействия. Ученые называют такое состояние частиц **«связанным»** или **«сцепленным»**.

Например, в ядерной реакции одновременно родились два кванта электромагнитного поля — фотона, и они разлетаются в разные стороны. Если изменить свойство одного фотона, скажем, его вектор поляризации, то у второго также мгновенно изменится этот параметр. В квантовой механике с помощью математики детально описаны подобные эффекты. Подтверждены они и строгими научными экспериментами, и даже успешно работают в экспериментальных линиях связи. Однако, понимание физической природы «сцепленного» состояния, механизма «передачи информации» от одной частицы к другой, до сих пор отсутствует.

Представляется, что отгадка природы коррелированного, взаимозависимого, поведения микрочастиц находится в «ином мире». Точно так же, как тайны взаимной зависимости жизненной судьбы одной-двух близнецов или повышенной «информационной чувствительности» матери к своему ребенку. Это также распространенные случаи **«сцепленного состояния»** двух людей.

Иногда причиной однократных и кратковременных проявлений сверхвозможностей является сильный психологический шок. Чаще всего он вызывается смертельной опасностью для жизни, о чем уже говорилось выше. И в эти мгновения человек может творить чудеса. Часто в таких ситуациях мозг производит сверхявление «изменение масштаба времени», при котором течение времени во внешнем по отношению к человеку мире как бы замедляется, и ему удается ради своего спасения сделать то, что невозможно совершить в другом состоянии. Однако, инициирование для самоспасения именно этого явления совсем не обязательно. Человек непроизвольно может совершить левитацию, телепортацию или какое-либо другое сверх-

явление. Таких случаев многие и многие сотни. Мы же приведем в качестве примера только один вид смертельных происшествий, иногда благополучно заканчивающихся для их участников.

Все наслышаны о сверхъестественных избавлениях от смерти при падении с большой высоты. В средствах массовой информации то и дело появляются сообщения о подобных случаях. Малыш, оставленный без присмотра, выпал из окна двенадцатого этажа на тротуар и остался жив, получив легкие ушибы. Или строительный рабочий оступился и, пролетев восемнадцать этажей строящегося здания, упал на стальную балку на уровне четвертого этажа, лишь сломав ключицу и получив сотрясение мозга. Есть около дюжины сообщений о чудесном спасении парашютистов, у которых не раскрылись парашюты. Падая с высоты от одного до четырех километров, они, тем не менее, каким-то непостижимым образом оставались живы.

В 1987 году в небе над Россией на высоте пяти с половиной километров пассажирский ТУ-134 столкнулся с тяжелым стратегическим бомбардировщиком ТУ-160. Авиалайнер буквально развалился в воздухе, все пассажиры мгновенно погибли от резкой разгерметизации корпуса и последующего взрыва топлива. Все, кроме одной женщины. Она была пристегнута ремнем к креслу и падала вместе с куском фюзеляжа. При ударе о землю она получила переломы и ранения, но осталась жива.

Очень многие люди, быть может, каждый человек, хоть раз в жизни испытывает кратковременное соприкосновение с «иным миром». И этот загадочный управитель людскими судьбами, когда осторожно и неназойливо, а иногда грубо и драматично вмешивается в жизнь «иномирцев».

Мы по привычке иногда говорим о взаимодействии с «иным миром», как о его вмешательстве извне в судьбы людей. Но это не совсем точно. В действительности, это человек на бессознательном уровне своей психики вступает в спонтанное взаимодействие с «иным миром». Именно мозг человека, минуя сознание, с помощью «иного мира» организует и инициирует предсказания, предчувствия и необычные «случайные совпадения». В минуты опасности мозг может иногда «включить» свои сверхресурсы и в смертельной ситуации обеспечить человеку выживание. Жаль только, что у большинства людей это встречается очень и очень редко. Но человек в состоянии обучить свой мозг «держатъ сверхресурсы» в постоянной готовности к экстремальным ситуациям.

Контактеры и психонавты

Ко второй группе людей, претендующих на взаимодействие с «иным миром», на проникновение в него, мы отнесли тех, кто много и обстоятельно рассказывая о своих связях с ним и путешествиях по «другую сторону реальности», ошибочно принимает желаемое за действительное.

Одни люди в этой группе называют себя **контактерами**, то есть принимают на себя роль связных между мирами. Другие — **психонавтами**, то есть плователями в других мирах. Что и как плавают? У этих людей есть ответ: плавают сознание или, в другом варианте, душа, отделившиеся от тела.

Обе эти подгруппы с решимостью и настойчивостью, достойными другого применения, сопротивляются простой и очевидной истине: их контакты с другими мирами ограничиваются миром бессознательного содержания собственной психики. Или, как мы сказали бы на бытовом языке, они контактируют с подсознанием и по нему же путешествуют. Миры, открывающиеся перед ними, не

более чем галлюцинации, обманчивые миражи, произведенные их собственным мозгом. Содержание и сюжеты таких внутренних миров черпаются из памяти. В подсознательных психических процессах формируются логически стройные и завершенные представления, очень похожие на различные модели реальности. Эти отредактированные и хорошо срежиссированные подсознанием спектакли в виде визуальных картин, голосов, тактильных ощущений и других привычных знаков специфического мозгового языка всплывают из глубин подсознания на осознаваемый уровень, в сознание.

Ошибочные представления о взаимодействии с «иным миром» в последние полтора столетия породили болезненную субкультуру и вызвали невиданный до той поры поток печатной литературы, а в последние десятилетия — информации в электронном виде.

Здесь можно встретить и пересказы бесед с представителями инопланетных цивилизаций и параллельных миров. Здесь же и бесконечные описания приключений души или сознания в иной физической реальности. Можно с избытком найти и по-детски наивные, но по-взрослому невежественные «рассуждения о мироздании», почерпнутые, якобы, в других мирах.

Все это было бы не так плохо, если бы авторы отдавали себе отчет о том, что подобные сочинения принадлежат литературному жанру «фэнтэзи», а не настаивали бы на достоверности описания инопланетных и параллельных миров и реальном их существовании. Тысячи потребителей подобной информации, неуверенно ориентирующихся в возможностях человеческой психики и ее способности создавать внутренние миры, зачастую застревают в паутине сведений о ложных контактах с инопланетянами или взаимодействии с иной, якобы, физической реальностью.

Всех людей, относящихся к группе контактеров и психонавтов, **по способу вызова галлюцинаций можно подразделить на три типа.**

Внутренние миры

Существуют люди, — это первая группа, — и их немало, которые **не по собственной воле вызывают у себя различные галлюцинации.** Видения, голоса, необычные ощущения в ладонях и пальцах являются следствием болезненного состояния их психики. С точки зрения психиатрии, однако, это еще не психические заболевания, так как галлюцинации не мешают им более или менее осознанно жить и работать в реальном мире.

Такие люди существовали на протяжении всей истории человечества. В некоторых культурах их общественный статус поднимался до уровня «пророков» и «провидцев». В других же обществах их считали лжепророками и мошенниками, заслуживающих гонения и порицания. Имена одних из них, например, ветхозаветных пророков, дошли до наших дней. О других же, затерявшихся в анналах истории, было сказано: *«Пифию⁵ или ясновидящую побей камнями!»*, а в том же Ветхом Завете указывалось: *«Не оставляй ворожей в живых».*

В истории человеческой культуры существует интересная и многозначительная тенденция: последовательная смена содержания и сюжетов галлюцинаций.

⁵ Пифия — жрица-прорицательница в Дельфийском храме Аполлона в Древней Греции.

Если более трех тысяч лет назад основным содержанием визуальных или слуховых галлюцинаций, как можно уверенно предположить, были взаимоотношения с многочисленными природными богами и духами, то позже, в библейские времена, это было общение с творцом и властителем всего мира — Богом.

В средневековой Европе подобное общение продолжилось, но дополнилось встречами с существами верхних этажей Божественного мира: ангелами и другими служителями Господа. Кроме того, появился новый сюжет — нечистая сила.

Выполняя библейские заветы, католическая церковь в XVI–XVII веках сожгла на кострах около двухсот тысяч людей, в основном женщин, содержание галлюцинаций которых с церковно-каноническим не совпадало и которые могли спонтанно взаимодействовать с «иным миром». Однако, тем самым, был дан мощный толчок развитию представлений об «ином мире», как загробном, населенном «живыми мертвецами». Это привело к тому, что в XIX столетии появилось множество профессиональных посредников между мирами — медиумов. Несмотря на ошибочность объяснения природы своих способностей, эти люди, как правило, действительно взаимодействовали с «иным миром» и некоторые из них — посредством галлюцинаций. Европу и Америку охватило массовое поветрие общаться с духами умерших людей.

Вторая половина XX века характеризуется очередной сменой сюжетов галлюцинаций и распространением массового «психоза общения с чужаками», то есть существами, якобы, из инопланетных или параллельных миров.

Замечено, что подобная смена содержания галлюцинаций каким-то образом обусловлена «духом времени»: идеями, чаяниями и настроениями, доминирующими в обществе.

Среди контактеров и психонавтов есть и другая — вторая — категория людей, **по собственному желанию и воле вызывающих различные типы галлюцинаций**. Специально вызванные, например, видения, называют визуализацией. Их содержание и сюжет обычно наперед заданы. Но они, как и галлюцинации других органов восприятия, не имеют прямого отношения к «иному миру», а могут только при соответствующем умении облегчить будущее взаимодействие с ним.

Одна моя знакомая в Петербурге, Н. М., образованная дама средних лет, преподает на публичных курсах так называемую медитацию. Затратив пятнадцать лет, она самостоятельно освоила методы визуализации, которые ошибочно принимает за методы медитации. Сейчас обучает тому же слушателей курсов. Понятно, что ни она сама (я в этом убедился практически), ни ее ученики в своих психофизических упражнениях ни разу реально не взаимодействовали с «иным миром». Однако Н. М. по «умственной инерции» упорно отстаивает ту версию объяснений, в соответствии с которой «иной мир» представляет собой именно те визуальные картинки, которые она успешно инициирует в своем сознании. Всплывающие из подсознания произвольные изображения она наивно интерпретирует, в соответствии с законами невежественных массмедиа-средств, как «путешествия сознания в параллельном мире» или результат «общения с духами из загробного мира». У Н. М. отсутствует, в чем легко убедиться, важнейший элемент экстрасенсорного взаимодействия с «иным миром»: достижение соответствующего особого состояния психики. За это состояние она ошибочно принимает появление галлюцинаций.

Вообще говоря, умение произвольно возбуждать галлюцинации, является для человека весьма ценным и полезным приобретением с точки зрения управляемого взаимодействия с «иным миром». Но при этом ни на мгновение нельзя забывать, что подобное возбуждение

любых органов восприятия — сенсуализация, — это всего лишь результат некоторых обычных нейрофизиологических процессов собственного мозга. Их полезность для общения с «иным миром» может быть успешно реализована только при условии перевода мозга в особый режим функционирования.

Третий тип контактеров и психонавтов объединяет людей, которые **вызывают у себя галлюцинации специальным воздействием на мозг**. К такому воздействию следует отнести разнообразные психофизические и физические методы и приемы, начиная от длительного голодания и заканчивая раздражением мозговых структур слабыми электрическими токами. Или для возбуждения галлюцинаций используются специальные химические вещества: наркотики и галлюциногены.

Некоторые из этих методов, начиная с древнейших времен, применяют малоквалифицированные шаманы, знахари и колдуны. Появление галлюцинаций под влиянием двух- трехдневного голодания, последующих изнурительных танцев, сопровождаемых ритмичными ударами в бубен или барабан и пением, они ошибочно принимают, так же как и многие их цивилизованные поклонники, за проникновение в иную реальность и взаимодействие с «иным миром».

Аналогичной точки зрения придерживаются также приверженцы современных психофизических методов возбуждения галлюцинаций. Широкое распространение с этими целями получило, например, глубокое и интенсивное дыхание, следствием которого является нарушение естественного мозгового кровообращения и состава крови, приводящее к галлюциногенным процессам в мозге. Такие эффекты получили название «измененные состояния сознания».

Как и не освоившие до конца свое ремесло некоторые шаманы из племен, по уровню своего развития недалеко ушедших от людей каменного века, современные адепты «измененных состояний сознания» всерьез считают, что их сознание покидает тело и самостоятельно путешествует в неких параллельных мирах, аналогичных нашему, материальному.

Им вторят поклонники самого простого и быстрого способа вызова красочных видений с помощью приема внутрь галлюциногенных веществ.

«Я знаю, что место, где пребывало мое сознание, реально. Его красота неопишима. А этот мир отвратителен. Я жалею, что вернулся», — утверждает один из психонавтов после приема дурманящего гриба. Да, действительно, это — научный факт: мозг человека способен создавать весьма разнообразные галлюцинации, то есть организовывать взаимодействие между сознанием и его же подсознанием. Вопрос в другом: можно ли спрятаться в собственном мозге и не возвращаться в сознание и при этом не попасть в психлечебницу?

Много шума из ничего

Как же обстоят дела у психонавтов с реальным взаимодействием с «иным миром»? Могут ли они в «измененном состоянии сознания» оказывать воздействие на физический мир? Такие данные, несмотря на многословие и шум в среде психонавтов по этому поводу, попросту отсутствуют или очень скудны.

Психолог Станислав Гроф более сорока лет изучал «измененные состояния», вызванные галлюциногенами и глубоким интенсивным дыханием. В многочисленных книгах он приводит лишь один пример предполагаемого взаимодействия с «иным миром». К тому

же основываются аргументы исследователя не на фактах, а на личных ощущениях и предположениях, возникших у него после приема сильнодействующего наркотика. Судите об этом сами.

«Когда я в достаточной степени почувствовал воздействие препарата, руководитель сеанса начал эксперимент по экстрасенсорному восприятию. Использовался вариант карт Зенера: у меня была клавиатура с пятью различными символами — кругом, квадратом, крестом, звездой и двумя волнистыми линиями; клавиши были окрашены по-разному. Эта клавиатура была связана с такой же в соседней комнате, где клавиши могли нажиматься экспериментатором вручную или электронным способом в соответствии с последовательностью случайных чисел.

Участник эксперимента, отгадававший карты, мог получать или не получать обратную связь относительно правильности своих догадок. Поначалу я играл с клавиатурой, либо нажимая клавиши автоматически, либо используя в качестве руководства цвет моих визуализаций. Через некоторое время я почувствовал серьезность эксперимента... Я почувствовал полное отождествление с Джоном, который наблюдал за клавиатурой в соседней комнате. Я мог ощутить ментоловый привкус резинки, которую он жевал, и я был уверен, что могу видеть панель перед его глазами.

Я правильно назвал первый символ и ощутил странное чувство возбуждения и азарт. Когда второй символ также был назван правильно, это чувство предельно возросло. Третий правильный ответ подряд привел меня в состояние метафизической паники. Возможность выхода за границы пространства и времени начала становиться реальностью, будучи подтверждена объективной научной проверкой.

Я ясно увидел образ четвертого символа, но почувствовал странный страх сказать об этом экспериментаторам... После этого я отказался продолжить эксперимент. Причиной отказа была странная смесь убежденности, что абсурдно проверять очевидное, и страха подтвердить это методами западной науки»

На основании трех правильных ответов ясновидческие или телепатические способности психотавта Грофа не могут быть признаны очевидными и достоверными. Этот эксперимент показывает лишь повышенный уровень возбуждения наркотиком нервной системы⁶.

Можно предполагать, что психонавты, находящиеся в измененном состоянии сознания, в принципе могут взаимодействовать с «иным миром». Возможно, что это может происходить даже несколько чаще, чем у обычных людей из первой группы — «стихийных иномирцев». Это может быть обусловлено тем, что изменения, происходящие в сознании под воздействием грубых психофизических воздействий шаманского типа, а также химических препаратов, иногда могут стимулировать и процессы, ответственные за взаимодействие с «иным миром». Однако основная часть таких изменений состоит в сильном возбуждении эмоциональной сферы психики, которое является антагонистом, препятствием для взаимодействия с «иным миром».

⁶ Вместе с тем, этот пример откровенно обнажает низкий научный уровень некоторых направлений современной психологии. Если ученый, подводя итог своей сорокалетней работы, в монографии описывает «реальность» в словосочетаниях «я был уверен, что могу видеть...», «абсурдно проверять очевидное...» или «странная смесь убежденности и страха», — то такие результаты исследований способны создать у людей лишь ложные представления об окружающем мире.

Ушибленные кудесники

Третья группа объединяет небольшое количество людей, которые приобрели уникальные способности к взаимодействию с «иным миром» случайным образом, нисколько специально не заботясь об этом.

Эти способности закрепились у них на всю жизнь и могут быть задействованы, вовлечены в практическое использование по их желанию после непродолжительной подготовки и настройки сознания.

Способности могут быть получены от отца или матери в виде особенностей функционирования мозга, его структур и отделов. Так же, как проявляется, например, повышенная предрасположенность к психическим заболеваниям у детей, если в их роду предки были подвержены психозам.

Приобретение сверхспособностей случается, и не редко, в результате физических и психологических травм. Это могут быть родовые повреждения, в результате которых у младенца нарушается нормальное развитие мозга. Причиной могут являться сильные ушибы головы, контузии, проникающие ранения головного мозга, воздействие электрического тока и т. д.

Иногда толчком к появлению сверхспособностей служат сильные психические переживания, связанные со смертью близких, сильным испугом или расставанием с любимым человеком. Подобный нервный шок, как хорошо известно, может вызвать и заметные физиологические сдвиги в организме: нарушения кровоснабжения мозга и сердца (инсульты и инфаркты), поседение волос, заикание, утрату зрения, паралич конечностей, окаменелость мышц (каталептическое состояние) и тому подобное. Все эти изменения являются следствием нарушения природных режимов и стандартов функцио-

нирования мозга. Таким же образом сильные психические переживания могут вызвать к жизни, разбудить процессы, ответственные за сверхъестественную деятельность мозга.

Своеобразным «спусковым крючком», запускающим механизм сверхспособностей, могут стать различные заболевания мозга и организма в целом. Известны случаи, когда опухоли мозга приводили к проявлению сверхвозможностей. Инициатором изменения работы мозга могут быть и другие, внешне безобидные заболевания: грипп, острые респираторные инфекции и др. У многих людей вследствие органических поражений нервной системы возникают устойчивые нарушения деятельности мозговых структур. Но только в редких, исключительных случаях они сопровождаются неожиданным приобретением способностей к взаимодействию с «иным миром». И хотя такие, случайно приобретенные навыки в большинстве случаев остаются на всю жизнь, они имеют весьма ограниченный характер.

У одних людей такие способности проявляются только в умении находить потерянные предметы или обнаруживать скрытые объекты. Но даже среди подобных ясновидцев существует своеобразная специализация. Некоторым лучше всего удается добывать из «иного мира» информацию о пропавших людях, другим — об угнанных автомобилях. Есть люди, которые преуспели в поисках месторождений полезных ископаемых: подземных водных потоков, нефтяных пластов, залежей золотоносных руд. Иногда они в качестве вспомогательных средств для дешифровки информации используют маятники, деревянные или металлические рогатки или рамки различных конфигураций.

У других людей появившиеся по воле случая сверхвозможности реализуются в умении волевым способом воздействовать на окружающую среду. Например, они могут дистанционно перемещать небольшие предметы или изменять физико-химические свойства жидкостей. Но и среди них существует необычная специализация. То, что могут одни, недоступно другим.

Подобная ситуация прекрасно проявилась в период «спиритической эпидемии», начавшейся в середине XIX столетия, когда в течение нескольких лет только в Соединенных Штатах появилось около тридцати тысяч людей, общающихся с «иным миром», — медиумов. Большинство из них владели «информационным взаимодействием» с миром, как в то время представлялось, духов умерших людей. Другие же могли осуществлять воздействие на физический мир в форме телекинеза. Небольшая элитная часть медиумов обладала способностями материализовывать живые существа или небольшие предметы обыденного обихода: различные фрукты, цветы и т. д. Но даже среди них особо выделялись подлинные мастера материализации, совершающие сверхъявления, до сих пор поражающие воображение своим размахом и совершенством.

Таким образом, случайно приобретенные сверхвозможности остаются случайными как по виду, так и характеру взаимодействия с «иным миром». Таких людей мы обычно называем медиумами, экстрасенсами, квалифицированными знахарями или колдунами. Без всякой иронии и издевки их можно назвать ушибленными. Среди них универсалов не бывает. Очень редко встречаются люди, умеющие из огромного количества сверхъявлений инициировать два-четыре. Но именно благодаря существованию этих людей большинство из нас, обывателей, получает возможность воочию убедиться в объективной реальности «иного мира» и сверхъестественных явлений. Умение

произвести в физическом мире даже одно такое явление, заставляет нас с восторгом и восхищением, а иногда и с понятной опаской относиться к таким людям.

Повелители мозга

Мы, наконец, приблизились к обсуждению той группы людей, сверхвозможности которых делают честь человеческому роду. Попасты в эту категорию избранных может каждый человек. Но для этого ему нужно много и терпеливо трудиться над собой. Через такой внутренний труд прошли тысячи и тысячи людей, прежде чем стать настоящими повелителями собственного мозга и через него — властителями материального мира. Это те, кого мы называем святыми, чудотворцами, пророками, просветленными-буддами, архатами и т. д. К этой же группе людей, владеющих управлением собственным сознанием, следует отнести и небольшую часть высококвалифицированных шаманов, магов и колдунов.

Эти обычные от рождения люди, руководствуясь сильными стимулами к самосовершенствованию и доверием к знаниям своих учителей и опыту многих поколений предшественников, сумели в результате кропотливой работы над собственным мозгом разбудить его сверхвозможности. Приобретя способность взаимодействовать с «иным миром» и, как следствие, оказывать своим разумом физическое воздействие на окружающий мир, они обрели ту истинную свободу, которая является вожделенной мечтой каждого человека. Это — **независимость от природы и от других людей.**

Если говорить высоким философским слогом о предназначении любого человека, то именно представители этой относительно небольшой группы людей сумели полностью самореализоваться, до конца раскрыть и проявить таящиеся в каждом человеке фантастические возможности. Они приобрели черты сверхчеловека.

Эти люди не только научились управлять собственным мозгом, но могут претендовать на повеление физическим миром. Они умеют делать все то, о чем рассказывалось в предыдущих главах. Они освоили методы взаимодействия с «иным миром» и поэтому могут черпать из него информацию об окружающей природе. Их сознание с помощью «инога мира» может изменять физические законы природы, оказывать физическое воздействие на материальные объекты. Другой вопрос, насколько широко они используют свои сверхвозможности в повседневной жизни и практической деятельности?

Злая мачеха сверхчеловека

История мировой культуры свидетельствует, что в большинстве своем огромный потенциал сверхвозможностей не используется так, как его можно было бы эксплуатировать к всеобщей радости и пользе человечества. Этому есть разумное объяснение: причина кроется в **идеологических** представлениях, которые словно путы, сковали любые движения человека в сторону практического использования фантастических возможностей «инога мира»!

Все, кто целенаправленно пробуждал в себе черты и свойства сверхчеловека, обычно делали это в рамках определенной религии и действующих в ней духовных школ. Это — не обязательное условие. Оно возникло естественным путем в ответ на призывы основателя религиозного учения и его ближайших последователей.

Обычное содержание таких обращений к человечеству — достичь Божественного мира, приобрести Божественные черты, подготовить себя для вечной жизни, стать бессмертным. Для достижения этих целей основоположники вероучений предлагали набор психофизических методов и приемов, которые являются фундаментом для создания и функционирования духовных школ. Так

происходило в иудаизме, христианстве и исламе. Так произошло и в буддизме, хотя эта доктрина не является вероучением в его привычном понимании, ибо в ней игнорируются распространенные многотысячелетние традиции толкования «инога мира», как мира Божественного. Однако в фундаменте буддизма заложены те же самые краеугольные камни, что и в любой религиозной системе: набор психофизических инструментов для связи человека с «иным миром».

Под жестким воздействием церковных организаций, приобретенные сверхчеловеческие качества лежат под спудом, не находят практического применения. Парадоксальный факт, ведь это прямо противоположно тем целям, для достижения которых создавались церкви! Один из основателей христианской церкви апостол Павел видел в приобретении сверхвозможностей, которые он считал проявлениями Святого Духа и называл «дарами духовными», одну из главных задач христиан.

«Но каждому дается проявление Духа на пользу: одному дается Духом слово мудрости, другому слово знания, тем же Духом; иному вера... иному дары исцелений...; иному чудотворения, иному пророчество, иному различение духов, иному разные языки, иному истолкование языков. Все же сие производит один и тот же Дух, разделяя каждому особо, как Ему угодно... Ревнуйте о дарах больших...»

Однако использование чудотворных способностей вскоре после создания организации стало резко осуждаться руководителями церкви и теологами. Исключение делается, и то с большой опаской и сквозь стиснутые зубы, разве что для чудотворного лечения больных.

Но и сами чудотворцы, «одаренные Духом» обычно не проявляют в этом собственной инициативы. Если они и занимаются целительством, то только в силу приобретенных особенностей психики: они просто не могут отказать просьбам страждущих.

В чем причина такого положения вещей? Как увязать равнодушное отношение к страданиям окружающих людей с фундаментальной нравственной нормой: «помоги ближнему»? Ведь «получив духовные дары» можно реально исцелять больных, кормить голодных и воскрешать мертвых!

В исламском суфизме вот уже более тысячи лет действует следующее правило поведения: *«Лучше вернуть к вечной жизни одно мертвое сердце, чем вернуть к жизни тысячу мертвых тел».*

Смысл этого нравственного закона заключается в том, что бесполезно воскрешать мертвых, они все равно рано или поздно умрут. Истинная помощь людям заключается в том, чтобы поставить их на Путь, ведущий к бессмертию, снабдив целями и стимулами к достижению этих целей. Подобная нравственная норма содержится в клятве, которую когда-то давали суфии: *«Мы можем научить тебя помогать самому себе, и мы обязаны выполнить свой долг...»*

Напомним читателям, что столь спорные способы решения сложнейшей нравственно-этической проблемы — помогать или не помогать людям приобретенным духовным даром — были сформулированы в недрах ислама через многие сотни лет после рождения христианства и, несомненно, с учетом его опыта.

Отрицательное отношение церквей к чудотворению объясняется теологами тем, что чудо — это проявление Божественной Воли. И нельзя злоупотреблять этой Волей. Идущему по духовному пути нельзя уделять специальное внимание сверхъестественным явлениям, так как это отвлекает его от Бога — главной цели саморазвития.

Неприятие чудотворения иной раз приобретает гротескные формы. Пророку Мухаммеду приписываются слова: *«Чудеса — месячные мужчин»*. Здесь содержится намек на нечистоту людей, совершающих чудеса. И как мужчина не совокупляется с женщиной во время ее месячных, так и Бог отказывает в слиянии с ним чудотворцам.

В восточных культурах во многом аналогичное отношение к чудесам: *«Сверхъестественные явления — это цветы на обочине дороги, ведущей к освобождению»*, — вот основной мотив подобных взглядов. Чудеса — это отвлечения, помехи на столбовой дороге к бессмертию души или освобождению от бесконечной череды смертей-рождений, или сансары, не позволяющей навсегда остаться в вожделенном «ином мире».

У буддистов есть еще одно оправдание пренебрежительного отношения к чудотворению. Несмотря на то, что чудеса по своей природе сверхъестественны, они, как резонно считают последователи Гаутамы, тем не менее происходят в физическом мире. В свою очередь, этот мир непостоянен, каждое мгновение он исчезает и появляется вновь, а значит, призрачен, иллюзорен. И потому ни он сам, ни то, что происходит в нем, не заслуживает сколько-нибудь значимого внимания и положительного отношения.

Одним словом, подавляющее большинство крупных церковных организаций выступают активными противниками специального, целенаправленного освоения методов управления сверхъестественными явлениями. Церкви упорно отстаивают подобную позицию, несмотря на то, что она явно противоречит важнейшим нуждам и чаяниям людей и человечества в целом. Они относятся к сверхвозможностям как к нелюбимому пасынку.

Что выгодно церкви, то угодно Богу

Вместе с тем, во всех религиях «в виде исключения» допускается ограниченное творение чудес. Их разрешается производить и демонстрировать с целью обращения в свою веру приверженцев других учений или язычников. Именно так поступал Иисус Христос в период всей своей пророческой деятельности. Он, по-видимому, освоил премудрости чудотворения за восемнадцать лет пребывания в иудаистской секте ессеев (целителей), активно занимающихся духовной практикой. Иисус, как известно из книг Нового Завета, прекрасно владел целительством, материализацией и трансмутацией веществ, умел «ходить по водам» и оживлять умерших. И, как можно убедиться из Евангелий, Иисус делал это отнюдь не ради помощи страждущим, но для демонстрации силы и могущества «своего Бога», превосходства его над всеми остальными божествами.

Эта «рекламная традиция» сохранилась и в последующих веках. Во II веке в областях Ближнего Востока и Италии, где происходило становление христианской церкви, появился некий чудотворец, безусловно, историческая личность, Симон Маг. Это был выдающийся специалист по инициированию сверхъестественных явлений, по-видимому, природный медиум из числа «ушибленных». Он успешно оспаривал претензии Иисуса Христа на уникальность его способности к чудотворению. Например, Симон объявляет себя бессмертным и в доказательство позволяет себя казнить. Через три же дня он невредимым и с триумфом снова появляется в Риме. Или позволяет на трое суток закопать себя в могилу.

Однако Симон объяснял такие чудеса собственными сверхспособностями, в то время как христиане видели их причину в промысле Единственного и Всемогущего Бога. Несомненно, молодому вероучению необходимо доказать свою правоту. И, как это тенденциозно отражено в христианской литературе, с этой задачей

успешно справляется апостол Петр, выступая оппонентом Симону в их публичных дискуссиях, сопровождающихся соревнованиями по чудотворению.

Симон-маг демонстрирует оживление бронзовой змеи и статуи. Петр, в противовес этому, излечивает болезнь словом, делает слепого зрячим. Симон помещает у входа в свой дом черного пса, готового разорвать каждого, кто не поверит в то, что хозяин и есть Христос. Петр молитвой обращает бешенство собаки на самого мага или, по другой версии, пес жутким голосом изобличает хозяина во лжи.

Конечно же, сила Бога должна победить силу природного чудотворца. Так в христианских легендах и происходит. Симон решил продемонстрировать народу собственное вознесение на небо. Для этого в Риме была построена высокая башня, спрыгнув вниз с которой, чудотворец начал свой полет. Некоторое время Симон медленно парит в воздухе, по мнению христиан «демоны подхватывают его». Петр же силою Божественного слова приказывает «демонам отступиться», и маг падает на землю и умирает.

Аналогичный христоматийный пример из истории ислама связан со знаменитым суфием X века Абу-л-Адйаном, который поспорил с зороастрийцем, представителем религии, распространенной в Персии, что с позволения Аллаха сможет пройти неповрежденным через огонь. Он в самом деле прошел через огонь, доказав тем самым персу и зрителям превосходство Аллаха перед другими богами⁷.

⁷ Такова трактовка чуда, даваемая многочисленными исламскими комментаторами. Однако сам святой объясняет его иным образом. После демонстрации «прохождения через огонь», он ночью обнаружил у себя на ноге болезненный волдырь от ожога. И сделал логичное заключение: «Если бы я пришел в себя, находясь в огне, я бы сгорел дотла». Этот финал примечательной истории поражает нас тем, что святой высказал глубокую естественнонаучную догадку о том, что сотворить чудо ему позволило особое состояние психики, которое он преднамеренно вызвал.

Факты и легенды о сильнейшем психологическом воздействии на язычников демонстраций чудотворения всегда использовались в любой церкви для увеличения количества своих сторонников. Они характерны и для русского православия.

Например, в 1096 году половцы в очередной раз совершили набег на Киев и разорили Печерский монастырь. В числе плененных оказался монах Никон Сухой, впоследствии канонизированный святым. Он достался, как пишут историки русской церкви, одному половцу, который держал его в цепях и кандалах. Богатые родственники хотели выкупить пленника. Но Никон отказался от выкупа, сославшись на Волю Божию: «Если бы Господу было угодно, чтобы я был свободным, Он не отдал бы меня в руки беззаконников».

Не получив денег, половцы озлобились и начали жестоко мучить монаха: морили голодом, били, жгли огнем, резали ножами. И так прошло три года...

В один прекрасный момент Никон объявил своим мучителям, что через три дня он будет свободен и окажется в родном Печерском монастыре. Думая, что Никон задумал побег, половцы «подрезали ему жилы на обеих ногах». Но на третий день, в полдень, монах «вдруг сделался невидимым и внезапно явился, окованный цепями и покрытый ранами» в Киевском монастыре.

Спустя некоторое время в Киев наведалься половец, у которого Никон был в плену. Он случайно увидел и узнал своего исчезнувшего пленника. Это так поразило язычника, что «он немедленно крестился, принял пострижение в Печерской обители и усердно служил Никону до самой смерти святого».

Существуют свидетельства того, как высшие должностные лица духовных школ используют сверхвозможности для управления своей организацией.

Высший духовный авторитет в суфизме именуется кутб — «ось, столп». Он достиг высшего совершенства и всегда пребывает в состоянии «слияния с Богом». Кутб проводит совещания со своими многочисленными заместителями посредством телепатии, но может также мгновенно перенестись в любую точку пространства — это явление у суфиев называется **свертыванием пространства**. Или одновременно может находиться в нескольких разных местах — явление **буруз**, или **экстериоризация**.

Великий персидский поэт XIII века, суфийский философ и основатель ордена «вращающихся дервишей» Джелаледдин Руми, по легендам, мог одновременно посетить семнадцать собраний учеников и своих последователей и на каждом сочинить стихотворение.

«Повелители собственного мозга» изредка использовали способность к чудотворению и с более меркантильными целями. Тому подтверждение — факты материализации монахами пицци, о чем упоминалось ранее. Более широко для своей же монашеской братии использовалось целительство. Иногда в светскую жизнь из монастырей выносились результаты предвидений и пророчеств. Однако они, несмотря на свою достоверность, редко давали какой-либо положительный результат. Скорее, наоборот, являлись причиной гонений и преследований провидцев. Наиболее характерный пример таких случаев — жизнь русского монаха Авеля, проведенного в заточении в тюрьмах более двадцати лет за безошибочные предсказания дня и часа смерти русских императоров и судьбоносных исторических событий.

С пользой для жизни

Некоторые духовные школы или секты, стоящие вне основных религий, используют психофизические методы, выработанные на протяжении тысячелетий, для целенаправленного освоения сверхвозможностей. Их количество невелико и в основном они функционируют в рамках тантризма и его буддийских и индуистских разновидностей, а также даосизма, религии бон и других религиозных вероучений и доктрин. Географически они тяготеют к Южной Индии, Тибету, Китаю.

Наибольших успехов на этом поприще сумели добиться китайцы. Здесь существуют духовные течения, имеющие единственную цель: поставить сверхвозможности на службу людям. Обычно это небольшие секты, представляющие собой своеобразный сплав древней местной религии даосизм, который всегда старался быть практичным и жизненно полезным, с привнесенным из Индии буддизмом. Однако китайское освоение сверхвозможностей отличалось своеобразием. Из всего широчайшего диапазона сверхвозможностей, использование которых приносит ощутимую пользу человеку, традиционно осваивались лишь те, которые обеспечивают надежную индивидуальную защиту от врагов.

Так в буддийских монастырях возникли школы самозащиты, поединков на мечах или копьях, стрельбы из лука и т. д. Все они используют в качестве основного элемента обучения психофизические методы тренировки внимания. В западной культуре это духовное направление, утратившее и у себя на родине, за редким исключением, традиции приобретения сверхвозможностей, известно под мало о чем говорящими названиями «восточные единоборства» и «китайские гимнастики».

Замечательный пример физических сверхвозможностей такого рода «повелителей мозга» приведен в одной из книг современного американского психолога. Этот случай произошел на психологическом семинаре в одном из американских исследовательских институтов.

Корейский мастер фехтования на мечах, участвующий в семинаре, продемонстрировал ученым свои фантастические возможности. Он попросил своего ученика лечь на траву, положил на его голый живот салфетку, а на нее поставил большой арбуз. Затем он отошел на несколько метров и на его голову надели непроницаемый для света мешок из толстого бархата. В руках он держал большой, очень острый меч.

«Внезапно по всей округе завывли собаки, — сообщает очевидец-психолог, — а мастер фехтования, издав боевой клич, колесом метнулся к лежащему на траве ученику, и сильным взмахом меча рассек лежащий на его животе арбуз пополам. На салфетке остался небольшой след от меча, но на самом ученике не было ни царапины»

Измученным зрителям мастер объяснил «природу» только что продемонстрированного сверхъестественного явления: *«...Медитируешь и ждешь, пока все не станет единым — и фехтовальщик, и меч, и арбуз, и ученик, — тогда нет никаких проблем!»*

К сожалению, в наш век свои выдающиеся сверхвозможности человек зачастую сводит к использованию в виде циркового аттракциона. У него отсутствует цель поставить их на службу себе и другим людям, сделать с их помощью жизнь богаче и счастливее. И выдающиеся монахи Шаолиньского монастыря разъезжают сегодня по миру, пытаясь демонстрацией сверхъестественных явлений заработать немного денег.

Понятны в этом смысле трудности «ушибленных кудесников», — они не выбирают сверхспособности, природа одаривает ими сама и случайным образом, не руководствуясь при этом соображениями «полезности для жизни». Но является ли это оправданием для «повелителей мозга», которые целенаправленно и сознательно, казалось бы, выбирают стезю приобретения сверхвозможностей? Почему сегодня они тратят свою внутреннюю энергию на освоение сверхъестественного владения мечом, а не на приобретение, например, целительских качеств или способности материализовать пищу в больших количествах?

В двух словах на эти новые для человечества вопросы невозможно ответить. Скажем лишь, что решающую роль в создании столь парадоксальной ситуации неосознанно играют сами главные участники этой драмы: духовные учителя и их ученики. Вернее, их подверженность влиянию легкомысленных идеологий, то есть беспринципной человеческой болтовне. Но подобная восприимчивость к легковесным словам зиждиться, прежде всего, на заурядном человеческом невежестве, сводящемся к недопониманию и недооценке собственных сверхвозможностей.

Глава 4

История контактов с «иным миром»

Знания о существовании «иного мира» и идея расширения возможностей человеческого мозга с целью взаимодействия с ним, словно жесткий скелет пронизывают и скрепляют всю мировую культуру. Они являются фундаментальной основой всех без исключения религиозных учений и сколько-нибудь значительных мировоззренческих доктрин.

Величайшее открытие человеческого гения заключается в том, что были найдены и освоены практические способы управления мозгом. Тысячи лет назад человек опытным путем, методом «проб и ошибок», обнаружил связь между сознанием и сверхфункциями мозга, позволяющую безгранично расширить возможности «гомо сапиенс».

К сожалению, человечество до сих пор в полной мере не воспользовалось благодатными плодами этого открытия. И этому есть несколько причин.

Главным препятствием на этом пути является естественный безрассудный страх людей перед всем новым, неизвестным. В том числе боязнь новых идей и явлений, особенно если они еще не имеют логически обоснованных и признанных большинством людей объяснений. Этот страх очень быстро превращается в ненависть, заставляющую некоторых людей совершать дикие и необъяснимые поступки против выразителей новых идей. Известный психиатр К. Юнг называл эту особенность психики мизонеизмом и сравнивал ее с реакцией дикого животного на резко изменившуюся ситуацию, непонятность которой таит в себе угрозу. Мизонеизм является своего рода барьером, защищающим психику от шока при столкновении с чем-то новым и неизведанным. И это не единственный защитный механизм, предохраняющий сознание от проникновения в него и закрепления там кардинально новых идей. Следует особо подчеркнуть, что в наибольшей степени такие психологические барьеры активизируются против идей, связанных с существованием «иного мира» и его практическим использованием.

Вторая причина ограниченной эксплуатации ресурсов «иного мира» для практических нужд человека связана с позициями многочисленных религиозных учений и соответствующих им церковных организаций. Мы уже говорили о том, основатели религий и их ближайшие сподвижники ставят перед людьми, как правило, очень

отдаленные цели, достижимые только после смерти человека. Это резко сужает круг людей, искренне придерживающихся объявленных целей и готовых идти по Пути, жертвуя при этом мирской жизнью. Несомненно, человек, сделавший выбор и устремившийся к далекой цели, «автоматически», хочет он этого или нет, приобретает отдельные элементы могущества над материальным миром, свойства и способности сверхчеловека. Но тотчас вступают в силу запреты церквей. Использовать в мирских целях приобретенные сверхспособности, эти «Божественные дары», нельзя. Это — греховно.

Свою значительную лепту в отстранение человека от использования им в собственных целях ресурсов «инога мира» внесла и западная наука. В этих вопросах она смыкается с церквями и потакает их интересам. Имея значительный общественный авторитет, большинство ученых на протяжении последних столетий публично отвергали, а иногда и высмеивали, не только попытки взаимодействия с «иным миром», но даже дискуссии о его существовании. Их позиция понятна. Одни из них были типичными мизонеистами, отвергавшими все новое с порога. Другие, в силу инерционности традиций, считали природу «инога мира» божественной и не хотели рисковать репутацией, отстаивая его реальное существование.

Отрицательную, отталкивающую от «инога мира» роль сыграли и многочисленные фантазии, выдаваемые за научные теории. В качестве примера можно вспомнить фантастические спекуляции оккультистов, спиритов и теософов XIX и XX столетий о природе «инога мира». Они наивно представляли «иной мир» в качестве вместилища душ умерших людей, которые продолжают свою загробную жизнь, как ни в чем не бывало, так же, как жили в материальном мире.

Таким образом, вся правдивая информация, касающаяся «иного мира» и взаимодействия с ним человека, была вытеснена в западной цивилизации на задворки культуры, в область неких «эзотерических», тайных знаний, доступных только посвященным.

Небольшая же группа искренних и любознательных ученых, время от времени предпринимавших усилия по исследованию «иного мира» и связанных с ним явлений, не добилась существенных успехов, склонивших бы чашу общественного мнения в пользу верного понимания сущности «иного мира». Такой результат объясним и заранее предсказуем. В своих экспериментальных исследованиях эти ученые применяли хорошо известные и вполне надежные методы и приборы, предназначенные для изучения физического мира. Поэтому естественно, что кроме многочисленных регистраций сверхъестественных явлений, протекающих в окружающей природе, знаний об «ином мире» получить не удалось. Как оказалось, только одними фактами о реальности сверхъявлений, преодолеть барьеры психологической защиты, косность большинства людей, не удастся. Необходима кропотливая и длительная работа по убеждению их в реальности и полезности новых знаний.

Тем не менее, на протяжении всей истории цивилизации представители интеллектуальной человеческой элиты никогда не оставляли попыток осмыслить природу «иного мира» и установить с ним полезные и дружеские отношения.

Пионеры каменного века

Первыми, кто попытался заставить «иной мир» приносить пользу, были шаманы. В самом широком смысле **шаманизм — это практическая деятельность** людей архаического общества, направленная на взаимодействие с «иным миром». Поиск, организация и осуществление таких воздействий сознания на окружающий мир, которые облегчат, сделают жизнь в нем более удобной и безопасной.

Не всегда и не все шаманы в прошлом, так же как и в наши дни, достигали высот своего ремесла. Однако высококвалифицированные мастера за долгие годы практической деятельности успешно осваивали методы прямого воздействия на сознание соплеменников. Они внедряли в него нужные им галлюцинации, владели телепатией и ясновидением. Они могли «усилием воли» перемещать предметы, левитировать или парить в воздухе. Многие из них владели методами сверхъестественного регулирования своего организма, необходимыми для демонстрации соплеменникам своих сверхвозможностей. В давние времена, также как и сегодня, шаманы были способны без вреда для здоровья ходить по раскаленным углям, брать в руки нагретые докрасна металлические предметы или прикасаться к ним и наносить себе тяжелые ранения, от которых, впрочем, скоро не остается и следа. С помощью взаимодействия с «иным миром» шаманы могли в какой-то степени воздействовать и на окружающую среду: общаться с животными, изменять погоду, например, вызывать дождь.

Основной задачей шамана всегда было и остается до сих пор удовлетворение насущных потребностей соплеменников: предсказывать дальнейший ход развития событий в окружающем мире, лечить людей и отвращать болезни от племени, способствовать удаче на охоте или войне, провожать усопших в потусторонний мир.

В этом перечне областей деятельности шаманов, как можно заметить, отсутствует одна из главных потребностей людей — добывание пищи. Казалось бы, шаман мог бы существенно облегчить жизнь соплеменников, сумей он материализовывать основные продукты питания. Однако эта функция остается вне возможностей шамана.

В огромном массиве этнографических материалов, посвященных шаманизму, встречаются лишь единичные описания явлений материализации. И те имеют отношение только к общению с духами предков. Эти явления весьма похожи на многочисленные материализации человекоподобных существ, демонстрируемые на спиритических сеансах медиумами XIX–XX веков. Например, в Полинезии еще в 30-х годах прошлого века местными колдунами практиковались групповые материализации умерших вождей и их приверженцев, численностью до пятидесяти человек. Эти «восставшие из мертвых люди» по ночам проводили шествия с бубнами и факелами. Иногда духи оставались невидимыми, но были слышны шаги, голоса и другие звуки. Дело доходило до курьезных случаев. После неоднократных материализаций одного из вождей, авторитетного и энергичного человека, умершего некоторое время назад от проказы, местные власти всерьез забеспокоились по поводу возможных народных волнений и насильственного захвата власти, к чему мог призывать воскресший предводитель. Им пришлось долго уговаривать колдунов прекратить свои спиритические опыты под страхом распространения эпидемии проказы.

Следует, конечно, иметь в виду, что материализованные создания в большинстве случаев, так же как и в европейских спиритических сеансах, «живут» непродолжительное время. Через несколько минут, иногда десятков минут, после своего появления на свет, они

исчезают, растворяясь в воздухе. В остальном же эти существа, как утверждают медики и ученые их обследовавшие, полностью идентичны людям.

Отсутствие свидетельств о материализации шаманами реальной пищи говорит о том, что это относительно сложное явление не было освоено первопроходцами «инога мира».

Для овладения шаманским ремеслом человеку первобытного племени требовались годы и годы упорного труда. Ученик, как правило, не осваивал все без исключения сверхвозможности. Конечно же он и не знал обо всех скрытых сверхресурсах мозга. Многовековая традиция отобрала и включила в процесс обучения будущего шамана освоение только тех функций, которые были нужны ему для исполнения прямых обязанностей. Несомненно и другое: в процессе обучения, а также последующей многолетней практики шаман приобретал дополнительные навыки, не предусмотренные первоначальным планом обучения. Однако эти новые сверхспособности были желанными и повсеместно приветствовались, так как они укрепляли профессиональный престиж шамана в глазах соплеменников.

Как стать шаманом

Как вообще становятся шаманом и что для этого нужно сделать? Большинство народов используют несколько способов отбора кандидатов из числа своих сограждан. Это может быть наследственная передача профессии по отцовской или материнской линии. Человек может ощутить природную склонность к этому занятию и последовать «зову богов или предков». Некоторые племена признают право стать шаманом по своему личному желанию или по воле рода. Несомненно, большую роль играют и особенности психики: чаще

всего шаманами становятся люди с истерическими наклонностями. Недаром сам термин «шаман» на языке сибирских эвенков означает «исступленный человек».

Однако независимо от способа первоначального отбора кандидатов шаманом может стать только человек, прошедший два курса обучения и успешно выдержавший последующую сдачу своеобразных практических экзаменов — так называемое посвящение.

На первой стадии будущий шаман подробно знакомится с духовным миром, то есть содержанием сновидений и галлюцинаций, которые он должен будет вызывать в трансовом состоянии. Ученик узнает имена и функции богов, мифологию и историю рода. Вторая стадия посвящена практическому освоению различных техник и приемов вхождения в транс, действиям в трансовом состоянии, связанным с лечением болезней, предсказаниями или общением с духами-помощниками, этими предтечами христианских ангелохранителей.

В основе шаманских способов задействования сверхресурсов мозга лежит инициирование визуальных галлюцинаций определенного содержания, то есть так называемая визуализация. В дальнейшем шаманы в своей практической деятельности для ускорения «переключения» психики в особое состояние используют процесс визуализации в сочетании со строгим постом, изнурительными танцами и ритмичной музыкой или пением. К сожалению, многие шаманы не достигают нужной квалификации и довольствуются лишь галлюцинационными эффектами, которые сами по себе не имеют к «иному миру» прямого отношения и не могут оказывать воздействие на физический мир, то есть приносить реальную пользу.

Во многих архаических сообществах существует интересная традиция: возможность получения шаманских способностей только для личной безопасности, личного здоровья или личной выгоды. Такая возможность не подразумевает изменение статуса человека по

отношению к остальной части общества. Он не стремится стать шаманом, колдуном или жрецом. Этот человек может добиваться возрастания своего магического потенциала, приобретения способности оказывать пусть даже неосознаваемое влияние на окружающий мир с целью улучшения устройства личной жизни, для расширения своих жизненных возможностей. Эти первоначальные, простейшие способности позволяют дикарю выделиться среди своих сородичей особым здоровьем, удачливостью, жизнерадостным отношением к миру.

Магия Древнего мира

По мере развития цивилизации эстафета практического взаимодействия с «иным миром» от шаманов передавалась магам и жрецам. Различия между этими двумя профессиями на заре истории были не существенны. Жрецы, как организаторы и распорядители религиозных обрядов одновременно были и магами, то есть владели навыками взаимодействия с «иным миром».

Магия как искусство с помощью сознания воздействовать на окружающий мир целиком и полностью в своей основе опирается на тысячелетний опыт шаманизма. Однако с течением времени возникли и характерные отличия. И некоторые из них имеют принципиальный характер: в магии стало использоваться слово.

Термин «маг» восходит к общему для всех европейских языков индоевропейскому корню, означающему «высокий, большой». Отсюда, как считают ученые, произошли русские слова «могущество, мощь, я могу» (то есть «я способен что-либо сделать»). Древнерусское слово «мощи», то есть «тело, останки», также произошло от этого корня. Более того, оно указывает на источник силы или могущества — это человеческое тело.

Магия в жизни древних обществ, будь то Древний Египет или Месопотамские государства, занимала огромное место. Практически ни одно из общественных мероприятий: строительство, изготовление предметов быта, сбор урожая, военные действия или быт, — не обходились без соответствующих магических действий и ритуалов.

В III тысячелетии до нашей эры древнеегипетские жрецы уже отчетливо представляли себе значение и роль человеческого слова. В исследованиях известного русского востоковеда Б. А. Тураева приводятся замечательные примеры древнейших монотеистических конструкций мироздания. По мысли одного из жрецов города Мемфиса, «все сущее получило бытие сначала в сердце». Именно сердце в глубокой древности рассматривалось как вместилище души и орган мышления верховного бога и человека. Рожденные там мысли превращаются в реальность, материализуются «во все существующее от богов до червей» с помощью языка, то есть слова. Однако мы допустили бы ошибку, рассматривая связь «мысль-слово» слишком поверхностно и однозначно. Квинтэссенцией такого недальновидного подхода являются суждения о том, что древние люди воспринимали слово в качестве непосредственного совершения действия. «Высказанное слово имеет цену действия», — вот обычное примитивное суждение об отношении наших далеких предков к использованию слова в магических действиях. Это заблуждение основывается на смешении двух различных способов использования слова. Первый — это применение его в качестве «волшебной палочки» для совершения конкретного действия по воздействию на окружающий мир. Такие слова, или заклинания, в Древнем Египте назывались «хекау» — управляющими словами. Известен арабский рассказ, сообщающий о способе постройки Великой пирамиды, где есть указания на использование «хекау»: *«Под камни подкладывали большие листы папируса, на которых было написано множество*

тайных слов. Потом по камню ударяли палочкой, и он передвигался по воздуху на расстояние полета стрелы. Таким образом он в конце концов достигал пирамиды».

Само по себе использование для магических действий управляющих слов никогда не являлось секретом. Все дело в том, кто, когда и в каких условиях их применяет. Слово приобретало силу в устах настоящего мага и только у него. Однако он мог временно передать эту силу вместе со словом и другому человеку. О таком случае поведал древнегреческий писатель Лукиан в своей повести.

Некий грек Эвкрат предпринял путешествие в Египет с целью познакомиться с возможностями местных магов. В Мемфисе он встретился с магом высокой квалификации, который двадцать три года обучался ремеслу в подземном храме. Путешественник был поражен тем, что маг мог управлять рыбами и животными, обитающими в Ниле. Он, например, катался на огромных крокодилах. В доме волшебника Эвкрат не обнаружил слуг. Но в них, как оказалось, не было необходимости. Когда нужно было что-либо сделать по дому, маг вешал на дверной запор платье или метлу, произносил управляющие слова и предмет выполнял нужную работу. После чего хозяин снова произносил заклинания и «слуги» возвращались на свои места.

Как-то раз Эвкрат подслушал магическое заклинание и решил проверить его действие в отсутствие хозяина. Он приказал толкуше — деревянному ведру, принести воды. Когда повеление было исполнено, Эвкрат попытался отменить приказ, но толкуша продолжала носить воду. Путешественник не знал заклинания, отменяющего первоначальный приказ! В отчаянии Эвкрат сломал толкушу пополам, но обе половинки взялись за кувшины и продолжали носить воду. Дому грозил бы настоящий катаклизм, потоп, если бы маг вовремя не возвратился и не отменил заклинание.

Аналогичный сюжет можно встретить в волшебных сказках разных народов. Есть он и в русском фольклоре: вспомните сказку о Емеле «По щучьему велению, по моему хотению». Однако чем дальше мы отодвигаемся от древних времен, тем все больше искажений вносится в такие рассказы. И уже в русском пересказе роль слова становится совершенно непонятной. Так в чем же первоначально заключалась сила повелевающего слова? Маг мог совершить над ним действие, которое можно приблизительно охарактеризовать современным термином «зарядить», то есть придать слову новые свойства, ранее в нем отсутствовавшие. Только в этом случае слово становилось эквивалентом действия! Произнесение «заряженного» слова вызывало действие, которое могло быть совершенно несовместимо со смысловым его значением, а было «запрограммировано» магом. Таким же образом могли быть «заряжены» и любые предметы: палочки, талисманы, амулеты и т. д. И в этом смысле слово ничем не отличалось от этих предметов.

Магия слова

С магическим значением слова связаны многочисленные заблуждения, которые довлеют над мировой культурой не одно тысячелетие. Во-первых, принято считать, что любой талисман или слово-заклинание уже в силу своих названий обладают магической силой. Это совсем не так. Любые предметы или слова остаются самыми заурядными предметами или словами, неспособными произвести магического действия до тех пор, пока они не будут «обработаны», «заряжены» квалифицированным магом. Во-вторых, заряженное слово или предмет, то есть созданное магом заклинание или талисман, имеет ограниченный срок действия. Они достаточно быстро способны «разряжаться», теряя свою магическую силу и превращаясь в обычные слова или бесполезные предметы.

Прекрасной иллюстрацией сказанного, является поведение и влияние на окружающих людей и предметы современного экстрасенса Ури Геллера. Известно, что в его присутствии или даже под влиянием его воздействия через телевидение, радио или газетные статьи, многие люди приобретают экстрасенсорные способности. Например, после выступлений Геллера по телевидению и демонстраций его умения «усилием воли» сгибать металлические предметы: ключи, ложки или вилки и т. д., многие зрители, особенно дети, приобретают такую же способность. Однако сохраняется такая способность непродолжительное время — минуты или часы. Точно также некоторые предметы, с которыми Геллер проводил свои демонстрационные эксперименты, еще в течение некоторого времени сохраняли «последствие», то есть продолжали изменяться «по инерции» сами или вызывали изменения в окружающей среде уже без специального воздействия экстрасенса или даже в его отсутствие.

Распространению заблуждений о кажущейся простоте и доступности магических действий посредством заклинаний или талисманов и амулетов, способствуют и ритуалы, их сопровождающие. Обычно это — элементы театрализованного представления, которыми украшают маги свои публичные выступления. Постановка света, цветовые эффекты, магические круги и другие геометрические фигуры, пассы рук, особенные звуки и движения тела, использование различных предметов и даже мелких животных, все это подчинено одной цели — отождествлению мага с производителем сверхъестественных явлений, подтверждению его авторства. Не будь всего этого, и людям — потребителям чудес не определить истинного их инициатора. В действительности, настоящему магу все подобные театральные атрибуты не нужны.

Один из московских экстрасенсов, занимающийся целительством, рассказывал мне, что он вынужден под влиянием внешних обстоятельств превращать прием больных в театрализованное представление. *«Представляешь, — рассказывает он, — приходит ко мне на прием очень пожилая женщина. После ее прихода в кабинет мне нужно 10 или 20 секунд, чтобы углубиться в себя и поставить ей диагноз с соответствующим лечением. И она может отправляться домой. Но поступить так я не могу. Бабуля в таком случае даже не поймет, за что она платит деньги! И я вынужден придумывать всякие причуды, чтобы продлить время ее пребывания в кабинете и проявить перед ней хоть какие-нибудь действия. И вот я усаживаю ее в кресло, начинаю о чем-то расспрашивать, махать перед ней руками, изображая привлечение к ней добрых космических сил, зажигаю свечи и смотрю на их отражение во всяких стекляшках. В общем, всеми этими глупостями я стараюсь продемонстрировать перед клиентом свои активные действия, якобы направленные на ее выздоровление».*

По поводу всего того, что было сказано о слове, талисманах и других магических атрибутах и их полезности с точки зрения воздействия на мир неподготовленного человека, в кладезях арабской суфийской мудрости есть поговорка: *«Твой волшебный талисман воистину могуч, но разве ты Соломон, чтобы заставить его проявить силу?»*

Второй, но самый главный способ использования слова в магическом искусстве заключается в том, что с его помощью люди научились, говоря современным языком, переводить сознание в иное состояние, в режим взаимодействия с «иным миром». Только в этом состоянии человек способен оказывать физическое воздействие на окружающий мир.

Подробнее о таком использовании слова мы будем говорить во второй части книги. А сейчас коснемся лишь свидетельств, подтверждающих подобную точку зрения. Их немало, и представлены они прежде всего в устной и литературной традиции многократного повторения отдельного слова, фразы, строки или абзаца текста. Филологи видят в этом всего лишь литературный прием, восходящий к древнейшей в мире шумерской традиции, относящейся к III–IV тысячелетию до нашей эры. В действительности, за этим внешне простым и бессмысленным, на первый взгляд, приемом таится физиологический процесс изменения функционирования человеческого мозга.

«Гирра, сожги колдуна и колдунью; Гирра, поглоти колдуна и колдунью; Гирра, укроти их; Гирра, уничтожь их; Гирра, изгони их далеко».

Приведенное заклинание типично для ассирийской магии. В нем богу огня Гирру отдается приказание отвратить от больного демонов и тем самым излечить его. Но это — только внешняя форма. На самом деле подобные заклинания маги **повторяли тысячу раз**, что с неизбежностью «переключало» сознание в иной режим работы. Этот процесс люди, чтобы стать магами, осваивали много лет. Поэтому в древнем мире, в частности в Месопотамии, существовало несколько рангов магов, различающихся своей квалификацией.

Востоковед В. В. Емельянов, например, для ассирийского периода выделяет несколько ступеней обучения магии. На первой ученик осваивал и заучивал наизусть заговорные формулы и ситуации, в которых они применялись. Так ученик становился «младшим магом». Затем он изучал астрономию, астрологию, различные виды гаданий, способы лечения болезней, и получал звание «полноценного мага». Он самостоятельно проводил все храмовые службы и жертвоприношения, предсказывал судьбу по знакам небес, исцелял и изгонял демонов и т. д. После приобретения

практического опыта, его избирали «магом храма». Он получал право писать доклады и составлять предсказания царю. По сути дела маг становился государственным деятелем. Наиболее преуспевшие в своем искусстве получали почетный титул «мудрец». Аналогичным титулом обладал и верховный бог страны, «мудрейший из богов», — Ашшур в Ассирии или Мардук в Вавилонии.

Вот, что интересно. Пронизывая все сферы материальной и духовной жизни древнего мира, в качестве своего культурного наследия магия оставила тысячи и тысячи заклинаний и заговорных формул, записанных на глиняных табличках или высеченных на камнях пирамид или саркофагов. Но среди них практически отсутствуют конкретные описания сверхвозможностей, которыми обладали маги древности. Дело, скорее всего, во всеобщих запретах, касающихся такого рода сведений. Вполне возможно, что и по-настоящему искусных магов было не так много, чтобы с ними могли быть лично знакомы многочисленные писцы глиняных табличек и папирусов. Эту мысль хорошо иллюстрирует прелестный рассказ, которому исполнилось пять с половиной тысяч лет.

Как-то раз фараон Хуфу (Хеопс), строитель Великой пирамиды, завел речь о чудесах и магах. Его сын, Херутатаф, сказал, что все подобные истории хорошо излагаются, но на самом деле мало кто из людей собственными глазами видел чудеса. И вызвался привести к отцу чудотворца, который умеет оживлять мертвецов. Фараон снарядил экспедицию вниз по Нилу и Херутатаф отправился за магом. Путешествие изобилует такими подробностями, что у современных исследователей возникает предположение, что в рассказе описаны действительные события.

Далее повествуется о встрече с магом. Звали его Тета и было ему сто десять лет. И он согласился посетить фараона. При встрече с магом во дворце, Хуфу спросил его: «Мне сообщили, что ты умеешь присоединять к телу отрубленную голову, правда ли это?» Маг

ответил, что может это продемонстрировать. Фараон приказал привести преступника, осужденного на смерть, но маг отказался совершать подобное с человеком. Тогда ему принесли гуся. Маг отрубил птице голову и положил ее по одну сторону большого зала, а тело — по другую. Затем произнес заклинания. Голова и тело птицы стали двигаться навстречу друг другу. Они соединились, и воскресший гусь прогоготал. Затем маг произвел то же самое с другой птицей, а в довершение всего отрубил голову быку и вновь прирастил ее к телу.

Еще раз повторим, что приведенная история является древнейшим повествованием о конкретных сверхвозможностях магов, получивших образование в легендарном святилище Тота, древнеегипетского бога письма и мудрости. Бог Тот, имя которого древние греки впоследствии переименовали на Гермес, считался сердцем бога солнца Ра и языком бога Птаха, создавших все сущее с помощью всемогущего Слова.

Культурная революция в Восточном Средиземноморье

С наступлением эры эллинской культуры знания об «ином мире» и характер их распространения претерпели значительные изменения. Если во II тысячелетии до нашей эры взаимодействие с «иным миром» было уделом специально подготовленных магов и жрецов, то в I тысячелетии до нашей эры эти знания буквально выплеснулись в народ. Они становились все более и более доступны всем, кого они интересовали. Это был период просвещения всех слоев населения относительно устройства мироздания, в основу которого были положены представления об «ином мире» и принципиальной возможности партнерского взаимодействия с ним человека. В первой

половине I тысячелетия до нашей эры в регионе Восточного Средиземноморья стали появляться многочисленные учения и школы по практическому освоению методов взаимодействия с «иным миром».

Многие из тех достижений эллинской цивилизации, которые сегодня мы называем великими завоеваниями древнегреческой культуры, в основном представляют собой различные формы суждений о существовании «иного мира» и способностях человека освоить приемы воздействия на него.

Во-первых, это древнегреческая мифология. Во-вторых — культурная традиция так называемых таинств, или мистерий. И, наконец, — древнегреческая философия.

Несомненно, главная роль в представлениях древних греков об «устройстве и механизме» функционирования «иного мира» отводится божественным идеям. Это был мир, населенный многочисленными богами, олицетворяющими неведомые человеку законы «иного мира» и управляющими материальной природой. Однако несомненно и то, что человек мог вмешиваться в управление физическим миром с помощью собственной психики или ума.

В многочисленных мифах, имеющих корни догреческого происхождения, очень часто выражаются «божественные» знания и описываются действия богов, подразумевающие конкретные знания и действия людей. Подобный перенос сверхвозможностей людей на способности богов, приписывание им тех знаний, которыми уже владеет человек — не более чем методический прием, позволяющий в более доступной форме выразить и описать собственные представления и догадки о сложнейшем устройстве и механизмах функционирования «иного мира».

Весьма характерным в этом смысле является миф о первых появлениях молодого бога Зевса и приобретении им некоторых сверхвозможностей.

Как-то раз Зевс встретил Метиду, которая у древних греков означала «мысль» и олицетворяла такие стороны мышления, как интуицию и интуитивное знание. Бог воспылал к ней страстью и желанием овладеть ею. Метида принимала различные формы и образы, чтобы скрыться от Зевса, но однажды бог все же настиг ее. У Метиды вскоре должна была родиться дочь, но если она вдруг снова забеременеет — от связи с Зевсом, то может осуществиться пророчество Геи. По нему у Метиды тогда родится сын, который свергнет отца с божественного престола. Чтобы избежать опасности Зевсу пришлось полностью заключить в себя, поглотить Метиду. Оказавшись внутри бога, Метида время от времени давала ему весьма полезные советы, основанные на ее провидческих и интуитивных знаниях. Так по ее совету Зевс посетил свою семью и упросил мать Рею поставить его виночерпием у отца Крона, не ведающего о спасении сына, которого он сразу же после рождения должен был проглотить. Затем Метида посоветовала подмешать в медовый напиток отца соль и горчицу, превратив его в рвотное средство. Хлебнув напитка, Крон сначала изрыгнул камень, которым Рея в свое время подменила новорожденного Зевса, а потом его проглоченных сестер и братьев. Камень Зевс потом установил в Дельфах, вблизи будущего знаменитого Оракула, предсказателя судеб людей и мира.

Через положенное время плод в чреве Метиды созрел. Однажды Зевс почувствовал нестерпимую головную боль, с которой сам не смог справиться. На громкие вопли Зевса с небес слетел Гермес, вестник греческих богов и проводник в «ином мире» и, поняв в чем дело, упросил Гефеста, кузнеца и укротителя огня, взять инструмент и расколоть Зевсу голову. Так из разума бога неба Зевса не без участия богини-мысли родилась мудрость — Афина. Она, кроме всего прочего, ответственна и за управление интуицией, наитием, то есть способностью неосознанно воспринимать информацию подсознания либо из «иного мира». Она же наделяет людей даром проро-

чества и владеет знаменитым щитом с изображением Медузы Горгоны. Это изображение обладает огромной магической силой, то есть возможностью воздействовать на физический мир. И это понятно, ведь Медуза, младшая дочь божественных чудовищ океанских глубин, может победить любого врага, лишь взглянув на него, может превратить любое живое существо в камень, сосредоточив на нем свой магический взгляд.

Приведенный миф — не единственное свидетельство повышенного внимания древних греков к проблемам приобретения способности получать информацию из недр собственного подсознания или из «иного мира» и магического воздействия на окружающий мир. Для древнегреческого общества «мудрость», олицетворенная в богине Афине, была тождественна способности проникать в «иной мир» и собственным разумом воздействовать на природу. Поэтому совершенно не случайно термин «философия», возникший в пифагорейский период и дословно означающий «любовь к мудрости», обозначал не только и не столько интеллектуальную деятельность по объяснению устройства мироздания. Это прежде всего система взглядов на пути приобретения мудрости как конечной цели изменения собственного сознания. Смысл пересказанного мифа и множества ему подобных — **в принципиальной возможности с помощью разума с пользой для себя взаимодействовать с иным миром.** И читателя не должно смущать то обстоятельство, что в качестве героев мифов фигурируют боги, а не люди.

Великий театр

Теперь нам станет понятна и близка та огромная роль, которую в I тысячелетии до нашей эры играли мистерии. Именно посредством этих ритуально-театрализованных спектаклей люди, принадлежащие к самым разным слоям античного общества, приобщались к знаниям

о существовании «иного мира» и возможностям человека взаимодействовать с ним. Сценарии грандиозных представлений, разыгрывающихся на подмостках всего Средиземноморского региона, основывались на мифах, показывающих те или иные стороны «иного мира» и условия сотрудничества с ним. В десятках мистерий были представлены десятки мифов, в иносказательной форме отражающих знания того времени о невидимом мире, являющемся основой окружающей природы. Главная задача мистерий заключалась в том, чтобы практически доказать существование «иного мира» и возможность взаимодействия с ним человека. Это достигалось различными способами, в том числе и практическим опытом достижения таких состояний сознания, при которых появляются галлюцинации, интуитивные прозрения, сверхъестественные явления и неиспытанные человеком до того эмоции и ощущения. Все они являлись свидетельствами существования внечувственного мира, в который способен проникнуть только человеческий разум.

В качестве примера можно привести самые знаменитые в древности Элевсинские мистерии, которые проводились, по некоторым данным, с 1400 года до нашей эры. Они разделялись на Малые и Великие. Первые праздновались ежегодно в дни весеннего равноденствия в городе Агре. Великие Мистерии проводились один раз в пять лет в дни осеннего равноденствия в греческом городе Элевсин. И те, и другие были основаны на иносказательной трактовке широко известного из произведений Гомера мифа о богине Деметре и ее дочери Персефоне.

В кратком изложении содержание этой прекрасной истории следующее. Персефону вместе с подругами играла на лугу, собирала маки. Из земной расселины появился бог подземного царства Аид и умчал Персефону на золотой колеснице в царство мертвых. Горевавшая мать Деметра в отчаянии наслала на землю засуху и неурожай, и Зевс был вынужден послать Гермеса с приказанием

Аиду вывести Персефону на свет. Аид отправил Персефону к матери, но насильно дал ей вкусить зернышко граната, чтобы Персефона не забыла потусторонний мир и снова вернулась к нему. Деметра, узнав о коварстве Аида, поняла, что отныне ее дочь треть года будет находиться в «ином мире», а только две трети с матерью. Радость общения Деметры с дочерью возвращает земле изобилие. Несмотря на то, что Персефона не по своей воле стала женой Аида и оказалась царицей потустороннего мира, она мудро правит своим царством, в которое время от времени проникают герои для совершения подвигов. Например, она исполняет просьбы обратившихся к ней. Очарованная волшебной игрой на лире и пением Орфея, она отпускает из потустороннего мира Эвридику, которую, однако, не удастся вывести на свет, в материальный мир.

Малые мистерии выражали мысль о том, что душа человека, психика может приобрести эмпирические знания о существовании «иного мира». Это знание навсегда приобщает людей к сложному миру двойственной природы. Однако, одновременное пребывание в двух частях этого мира невозможно: в «ином мире» можно провести только часть материальной жизни.

Перед началом посвящения в таинство, которое проходили тысячи людей, обнаженного новичка ставили на шкуру животного, принесенного в жертву. Он клялся, что только смерть разомкнет его уста и что он никогда не раскроет тайны, которые ему будут сообщены. Все действие, начиная с того, что оно происходило ночью, сопровождалось впечатляющими ритуальными драмами, призванными пробудить, инициировать необычные состояния психики. После успешного прохождения жестоких испытаний с ловушками, ужасами и опасностями, кандидат получал почетный титул «мистес», то есть «видящий сквозь туман, мглу». Это означало получение возможности доступа к более высоким истинам.

Современное понятие «мистик», обозначающее человека, обладающего знанием о существовании «иного мира», несомненно, имеет «мистериальное» происхождение.

Великие мистерии, к которым допускались только те, кто прошел Малые, были посвящены матери Персефоны богине Деметре. С помощью образных метафор они символизировали трудные пути духовного поиска «иного мира». В них мисты приобретали практические навыки взаимодействия с невидимым миром, имеющим определяющее значение для жизни человека и его благополучия. Посвящение в тайны «иного мира» длилось девять дней, которые символизировали девять месяцев внутриутробного развития человека. В это время кандидату на «новое рождение» сообщались конкретные рецепты и психофизические приемы для изменения сознания с целью взаимодействия с «иным миром» или с теми мирами, которые за него выдавались. Несомненно, широко использовались наркотические средства, но рецепты большинства из них нам сейчас неизвестны.

В Великих мистериях посвящаемый в таинства проходил ряд помещений, которые последовательно принимали все более пышный и блистательный вид. Этим символизировалось восхождение души от низших миров к высшим или последовательная смена различных состояний разума по мере приобретения соответствующего опыта. Наконец он входил в сводчатую комнату, где стояла ярко освещенная статуя богини Деметры. Здесь в присутствии высших жрецов, одетых в богатые одежды, его посвящали в высшие секреты духовной жизни, после чего нарекали «эпoptесом», что означает «видящий непосредственно» и вручали священные книги вместе с глиняной табличкой, на которой были записаны секретные инструкции.

Из преданий известно, что это пышное представление часто сопровождалось необычными психическими и сверхъестественными явлениями. Многие из посвященных свидетельствовали, что видели живых богов. Знаменитый древнеримский писатель II века Апулей в своей книге «Золотой осел» следующим образом изображает сцену, по-видимому, собственного посвящения: *«Достиг я рубежей смерти, переступил порог Прозерпины-Персефоны и вспять вернулся, пройдя через все стихии; в полночь видел я солнце в сияющем блеске, предстал перед богами подземными и небесными и вблизи поклонился им»*.

Мифы и основанные на них Мистерии являлись, по сути дела, вводным, ознакомительным курсом обучения широкой публики знаниям об «ином мире» и возможностям взаимодействия с ним человеческого сознания.

Западный путь к мудрости

Осмысление места «инога мира» в общей картине мироздания, освоение и использование конкретных методов взаимодействия с ним человека стали предметом другого вида человеческой деятельности, известной нам сегодня под названием «философия». Тысячелетний период, начиная с VII–VI веков до нашей эры и до начала господства христианской церкви в V веке нашей эры, ознаменовался появлением большого количества философских школ. Они проповедовали практические пути достижения «инога мира» и объясняли его устройство с собственных, иногда диаметрально противоположных позиций. Это была практическая философия, которую мы сегодня трактуем совершенно превратно.

Современные историки и философы воспринимают наследие этих школ только как попытку представить себе и объяснить другим устройство мироздания. В действительности, основным содержанием древнегреческой философии были сугубо практические вопросы воспроизведения религиозного опыта и психофизических технологий взаимодействия с «иным миром».

Первым значительным, с точки зрения понимания взаимодействия человека с таинственным невидимым миром, представителем древнегреческой философии был Пифагор (580–500 гг. до н. э.). Именно он назвал Великий Путь к «иному миру» термином «философия», а конечный пункт этого Пути — Мудростью. Легенды утверждают, что Пифагор прошел более чем тридцатилетнее обучение в храмах богини Исиды в египетском городе Мемфисе и бога Бэла в городе Вавилоне в знаменитом Междуречье. Побывал он, якобы, и в Индии.

Большое влияние на ученого оказало и Орфическое учение. Свою единственную книгу, которую Пифагор считал самым важным трудом своей жизни и, к сожалению, не дошедшую до наших дней, он назвал «Священное слово Орфея».

Приобретенные Пифагором знания касались, прежде всего, могущественных возможностей человеческой психики и методов их пробуждения.

«Ваше собственное существо... полно бурь и несогласий. И задача в том, чтобы осуществить в нем единство гармонии. И лишь тогда Бог проникнет в вашу душу, и лишь тогда вы разделите его власть...», — говорил первый философ своим ученикам. В этих словах высказана вся глубина понимания божественного могущества «иного мира» и препятствий к взаимодействию с ним. Это прежде всего «бури и несогласия» чувств, ощущений, мыслей и желаний, то есть спонтанная, хаотическая деятельность сознания. Задачей любого человека является усмирение этих бурь, достижение

гармонии сознания с помощью определенных психофизических упражнений, названных Пифагором **безмолвием**. Только тогда человек становится подобным богу, приобретает черты сверхчеловека. В его школе основным элементом обучения, продолжающегося от двух до пяти лет, был курс «безмолвия». Точное содержание пифагорейского «безмолвия» сейчас трудно установить. Однако несомненно, что это были определенные психофизические действия, направленные на успокоение внутриумственных «бурь и несогласий».

Духовная сила нуждается в упражнениях

Эта пифагорейская традиция непрерывно продолжается по сию пору. Вначале ее подхватили многочисленные античные философские школы и религиозные вероучения. Затем она была продолжена первыми христианскими монахами, аскетами и отшельниками — отцами-основателями церкви. Нам сегодня она известна как православный психофизический метод управления сознанием — исихазм, что в переводе с греческого означает «безмолвие».

Одним из верных приверженцев пифагорейского Пути к «иному миру» был Эмпедокл (490–430 гг. до н. э.) из города Агригент на Сицилии. Он слыл большим оригиналом: часто сравнивал себя с богом и для этого у него были основания. Он пророчествовал, лечил людей, как сейчас говорят, нетрадиционными методами, мог воздействовать на погоду — вызывать или прекращать дожди.

Другим выдающимся представителем пифагорейского Пути, хорошо знавшим цену Мудрости и способы ее достижения, был Сократ (428–348 гг. до н. э.). Сам он о своих идеях и мыслях ничего не писал, но о его мировоззрении можно догадаться по деятельности школ, образованных его знаменитыми учениками Платоном и Антифеном. Возможно, что основным содержанием философии Сократа,

выраженным знакомым нам тезисом «Познай себя!», была как раз картина психики, последовательно меняющаяся по мере самопознания. Сам он владел способами управления подсознанием: иногда он слышал голос, предупреждающий об опасности или дающий иные полезные советы.

Что касается Платона (428–348 гг. до н. э.), то мы достоверно не знаем, владел ли он психофизическими методами изменения сознания. Однако знаменитый философ был большим почитателем Пифагора и поэтому вполне вероятно, что он хорошо представлял суть пифагорейского Пути. Так или иначе, но именно Платон сформулировал оригинальную концепцию мироздания, включающую представления об «ином мире» как о части Природы. Это была по-настоящему революционная точка зрения. До Платона, да и все прошедшие после него две с половиной тысячи лет, большинство людей западной культуры примитивно воспринимали и воспринимают «иной мир» в виде обители Бога. Ученик Сократа впервые положил в основу мироздания гносеологическую категорию, которую мы сегодня называем информацией. Его представления о том, что в основе материальной природы лежат **эйдосы (виды, образы или идеи)**, до сих пор правильно не поняты западной цивилизацией и не оценены по достоинству. У Платона, вслед за Пифагором и Сократом, философия выступает в роли практического метода, позволяющего душе обеспечить взаимодействие с «иным миром эйдосов» вплоть до полного слияния с ним, достижения бессмертия.

Другой упоминавшийся ученик великого Сократа Антисфен (444–347 гг. до н. э.) организовал школу, известную по наименованию ее представителей — киников (или циников — по названию холма в Афинах, где располагалась гимназия Антисфена). Идеология учения была близка идеям древнеиндийских Вед: окружающий мир рассматривался как причина дисгармоний, страданий человека. Для

устранения дисгармонии между миром и человеком необходимо, по мнению киников, **изменить себя**. На вопрос, что ему дает жизнь философа, Антисфен отвечал, что понял, как изменить себя. Мы знаем, что в качестве одного из методов изменения «себя», то есть разума или сознания, киники проповедовали древние уже для того времени **аскетизм** и **отшельничество**. Однако неизвестно, использовали ли они при этом эффективные психофизические способы. Антисфен первый в западной культуре последовательно придерживался идеологии аскетизма, в современном его понимании. И действительно киники отрицали все земные приобретения, жили в самых простых жилищах и питались самой грубой пищей. Один из представителей школы, Диоген из Синопа, известен тем, что долгое время жил близ Афин в бочке. Он утверждал, что самой ценной вещью в мире является мудрость, которую можно постигнуть аскетизмом.

Собственно термин «аскетизм», в переводе с греческого означающий «упражнения», киники не использовали. Его ввели в обиход представители более поздней школы стоиков. Однако представления Антисфена об «упражнениях» были восприняты не только стоиками, но и через несколько сот лет христианскими подвижниками. Они дошли до нашего времени в качестве неперемennого жизненного атрибута православных монахов и отшельников именно в виде духовных упражнений или тренировок. *«Духовная сила, подобно физической, возрастает от упражнений»*, — учили много позже отцы-основатели христианской церкви.

Школа стоиков была организована в Афинах Зеноном, родом из греческого города Китиона. Зенон (336–264 гг. до н. э.) более четко, чем Антисфен, выразил уже существовавшую в восточных культурах мысль о том, что счастье достижимо только на пути подавления эмоций, страстей и воспитания спокойствия психики — **апатии**, когда ее спонтанная деятельность не мешает разуму.

Аналогичный способ достижения счастья посредством погашения хаотической деятельности психики был положен в фундамент учения Пиррона, основателя скептицизма. В этой школе основным понятием была **атараксия** (греч. «невозмутимость»), то есть состояние полного душевного покоя, достигаемое мудрецом. Достижение атараксии как основного идеала человека, обеспечивающей спокойное и радостное состояние души, отсутствие страданий, лежит и в основе учения Эпикура (341–270 гг. до н. э.).

О конкретных психофизических методах изменения сознания, применяемых Пирроном, Зеноном или Эпикуром мы, как и в других случаях, ничего определенного сказать не можем. В те времена это была тайна за семью печатями. Однако использование этими философами и их учениками вполне определенных понятий и терминов, таких как атараксия или апатия, с головой выдают обладателей тайных знаний. Действительно, эти понятия определяют такие состояния сознания и психики, которые естественным образом наступают при последовательной тренировке внимания. И именно в этих состояниях возможно взаимодействие с «иным миром».

Итак, философские школы были прежде всего духовно-практическими. Целью их создания и основой деятельности было использование психофизических методов изменения сознания.

Подлинного расцвета такие школы достигли в период со II века до нашей эры по III век нашей эры. Помимо религиозных мистерий и греческих философских объединений, это были многочисленные иудаистские и зороастрийские секты, часто образующие самостоятельные и независимые общины. Кроме того, существовали хорошо развитые религиозные учения, с разных позиций трактующие природу «иного мира». Они имели многочисленных поклонников в различных частях Восточного Средиземноморья. Популярность подобных сект и учений основывалась на психофизической практике управления сознанием, лежащей в основе их деятельности.

Например, Кумранская община иудаистской секты ессеев, членом которой, по мнению многих ученых, был Иисус Христос, и где он провел восемнадцать лет своей жизни, с помощью этих методов целенаправленно готовила «мессий». Таким способом ессеи воплощали в жизнь древние еврейские пророчества о пришествии «помазанников божьих» с целью спасения человечества. Выдающиеся члены секты, освоившие собственные сверхвозможности, пропагандировали в народных массах Путь к счастью, свободе и бессмертию посредством достижения взаимодействия с «иным миром».

Аналогичными методами владели и приверженцы других учений, например, герметизма, или более позднего по времени неоплатонизма.

Герметисты, видевшие корни своей доктрины в глубинах древнеегипетской старины и почитавшие в качестве ее основателей богов Тота — Гермеса, «иной мир» воспринимали как часть Природы, доступную только «умственному видению». Они считали, что истинное предназначение человека — это взаимодействие с «иным миром». *«...Среди всех чудес, которые мы наблюдаем в человеке, наибольшее восхищение вызывает то, что человек смог раскрыть свою божественную природу и использовать ее... Наши предки открыли искусство творить богов...»*, — таков основной тезис учения, соперничавшего в свое время с христианством за умы людей. Нам остается только догадываться, какими путями развивалась бы западная культура, если бы восторжествовало герметическое понимание природы и механизма функционирования «Бога и Божественного мира» и древние догадки о том, что «человек — творец богов»:

«Мы узнали Тебя, превеликий Свет, Тебя, Который можно постигнуть только умом. Мы постигли тебя, о истинный Путь жизни! ...Мы познали Тебя, о рождающаяся полнота Природы!... Во всей этой молитве мы просим Тебя сделать нас настойчивыми в любви к Знанию Тебя, чтобы мы никогда не оставляли этот образ жизни»

Впервые в истории западной культуры Разум герметистами был отождествлен с Богом:

«Тот Свет — это я, Ум, твой Бог».

Человек постигает божественный Свет посредством молитвы. Но что это дает ему? Ради чего ему стремиться к знаниям об «ином мире»? Учение Тота — Гермеса однозначно отвечает на эти вопросы: *«Конечное Благо тех, кто владеет Знанием, — стать Богом».*

Человек может стать Богом по силе своего могущества над мирозданием! Этот тезис, бывший когда-то широко распространенным знанием, спустя две тысячи лет для современного человека звучит полным откровением!

Глава 5

Как творятся чудеса

В то время как в многочисленных культурах Средиземноморского бассейна в I тысячелетии до нашей эры преобладал в основном элемент ознакомления широких масс с самим фактом существования «иного мира», в древнеиндийской цивилизации уже шло активное осмысление практики взаимоотношений человека с невидимым миром.

Мы не знаем, кто первый и когда совершил величайшее в истории человечества открытие — обнаружил факт взаимодействия мозга человека с окружающим миром. Вполне вероятно, что это не было результатом специально поставленного эксперимента или случайной эмпирической находкой, а явилось при интуитивном озарении. Но еще более вероятно — понимание того факта, что человеческая психика может влиять на природу и протекающие в ней физические явления, было растянуто на многие и многие тысячелетия.

Первые письменные свидетельства о знании о скрытых сверхвозможностях человека, а также первые конкретные инструкции по освоению сверхфункций мозга, содержатся в древнеиндийских Ведах. Причем для индийских мудрецов уже тогда не было секретом, что ведущая роль в «производстве» религиозного опыта, инициировании сверхъестественных явлений, принадлежит человеческому уму или мозгу.

До нас дошли поразительные по своей глубине древние тексты, свидетельствующие в пользу прекрасной осведомленности древних индийцев о роли сознания во взаимодействии с внешним миром. В философско-литературном памятнике «Дигха-никая», например, описана полемика мудрецов, обсуждающих природу и механизм такого известного с древних времен явления, как нанесение себе ран холодным оружием или даже расчленение человеческого тела, с последующим возвращением «трупа» в исходное, нормальное состояние. Один из мудрецов начинает разговор об интересе людей в давние времена к различным состояниям психики: «...*Уже издавна по различным поводам наставники, саманы и брахманы, собравшись вместе и расположившись в зале для диспутов, говорили о прекращении деятельности сознания и ставили вопрос: «Каким образом, почтеннейшие, вызывается прекращение сознания?»* Другой мудрец

подхватывает эту тему: «...*Есть некие саманы и брахманы, наде- ленные великой мощью и влиянием. Они могут вселять сознание в человека и извлекать его вновь из него*».

Речь в этом диалоге, по сути дела, идет о так называемых «наве- денных галлюцинациях», с помощью которых людям можно «навязать» управляемое восприятие действительности. Этот эпизод тем более удивителен, что и сегодня, по прошествии тысячелетий, в западной культуре объяснение подобного типа визуальных явлений примитивно сводится к реальным действиям богов и других небожи- телей или духов умерших людей.

Каковы же главные открытия древнеиндийской культуры? Насколько они остаются сегодня актуальными? И можем ли мы воспользоваться плодами древнейшей на планете цивилизации для приобретения сверхвозможностей?

Веды — руководство по приобретению сверхвозможностей

В древнеиндийских Ведах содержатся первые свидетельства активной целенаправленной деятельности человека, его попыток с помощью собственного разума пробудить, вывести в сознание, то есть на осознаваемый уровень мышления, скрытые сверхвозмож- ности. Подобную человеческую деятельность в европейской культуре позже стали называть **духовной работой, духовной жизнью** человека.

Точку отсчета начала сознательного освоения управления разумом нельзя свести только к моменту появления в Северной Индии древних арийских племен, пришедших в середине II тысячелетия до нашей эры откуда-то с Русской равнины. Еще раньше, по крайней мере в первой половине III тысячелетия до нашей эры, в долине реки Инд существовала хорошо развитая культура Мохенджо-Даро. Ей принадлежат обнаруженные в XX веке цилин-

дрические печати с изображением людей, сидящих в характерной позе, которую в современных восточных культурах называют позой лотоса и применяют при тренировках внимания. Можно уверенно предполагать, что уже тогда, так же как и в наши дни, люди в этой позе обучались навыкам управления собственным сознанием.

Веды представляют собой тексты, написанные на древнеиндийском языке, принадлежащем индоевропейской семье — ведическом санскрите. Само слово «веды» буквально означает «знание, ведение». Обычно ведическую литературу делят на четыре Веды: Ригведу, Самаведу, Яджурведу и Атарведу. Каждая Веда состоит, в свою очередь, из четырех частей. Это — Самхиты, Брахманы, Араньяки и Упанишады.

По поводу датировки Вед существуют самые разнообразные мнения: от V и даже VI тысячелетия до середины I тысячелетия до нашей эры. Однако большинство современных ученых считают, что основные произведения были созданы во II тысячелетии, а последние Упанишады в середине I тысячелетия до нашей эры.

Самой ранней Ведой и самой большой по объему является Ригведа или «Веда гимнов» («риг» — хвалебный стих, песнь, гимн). Первоначально «риги» или гимны сочинялись в качестве дара, жертвоприношения якобы могущественным богам. Конечно же, считалось, что жизнь человека, его благополучие и долголетие, успех и богатство, блаженство и счастье зависят от этих жертв. Позднее к ригам в качестве жертвоприношения были присоединены «саман» — стих, песня, песнопение, и «яджус» — жертвенная формула, изречение, славословие. Таким образом, возникли другие Веды: Самаведа, или Веда напевов, и Яджурведа — Веда жертвоприношений. Здесь нужно отметить одну немаловажную деталь.

Очень рано у древних индийцев изменился смысл и характер жертвоприношений. Если раньше оно исполнялось в материальном виде — жертвами были предметы или животные, то затем они были заменены на жертву в виде **слова**. Причем, с появлением ригов, саманов и яджусов речь пошла уже не о задабривании богов, не о вымаливании у них божественной милости. С помощью жертвы в виде слова богов заставляли, принуждали дать то, что люди считали желанным и нужным. Вот эта словесная форма осуществления собственных желаний и нужд, «заставляющая» богов, так сказать, автоматически, безотказно выполнять желания человека, является первым документально засвидетельствованным приемом использования слова для приобретения сверхвозможностей.

Позднее других Вед были составлены Араньяки и Упанишады. Их обычная датировка начало — середина I тысячелетия до нашей эры. Араньяки, буквальный перевод названия которых — «лесные книги», — это правила для отшельников и аскетов, которые удалились из общества в лесные шалаши или горные пещеры для самостоятельного освоения приемов управления сознанием. В те древние времена считалось, что пренебрежение к своему телу и полное игнорирование окружающего мира являются необходимым условием для эффективного приобретения сверхвозможностей и достижения бессмертия.

Упанишады — это собственно инструктивная часть Вед. Дословно термин переводится как «сидящий около». Подразумевается, что ученик сидит около учителя и слушает поучения и наставления. В самих текстах слово «упанишады» иногда употребляется с оттенком «тайное учение» или «сокровенное знание». По общепринятой интерпретации «тайна» заключалась в следующем. Во-первых, тексты могли показаться малопонятными без дополнительных разъяснений. Во-вторых, людям, не принадлежащим к трем высшим кастам-варнам (высшие: брахманы, кшатрии и вайшья;

шудра — низшая каста), чтение Упанишад было запрещено. В Упанишадах рассматриваются главные человеческие желания и формулируются достойные цели жизни человека. В них же описываются концепции возникновения, развития и строения мироздания. Причем космогонические представления тесно переплетаются и имеют прямые аналогии с представлениями о возникновении и изменении особых состояний человеческой психики. И, наконец, самое главное: в Упанишадах определяются пути и методы приобретения сверхвозможностей как единственного способа достижения поставленных жизненных целей, осуществления желаний и чаяний.

Созерцание — звезда пленительного счастья

Центральная идея Вед — обретение человеком бессмертия. Это главная цель его существования на земле, главное его желание. Осуществимо оно только посредством внутреннего труда по переустройству собственного сознания. И, как следствие такой работы, в условиях совершенно новых взаимоотношений человека с физическим миром, а также обществом. Конечно же, необходимо также обладать знаниями о сути и содержании бессмертия и конкретных методах его достижения.

Идея бессмертия в Ведах сформулирована несколько иначе, чем это принято в западной культуре, в частности, христианстве. Древнеарийское бессмертие понимается как обретение способности избежать череды вечных циклов «рождение — смерть», являющихся характерным свойством всего живого на земле. Человек волей природы вовлечен в круговорот периодических посмертных перевоплощений — **сансару**. После смерти — очередное рождение в физическом мире. Но жизнь для человека — не подарок судьбы: это очередная порция страданий, несчастий и переживаний.

Примерно такие же представления о вечном круге перевоплощений у древних греков назывались **метемпсихозом**, а еще позже в западной культуре обозначались латинским термином «**реинкарнация**».

Для того чтобы избежать сансары человеку нужно достичь состояния тождественности, слияния своего разума или индивидуальной души — **атмана** с первичной вселенской субстанцией, из которой возник физический мир и сам человек. Полное отождествление с этой субстанцией обеспечивает сущности человека вечное пребывание в «ином мире», без возврата в ненавистную материальную природу.

Какой первый шаг должен сделать человек, чтобы встать на путь бессмертия? Как заставить «иной мир» исполнять свои желания? В древнейшей в Ведах Чхандогья-упанишаде есть следующие указания: *«Тот, кто почитает созерцание как Брахмана (Высший разум, первичную субстанцию) может действовать по своему желанию в пределах того, что созерцание объемлет»*

В этой упанишаде, созданной более трех тысячелетий тому назад, мы впервые встречаем очень важное понятие — **созерцание**. Оно тождественно «особому состоянию психики» и является центральным звеном всей практической деятельности человека по управлению собственным сознанием.

Созерцание не только обеспечивает проникновение человека в «иной мир», но и способствует его могуществу в нашем, материальном мире: *«...Те из людей, кто достигает величия в этом мире, причастны созерцанию. Мелкие люди вздорны, злоречивы и злобны. Могущественные же причастны созерцанию».*

Через несколько сотен лет после создания Чхандогья-упанишады в Катха-упанишаде, примыкающей к Яджурведе (Веде жертвоприношений), о сансаре и созерцании рассказывается словами бога смерти Ямы. К нему отцом-брахманом в качестве жертвы отправлен сын.

Здесь можно вспомнить параллельную ветхозаветную легенду о попытке патриарха иудеев, христиан и мусульман Авраама принести в жертву Богу своего сына Исаака.

«То, что за пределами этого (физического) мира, неясно только глупцу, беззаботному, обманутому блеском богатства, думающему: «Есть лишь этот мир, нет другого», — и он непременно подпадет под мою власть, власть бога смерти.

...Другой мир мудрец постигает созерцанием самого себя и подавляет радость и печаль, то есть свои земные чувства.

...Тот, кто лишен спокойствия и сосредоточенности, тот, чья мысль беспокойна, не сможет постичь иной мир своим разумом, не сможет достигнуть его и вернется в сансару».

Обратим внимание на то, как четко в этом тексте сформулированы требования к сознанию или разуму, необходимые для достижения «инога мира». Прежде всего — это созерцание. Что же это за состояние?

Наше обыденное сознание услужливо подсказывает, что созерцание — это некий процесс «наблюдения» чего-либо. В контексте Катхи-упанишады в этом случае получается, что достижение «инога мира» тождественно с наблюдением самого себя. То есть, как говорят современные психологи, с рефлексией как свойством развитого сознания. «Иной мир», обеспечивающий бессмертие и сверхвозможности, представляется с этой точки зрения только внутренним миром человека. Так ли это? Действительно ли древние индоарийцы использовали термин «созерцание» в смысле «пассивного наблюдения обыденным сознанием»? Нет, это не так. **В Ведах «созерцание» впервые выступает в качестве особого, но вполне определенного состояния психики.** Причем оно имеет отношение не только и не столько к познанию внешнего мира или «самого

себя», но является состоянием, в котором сознание только и может осуществлять взаимодействие с «иным миром», вплоть до оказания через него физического воздействия на материальную природу.

Созерцание так же сильно отличается от обыденного состояния сознания, как наш окружающий мир от мира элементарных частиц, подчиняющихся квантовым законам. Поэтому некорректными выглядят попытки современных философов, особенно марксистско-ленинского толка, критиковать «созерцание как пассивное наблюдение». Такое наблюдение можно отнести только к обыденному сознанию, в то время как в Ведах «созерцание» равнозначно «особому состоянию психики».

Многих людей, интересующихся восточной культурой, в том числе и профессиональных исследователей, сбивает с толку и вводит в заблуждение некорректный перевод на европейские языки термина «дхьяна». Этот санскритский термин на русский язык совершенно справедливо грамотными востоковедами переводится и трактуется как «**созерцание**». В то же время, несколько столетий назад на английский язык он был ошибочно переведен латинским термином «**медитация**», что означает «**размышление**». Затем эта оплошность первых переводчиков размножилась и глубоко укоренилась в других европейских языках. На нее можно было бы не обращать внимания, если бы она не искажала до неузнаваемости смысл древних методов управления сознанием. Ведическое **созерцание-дхьяна** на самом деле обозначает состояние, прямо противоположное медитации-размышлению. А именно, такое состояние психики, в котором в принципе отсутствует размышление как таковое, то есть активная мыслительная деятельность, присущая обыденному сознанию. В многочисленных восточных философских и духовных учениях издавна укоренилось ведическое понимание сути и содержания дхьяны как созерцания. Например, в Китае дхьяна вместе с

буддизмом попала как **чань**, а в Японию — как **дзэн**. Эти древнейшие представления ничего общего с европейской «медитацией» не имеют!

В качестве примера поразительного непонимания основ духовной деятельности человека приведем цитату из текста для «медитационного сеанса», опубликованного одним из множества западных «специалистов по медитации»: *«Представьте или создайте внешнюю окружающую среду в своем сознании, она должна быть приятной. Это могут быть горы, равнины или побережье. Вы должны это отчетливо видеть. Прогуляйтесь мысленно по этой местности. Тщательно обследуйте эту местность, используя все свои чувства. Вы должны увидеть цвета, формы, почувствовать их на ощупь, услышать звуки, ощутить запахи. Обратите внимание на время суток, погоду, температуру воздуха. Почувствуйте все это своим сознанием... Теперь поместите в придуманную вами среду домик...»* и так далее и тому подобное...

Приведенный текст представляет собой не что иное, как сложнейшую комплексную галлюцинацию, в которой неподготовленному человеку предлагается задействовать все органы восприятия! Психически здоровый человек может освоить подобное упражнение только при ежедневных многочасовых занятиях в течение нескольких лет! На что рассчитывают авторы таких «методик»? Видимо, только на то, что наивный читатель все-таки купит книгу, польстившись на обманные обещания «стать богатым, здоровым и счастливым».

Кроме того, сами по себе галлюцинации, как мы выяснили, ни к дхьяне-«медитации», ни к «иному миру» прямого отношения не имеют. Они могут использоваться только в качестве вспомогательного средства при тренировке внимания или производстве некоторых видов сверхъестественных явлений.

И гуляет по многочисленным публикациям на разных языках и в разных странах заклинание, с которого начинается «сеанс медитации»: *«Вы должны очистить свое сознание от всех мыслей...А теперь начнем медитацию...»* И невдомек представителям западной культуры, что смысл дхьяны-«медитации» как раз и заключается в чистке сознания! Приведенный пример в полной мере иллюстрирует известную поговорку, когда телегу ставят впереди лошади!

Ситуация с не пониманием термина «дхьяна» осложняется еще и тем обстоятельством, что в христианском богословии «медитация» означает состояние обыденного сознания, возникающее при некоторых видах молитвы и предшествующее особому состоянию психики — созерцанию. Но об этом — чуть позже.

Предки были умнее

Трудно сказать, почему в европейской культуре с течением веков до неузнаваемости исказился образ созерцания. Однако факт остается фактом: на переломе старой и новой эр философы и богословы Средиземноморья демонстрировали понимание созерцания, близкое к ведическому.

В платонизме — это прямое видение умом **эйдосов-образов**, находящихся в «ином мире». Это — источник истинного познания, недостижимого обыденным сознанием. У Аристотеля: *«созерцание позволяет нам изредка пережить то, что бог переживает всегда»*. Такие переживания также недоступны обыденному сознанию.

Позднее у неоплатоников созерцание пронизывает все области бытия, где есть разумная жизнь. Причем созерцанием занимается не обыденное сознание, а души, будь то душа философа, или демона, или Мировая душа. В душевном созерцании по определению отсутствует мышление. И, конечно же, там нет слова, как выразителя мышления.

Глубокого понимания смысла созерцания достигли христианские теологи, считающие, что это **«высший вид деятельности разума..., чтобы созерцание овладело созерцающим»**. У Августина процесс созерцания вечного — это **Мудрость**. У Псевдо-Дионисия Ареопагита созерцание достигается при выходе разума за пределы физического мира. Ум должен войти в мир Божественного мрака, где на созерцающего нисходит луч Божественного Света, который производит **обожение**, или **теозис**, человека, то есть наделяет Божественными силами и свойствами. В этих, казалось бы, абстрактных и очень далеких от реальной жизни утверждениях, отражены конкретные эмпирические наблюдения. Особое состояние психики здесь отождествляется с появлением весьма характерной галлюцинации — видением очень яркого света, блистающего и переливающегося многими оттенками белого и голубого цветов. Мнение о том, что созерцание действительно совпадает с такого вида галлюцинацией, весьма спорно. Но мы не будем на этом заострять внимание читателей. Укажем лишь, что оно основывалось на частых совпадениях появления «Божественного света» и приобретения «Духовных Даров» в виде, например, способности к чудотворению.

В христианстве существуют и другие мнения по поводу смысла и содержания такого понятия, как «созерцание». Причем эти взгляды более точно отражают нейрофизиологические основания этого необычного состояния сознания, чем представления современных ученых. Например, авва Филимон, которому посвящена одна из глав древнего православного пособия по исихазму «Добротолубие», созерцание отождествляет с «чистотой ума». Разум, очищенный от мыслей, желаний и мечтаний, войдя в это состояние, может с удовольствием пребывать в нем длительное время. *«...Чистый ум, обращаясь к мысленному, восхищается духовно созерцаемым, так что и не отторгнешь его от того»*, — говорит Филимон. Он не сомневается в том, что чудотворение непосредственно связано с

достижением этого состояния. Однажды авву спросили, какие бывают тайны созерцания? Он ответил, что *«тому, чей ум совершенно очистился, Бог открывает видения самых служебных сил...»*.

Последовательный сторонник исихазма Феофан Затворник различает два вида созерцания. В первом состоянии *«душа все видит, сознает себя и свое внешнее положение — и рассуждать может и править собою, может даже разорить сие состояние свое, если захочет...»* В другом, более высоком состоянии, названном еще христианским подвижником Исааком Сирианом **экстазом**, или **восхищением**, то есть выходом за пределы обыденного разума, *«душа заходит в такие созерцания, что забывает свое внешнее положение, не рассуждает, а только созерцает, и не подвластна править собою или разорить свое состояние»*.

О важнейшей роли созерцания прекрасно осведомлены в самой молодой мировой религии — исламе. Предание — хадис, приписываемый пророку Мухаммеду, свидетельствует: *«Один час созерцания превысит шесть лет богослужений»*.

Наш современник архимандрит Ефрем Святогорец, много лет бывший настоятелем одного из монастырей на Святой для исихастов горе Афон (Греция), считает созерцание одним из промежуточных пунктов, которого достигает человек на длинном Пути к Богу. Тренировка внимания *«ведет занимающегося ею человека к созерцанию, от созерцания — к мудрости, от мудрости — к любви, а от любви рождается Божественный эрос»*. (Раннехристианское представление о «Божественном эросе» сходно с более ранними древнегреческими рассуждениями об **агапэ** — всеобщей любви ко всем и всему, в том числе, Богу).

Состояние сознания, предшествующее наступлению созерцания в христианстве принято называть «медитацией». Прежде всего — это обыденное состояние сознания. Оно характеризуется углубленным размышлением о содержании молитвы или Боге и его мире. Однако здесь ни о каком тренировочном процессе сознания речь не идет.

Для достижения наших с вами, читатель, целей — освоения приемов управления сознанием, позволяющих взаимодействовать с «иным миром» и через него воздействовать на мир физический, представления о созерцании и предшествующих ему состояниях сознания, чрезвычайно важны. Прежде всего, назовем предшествующие состояния **предварительными**, или **предсозерцательными**. Их физиологические признаки мы разберем в последней части книги. А сейчас более подробно рассмотрим психологические и физиологические аспекты созерцания, как особого состояния психики. Именно **достижение созерцания является первоочередной задачей процесса тренировки внимания**; это — **первая ступень к приобретению человеком сверхвозможностей**.

Созерцание — это линия связи с «иным миром»

Чем характеризуется созерцание как особое состояние психики? Можно ли отличить созерцательное состояние от обыденного сознания? В текстах Вед на эти вопросы прямых ответов не содержится. Только в возникших через столетия различных практических учениях можно найти определенные суждения о созерцательном состоянии. Причем они вполне современны и адекватны как с точки зрения представлений о сверхфункциях мозга, так и с позиций нейрофизиологии.

Например, в различных комментариях к знаменитым Йога-сутрам, созданным индийским знатоком древних уже для его времени духовных систем управления сознанием Патанджали примерно в период с IV века до нашей эры по II век нашей эры, **дхьяна-созерцание определяется как сфокусированность однородных, однонаправленных состояний сознания на конкретном объекте или понятии.** Один из комментаторов Йога-сутр, Вачаспати Мишра, живший в IX веке объяснял, что дхьяна реализуется, достигается с помощью концентрации ума. Причем «однородность, однонаправленность» трактуется им как непрерывная, без отвлечений на посторонние мысли, концентрация ума или разума на одном объекте. С современных нейрофизиологических позиций это означает устойчивую и полную концентрацию внимания на определенном объекте.

Созерцание характеризуется следующими психологическими и нейрофизиологическими особенностями. **Во-первых, это «отключение» от сознания органов восприятия. Во-вторых, прекращение процессов спонтанного, хаотического мыслеобразования. В-третьих, объект концентрации внимания целиком занимает объем сознания, сливается с ним, становится главным его содержанием.** Таким образом, достигший дхьяны человек не воспринимает сигналы и стимулы генерируемые как внешним миром, так и его телом. Человек в этом состоянии нечувствителен к любым раздражителям, в том числе и таким сильным, как боль. Внешнего окружающего мира для него не существует. Вместе с тем в его мозге максимально погашены процессы образования мыслей, желаний, эмоций и мечтаний. Подобный необычный режим работы мозга сопровождается процессом «притяжения» объекта внимания к сознанию. Иногда, наоборот, говорят о «проникновении» сознания в глубины объекта. В этот момент человеческое сознание очень глубоко, целиком охватывает суть и содержание объекта внимания. Издавна, по крайней мере, с середины I тысячелетия до нашей эры это явление называется **процессом истинного познания.**

Однако, сознание, трансформировавшееся в дхьяну, поначалу не полностью освобождено от прежних его обитателей. В первоначальном состоянии созерцания в сознании еще присутствуют чувства, причем достаточно сильные. Это — эмоции восторга, удовольствия и блаженства. Человеку, устремившемуся к достижению конечной цели Пути, необходимо избавиться и от этих чувств, а также и от объекта внимания, который заполняет его сознание. Поэтому в состоянии дхьяны необходимо продолжить концентрацию внимания, что приведет к достижению следующего, более полного и глубокого состояния созерцания. Это новое состояние принято называть **Второй дхьяной**. Она имеет все те же признаки, что Первая дхьяна. Но в ней меньше остается положительно окрашенных чувств восторга и блаженства. Подобный процесс концентрации внимания продолжается и во Второй дхьяне, до тех пор, пока из сознания не будут вытеснены остатки чувств и следы объекта концентрации внимания. Всего обычно насчитывается до восьми дхьян, последовательно достигаемых друг за другом. Как правило, следы материального объекта, на котором производилась тренировка внимания выводятся из сознания при достижении **Пятой дхьяны**. Сознание с этого момента прекращает оперировать материальными объектами. Оно полностью переключилось или трансформировалось в созерцание.

Если в сознании отсутствует объект, значит прекращается его «истинное познание». Наступившая разновидность созерцательного состояния в восточных культурах получила название собственно «йога», что означает истинное «соединение» с «иным миром».

Нужно ясно представлять себе то, что **приобретение сверхвозможностей начинается с достижения состояния созерцания, Первой дхьяны**. Только в этом состоянии сознание приобретает способность управлять мозгом таким образом, что становится

возможным его взаимодействие с «иным миром». По мере продвижения по Пути тренировки внимания, человек многие сверхвозможности приобретает «автоматически», вне зависимости от того, хочет он этого или нет. В восточных цивилизациях считается, что человек, достигший конечной цели Пути, приобретает способность использовать практически все сверхресурсы своего мозга.

Не следует думать, однако, что для расширения возможностей мозга необходимо обязательное прохождение всех восьми дхьян. Для практического взаимодействия с «иным миром» и для управляемого воздействия на материальную природу достаточно выполнить два условия: **научиться переводить сознание в состояние созерцания и освоить специальные методы управляемого производства в этом состоянии сверхъестественных явлений.**

В нашей книге рассмотрена в основном первая часть задачи: как с помощью тренировки внимания освоить методы достижения особого состояния психики в его первой стадии. Однако, некоторыми сверхвозможностями любой человек может овладеть и в Первой дхьяне. Кратко остановимся на этих вопросах.

Воспользуемся очень важным понятием, введенным еще мудрецом Патанджали. Это **саньяма**, что в переводе с санскрита означает «упряжка, повозка». И этот дословный перевод как нельзя лучше выражает смысл понятия. Действительно, саньяма представляет собой триаду важнейших понятий, характеризующих процесс расширения возможностей мозга: **концентрация — созерцание — самадхи**. Эти понятия выражают определенные состояния как сознания, так и созерцания. И в то же время за ними стоят определенные тренировочные действия, которые необходимо произвести со своим вниманием. Последовательность наступления состояний или совершения действий, составляющих саньяму, строго соблюдается последовательностью их перечисления в триаде.

Кратко остановимся на новом для нас понятии — **самадхи**. В переводе с санскрита оно обозначает действие — «сосредотачивать». По сути дела, это то же самое состояние сознания, что и дхьяна-созерцание. Древние мудрецы с методологическими целями произвели разделение одного состояния сознания на два: дхьяну и самадхи. Разница между ними определяется только временем пребывания сознания в каждом из состояний. Так, дхьяна длится небольшое время, сознание часто «выбрасывает» обратно в **предсозерцательное** состояние. Целью тренировки на этом этапе является приобретение навыка оставаться в состоянии дхьяна как можно дольше. Как только этого удастся достичь (например, некоторые опытные йоги считают, что достаточно 144 секунд), дхьяна уже считается состоянием самадхи. Таким образом, **самадхи — это продолжительная и устойчивая дхьяна**. Естественно, сколько дхьян — столько и состояний самадхи. Длительное пребывание в **Восьмой дхьяне** обычно называют **Самадхи** (с большой буквы). Это — возделенный конец Пути, достижение бессмертия или Абсолюта и т. д. Весь Путь последовательного прохождения дхьян часто называют **Путем Самадхи**. Тем самым четко и определенно указывая на методические особенности тренировки внимания. Для сведения читателей отметим, что человеческая культура выработала многие десятки различных методов и способов тренировок внимания.

Итак, для освоения некоторых видов сверхвозможностей, по терминологии Патанджали — *«совершенных способностей»*, необходимо использовать тренировочный процесс под обобщающим названием «саньяма». Например, посредством саньямы, связанной с внешней формой тела, «устраняется ее способность быть воспринимаемой» другими людьми. То есть достигается «невидимость». Саньяма, объектом которой выступает Солнце, согласно Патанджали, рождает космологическое знание, или «знание Вселенной». Саньяма на области черепной коробки приводит к интуитивному

озарению, с помощью которого можно «познать все». Применение санъямы к некоторым видам дыхания приводит к появлению способностей «свободно преодолевать физические препятствия вроде болотной трясины и водной преграды», или обрести свечение вокруг собственного тела. И так далее, и тому подобное.

Еще раз напомним читателям, что освоение способов генерирования конкретных сверхъестественных явлений выходит за пределы этой небольшой книги. Наша сегодняшняя задача выглядит скромнее: научиться достигать особого состояния — созерцания, без которого невозможно взаимодействие с «иным миром», а значит, и обретение сверхвозможностей и становление Сверхчеловеком.

Модель иного мира

Нам уже стало понятно, что для проникновения психики в «иной мир» необходимо перевести её в необычный режим работы, отличающийся от привычного и всем известного обыденного состояния. Такое новое состояние **характеризуется затуханием или торможением всех мозговых процессов**, особенно тех, которые происходят на осознаваемом уровне или в сознании человека. Это утверждение не является умозрительным выводом. Оно, с одной стороны, подтверждается эмпирическим опытом людей, достигавших состояния созерцания и могущих описать личные впечатления от пребывания в нем. С другой стороны, индивидуальный опыт различных людей полностью подтверждается результатами научных исследований мыслительных процессов. В нейрофизиологических экспериментах по регистрации электрической активности мозговых структур, называемой **электроэнцефалографией**, проведенных на людях, освоивших методы достижения созерцательного состояния, например, йогах, установлено, что **мозговые процессы под воздействием сознательного управления мозговой деятель-**

ностью, действительно могут затухать. Такое состояние мозга похоже на состояние глубокого сна, но отличается от него частичным «включением» сознания.

Аналогичные состояния созерцания, только весьма кратковременные и практически неуправляемые, бывают у экстрасенсов и медиумов, в моменты производства ими сверхъестественных явлений. По-видимому, таким же состоянием, только наступающим самопроизвольно и случайно, характеризуется мозг любого человека, сталкивающегося в своей жизни с различными проявлениями «инога мира».

Однако только одной перестройкой режимов функционирования мозга производство или инициирование всей богатейшей палитры сверхъестественных явлений, их разнообразие и характерные особенности, объяснить невозможно. Необходимо отдавать себе отчет в том, что мозг сам по себе, являясь физическим объектом, не может нарушать физические законы природы, что повсеместно наблюдаются в сверхъявлениях. Если мы хотим объяснить природу и механизм этих явлений, или хотя бы приблизиться к такому объяснению, то должны отвести мозгу лишь роль инструмента, организующего их и управляющего ими. И предположить, что производителем сверхъестественных явлений может быть только «иной мир» под управлением человеческого сознания.

И здесь мы вступаем на «терра инкогнита», неизведанную землю, на которую еще не ступала нога исследователя. Впрочем, люди давно догадывались о ее существовании, и недостатка в рассуждениях о природе этой земли нет. Однако все умозаключения, касающиеся «инога мира» сводятся, в основном, к двум точкам зрения: либо это Божественный мир, населенный как хорошими, так и плохими небожителями, либо это мир духов умерших людей. Нет необходимости серьезно критиковать многочисленные верования и псевдонаучные доктрины о природе и устройстве «инога мира»,

выстроенные на этих точках зрения. В них эти вопросы или вообще отсутствуют, или представляют собой наивно-невежественные и лишённые внутренней логики попытки революционного переосмысления мироустройства с непременным отбрасыванием накопленного человечеством позитивных научных знаний.

Мы попытаемся найти подходы к осмыслению «инога мира» руководствуясь тем, что **наш физический мир и «иной мир» представляют собой два различных структурных уровня цельной материальной Природы**. В качестве второго предварительного замечания необходимо отметить, что **свойства физических веществ и полей кардинальным образом отличаются от характера материальной субстанции «инога мира»**. Эти различия гораздо существенней, чем между, например, физическими макромиром и микромиром, то есть миром элементарных частиц и квантовых явлений. **«Иной мир» в нашем понимании представляет собой материальную субстанцию**: невидимую, не ощущаемую человеком, находящимся в обыденном состоянии сознания, и не регистрируемую физическими приборами. Вполне возможно, что это та самая скрытая часть материи, обнаруженная астрофизиками несколько лет назад, которая составляет около 95% от всей массы Вселенной. Окружающий же нас физический мир, представляющий видимую часть Вселенной, составляет по массе лишь незначительные 5%.

«Иной мир» — самая глубокая материальная структура. Он порождает внутреннее строение объектов микромира, является их первоосновой. В этом смысле физический мир, все его объекты, в том числе человек и его мозг, состоят из субстанции «инога мира». Но взаимоотношения этих различных по масштабу структур мироздания, с нашей точки зрения, весьма странные и удивительные. Однако именно они предоставляют редкую возможность с разумных позиций попытаться нащупать тропинку к объяснению природы и механизма сверхъестественных явлений.

В основе нашей модели лежат три главных предположения:

- в материальной субстанции «инога мира» существуют некие информационные матрицы, содержащие сведения о текущей функции состояния любого объекта физического мира;
- периодические возбуждения информационных матриц, осцилляция (то есть колебания) «инога мира», приводит к таким же осцилляциям мира физического, то есть к его периодическому возникновению или материализации и последующему полному исчезновению;
- осцилляция сопровождается периодическим обновлением информации о состоянии физического объекта, причем, в информационную матрицу можно при определенных условиях вносить дополнительную информацию «извне», «подправляя и изменяя» функцию состояния; изменение содержания матрицы доступно и человеку.

Эти относительно простые постулаты, не противоречащие научной логике и имеющие точки соприкосновения с современными физическими представлениями о Природе, позволяют объяснить, по меньшей мере, в первом приближении, механизм почти всех таинственных явлений, инициируемых в физическом мире человеческим сознанием. Сама идея осцилляций, периодического возникновения и исчезновения физического мира имеет под собой эмпирическую почву. Подобные процессы обнаруживаются достаточно подготовленным сознанием, достигшим Седьмой-Восьмой дхьян. Именно они явились основой для широко известных буддистских суждений об иллюзорности и непостоянстве физического мира и, в силу этого, пренебрежительного к нему отношения. Будда две с половиной тысячи лет назад опытным путем определил частоту подобных превращений примерно равную десяти в двадцать первой степени циклов в секунду. Современные же физики теоретически оценивают частоту осцилляций, или флуктуаций, физического

вакуума, как одной из разновидностей скрытой материи, в десять в сорок третьей степени колебаний в секунду. Сегодня многие ученые считают, что в таких периодических флуктуациях рождаются и исчезают известные нам элементарные частицы, то есть, по сути дела, физический мир. Идея «иноного мира» оказалась очень близка к научной гипотезе о физическом вакууме, заполненном некоей первичной субстанцией с высоким уровнем энергии, как первооснове физического мира.

Камнем преткновения является возможность **записи** в субстанции «иноного мира» информации о состоянии объектов физического мира и **взаимодействие с такими информационными матрицами человеческого сознания**. Такой процесс не имеет известных аналогий в нашем мире. Но и эти трудности логически преодолимы.

Поясним это с помощью следующей метафоры. Представим себе человека, жующего жевательную резинку и периодически выдувающего изо рта резиновый шар. Этот процесс является условной аналогией осцилляций. Пока резинка во рту — она субстанция «иноного мира». Выдутый из нее шар — возникший физический мир или любой объект этого мира: человек, мозг, электрон или «более элементарные частицы», например, гипотетические кварки, из которых, как уверенно предполагают физики, состоит электрон и прочие известные микрочастицы. Человек втянул резинку обратно в рот — физический мир исчез из реальности. Он превратился опять в матрицу, в которой записана информация о состоянии только что существовавшего физического мира или любого его объекта. В следующее мгновение снова выдули резиновый пузырь — первичная субстанция материализовалась в физические объекты с параметрами, соответствующими определенной информационной матрице состояния. Таким образом, матрица является информационным прооб-

разом любого физического объекта. Тем, что философ Платон в глубокой древности назвал эйдосом, или идеей, прообразом, первоосновой материального объекта.

Функция состояния, записанная в матрице, представляет собой информацию как о координатах простейших элементов физического объекта, так и об их качественной характеристике. Именно эти параметры, находясь в созерцательном состоянии, способен считывать или изменять человек. В этом и заключается смысл такого часто используемого нами понятия, как «взаимодействие сознания или мозга с «иным миром». Как же мозг это делает?

Взаимодействие мозга с «иным миром»

Мозг человека, как вы уже поняли, постоянно пребывает в «ином мире». Но не в качестве физического объекта, а в виде соответствующей матрицы, в которой отражены координаты всех элементов составляющих мозг: нервных клеток, молекул, атомов, элементарных частиц. Точно так же в матрице записываются параметры всех физико-химических и электромагнитных процессов, происходящих в нем. Часть этих процессов предстает перед человеком в качестве его сознания. С помощью сознания подавляются, в прямом смысле этого слова, тормозятся большинство этих процессов, что воспринимается человеком как переключение функционирования мозга в созерцательное состояние или созерцательный режим работы. Следствием этого является практическая идентичность информационных матриц мозга, появляющихся в «ином мире» при каждой осцилляции.

И на этом этапе происходят удивительные явления. Если мозг человека действительно «остановлен», или «пуст» от всех мыслей, образов, желаний, мечтаний и т. д., то есть в нем отсутствуют интенсивные физико-химические и электромагнитные процессы, то в момент его очередного «рождения» в физическом мире сознание не

уловит никаких дополнительных изменений и по-прежнему будет осознавать «пустоту» или «безмолвие». Но если в информационные матрицы внести «извне» какие-либо изменения, то при материализации мозга в следующей осцилляции эти изменения проявятся как новые процессы, которые сознанием будут опознаны либо в форме мыслей или зрительных образов, либо в виде ощущений или чувств, которых раньше в мозге не было. Они будут восприняты сознанием как «наведенные галлюцинации» или интуитивные прозрения, то есть сверхъестественные явления определенного типа. Происходит как бы «навязывание» сознанию информации из «иноного мира», хотя истинным ее источником является мозг другого человека или физический объект, но действующие посредством изменения информации в «чужой» матрице.

Если же на фоне «остановленного», «пустого» мозга человек сам формирует яркий образ, например, зрительный, какого-либо реального объекта, то информационная матрица такой визуализации практически не будет отличаться от матрицы реального объекта. И эти матрицы, в силу своего почти полного совпадения, «находят» друг друга в «ином мире» и «взаимодействуют» между собой!

Понятие «взаимодействие матриц» подразумевает управляемый человеком процесс «переноса» информации со своей матрицы на чужую или наоборот. В материализованном мире такие процессы будут восприняты как реальное физическое воздействие сознания на объект или как считывание информации об объекте или явлении, то есть ясновидение.

Например, человек ясно представил, визуализировал, образ стоящей перед ним реальной не зажженной свечи. Но в визуальной галлюцинации к образу свечи было добавлено пламя над фитилем. И в следующее мгновение над реальной свечой также появится пламя. Это и есть сверхъестественное явление. Или другой пример. Человек визуализировал образ золотого кольца, накануне потерянного рассе-

янной женой. И в результате взаимодействия информационной матрицы визуализированного образа с матрицей реального кольца сознание получает информацию о его местонахождении. Она может быть представлена в виде конкретной визуальной обстановки, в которой находится кольцо, или как интуитивная мысль-догадка, а возможно и в форме осязательных ощущений, таких как некая «упругость» в ладонях или кончиках пальцев или мышечные усилия, заставляющие вращаться зажатую в руках металлическую «лозоходческую» рамку. Такой процесс поиска называется ясновидением.

Посредством аналогичного представления о взаимодействии двух матриц можно объяснить механизм большинства видов сверхъестественных явлений. Так, различные изменения координат в функции состояния физического объекта воспринимаются в физическом мире как левитация, телекинез или телепортация этого объекта. Стирание же координат объекта в матрице приводит к его исчезновению из физического мира, то есть он больше не материализуется в процессе осцилляций.

Естественный ход времени в такой модели мира задается периодичностью осцилляций. При каждой осцилляции в «памяти» «иного мира» остается информационная матрица объекта. Накапливаясь с течением времени, эти матрицы создают пакет с информацией о прошедших состояниях объекта. Это своеобразная запись «прошлой жизни» любого объекта. Человеческий мозг способен считывать и эту информацию. Так появляются знания прошедшего состояния объекта, вплоть до прошлой судьбы человека. Более того, человек может инициировать, побудить к осцилляциям любую матрицу из недалекого прошлого, даже если в данный момент физического объекта, которому соответствует эта матрица, в природе больше не существует. Этому процессу в физическом мире соответствуют такие сверхъестественные явления, как «размножение» объектов, то есть увеличение количества идентичных предметов или воскрешение

умершего человека, даже в том случае, когда его физического тела больше не существует, например, оно кремировано. Однако, из-за неустойчивого функционирования такой вновь возбужденной матрицы, обычно наблюдается короткий срок существования соответствующего ей размноженного или воскрешенного физического объекта, быстро и безвозвратно снова поглощаемого «иным миром». Устойчивые эффекты такого рода доступны только очень хорошо подготовленным людям, прошедшим все стадии изменения психики.

Что можно сказать о механизме записи информации в «ином мире», делающем ее доступной человеку? В природе известен один физический процесс, при котором запись одной и той же информации повторяется в любом масштабе и в любой точке записывающего пространства. Это — голография. Не вдаваясь в физические аспекты такого явления, укажем лишь, что применительно к «иному миру» аналогичный процесс обеспечил бы присутствие полной информации о мире в любой точке этого мира и в любом масштабе. Сказанное означает, что в объеме пространства головы человека присутствует полная информация о Вселенной. Другое дело, что качество таких сведений различное: чем больше размер матрицы отличается от геометрических размеров физического объекта, а также, чем дальше она расположена от него, тем более искажена или не полна информация об объекте. Это накладывает существенные ограничения на взаимодействие или физическое воздействие сознания на объекты большие или меньшие, чем физический объем, соизмеримый с телом человека.

Истина, которая всегда с нами.

Наш человеческий род, гомо сапиенс, оказался, по-видимому, единственным на планете биологическим видом, пребывающим в состоянии непрерывной и изнурительной рабской «трудовой» борьбы с окружающей природой. Мы сегодня по незнанию или по привычке считаем, что это вечное противостояние вызвано необходимостью выживания человека в условиях неблагоприятной, суровой внешней среды. Однако у таких выводов нет глубоких логических обоснований или научных подтверждений. Об этом с недоумением рассуждали ещё древние авторы мифа о Бытии, расценивая подобную ситуацию как ненормальную, завуалировав её причины в метафорические одежды наказания за добытые знания о том, что сущность, естество человека совсем не та и не в том, что представляет наше обыденное, по-детски ограниченное сиюминутными задачами, сознание. Эта «преступная» истина о потенциальном могуществе человека путеводной нитью направляет развитие человеческой культуры, накладывая на неё неизгладимый отпечаток иной, духовной жизни.

Мы штрихами обозначили лишь контуры главных персонажей на огромном полотне новой картины окружающего мира. Однако вы убедились, что даже этот эскизный набросок позволяет прояснить глубочайшие тайны сверхъестественных явлений и увидеть уникальную роль человеческого мозга в мироздании. И сделано это с помощью привычной логики и рационалистического мышления, опираясь только на материалистическую концепцию Природы. Вы убедились в том, что в каждом человеке заложен внутренний механизм трансформации извечного противостояния как с окружающей средой, так и с самим собой, в естественно-гармоничное состояние единства и взаимодействия. Мы постарались показать, что для объяснения происхождения сверхвозможностей человека и природы сверхъестественных явлений совсем не обязательно

привлекать гипотезы о божественном устройстве «инога мира» и персональной ответственности Бога за происходящие с человеком таинственные явления.

Точно так же нет необходимости использовать представления о существовании мира духов умерших людей или другие экзотические фантазии. Сущность спиритических явлений — это самопроизвольное неосознаваемое взаимодействие подсознания с «иным миром». Такие явления тождественны полтергейсту. Некоторая степень сознательного управления ими достигается медиумами, находящимися в той разновидности транса, в котором возможно частичное функционирование сознания: разумная реакция на вопросы, столь же разумное формулирование ответов и т. д. В целом, спиритизм можно представить как необычную форму общения сознания с собственным подсознанием при посредничестве «инога мира».

Людам придется смириться с мыслью о неизбежности физической смерти, за порогом которой нет ничего, кроме черной пустоты небытия.

Бессмертие личности, или души, — удел лишь тех, кто, встав на Великий Путь овладения сверхвозможностями, прошел его до конца. Это — награда человеку за его неустанный внутренний труд по изменению своего мозга.

Для некоторых людей важным будет вопрос: если в «ином мире» нет места для Бога, то, значит, его вообще нет? История человеческой культуры свидетельствует, что представления о Боге, как Творце Вселенной и жизни, самые устойчивые и долгоживущие. Вряд ли человек когда-нибудь раскроет все тайны мира и его рождения. В любые времена, при любом развитии научных воззрений всегда были и останутся в будущем пределы для человеческого познания. **Идея Бога-Творца — это неизвестность за**

пределами того, что человек знает о мире. Бог возникает тогда, когда человеку нечего ответить на заданный им же самим вопрос об устройстве и функционировании окружающей Природы.

Этот вечный тезис о Боге вновь становится актуальным и в нашем случае. Как мы сегодня можем ответить на «простой» вопрос: кто, как, когда и с какой целью сотворил «иной мир», этот информационный прообраз нашего мира? Точно так же, как отвечали люди на другие «простые» вопросы тысячи лет назад: «иной мир» придуман и создан Богом. Только это уже иной Бог. Он — не из священных писаний или мифов тысячелетней давности. Он еще не известен людям. Но Он вот-вот возникнет перед человечеством. **Это — Сверхбог, а знание об Его существовании — это Сверхрелигия будущего.**

Итак, вы узнали то, что хотели постичь всю свою жизнь, но не знали, где и как это сделать. Эта информация является самой важной частью знаний, которую может получить человек о внешнем мире. Она — прочный фундамент, на котором каждый человек может построить свою благополучную и счастливую жизнь.

Подведем краткий итог.

Испокон веков человек стремился к общению с незримой частью материальной Природы — «иным миром». Человек верил, что овладев приёмами взаимодействия с ним, сможет оставить в этом загадочном мире след своей жизни, слиться с ним, обеспечить бессмертие своего сознания или души после физической смерти тела. Это явилось основой для возникновения религиозных представлений и главной целью религий.

Однако возможен и другой вариант взаимодействия человека с невидимой частью мироздания. «Иной мир» может отвечать человеку на его просьбы и желания. Такие ответы воспринимаются как сверхъестественные явления. Но именно они, умение их инициии-

ровать, позволяют человеку превратиться в могущественное существо, независимое от природы или других людей, стать сверхчеловеком.

По мере продвижения по Духовному Пути к бессмертию человек приобретает навыки взаимодействия с «иным миром» и посредством него — умение оказывать физическое воздействие на окружающий мир. Надо только поставить себе эту цель — стать сверхчеловеком!

Человек давно понял, что взаимодействие с «иным миром» приобретается посредством сознательного управления функциями собственного мозга. Сейчас мы можем уже твёрдо говорить, что способность к управлению мозгом, в свою очередь, зависит от степени развитости функции внимания. Чтобы стать сверхчеловеком, нужно тренировать внимание! Вот истина, которая может сделать любого человека по-настоящему свободным и счастливым. Целе-направленное обретение сверхвозможностей доступно любому человеку.

Вы приобрели знания, которых вполне достаточно, чтобы сделать осознанный выбор своего дальнейшего жизненного пути. Вы уже в некоторой мере можете себе представить, какие препятствия и трудности вас ожидают на Духовном Пути. Вместе с тем, вы прекрасно понимаете, какие приобретения вы можете получить, и как изменится ваша жизнь в процессе упорной работы над собой, собственным мозгом. Выбор теперь зависит только от вас.

Путь к особому состоянию психики — созерцанию, которое является первой ступенью в освоении сверхвозможностей мозга, не сложен, но кропотлив и длителен. Однако в награду за свою решимость идти по Духовному Пути, уже на этом предварительном этапе вы постепенно сможете приобретать черты и способности, которые будут вам приятны и полезны: ваша психика очистится от негативного жизненного мусора, улучшится регулирование всех систем и органов тела, заметно возрастут ваши творческие способности.

Если вы сделали свой жизненный выбор в пользу Духовного Пути, то теперь вы всегда будете связаны с тренингом мозга. Но об этом подробнее — в следующей части книги.

Часть вторая

Тренинг мозга

Глава 1

В начале было Слово

Выбираем рефл

Первый шаг по освоению сверхвозможностей мозга мы начнем, как и в древние времена, со слова. С самого обычного для человека слова, которое, однако, и превратило прежде бессловесное животное в «гомо сапиенс» — «человека разумного».

Введем новое понятие — **рефл**. Будем обозначать им слово или короткую фразу, необходимую для работы с мозгом. Термин этот происходит от известных физиологических понятий «рефлекс», «рефлексия». Слово вроде бы и новое, но смысл его вам хорошо знаком. Он аналогичен известным понятиям «мантра», «молитва» и «зикр». Мы намеренно употребляем новый термин, чтобы не быть «привязанными» к определенным религиозным учениям, в которых широко используются эти понятия.

Мантра

Это слово на древнем санскрите дословно означает «**освобождение ума**». Такого типа слова или фразы, до наших дней сохранившие свой первоначальный, дословный смысл, широко используются в буддизме и индуизме.

Какие бывают мантры? Наиболее известная в восточных культурах фраза, предназначенная для «освобождения ума», звучит так: «*ОМ! Мани падме хум!*» Переводят ее по-разному. Это и «родиться в сокровище лотоса» и «спасение в радости лотоса». Можно встретить и совсем необычную трактовку: «Да будет удар молнии в темной пустоте!». Как бы там ни было, завуалированный смысл этой мантры буддисты понимают примерно одинаково: **«Спасение в тебе самом!»**

Шаманы и колдуны тибетской религии бон, имеющей глубокие корни в практической деятельности высокогорного народа с древних времен, еще до рождения и распространения буддизма, произносят эту фразу наоборот, читая ее справа налево.

На практике приверженцы буддизма используют в качестве инструмента для «освобождения ума» краткую форму мантры.

Самой распространенной упрощенной формой мантры, пришедшей в буддизм из более древнего Ведического учения, является священное слово «*ОМ*». На санскрите оно произносится в два слога: а-ум. Условно считается, что каждый звук символизирует три главные части Вед: Ригведу, Самаведу и Яджурведу.

Древние арии, пришедшие на территорию современной Северной Индии откуда-то из восточной Европы, еще во II тысячелетии до нашей эры совершили революционный шаг. Они заменили, с целью повышения эффективности этого обряда, натуральное жертвоприношение богам его словесным эквивалентом. Потом и этот эквивалент сократился в некоторых священнодействиях до нескольких слов и даже до двух слогов: а-ум. Об этом подробно рассказывается в Упанишадах, практических комментариях к гимнам, песням и молитвам Вед.

В древнейшей по времени создания Чхандогья-упанишаде об этом говорится следующим образом: «...*Обретают миры, имеющие постоянное пристанище* (то есть становятся бессмертными — Прим. авт.), *те люди, которые почитают слог ОМ как пение гимнов Самаведы во время жертвоприношений... Те люди, которые практически используют это внутреннее жертвоприношение добиваются исполнения своих желаний*».

Заметьте, что уже более трех тысяч лет назад люди считали внешнее, материальное жертвоприношение менее эффективным и полезным по сравнению с внутренним жертвоприношением. Точно также и труд внешний, то есть направленный человеком на преобразование окружающей природы, менее плодотворен, чем внутренний труд, когда объектом приложения сил становится сам человек.

Еще на заре современной цивилизации слово превратилось в инструмент или метод проникновения в «иной мир», который может осуществить все желания человека:

Это слово, которое возглашают все Веды...

Оно кратко гласит ОМ.

Поистине, это слово есть Брахман⁸.

Это слово высшее.

Тот, кто знает это слово,

Достигает того, к чему стремится.

(Катха-упанишада)

Существуют и другие мантры и их сокращенные формы. Например, в Японии сокращенной формой от мантры «*Наму Амида буцу*», то есть «Слава Будде Амиде», является слово «*нэмбуцу*». Практика применения краткой мантры в японском дзэн-буддизме

⁸ правитель «иноного мира», Мировой Разум или Абсолют — Прим. авт.

была заимствована из китайского чань-буддизма. В Китай она, в свою очередь, была занесена из Индии буддийской школой «Чистая Земля» во главе с мудрецом Амидой.

Мантра в качестве инструмента освоения сверхвозможностей мозга используется во всех духовных школах индуизма. Естественно, что и в этой религиозной системе применение мантры восходит к первым Ведическим инструкциям. В Бхакти-йоге, интерпретируемой как путь развития и достижения любви к богу, упования на бога, в качестве мантр используются разнообразные имена — определения бога Кришны.

«Если ты хочешь доставить мне удовольствие, просто воспевай и пой мои имена», — говорит Кришна в Бхагавадгите, или Божественной Песне, одной из частей знаменитого древнеиндийского эпоса Махабхарата.

Многочисленные индуистские секты и духовные школы, распространившиеся сейчас по всему миру, при выборе мантры руководствуются следующим принципом: *«О, мой Господь, у Тебя сотни и миллионы имен, и каждое из них наделено трансцендентальной силой!»*.

Адепты индуизма поют мантры *«Харе, Кришна»*, *«Харибол нитай-Гоор»*, *«Гопала Говинда Рама Мадана-Мохана»* и многие другие. У этих мантр также есть краткие формы, например, *«Гооранга»* или *«Харибол»*. Причем, при произнесении этих слов производится своеобразное разделение их на слоги: *«гоор-ра-ан-га»* или *«ни-тай-гоор»*.

Имя Кришна означает «Всепривлекающий», а имя «Рама» — «Всерадующий». «Харе» — это нечто, подобное Божественной воле или энергии, которые Он передает вам, повторяющим Его имя с целью упования на Него или служения Ему.

В Ведической литературе особое место отводится Великой Мантре — махамантре. Она включает в себя шестнадцать слов: *«Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна, Кришна, Харе, Харе — Харе Рама, Харе Рама, Рама, Рама, Харе, Харе»*.

В вольном переводе это означает примерно следующее: *«О, Всепривлекающий! О, Всерадующий Господь! О, Воля Божия! Дай мне силы преданно служить Тебе!»*.

Молитва

В I тысячелетии до нашей эры в многочисленных культурах Восточного Средиземноморья, ставших фундаментом современной западной цивилизации, аналогом рефла была молитва. Чаще всего такое словесное выражение являлось обращением к богам с какой-либо просьбой.

Типичной формой дохристианской молитвы были поэтические гимны мифологического Орфея. Именно его древние греки почитали как основателя знаменитых мистерий, в которых человек знакомился и соприкасался с невидимой частью Природы, с «иным миром».

*О непреклонный Уран, вечный отец, прародитель,
Неколебимая часть Космоса. Грозный супруг Геи.
Начало всего и окончание...*

*Стражник земли и небес; взор, проникающий всюду;
Необходимости перст, робость внушающий всем...*

*Неумолимый отец...блаженный, всевышний,
Благочестивую жизнь мисту молящему дай!*

В первые два века становления христианской церкви многочисленные языческие боги в молитвенных обращениях были заменены одним именем — Иисус Христос. Отныне христиане лишь одному ему воздавали честь, славу и благодарение. К нему же обращались с прошениями. Однако физиологический смысл правильно совершаемой молитвы не изменился по сравнению с языческими временами. Она по-прежнему оставалась средством воздействия на сознание с целью перевода его в особое состояние. Конечно же, это ясное назначение молитвы как рефла зачастую затуманивался терминологией и представлениями ограниченно или даже ложно понятого христианского вероучения: молитва, мол, — это прямая связь человека с Богом, излияние души, предстающей перед Богом в благоговении, доверии, в надежде и любви и т. д.

Однако, христианские подвижники и некоторые теологи, в особенности православные исихасты-священнобесмолвствующие, прекрасно понимали основной смысл произнесения слова. Как писал в XIX веке русский святитель Феофан Затворник: *«...в голове непрестанно толкутся разные мысли и отвлекают ум»*.

Молитвы же используются для того, **чтобы ум держать на одной мысли**. Причем, в православии по степени воздействия на сознание человека различали три формы молитвы. Тот же Феофан Затворник отличает молитву, в его терминологии, читательскую, она же делательная или телесная, которая не приносит никакой пользы, никаких изменений человеку. Она — автоматическая, формальная, а потому — **бестолковая**. Однако именно она используется подавляющим большинством верующих, и не только христиан, для, якобы, «связи с Богом».

Вторая форма — умная (с ударением на предпоследнем слове) молитва. Она, собственно, и является рефлом, тем самым словом, при произнесении которого происходят положительные изменения в мозге. По мере приобретения опыта в процессе постоянного

тренинга мозга, умная молитва переходит в чувственную, сердечную, когда человек явственно начинает ощущать приятные эмоции, с которыми ранее не был знаком.

Наиболее широко, с первых веков христианской эры, используется молитва, называемая Иисусовой: *«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!»*. Так же, как и у мантр, у нее есть краткая форма: *«Господи, помилуй!»*. По-гречески она звучит как *«Кирие, Элейсон!»*.

Зикр

В исламе, так же как молитве в христианстве, важное обрядовое значение придается зикру. В более молодом вероучении зикр — это разновидность молитвы. Это не только слово, но как и молитва, определенный процесс телодвижений. Если в христианстве это обычно осенение себя или других крестом и поклоны, то зикр в исламе может включать помимо поклонов прыжки, вращения, бег по кругу и т. д. Однако главный смысл зикра заключается в произнесении слова-молитвы с именем Аллаха или определением-описанием его качеств.

Термин «зикр» означает «поминание», поэтому в исламе заготовлены для молитвенных упражнений девяносто девять словесных формул, включающих имя Бога. Ими пользуются как самые широкие слои верующих, так и члены братств и орденов, объединяющих «элиту» приверженцев ислама — суфиев.

Суфий (слово означает «быть нравственно чистым») является прямым наследником своих старших братьев по освоению взаимодействия с «иным миром» — христиан-исихастов. Так же как и христиане, суфии с целью достижения «инога мира» посредством изменения режимов функционирования мозга, широко используют

слово-зикр. Цель зикра та же, что и у молитвы или мантры — очистить сознание от хаоса мирских мыслей, оставив только одно чувство — любовь к Богу.

«Зикр — это меч, которым суфий грозит своим внутренним врагам, сбивающим с мысли о Боге», — утверждают адепты ислама.

«Зикр — самый мощный столп на пути к Богу», — в этом распространенном афоризме высказана суть отношения суфиев к слову.

Суфии приписывают пророку и создателю ислама Мухаммеду поэтические строки о зикре:

*Тот, кто поминает Бога среди нерадивых,
Подобен бойцу посреди тех, кто обращается в бегство,
Подобен зеленому дереву посреди сухих деревьев.*

Наиболее широко в исламском мире распространена словесная формула «*ла илах илла Аллах*», означающая «нет Бога, кроме Аллаха, Единого». Во всем мире хорошо известен также зикр «*Аллах, акбар*» — «Аллах, Величайший из всех».

Суфийские учителя разработали целую систему правил употребления в качестве зикра имен Бога. Например, имена можно произносить подряд, одно за другим, начиная с «*йа Рахман йа Рахим*» — «о Милостивый, о Милосердный», и кончая «*йа Сабур*» — «о Терпеливый».

В других случаях исламский адепт произносит имя в соответствии с приписываемым ему качеством или свойством. Считается, что имя «*ал-Хади*», «Ведущий», оказывает благотворное воздействие. Имя «*ал-Латиф*», «Добрый, Нежный» следует произносить, если

хочешь смягчить свой характер. А вот имя «ал-Фаик», «Всемогущий», может использовать только суфий, далеко продвинувшийся по духовному пути.

Некоторые зикры очень похожи на магические заклинания. Иногда суфий сам придумывал зикр. Это похоже на игру с буквами арабского алфавита: суфий составлял фразу, включающую все слова, образованные от одного корня. Например, корня, лежащего в основе одного из божественных имен. Считается, что особой силой обладает зикр, составленный по принципу алфавитного расположения букв и слов.

Как и в любой другой духовной школе, в суфизме используются и короткие формы зикра. Общепринятым является употребление зикра из одного слова «Аллах».

Рефлом может быть любое слово

Совсем не обязательно в качестве рефла использовать слова, почерпнутые из религиозных учений. В том же суфизме некоторые радикально настроенные адепты выбирали в качестве зикра слова «сахар», «рис», «молоко». На протяжении многих веков такие «революционеры» подвергались насмешкам и презрению со стороны ортодоксов, придерживающихся изначальных взглядов. Турецкий поэт первой половины XX века М. Икбал устами своего героя высмеивал подобную излишне радикальную позицию, говоря, что для таких *«Бог не ближе человеку, чем его желудок»*.

Однако, несмотря на осмеяние, радикальные суфии с помощью своих необычных зикров достигали того же, чего и их консервативные товарищи, используя «законные» формулы. И те, и другие успешно осваивали методы управления психикой с целью перевода её в иной режим работы.

В некоторых индуистских духовных школах и сектах в качестве рефла используют названия пятидесяти букв санскритского алфавита с назначением им какого-либо свойства или способности. Например, пхамкара наделяет адепта психическими силами, умкара — дает физическую силу, кумкара — наделяет устойчивостью к действию ядов, дхамкара — дарует преуспевание.

Этим же приемом воспользовался и разработчик западного варианта индуистской духовной практики Бхакти-йога под претенциозным названием «Трансцендентальная медитация» Махариши Махеш Йога. Буквы древнего алфавита вначале были у него «тайным знанием», передаваемым от гуру своему ученику, но затем последователи индийского йога стали кое-где продавать их за немалые деньги.

Можно в качестве рефлов использовать названия букв греческого алфавита с приданием им определенного смысла: альфа обозначает власть над судьбой, организацию окружающего мира в свою пользу; бета — здоровье; гамма — власть над людьми; дельта — богатство, благополучие; тэта — любовь, семейное счастье, успех в общении с людьми; каппа — обеспечивает помощью богов, овладением сверхъестественными психическими силами.

Вы уже, видимо, поняли, что слово для воздействия на собственное сознание может быть любым по значению или по звучанию. Смысл слов рефла, также как и мантры, молитвы или зикра, значения не имеет.

Вы можете использовать название любимого цветка, звезды или планеты, под которой родились, любое число. Можно употреблять имя любимого человека. Ваше собственное имя, наконец. Нейтральным по смыслу словам, для собственного удовольствия, вы можете придать необходимое вам значение.

Важно, чтобы это слово вам нравилось, было бы вам по душе. Нежелательно, чтобы с ним были связаны какие-либо негативные ощущения или эмоции. И еще. В качестве рефла не используйте длинное многословное выражение. В будущих тренировках это может вызвать некоторые неудобства. Лучше выбрать двух-, трех- или четырехсложное слово. Рефл должен быть удобен для повторения синхронно каким-либо движениям вашего тела, например, ходьбе или дыханию.

Рецитация рефла — это борьба за пустоту и безмолвие

Итак, вы выбрали слово сообразно своим пристрастиям и руководствуясь собственными интересами. Это и есть ваш рефл, который будет вас неотступно сопровождать, станем вашим «щитом и мечом». Но автоматически, по мановению волшебной палочки этого не произойдет. Для того чтобы рефл по вашему желанию менял состояние вашего сознания для вашей же пользы, нужно с ним много и терпеливо работать. А это означает — совершать какие-либо конкретные действия. Если работа предполагается в уме, то действия будут умственные. Это — внутренняя работа, наиболее плодотворный и эффективный вид человеческой деятельности.

Самым простым умственным действием с рефлом является его многократное повторение или, как говорят ученые, **рецитация** (в переводе с латинского — «повторение слов»).

Что это такое и для чего это нужно?

Еще в глубокой древности люди заметили, что особенностью обыденного сознания, то есть того его типа, которым пользуются все люди в своей повседневной жизни, является непрерывный процесс появления и исчезновения все новых и новых мыслей и чувств. Хотя в этих мыслях и чувствах в данный момент нет никакой необходимости и человек в них не нуждается. Эта важнейшая особенность

человеческого сознания, о которой люди были осведомлены тысячи лет назад, до сих пор, как ни странно, не попала в поле зрения современных нейрофизиологов и психологов.

Большую часть времени своего пребывания в обыденном состоянии человеческое сознание, как включённый двигатель у стоящего автомобиля, занимается выработкой никчемных, пустопорожних мыслей, чувств и желаний.

Иное дело — решение какой-либо определенной жизненной или творческой задачи. Например, обеспечение перехода через проезжую часть улицы, заполненной движущимся автотранспортом. В этой ситуации функция внимания изымает из вашей памяти несколько программ конкретных действий, которые были заранее сконструированы мозгом в процессе обучения, на основе вашего индивидуального опыта и ваших знаний об опыте других людей. Эта же функция внимания производит селекцию, то есть выбор, наиболее эффективной или оптимальной программы действий. После выбора наилучшей программы внимание же запускает ее в действие. Мозг дает команду органам восприятия, в основном зрению и слуху, отслеживать текущую ситуацию на дороге. Для этого запускаются в работу соответствующие мышцы, обеспечивающие, например, поворот головы сначала налево, затем направо или — слежение за определенным, скорее всего ближайшим, автомобилем.

Одновременно с этим мозг приводит с состояние повышенного рабочего напряжения различные органы и системы тела. Повышается выработка адреналина, учащенно начинает работать сердце, увеличивается частота и глубина дыхания и т. д. Организм готов к преодолению сложной жизненной ситуации!

Наконец, мозг дает команду мышцам ног — сделать один шаг, второй... Сознание во главе с функцией внимания все это время находится в напряжении. Оно каждое мгновение анализирует поступающую от органов восприятия информацию, сверяет ее с задействованной программой и отдает распоряжение другим отделам мозга о дальнейшем действии, о следующем шаге...

Такая цепь принятия осознанных решений на основании результатов предшествующих действий у нейрофизиологов называется биологической обратной связью. И руководит всеми осознанными действиями человека мозговая функция внимания.

Но вот вы успешно перешли дорогу. Опасность миновала. Мозг тотчас переводит организм из стрессового состояния в прежнее, менее напряженное. Ослабляется и внимание. Ему незачем и нечего пристально отслеживать и внимание начинает рассеиваться, ежесекундно перемещаясь с одного объекта на другой, подолгу ни на чем не останавливаясь.

Сознанию нечего делать, у него нет подходящей работы по сиюминутному жизнеобеспечению человека. Человек, его организм и тело, сейчас действуют в «неосознаваемом режиме», на «автомате». Но здоровое обыденное сознание пусто не бывает! И оно мгновенно заполняется роем случайных мыслей, всплывающих из памяти или проникающих из подсознания. Очень удачно подобную ситуацию с сознанием выразил современный поэт, сказав: «Мои мысли — мои скакуны!». Подобное хаотическое, случайное мыслеобразование является своеобразной защитой обыденного сознания от его пустоты или, как иногда говорили наши предки, безмолвия.

Вспомните теперь, что Пустота или Безмолвие сознания являются неперенным условием взаимодействия мозга с «иным миром»! Появление признаков «пустоты или безмолвия» — это один из показателей достижения особого состояния психики, известного под названием дхьяна, или созерцание, в котором только и возможен контакт мозга с невидимой частью природы.

Для чего мозгу нужно так активно и настойчиво защищать себя от пустоты сознания, пусть даже эта опустошенность неполная, частичная? — спросите вы. Ответ очевиден.

Мозг, находящийся в обыденном режиме, когда сознание решает или готовится решать повседневные задачи жизнеобеспечения человека во внешней среде, с помощью хаотического чувство- и мыслеобразования защищает себя от контактов с подсознанием, а также «иным миром». Не вовремя и не к месту пришедшая отсюда информация, не соответствующая текущей информации от органов восприятия, будет являться серьезной помехой для сиюминутного решения жизненно важных задач. И эта причинно-следственная связь: сознание не занято решением актуальной задачи — возбуждается процесс случайного чувство- и мыслеобразования, — в здоровом мозге действует автоматически, не подчиняясь неподготовленной воле человека.

Обучить сознание волевым усилием нарушать эту связь, приостанавливать на время ее действие посредством замены мыслительного и чувственного потока одной мыслью, и призвано такое простое действие, как рецитация любого вида рефла. Нарушение причинно-следственной связи в работе обыденного сознания немного приоткрывает дверь в «иной мир».

Сознание и его обитатели

Прежде всего скажем, что ответа на вопрос «что такое сознание?» сегодня не знает никто. Среди ученых много лет продолжают жаркие дискуссии на эту тему, однако точного и исчерпывающего определения сознания до сих пор не выработано. Как выразился однажды известный российский писатель, склонный к рассуждениям на философские темы, М. Мамардашвили, «сознание есть нечто такое, о чём мы как люди знаем всё, а как учёные не знаем ничего». В существующей палитре мнений присутствуют как вполне здравые суждения, опирающиеся на достижения современной науки, так и совершенно фантастические и абсолютно непродуктивные представления, принадлежащие «любителям поговорить о тайнах природы», не обремененным знаниями. К последним относятся устаревшие фантазии XIX века о том, что «из человека что-то вылетает, существует самостоятельно, приобретая на стороне информацию об окружающем мире, вплоть до прошлых его состояний, а потом это нечто (сознание, душа или что-то еще) снова возвращается в человека». К этому же разряду принадлежат умозаключения о том, что сознательные процессы протекают не в мозге человека, а где-то на стороне, например, в «мировом разуме». Мозг в этом случае является только неким подобием «радиопередатчика и «радиоприемника» для связи человека с «мировым органом мышления». Допустить некоторую аналогию мозга с «приемопередатчиком», обеспечивающим связь с «иным миром», действительно можно. Но нужно иметь в виду, что такая аналогия является весьма и весьма условной, так как мозг для осуществления такой связи не нуждается в посреднических услугах какого-либо постороннего агента, будь то электромагнитное поле или какая-нибудь гипотетическая субстанция. Кроме того, осуществление взаимодействия мозга с «иным миром» возможно только при достижении, хотя бы на очень короткий промежуток времени, особого состояния психики, в

котором привычные мыслительные процессы, обычно отождествляемые с сознанием, либо заторможены, либо попросту отсутствуют.

Несмотря на трудности с определением понятия «сознание», существующие в современной культуре, мы, тем не менее, с целью хотя бы грубого понимания механизмов психофизического тренинга мозга, остановимся на некоторых особенностях функционирования этого обыденного состояния мозга.

В самом общем виде, сознание – это мозговой аппарат или механизм реконструирования внутреннего, субъективного образа окружающего мира, информация о котором получена чувственным способом, то есть с помощью органов восприятия. Особенностью процесса реконструкции, то есть осознания, присущей только человеческому мозгу, является то, что восстановленный «в уме» образ внешнего мира может быть передан другим людям, главным образом, с помощью речевой функции мозга.

Таким образом, сознание — это часть физико-химических и электромагнитных процессов, протекающих в мозге. Причем, часть, хотя и небольшая по объему (возможно, не более 1% от всего объема таких процессов), но для человека очень важная. Ведь именно она отличает его от животных, делая человека человеком. Совокупность процессов взаимодействия множества химических веществ и их взаимных превращений, происходящих в клетках мозга, по конечным результатам, которые «осознаются» человеком, можно разделить, по меньшей мере, на два уровня.

Первый, или низший уровень — это процессы перекодирования результатов физико-химических реакций на другой язык, доступный пониманию человека. Грубо говоря, это и есть собственно процесс «осознания». Мозг использует два типа такого языка: вербальный, то есть словесный, и язык чувств и ощущений. Сущность перекодирования сводится к тому, что некоторым физико-химическим взаимо-

действиям, протекающим в различных отделах мозга, ставятся в соответствие результаты других физико-химических процессов, записанные в памяти, которые для человека имеют вполне определенные словесные или чувственные обозначения. Это похоже на процесс расшифровки записи, сделанной на «тайном языке». Коды к такому «тайному языку» химических взаимодействий, хранящиеся в долговременной памяти, появились там либо в результате наследственной передачи (это в основном язык чувств и ощущений, или инстинкты), либо при обучении человека с первых дней его жизни. Появление словесного эквивалента некоего результата физико-химического взаимодействия в клетках мозга воспринимается человеком как «появление мысли». Другие же результаты иных физико-химических взаимодействий, протекающих в других клетках и отделах мозга, расшифровываются как чувства или ощущения, например, радость или боль, визуальный образ или даже «ощущение истины».

Некоторые ученые считают, что перекодировка результатов физико-химических реакций в чувства и ощущения (в простейших формах они выражаются в двигательной реакции) не является признаком сознания, так как ею наделены, хотя бы в элементарной форме, все живые существа, вплоть до простейших животных и растений. Да, это так. Однако только человек способен произвести двойную перекодировку, то есть назвать появившееся чувство или ощущение словом, или при помощи слова описать визуальный образ. Другими словами, превратить чувство или ощущение в «мысль». Кроме того, только человек наделен столь обширной «библиотекой» или «базой данных» чувств и ощущений, в которые может быть перекодировано гораздо больше результатов физико-химических взаимодействий, по сравнению с любым животным. Поэтому у нас есть все основания причислить этот элемент мозговой деятельности к процессам сознания.

Второй или высший уровень сознания подразумевает существование физико-химических и электромагнитных процессов, обеспечивающих «выработку или формулирование суждений». Этот уровень можно назвать «интеллектуальной деятельностью сознания», «интеллектом» или «мышлением». Такой тип процессов включает в качестве составной части низший уровень и основывается на нем и, по сравнению с ним, охватывает больше отделов мозга и большее количество нервных клеток. Если человек в процессе тренинга мозга оказывает какое-либо влияние на низший уровень сознания, то, автоматически, это отражается и на высшем.²

Таким образом, то, что мы называем сознанием, является возвышающейся над водой небольшой вершиной айсберга процессов физико-химической и электромагнитной природы. У этой вершины нет постоянного, раз и навсегда закрепленного за ней местоположения: процессы осознания происходят во многих частях и отделах мозга. Огромная подводная часть айсберга — это то, с чем у нас обычно, со времен психиатра З. Фрейда, ассоциируются понятия «бессознательное содержание психики» или «подсознание», то есть это физико-химические процессы не прошедшие этап перекодирования и поэтому не ставшие достоянием сознания.

⁹ Автор предостерег бы проводить упрощенные аналогии между функционированием мозга и работой известных сегодня технических устройств, например, химическим реактором или цифровым компьютером. Любые технические и технологические аналогии отражают лишь одну из множества сторон и особенностей реального мозга. Тем же читателям, кому все-таки очень хочется отождествить работу мозга с каким либо изделием, известным человеку, можно посоветовать представить мозг в виде одновременно и в одном и том же месте работающих реактора, в котором «бурлят» химические реакции, и суперкомпьютера, дополненных какой-нибудь аналоговой вычислительной машиной, рабочей средой в которой является, например, сжатый воздух или вода.

Мыслительные явления, протекающие в мозге, характеризуются еще одной важной особенностью. Они являются продуктом двух типов реакции нервных клеток и их крупных групп — ансамблей, происходящих под влиянием физико-химических процессов. Это реакции возбуждения и торможения. Для нормальной работы мозга чрезвычайно важно сохранение равновесия, баланса этих процессов. Мозг устроен таким образом, что каждому процессу возбуждения должен соответствовать процесс торможения, который, в конце концов полностью гасит возникший очаг возбуждения. Если торможения в силу каких-либо нарушений не происходит вообще или оно протекает не в полной мере, в мозге остаются очаги возбуждения, проявляющиеся в сознании как психические расстройства, например, различного вида фобии.

Чем спонтанно и хаотично заполняется человеческое сознание? Это могут быть мысли, выраженные в вербальной, то есть в словесной форме. А также визуальные, тактильные, обонятельные и прочие образы, чувства и ощущения, возникающие как при работе органов восприятия, так и в нашем воображении. Генераторами процессов случайного мышлеобразования является память и бессознательные процессы, постоянно протекающие в мозге, но не всегда осознаваемые человеком, то есть не всегда «всплывающие» в сознании. Те же источники могут генерировать не только мысли, но и чувства, и их более интенсивные и сильные формы — эмоции. Беспричинные, не вызванные сиюминутными обстоятельствами беспокойство или раздражение, умиление или гнев, зависть или радость и многие другие, так хорошо знакомые каждому человеку чувства и эмоции — это еще один наполнитель пустот в расслабленном, отдыхающем от более важных дел, сознании.

Такому сознанию природой уготовано принять еще один балласт, не позволяющий насладится пустотой и безмолвием. Это — желания, генерируемые не физиологическими потребностями человека, а воображением.

Подстегнутые мечтами, чего только мы не желаем! Идя по улице, через витрину кафе увидели пьющего кофе человека, — и нам тоже захотелось чашечку кофе. Заметили на рекламном плакате белый теплоход в морских просторах, — и мгновенно вспыхивает желание: хочу в отпуск, на море! Ну а в магазины и заходить нельзя, — сразу же начинаем ощущать потребность то в одном, то в другом предмете.

А еще мы все постоянно мечтаем быть очень богатыми, очень здоровыми, очень всеми любимыми и очень, очень счастливыми. Но от таких желаний, которые сродни пустым мечтаниям, человеку никакого проку нет! Они только, как червь яблоко, подтачивают нашу психику. Они, являясь мечтательной разновидностью мыслей, нужны сознанию не более чем мешки с песком, которые берут с собой путешественники на воздушных шарах для того, чтобы сбросить этот балласт на определенном этапе полета.

И все эти вторичные наполнители сознания — мысли, желания и эмоции, вынужденно рождены мозгом, чтобы защитить себя от несанкционированного сознанием взаимодействия с «иным миром». Выполняя функции защитников, они очень часто поработают своего господина. При слишком большой свободе любого из этих искусственных созданий, при недостаточной эффективности процессов их торможения, они могут трансформироваться в фобии, навязчивые идеи, психологические комплексы и другие малоприятные для любого человека психические явления. Они могут навязать своему хозяину невротический тип поведения или даже стать источником серьезного психического заболевания.

Рецитация рефла совместно с другим психофизическим действием, о котором будет сказано в следующей главе, вытесняет из сознания и заменяет собой весь этот легион случайно и хаотично рождающихся мыслей, желаний и эмоций. Причем, вытесняет не куда-нибудь в глубины подсознания, где те будут продолжать свою разрушительную работу над психикой, а попросту уничтожает, вымывает из разума. И происходит это под воздействием активизированных процессов торможения, восстановивших равновесие с процессами возбуждения.

Многочисленное или постоянное повторение рефла очищает сознание от назойливых и небезопасных защитников, принимая на себя функцию контролера за взаимодействием с «иным миром». Впрочем, этот контролер находится под управлением сознания и может по желанию человека быть выключен. Совсем не случайно несколько тысяч лет назад одним из предназначений слова арийские мудрецы стали считать «освобождение ума» от мыслительного и чувственного мусора, которым заполнена психика любого человека, и который не только препятствует проникновению в «иной мир», но и отрицательно влияет на здоровье человека.

Рецитация в восточных культурах

На санскрите термин «повторение рефла» звучит как **джапа**, что в буквальном переводе означает «молитва», «шепот». Повторение мантр широко используют большинство духовных школ, придерживающихся индуистских или буддийских представлений о возможностях человеческого разума менять режимы своей работы.

Джапа может осуществляться вслух или про себя, с беззвучным повторением слов, а также мысленно, когда слова мантры звучат сами по себе, без возбуждения нервных центров, управляющих мышцами лица и языка, ответственных за речеобразование.

С глубокой древности до наших дней дошло поверье, что каждая последующая форма джапы в десять раз эффективнее предшествующей. Поэтому большинство индуистских и буддийских учителей сразу же стараются привить ученику навыки мысленной джапы. Вместе с тем, существуют десятки крупных индуистских сект, в которых джапа осуществляется в виде коллективного пения какой-либо мантры в сопровождении любого музыкального инструмента и под любую мелодию.

Что касается продолжительности сеанса рецитации, то тут буддисты и индуисты руководствуются одним правилом: чем больше — тем лучше! В условиях монастырской или отшельнической жизни джапа в течение суток может продолжаться по 16–18 часов! В мирском, обыденном существовании времени на джапу, конечно же, остается меньше. Однако и в этом случае ежедневно необходимо выделять для рецитации несколько часов.

Для контроля количества повторений мантры при умственной джапе часто используют четки. Во всем мире, где бы четки ни использовались, контроль рецитации является их основным назначением.¹⁰ Обычно они состоят из 54 или 108 бусин. Эти числа выбраны «не с потолка». Они являются «космическими» и принадлежат так называемому прецессионному числовому ряду, который связан с третьим видом движения Земли в космическом пространстве — прецессией. Это - движение оси вращения Земли по круговому конусу, проявляющееся в медленном (полный оборот за 26 тысяч лет) перемещении северного и южного мировых полюсов (первый сейчас находится рядом со звездой Полярная) вокруг соответствующих полюсов эклиптики, то есть точек пересечения оси вращения Солнечной системы с небесным сводом (в современную

¹⁰ В некоторых духовных школах четки используются в качестве объекта концентрации внимания. Тренировка внимания в этом случае производится на тактильных ощущениях, возникающих в пальцах при перебирании бусин.

эпоху северный полюс эклиптики расположен в районе «головы» созвездия Дракон). Интересно, что прецессионный числовой ряд в древнем мире — Египте, Месопотамии, Индии и других странах — был известен задолго до «официального открытия» прецессионного перемещения оси суточного вращения нашей планеты. Обсуждение этого интереснейшего вопроса, к сожалению, выходит за рамки темы этой книги.

Западный вариант рецитации

В христианстве для ориентирования в количестве повторений молитвы также используют четки. Но в них обычно 33 бусины, по числу лет прожитых Иисусом Христом. В монастырях на вершине святой для всех православных христиан греческой горы Афон иногда используют четки с тремястами бусинами. Это вызвано тем, что монахи здесь в качестве рефла применяют пятисловную форму Иисусовой молитвы: *«Господи, Иисусе Христе, помилуй мя»*. Рецитация производится обычно глубокой ночью, после вечернего сна. В ночном мраке келии монах должен, как правило, повторить молитву девятьсот раз, то есть совершить по четкам три круга, на каждой бусине повторяя рефл.

В других местах, в том числе и России, особых правил по рецитации Иисусовой молитвы в христианстве нет. В наставлениях святителя Феофана Затворника верующим людям рекомендуется в начале обычного молитвословия по несколько раз творить Иисусову молитву. Количество повторений сначала не должно быть большим, но потом *«по мере услаждения сею молитвой, прибавляй понемногу»*. Появление в этой фразе термина «услаждение» далеко не случайно, и мы вернемся к обсуждению этого в последующих главах. Затем, если приходит *«желание повторить положенное число раз, не отказывай себе в этом»*. Начинать надо с небольшой

продолжительности рецитации: утром и вечером по 15–20 минут. По мере привыкания, рецитацию нужно проводить не реже четырех раз в день: два раза до обеда и два — вечером, произнося молитву до 300 раз. Феофан Затворник признает, что эти правила достаточно условны и минимальны. Лучше всего, если человек постоянно в течение дня *«будет иметь в уме Иисусову молитву»*. Рецитацию молитвы можно производить вслух, но больше пользы от ее мысленного проведения. Православные монахи эту тренировку ума обычно производят стоя перед иконами или сидя на низкой скамье.

«Всегда поминай Бога, и ум твой станет небом», — подталкивал своих учеников к постоянной рецитации слова в виде имени Бога один из основателей христианской церкви преподобный Нил. *«Непрестанно молитесь»*, — эта заповедь апостола Павла для христиан означает непрестанную тренировку мозга. *«Непрестанно же не имеет ни предела, ни меры»*, — так интерпретируют этот завет старейшие подвижники христианской церкви.

О чудесных результатах тренинга мозга с помощью слова в культурах разных народов существует множество легенд. Есть они и в православном христианстве. Одну такую притчу рассказывают монахи Афонских монастырей.

Некий православный христианин был посвящен в Иисусову молитву. Он был свободен от семьи, от работы и от всех других мирских забот. Все свое время он посвящал рецитации молитвы и поэтому достиг оцущения огромной любви к Христу. Его душа была заполнена этой Божественной любовью. Он страстно желал прикоснуться ко Святому Гробу Господнему и там насладиться любовью своего возлюбленного Иисуса. Паломник поехал в Иерусалим ко Гробу Господнему. И там, приложившись ко Гробу, его так переполнили чувства любви к Иисусу, что он испустил дух! Люди, увидев это, сказали: «Давайте-ка посмотрим, что скрывается в сердце

этого человека!». Сделали вскрытие, разрезали его сердце и остолбенели: в сердце были написаны слова: «Иисусе, сладкая моя любовь...»»

Рецитация в исламе

В исламском вероучении для подсчета количества произношений зикра, как и в большинстве других религий, используют четки. Но в мусульманской культуре они обычно состоят из 99 бусин, что соответствует количеству «прекрасных имен» Бога. Иногда используют четки, аналогичные христианским, с 33 бусинами. Коран предписывает верующим: «*Поминайте Аллаха многократно*». Это — не что иное, как наказ к постоянной рецитации слова. Рецитацию имени Аллаха разрешается совершать в любом месте и в любое время, не сообразуясь ни с точными часами ритуальной, обычной молитвы, ни с ритуальной чистотой используемого места.

В старинной притче о знаменитом суфийском шейхе Сахле и его ученике повествуется о постоянном употреблении зикра и результатах таких упражнений.

«Сахл сказал одному из своих учеников: «Постарайся на протяжении одного дня непрерывно повторять: “О Аллах! О Аллах! О Аллах!”», — и делай то же самое на следующий день и еще дни после этого, пока ты не привыкнешь произносить эти слова». Потом он велел ученику повторять эти слова и ночью, пока тот не усвоит их так, что будет произносить даже во сне... Ученик послушно следовал наставлениям, пока полностью не погрузился в мысль о Боге. Однажды, когда он находился в своем доме, его ранило упавшим сверху бревном. Капли крови, скатившиеся на землю, составили надпись: “Аллах! Аллах! Аллах!”»

Часто рецитация зикра становится весьма экзотичной. Например, зикр «Аллах» при повторении постепенно усекался до последней буквы. Ее произносили как «ха», повернув голову к левому плечу, потом как «ху», повернувшись к правому плечу, затем как «хи» — наклонив голову вперед.

Мы уже говорили о том, что «прекрасные имена» Аллаха часто использовали в практическом целях. Выбор имени определялся конкретными желаниями и нуждами молящегося. Число повторений, необходимых для того, чтобы эти имена осуществили желания человека, зависело от числового значения имени. Например, имя «ал Рахман», «Милостивый», имеет числовое значение 299. Именно столько раз его нужно повторять без перерыва ежедневно, чтобы Бог стал к тебе милостивым.

В исламе существует целая система предписаний для верующих, желающих как можно быстрее получить от Бога желаемое. Даются четкие рекомендации, какие зикры и сколько раз повторять. Так, для достижения небесного блаженства нужно повторять один из зикров семь тысяч раз. До сих пор считается, что при выполнении этого задания верующий может спасти себя от ужасов и мучений адского пламени.

Тренинг: работа с рефлом

Вернемся, однако, к выбранному вами рефлу. С того момента, как вы дочитаете эту главу, чтобы вернуться к книге завтра, начинайте, не откладывая, рецитацию рефла. Лучше всего произносить ключевое слово «про себя», в уме. Это более эффективно и надежно. Кроме того, вы не будете привлекать к себе излишнее внимания окружающих людей.

Повторяйте рефл везде: дома, перед телевизором, или во время приготовления обеда; в общественном транспорте или на прогулке и во время отдыха; каждую свободную минуту на работе и службе.

Несомненно, вы не сможете повторять рефл, когда ваше сознание занято решением конкретных и важных задач, когда вы разговариваете и людьми. Но как только сознание перестало быть занятым, при малейшей передышке — возвращайтесь к повторению.

Некоторые из вас могут столкнуться со смешной проблемой: в первое время сознанию свойственно забывать о необходимости рецитаций. Не осуждайте и не корите себя за это. Как только вспомнили, — сразу принимайтесь за дело.

В первые дни, а то и недели, при повторении «про себя» слова у вас произвольно будут двигаться язык, губы и лицевые мышцы. Фактически вы будете произносить рефл словами, хотя и беззвучно. Постепенно, по мере привыкания к рецитации, вы достигнете нужного состояния: рефл непрерывно будет «крутиться» в вашем сознании при полностью расслабленном языке и мышцах лица.

Уже через несколько месяцев тренировочных занятий многие освоят «высший пилотаж» в рецитации: повторение рефла будет сниться по ночам. Это означает, что вы устойчиво и надежно заменили рефлом многочисленные и бесполезные, хаотически рождающиеся мысли, желания и эмоции. Это первая ступень в управлении собственным сознанием.

Рецитация рефла должна стать вашей первой и основной привычкой. Приучить себя к слову не так трудно, как может показаться. Попробуйте!

Глава 2

Подвиг внимания

Концентрируем внимание

Если вы привыкли к постоянной рецитации рефла, не забываете делать это каждую минуту, свободную от более важных дел, при которых необходимо полностью загружать сознание, то вы готовы к следующей стадии тренинга мозга — концентрации внимания.

Эта операция — наиболее важная часть тренировочной системы по освоению сверхвозможностей мозга, можно сказать, альфа и омега всей системы. Очень часто она ускользает из поля зрения многочисленных современных толкователей древних духовных систем. Именно физиологический процесс концентрации внимания оказался для европейских интеллектуалов очередным камнем преткновения в понимании фундаментальных отношений между человеком и окружающим миром. Не сумев распознать сущности понятия «религиозность» и главной роли человека в процессе «соединения с «иным миром», европейские так называемые мыслители и философы в последние столетия лишь трансформировали древнейшие знания человечества в спекуляции на тему «тайных знаний». Так возникли порождения нездоровых фантазий, известные сейчас под названиями «европейская философия», «оккультизм», «теософия», «тайновидение» и множество других измышлений на тему «устройства мироздания, место и роль в нём человека». Придуманнные десятками разных людей и представляющие собой несопоставимые друг с другом умозрительные конструкции, эти гипотезы, тем не менее, имеют общие черты: непонимание или игнорирование самого факта существования «иного мира», либо чрезвычайно наивная, упрощённая трактовка его природы и взаимодействия с ним человека И, как следствие этого, отсутствие сколько-нибудь значимых практи-

ческих результатов и прогрессивного развития. История европейской «духовной культуры» последнего тысячелетия, вплоть до сегодняшних многословных рассуждений на эту тему «философов и ученых — светочей современной культуры» — это очередное подтверждение древнего тезиса: *«Нет предела человеческой глупости!»*. Опираясь на исторические аналогии, невозможно отделаться от ощущения, что многовековые невежественные басни западных интеллектуалов по поводу «духовной культуры», явятся главной причиной будущей неизбежной гибели европейской цивилизации, которую они же ей и пророчествуют.

Физиологический акт концентрации внимания, его место в трансформации сознания до сих пор остается непонятым психологами и психиатрами, разрабатывающими разнообразные методы психологической помощи человеку, защиты его психики от стрессов, снятия невротических симптомов.

Функция внимания, как основной инструмент управления работой сознания и мозга в целом, еще не обрела заслуженно высокого места в приоритетах научных интересов нейрофизиологов и врачей, изучающих функционирование нервной системы человека.

Только процесс тренировки внимания позволяет пройти предсозерцательный этап изменения сознания. Очень развитое в тренировочном процессе внимание дает психике возможность достигнуть особого состояния — созерцания. Концентрация внимания, как тренировочный элемент, является тем инструментом, с помощью которого человек приобретает способность целенаправленного управления собственным мозгом и посредством него — возможность сверхъестественного взаимодействия с окружающим миром.

Сущность тренировки внимания заключается в периодическом создании внутренних волевых усилий к фокусировке «луча внимания», концентрации его на каком-либо объекте длительное время.

В зависимости от типа выбранного объекта концентрации в процессе тренировки может быть задействован один из органов восприятия или вербальный, словообразующий, аппарат мозга. Тренировка внимания схожа с тренировкой, «накачиванием» мышц тела: повторяющие усилия по преодолению сопротивления внимания или мышц приводят в конце концов к их прогрессирующему развитию.

Концентрация внимания как мозговой процесс характеризуется двумя основными параметрами: глубиной внимания и однонаправленностью.

Глубина внимания — это степень концентрации на объекте. Если воспользоваться сравнением внимания с лучом света от фонарика, то глубина внимания — это степень сфокусированности луча. Одно дело, если пятно света освещает большой объем, в котором находится, например, десять каких-либо предметов. Совсем иное дело, когда мы с помощью перемещения отражательной линзы сфокусировали луч на одном предмете. Так и с глубиной внимания: она тем выше, чем меньше в «луче внимания» находится отвлекающих объектов. Тренировка внимания приводит к увеличению глубины или степени концентрации.

Второй параметр, **однонаправленность внимания**, имеет очень древнюю, двухтысячелетнюю, историю и характеризует способность внимания удерживать в «своем луче» объект концентрации определенное время. Чем больше времени при определенной степени концентрации вы удерживаете в «луче внимания» объект, тем выше у вас однонаправленность внимания.

Главная промежуточная цель нашей тренировки внимания — достижение состояния созерцания. Это состояние характеризуется такой глубиной внимания, при которой оно способно концентрироваться только на одном «материальном» объекте, не замечая «больше ничего вокруг». В «луче внимания» в этом случае попадают и поло-

жительные эмоции удовольствия, возникающие в сознании: восторг и блаженство. Но они не оказывают отрицательного воздействия на состояние созерцания, не разрушают его, не «отбрасывают» сознание обратно в предсозерцательное состояние.

Что касается величины однонаправленности, то этот параметр для достижения состояния созерцания, при максимальной глубине внимания, древними мудрецами оценивался в несколько минут. Сказанное означает, что ваше сознание резко «переключится» в особое состояние — созерцание, если вы научитесь без сбоев и отвлечений удерживать высокую степень концентрации внимания не менее 3–5 минут.

Достигнуть этого не просто. Необходимо изо дня в день терпеливо тренировать внимание посредством его концентрации на каком-либо объекте. Но эта работа — сугубо внутренняя, она ни от кого, кроме вас, не зависит. И она — благодарная. Ее результаты гораздо выше и значимее для каждого человека, чем любой внешний труд, никогда не дающий удовлетворения человеческих потребностей.

Шаман и функция внимания

В результате тысячелетнего использования в древнейших обществах хорошо нам известного по собственному опыту метода познания мира — проб и ошибок — были найдены приемы переключения сознания в предсозерцательное состояние. Отдельным, исключительным личностям удавалось перевести собственное сознание и в созерцательное состояние, в котором появлялась возможность взаимодействия с «иным миром». Об этом свидетельствуют результаты многочисленных этнографических исследований современных нам племен и народностей, по своему развитию находящихся на уровне каменного века. Используемые при этом психофизические приемы и

методы мы сейчас называем шаманскими. А людей, владеющих ремеслом переключения сознания в иной режим работы, именуем шаманами, знахарями, колдунами и т. д.

Концентрация внимания в освоении этих методов, как правило, еще не имеет осмысленного значения. Поэтому шаманское ремесло зачастую основано на спекуляциях искусственно вызванными галлюцинациями. Однако высокопрофессиональные шаманы, которые глубоко освоили методы управления сознанием, обязательно используют психофизические приемы, основанные на концентрации внимания. Они прекрасно понимают, что без развития внимания их ремесло сведется лишь к обману легковерных соплеменников.

Например, как описывает известный ученый М. Элиаде, в одном из родов современных эскимосов, анмасальских, шаман заставляет своего 8–12-летнего ученика, уединившись, потирать один камень о другой. Этот странный на первый взгляд процесс должен привести к встрече ученика со своим будущим духом-помощником. *«Из глубины озера выйдет медведь, пожрет твое тело, оставив только скелет...»*, — наставляет шаман. — *«Но ты вновь обретишь свое тело, ты пробудишься...»*. Процесс потирания камней представляет собой необходимый элемент, как мы сейчас выражаемся, «концентрации внимания на повторяющемся однотипном физическом действии». Через определенный промежуток времени этот процесс переводит сознание в предсозерцательное состояние, когда мозгом могут генерироваться визуальные галлюцинации.

Ученик для достижения необходимых изменений в мозге занимается упражнениями по концентрации внимания на «потирании камней» многие месяцы или даже годы. И, наконец, долгожданное приобретение духа-помощника осуществляется, когда у ученика появляются галлюцинации на заданную тему. Отныне он их будет часто вызывать: ведь общение со своим духом-помощником является неотъемлемым элементом шаманской деятельности. И в будущем

ему на это потребуется совсем немного времени: десятки минут или несколько часов подготовки сознания к переводу его в предсозерцательный режим работы.

Но этим шаманское ремесло не исчерпывается. Чтобы стать квалифицированным мастером своего дела, шаман должен освоить методы взаимодействия с «иным миром». Он на практике должен доказать соплеменникам свое умение творить сверхъестественные явления. И шаман еще долгие годы посредством тренировки внимания осваивает методы вхождения в созерцательное состояние, в котором только и возможно инициировать сверхъявления.

Внимание охраняет сердце

Конечно же, шаманы в архаических сообществах даже в наши дни не используют нейрофизиологическую терминологию типа «концентрация внимания». Тысячи лет назад, также как и сейчас, использовались иные, более расплывчатые понятия. Но смысл и содержание тренинга мозга в последние тысячелетия не претерпел изменений.

В древнейшем памятнике культурного наследия человечества, Ведах, широко используются представления о «концентрации или сосредоточении разума».

«...Тот, кто лишен сосредоточенности... не сможет постичь другой мир своим разумом, не сможет достигнуть его...» — утверждается в Катхе-упанишаде, созданной в конце I тысячелетия до нашей эры

В ведической литературе представления о концентрации и сосредоточении еще четко не отделены друг от друга. Только несколько столетий спустя великий мудрец Патанджали напишет свои знаменитые «Йога-сутры». В них он опишет «концентрацию ума» в качестве первого неотъемлемого элемента психофизического

тренинга мозга. Концентрация, на санскрите **дхарана**, в дословном значении «крепко удерживать», означает сфокусированность внимания на одном объекте. Для Патанджали, поборника ведического мировоззрения, таким объектом было прежде всего слово. Благодаря рецитации мантр, сознание, ум, становятся сконцентрированными в одной точке, считал индийский мудрец.

Наиболее глубокого понимания роли внимания и его тренировки посредством концентрации в достижении особого состояния психики через несколько столетий после Патанджали достигли христианские исихасты.

«Внимание настолько должно быть связано с молитвой и неразлучно с ней, как связана и неразлучна с телом душа» — вот общий рефрен духовного завещания великих христианских подвижников.

В IX веке православный подвижник Филофей Синайский называл «внимание ума» духовным Иерусалимом, куда ведут три двери. Эти двери представляют собой стандартные для отшельников-аскетов тех времен психологические и физиологические условия, обеспечивающие достижение особого состояния.

Первая — *«благоразумное молчание уст, хотя бы ум еще и не безмолвствовал»*. Вторая — *«воздержание от пищи и питья»*. Третья — *«очищающая дух и тело, есть непрестанное памятование»*, то есть рецитация имени Бога.

В X веке константинопольский игумен, а затем отшельник-исихаст с тридцатилетним стажем тренировки внимания Симеон Новый Богослов пишет специальный трактат «О трех образах внимания и молитвы». Это первое глубокое исследование внимания с точки зрения взаимодействия человека с «иным миром». Выводы, сделанные великим православным священнобезмолвствующим не потеряли актуальности до наших дней.

«Внимание должно идти вперед и сторожить врагов, как некий страж. Оно первое пусть вступает в борьбу с грехом и противостоит злым помыслам, входящим в душу, и позади внимания пусть следует молитва...»

То, что мы с вами называли хаотическим, случайным процессом мыслеобразования, рождающим в сознании рой мыслей, желаний и эмоций, Симеон традиционно для христианства называет «врагами», «грехом», «злыми помыслами». Внимание должно сражаться с ними с помощью слова. От эффективности этой борьбы за освобождение, чистоту сознания зависит судьба человеческой души. Сумеет человек победить, обуздать собственное сознание — значит душе своей он обеспечил бессмертие.

«На этой брани внимания и молитвы с помыслами висит жизнь и смерть души», — утверждает православный богослов.

В стародавние, дохристианские времена уходит традиция считать сердце органом психики, сосредоточием психической жизни человека, вместилищем умственных «врагов, грехов и помыслов». Христианство подхватило и развило это представление. Исходя из новозаветного постулата: *«Как говорит Господь наш, от сердца исходят помышления злые»,* — Симеон обосновывает необходимость очистить сердце от скверны и охранять его от последующих нашествий умственных врагов. Он пишет, что такой процесс «охраны сердца» некоторые отцы-основатели христианства называли «сердечным безмолвием» — исихией, другие — «вниманием», третьи — «трезвением и сопротивлением помыслам», четвертые — «рассмотрением помыслов» и «охраной ума». Все они упражнялись в этом «делании», то есть занимались тренировкой внимания, и потому получили «божественные дарования» в виде способности к чудотворению и другим сверхъестественным проявлениям.

Об этом предупреждает всех людей и библейский Екклесиаст. *«Веселись, юноша, в юности твоей, и да вкушает сердце твое радости во дни юности твоей»*, но помни, говорит пророк, что все это — суета, и поэтому следует охранять свое сердце от *«помышлений злых»*.

Из Нового же завета Симеон приводит поэтическую, но весьма точную по содержанию цитату: *«если найдет на тебя прилог дьявольский, то не позволяй ему войти в место свое»*, подразумевая под «местом» сердце. Другие новозаветные авторы называют сердце «клетью» и тоже говорят о необходимости «очищать и охранять» его.

Обращаясь к Евангелию, Симеон и там находит подтверждение своим выводам о необходимости тренировки внимания: *«И Господь нам говорит: не возноситея — не носитея, как метеоры, то есть не носитея умом своим туда и сюда»*.

Знаменитую и непонятную большинству верующих строфу из Евангелия от Матфея: *«Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное»*, — исихаст комментирует и объясняет с точки зрения теории «тренинга мозга» и делает это очень точно и правильно. Блаженны те, у кого сердце уже очищено и пусто от «мирского духа», то есть помыслов. Такое «нищее духом» сердце, «чистое», «безмолвное» достигло и пребывает в «царствии небесном», то есть в «ином мире», который действительно одаривает человека реальным физиологическим ощущением неземного блаженства.

«Одним словом, — подытоживает Симеон, — кто не внимает себе и не хранит ума своего, тот не может сделаться чист сердцем, чтоб сподобиться узреть Бога. Кто не внимает себе, тот не может быть нищ духом... И обще говоря, нет возможности стяжать добродетели иным способом, кроме внимания».

Великий исихаст приходит к глубокому пониманию существа христианской религии, весьма и весьма отличающемуся от точки зрения официальной церкви: *«Бог одного от нас требует, — того, чтоб сердце наше было очищаемо посредством внимания».*

Говоря о результатах подобного очищения человека, имея в виду достижение состояния «обожения», приобретение сверхвозможностей, Симеон говорит: *«...что последует за сим деланием, с Божьей помощью сам из опыта узнаешь, посредством внимания ума, и держа в сердце Иисуса, то есть молитву Его»* (Иисусову молитву).

Глубокое исследование Симеоном Новым Богословом сути и содержания психофизических методов приобретения сверхвозможностей, почти тысячу лет остаются основой для православно-исихастских методов тренинга мозга.

Неудивительно поэтому, что в XIV и XIX веках русским исихастам, прекрасно знавшим богословские труды византийца Симеона и его последователей, было абсолютно ясно, что достижение «инога мира» невозможно без постоянной и последовательной тренировки внимания посредством его концентрации на слове.

«Для того чтоб научить ум стоять на одном (то есть концентрировать внимание — Прим. авт.), святые отцы употребляли молитовки и навькли произносить их непрестанно, — говорит в XIX столетии своим духовным ученикам Феофан Затворник. — Не забывайте, что не должно ограничиваться одним механическим повторением слов молитвы... Главное тут: стать вниманием в сердце...»

Рассуждая о различных формах, или степенях, молитвы, русский исихаст следуя учению Симеона Нового Богослова, различает их по поведению внимания, о чем мы уже говорили выше, но повторим здесь.

Первая степень — телесная, читательская молитва. Она характеризуется тем, что *«внимание отбегает»*.

Вторая — *«молитва внимательная: ум привыкает собираться... Внимание растает со словом...»*. Это — молитва умная.

Третья степень — *«молитва чувства (или сердечная): от внимания согревается сердце... Когда внимание сойдет в сердце, то привлечет в одну точку все силы души и тела...»*.

Для нас сегодня чрезвычайно актуально следующее соображение Феофана Затворника:

«Не спеши гнать одну молитву за другой, а с мерной длительностью произноси их... Не об словах заботься, а о том, чтобы ум был в сердце¹¹... Без внимания молитва не молитва. Следовательно, это главное».

Подвиг внимания, по мнению мудрого святителя-исихаста, заключается в том, чтобы *«весь день напрягаться»* в повторении Иисусовой молитвы.

«Делаете ли что, говорите с кем, идете, сидите, кушаете», — в уме всегда должна быть Иисусова молитва, которую современным словом мы называем рефлом.

¹¹ Епископ Феофан Затворник (в миру Георгий Говоров) считал, что человек обычно *«живет в голове, а в сердце сходит лишь тогда, когда головная работа возбудит какое-либо чувство...»* А надо, как говорит он, наоборот — *«в сердце быть неотходно, а голову совсем бросить, если встретится нужда... поработать умом, но пусть он тогда работает, сидя в сердце»*. Сам же святитель поясняет, как понимать выражение *«сосредоточить ум в сердце»*: *«Ум там, где внимание. Сосредоточить его в сердце — значит установить внимание в сердце»*. При этом нужно мысленно обратиться к невидимому Богу и следить за тем, чтобы ничто постороннее не входило в сердце. *«Тут вся тайна духовной жизни»*, — заключает Феофан.

Волшебное слово

Чтобы глубже понять, как отцы-основатели христианской церкви представляли себе «механизм» взаимодействия человека с «иным миром», в их интерпретации — с миром Божественным, еще раз обратимся к основам христианского учения. Вспомним новозаветную весть¹² от Иоанна: *«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог... И Слово стало плотью...»*

Современные ученые пришли к заключению, что фраза *«и Слово было Бог»* переведена неточно. Правильнее было бы сказать *«и Слово было с Богом»*. Подобная неточность, по-видимому, возникла не случайно, а обусловлена осознанным желанием подчеркнуть и усилить смысл фразы. Можно предполагать, что интерпретаторы текста Иоанна хотели подчеркнуть смысловую принадлежность третьей фразы в знаменитом предложении к человеку.

В этом случае еще точнее было бы написание *«и Слово было “Бог”»* с кавычками или *«и Слово было о Боге»*, указывающее на использование человеком термина «Бог» или имени Его в качестве текста краткой молитвы или рефла, как это делают, например, мусульмане, употребляя в качестве рефла термин «Аллах» или его имена-определения.

Именно такое использование слова «Бог» выполняет желания человека, наделяет его сверхвозможностями. Мы с вами уже знаем, что рецитация любого слова делает его плотью, в полном смысле его овеществляет посредством придания человеческому мозгу новых свойств и возможностей.

¹² Евангелие — от гр. «эвангелион» euangelion, (Сов.энцикл.словарь, 1979, с.420) что означает «благая весть».

В этом случае глубокий смысл всего первого предложения Иоанновской Вести становится более понятным: в начале Слово принадлежало Богу, но затем право распоряжаться им было предоставлено и человеку, который при этом использует или сам термин «Бог» или имя-определение Бога в качестве рефла. Этот смысл Иоанн еще раз подчеркивает вторым предложением своего Евангелия, повторяя сказанное ранее: *«В начале Слово было у Бога»*.

Стать Богом — это достойно человека

Что означает передача человеку Божественного Слова? В начале II столетия среди первых последователей Христа возникло представление об **обожении** человека, по-гречески «теозис». Человек по своей природе обладает скрытой до поры до времени силой и могуществом. И он может достичь силы и могущества Бога, сравняться с ним этими качествами. Первые христиане не сомневались в том, что не сам человек приобретает сверхвозможности, а ими его наделяет «иной мир» в виде Бога. Причем делает Он это по своей воле и собственному выбору. Это была основополагающая концепция христианского вероучения. Вместе с тем, нельзя не видеть явного противоречия этого тезиса с фактами, свидетельствующими о том, что сверхвозможности приобретают только те люди, которые длительное время занимаются тренингом мозга, то есть затрачивают на это свой собственный труд. Что именно от человека, от его природной предрасположенности помноженной на трудолюбие, зависит пробуждение сверхресурсов его мозга. Но это — проблемы не наши, а христианского богословия, и мы не будем на них отвлекаться. Главное здесь, это понимание христианами принципиальной возможности приобретения человеком сверхвозможностей.

«Бог стал человеком, чтобы человек обожился», — этот тезис христианского подвижника Афанасия Великого прекрасно выражает цель православного духовного пути. Иисус пришел на землю, чтобы призвать каждого человека стать Сыном Божиим! И осуществить это можно только посредством тренинга мозга, в христианском варианте — с помощью концентрации внимания на рецитации молитвы. В этом заключен первоначальный и самый глубокий смысл христианства.

По христианскому учению эта духовная высота достигается внутренним трудом посредством стяжания, то есть приобретения, Святого Духа. Словосочетанием «стяжание Святого Духа» христиане издавна обозначают приобретение сверхвозможностей. В соответствии с мнениями практически всех авторов новозаветного Святого Писания и их последователей, этот процесс является истинной целью существования человека.

«Истинная цель жизни нашей христианской, — объясняет православный святой Серафим Саровский, — состоит в стяжании Духа Святого Божия».

Человек, *«сделавшись причастником Духа Святого... бывает Богом по усыновлению и по благодати...»*, — говорил более тысячи лет назад Симеон Новый Богослов.

Со стяжанием Святого Духа рушатся преграды *«для общения между человеком и Богом, — утверждал святой Иринеи Лионский— ...Люди будут видеть Бога, чтобы жить,... сделавшись бессмертными и достигая даже до Бога»*

Приобретая Святой Дух, человек достигает Царства Божьего, которое, как объяснял Иисус, *«внутри вас»*, то есть в сердце или в мозге, психике, каждого человека.

Основным средством стяжения Святого Духа является молитва, но не «читательная», о чем мы уже говорили. «*Одно повторение слов ничего не значит!*», — так в православном христианстве выражен четырехтысячелетний опыт практического использования слова. Молитва должна быть «умная», переходящая в «сердечно-чувственную», что достигается концентрацией внимания на рецитации молитвы. Таким образом, сущность истинной молитвы, которая только и может дойти до «иного мира», — в концентрации внимания на слове. Физиологический же смысл молитвы — в трансформации сознания, изменении психики, в освоении сверхвозможностей мозга, приводящему к обожению человека, к состоянию сверхчеловека.

«*...Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилия восхищают его*», — говорит о необходимости упорного личного труда каждого человека для достижения «иного мира» евангелист Матфей.

Две тысячи лет христианские подвижники¹³ призывают людей тратить свою внутреннюю психическую энергию на преобразование собственного мозга, на освоение сверхвозможностей.

«*Непрестанно молитесь*», — заповедует апостол Павел первым христианам, вторя Иисусу, неукоснительно соблюдавшему это правило.

Бог может по-разному совершить свою работу в людях, поясняет исходя из основ вероучения Павел в своих наставлениях первым христианам греческого города Коринф через 25 лет после смерти и воскрешения Христа. С помощью Духа Он может дать различные Духовные дары. Одним — мудрость, другим — особое знание, кому-

¹³ Подвижник — человек, совершивший личный духовный подвиг, затративший огромный внутренний труд для приобретения сверхвозможностей.

то, тем же Духом, — дары исцеления. Одним — чудодейственные дары, другим — дар пророчества, третьим — способность различать духов, иным — способность говорить на разных языках...

«Ревнуйте о дарах больших» (то есть стремитесь иметь больше даров!), — призывает апостол Павел. Этими словами он формулирует основную задачу только что созданной новой организации — христианской церкви.

И тогда, по образному выражению подвижника Филофея Синайского, подразумевающего обретение человеком сверхвозможности, *«...зерно, бисер, квас и все прочее мы таинственно найдем внутри нас самих, если только очистим око ума нашего»*.

Слово — это переключатель сознания

На собственном опыте первые христиане убедились, что молитва способна творить из людей сверхчеловеков. Она же меняет и человеческую психику. Прежде всего, уничтожает все негативные человеческие переживания и наполняет ее радостью блаженством и той любовью, которую греки называли «агапэ» — любовью к миру, жизни и Богу. Следует напомнить, что в христианском богословии, наряду с агапэ, в некоторых исихастских школах, например в афонских монастырях, «любовь к Богу» обозначается и термином «эрос». Впрочем, эротическая любовь к Богу характерна и для ислама.

Христианские богословы, которых трудно заподозрить в революционных естественнонаучных взглядах, сумели, однако, увидеть путь человека к «иному миру» через изменение психики или, по-гречески, метанойю. Они понимают, что сознание способно приобрести доселе неведомые и непостижимые свойства и качества. Своеобразное объяснение, даваемое ими причинам и механизму приобретения человеком сверхвозможностей посредством Божественного Духа,

посредника между человеком и «иным миром», не должно заслонять от нас главного их достижения: принятия к практическому использованию древних методов тренинга мозга.

Остается в восхищении удивляться тому, как резко глубина проникновения в сущность взаимодействия человека с «иным миром», которую демонстрируют отцы церкви и православные подвижники, а также современные нам исихасты, контрастирует с наивными мнениями и суждениями, характерными для западноевропейской цивилизации.

Существует множество примеров полного игнорирования реальности «инога мира» либо непонимания сущности взаимодействия с ним человека, которые характерны для «лучших» представителей западной культуры последних столетий. Такими фактами можно заполнить не одну книгу. Из фантастических измышлений состоят и «труды современных исследователей», проявляющих интерес к проблеме «инога мира» сегодня. Европейская культура последнюю тысячу лет пребывает в состоянии, которое достаточно точно можно охарактеризовать словами новозаветного апостола Павла, высказанными в письме своему ученику Тимофею: *«...будет время, когда здравого учения принимать не будут, но по своим прихотям будут избирать себе учителей, которые льстили бы слуху; и от истины отвергнут слух и обратятся к басням»*.

В качестве примера неспособности многих людей постичь давно известные достижения человечества, приведем цитату, вынесенную некими издателями на обложку одной из книг, претендующих на освещение проблемы «инога мира», в качестве резюме содержания: *«...Когда над свечой читают молитвы, звуковые вибрации вызывают колебания плазмы, и она переводит их в торсионные волны, которые восходят к Богу»*.

Трудно даже определить, чего в этой «басне» больше — вопиющего невежества или детской дурашливости, граничащей с прямым обманом.

И дело не столько в том, что плазма как особое состояние вещества, при низкой температуре горения свечи не образуется. Или не в тех наивно-анекдотических представлениях европейских оккультистов и теософов XIX столетия, выразителем мнения которых была Е. Блаватская: *«Ее (мантры) оккультная сила присуща не словам (их смыслу), но интонации или приданному акценту и созданному в результате звуку»*. Эти фантазии о неких «акустических или энергетических вибрациях», как связующем звене между человеком и «иным миром», основанные на спекуляциях реальными достижениями тогдашней акустической физики, более ста лет кочуют по страницам книг и журналов. Дело даже не в том, что на роль посредника между мирами привлечено гипотетическое торсионное¹⁴ поле, о реальности которого физики безрезультатно спорят более 80 лет, и с помощью которого некоторые современные авторы пытаются не только объяснить устройство мироздания, но и, мало заботясь об аргументации, процессы психической деятельности человека.

В таких и им подобных, к сожалению, многочисленных опусах поражают попытки их авторов, не разобравшись в иерархии человеческих представлений об «иных мирах», объяснить с помощью сугубо материалистических аргументов и понятий, устройство и функционирование Божественного мира, по определению всех без исключения религиозных вероучений, непознаваемого и принципиально не подлежащего каким-либо интерпретациям. Все смешалось в головах невежественных «исследователей неведомого»... Автора этой книги, как уже поняли читатели, трудно заподозрить в каком-то особенном почитании гипотез о Боге и Божественном мире. Однако

¹⁴ Торсионное — от фр. слова «torsion», означающего «скручивание».

здесь я считаю необходимым выступить в защиту подобных представлений от посягательств на них многочисленных современных «объединителей науки и религии» и «объяснителей Бога с помощью физики». Ибо подобная профанация и пародирование огромного пласта человеческой культуры не может не вызывать негодования и отвращения... Их попытки совместить различные варианты объяснения разнородных аспектов мироздания – мира физической природы и «иного мира» - подобны действиям «смелых экспериментаторов из Армянского радио», пытавшихся в годы хрущёвской политической оттепели скрестить ужа с ежом. Как известно, ничего более полезного, кроме колючей проволоки, получить тогда не удалось. Говоря модным сегодня среди европейских интеллектуалов языком, результатом механического синтеза разнородных идей, относящихся к противоположным сторонам действительности, всегда будет симулякр.

Первые христиане, во всяком случае, некоторые из них, прекрасно поняли, что слово является своеобразным «переключателем» сознания в духовное состояние. Введенное ими в западную культуру понятие о Святом Духе породило целое семейство представлений, связанных с «духовностью». Зачастую не понимая истинного смысла, мы широко пользуемся словами: духовность, духовная жизнь, духовный человек, духовная культура, духовное общество и т. д. Диапазон сегодняшних искажений смысла этого понятия простирается от обобщений: «духовность человека — это его способности: разумность, дар речи, воля, совесть, эстетическое чувство, творческая активность и т. п.», до марксистского извращения типа «духовного производства, как производства идей, знаний, художественных ценностей и т. д.».

В христианстве Дух выступает в качестве Божественного посредника между человеком и Богом. Он переносит сверхвозможности от Бога к человеку, «одаривает» сверхчеловеческими качествами. Он овеществляет, материализует действие Слова, превращает словесную молитву в сверхвозможности человека.

Духовность человека в истинном понимании — это способность трансформировать сознание с целью приобретения сверхвозможностей по взаимодействию с «иным миром» и влиянию на физическую природу. Духовный путь, духовные школы — это набор методов и приемов для реального достижения таких способностей, а также это группы людей, специально объединившихся с этой целью. Духовное восхождение — это внутренний труд человека по освоению сверхресурсов собственного мозга. Обретение духовности — главный этап на пути к Сверхчеловеку.

Церковь и духовные движения

Чтобы у читателя не возникло излишнего и необоснованного восторга по поводу духовных достижений христианской церкви, необходимо сообщить ему следующие факты.

Официальная церковь, руководители этой крупнейшей мировой Организации никогда не приветствовали в прошлом и никогда не одобряют в будущем истинные христианские основания и цели. Особенно это касается римско-католической ветви Организации, по политическим мотивам в XI веке отколовшейся от единой структуры, созданной новозаветными апостолами и ставшей самостоятельной.

Священное безмолвие — исихазм, в рамках официальной церкви был и останется в будущем нелюбимым и вызывающим раздражение пасынком.

И это несмотря на то, что еще в середине XIV века, о чем мы уже говорили, греческий священник Григорий Палама в публичной полемике сумел отстоять взгляды отцов-основателей церкви первых веков христианской эры. Он доказал, что процесс «обожения человека» посредством исихии — психофизических методов воздействия на сознание, находится в русле истинной христианской традиции и составляет главную цель вероучения, к которой призывал Иисус и его первые последователи: *«Верующий в меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит...»*

После официального признания константинопольским синодом доктрины Паламы, исихазм дал мощный толчок к появлению и росту на Руси монашества.

Издавна, со времен киевского князя Игоря и жены его, первой русской святой Ольги, освоившей исихастские методы в Константинополе-Царьграде, русские люди стремились обрести приемлемые жизненные условия для интенсивных психофизических тренировок мозга. Такие условия могла предоставить монашеская жизнь. Монастыри, как коммунальные сообщества людей, посвятивших себя тренингу мозга, родились в Средиземноморском регионе в первые века христианской эры.

И именно с этой целью по всей Руси во второй половине XIV века, после константинопольского триумфа Григория Паламы, стали создаваться монастыри. Руководил этим процессом великий русский исихаст Сергей Радонежский.

В начале XX столетия в России было более 1300 монастырей и принадлежащих им скитов, подворий, архиерейских домов и т. п. В них нашли убежище для молитвенных занятий более ста тысяч монахов и послушников. Это были иноки, от слова «иной», то есть «не такой, как все». Большинство из них пришли в монастыри с целью стяжания Святого Духа и личного обожения.

И что же в итоге?

В официальных изданиях Русской православной церкви, например, в «Справочном энциклопедическом словаре» 1849 года, последователи истинно христианской доктрины уничижительно именовались «сектой исихастов» и «сектой паламитов».

Не изменилось негативное отношение руководства церкви к исихазму и через полстолетия. В справочных изданиях церкви и в пособиях для священников, изданных в начале XX века, утверждалось, что в России «движение исихастов... скоро прекратилось», «вздорное мнение исихастов... предано было забвению». И это утверждалось в тот момент, когда русский исихазм, из рядов которого вышли подавляющее большинство православных святых, достиг наивысшей точки своего развития!

А еще через полвека советские ученые-академики, не понимающие сущности предмета своих высказываний, по поводу духовного опыта монашества, уничтоженного большевиками, вторя официальной церковной версии, пренебрежительно отзывались: «... практика факирская, занесенная из Индии...»

Отрицательное отношение церковной верхушки к процессу обожения и к психофизическим средствам его достижения понятно и объяснимо. В них руководители церкви видят огромную опасность, как для собственного благополучия, так и для Организации в целом. Действительно, каждый человек, ориентируясь на заветы Иисуса, апостолов, евангелистов и первых христианских подвижников, может освоить психофизические методы обожения, самостоятельно достичь «инога мира» и приобрести черты и свойства сверхчеловека, приблизиться к Богу.

Зачем такому человеку, спрашивается, огромная организационная структура церкви? Целая армия священнослужителей — сегодняшних посредников между верующими и иным, Божественным миром, останется не у дел. Может ли нечто подобное в сегодняшних организационных рамках допустить церковная иерархия? Ответ, я надеюсь, ясен любому здравомыслящему человеку.

Вместе с тем, разумный, здравомыслящий подход к психофизическим основаниям вероучения мог бы вдохнуть в Организацию живительную струю. Если бы священнослужители взяли на себя роль наставников и консультантов по «тренингу мозга» посредством молитвы, они оказали бы реальную, неоценимую услугу людям. Этот их вклад в дело реальной помощи каждому человеку, воспитания в нем новых ценных и полезных для него самого свойств и качеств, значительно превысил бы все, что за два тысячелетия сумело сделать для человечества христианство. Пойдет ли на такую «новую реформу», означающую «возвращение к истокам», православная церковь, настаивающая на том, что именно она является истинным хранителем этих истоков, покажет время.

Похожая ситуация сложилась и в практике исламского вероучения. Возникнув в период организации и становления христианской церковной организации, более молодое учение постаралось учесть ошибки и промахи христианства.

Прежде всего, это касалось молитвенных обязанностей каждого человека, которые были возведены в ранг закона. Не предоставить человеку право выбора продолжительности и объема психофизических упражнений, а принудительно заставить его использовать с пользой для себя слово — вот характерная черта ислама.

Чтобы быть правоверным верующим, необходимо, как предписывает доктрина, не менее пяти раз в сутки совершать молитву. Это один из столпов, на которых покоится ислам. Помогает ли это развитию сознания, приносит ли реальную помощь людям? Наверное, да. Ведь при правильно совершаемой молитве — это час-полтора ежедневных упражнений по тренировке внимания.

Однако суфии считают, что этого времени недостаточно для достижения Божественных глубин собственного сознания. Они настаивают на том, что необходимо дополнительно заниматься рецитацией зикров. Причем, совершенно не обязательно для этого нужно удаляться от мира, становиться отшельником или монахом. Суфии иронично относятся к христианской практике создания для личного совершенствования специальных учреждений — монастырей. Они считают такой путь слишком простым, расценивают его как поблажку собственной человеческой слабости. *«Быть в миру, но быть не от мира»*, — вот жизненный принцип суфизма. Жить в семье, выполнять обычную работу и обязанности и при этом приблизиться к Божественному миру, слиться с Богом, расценивается суфиями как истинный человеческий подвиг.

Суфии не первыми пришли к такому выводу. За много столетий до рождения основателя ислама, пророка Мухаммеда, впервые озвучил такую мысль бог Кришна в древнеиндийском эпосе «Бхагавадгита». Возможность органичного сочетания духовного труда с повседневной человеческой деятельностью — вот путь приобретения сверхвозможностей, наиболее приемлемый для большинства людей.

Отличается от ортодоксального и суфийское понимание действия молитвы. Суфии в этих вопросах придерживаются общепринятых в мировой культурной среде мудрецов взглядов на молитву или зикр, как на средство «убиения плотской души, которая должна быть умерщвлена». Тогда уже ничто не помешает прямому общению с Богом.

Так считал великий суфий и поэт арабского средневековья Джалаледдин Руми. Он, вполне по-современному, называл сознание высшей функцией ума. В свою очередь, по его мнению, «существуют тысячи форм сознания», в которых пробуждаются для общения с Богом новые органы восприятия.

Молитвы и зикры являются средствами изменения сознания или психики, служат в этом смысле «Вратами к Знанию», за которыми открывается способность человека к общению и слиянию с Богом, а значит, приобретение Божественной силы, могущества и бессмертия.

Так считала еще в VIII веке выдающаяся женщина-суфий, первая святая мусульманского мира Рабийя аль-Адавийя. Имея природную, от рождения, склонность, она с помощью психофизических упражнений — рецитации своего любимого зикра «Ла илах илла Аллах», усилила имеющиеся и приобрела новые сверхвозможности. И с их помощью умела поддерживать горение огня в очаге без дров, материализовывала пищу, могла трасмутировать вещество и получать золото и т. д. Святая отвергала подход к молитве и зикру, как к словесным просьбам, автоматически приводящим к осуществлению желаний, бессмертию, слиянию с Богом. Молитва — это обращение не к Богу, это послание, прежде всего, своему мозгу.

Как к суфизму, его воззрениям и практическим достижениям относится официальная церковь? Так же, как и христианская, к исихазму. Не имея возможностей и сил уничтожить или запретить духовное движение, священнослужители с опаской наблюдают за развитием ситуации, не забывая при этом различными способами не допускать к нему или отвращать от него рядовых верующих.

Тренинг: концентрируем внимание на рецитации рефла

Познакомившись в кратком историческом экскурсе с представлениями о роли внимания во взаимодействии человека с «иным миром», вы уже понимаете смысл фразы: «концентрация внимания на рецитации рефла». Как реально это делать?

Практика показывает, что удобнее всего при мысленном произнесении рефла сфокусировать внимание на его определенных частях. Это могут быть, например, отдельные слова, если рефл состоит из нескольких слов. Или отдельные слоги, если он состоит из одного слова.

При использовании, например, молитвы «Господи, помилуй!» можно более всего концентрировать внимание на первом слоге «гос-»), и на последнем «-луй».

Если вы пользуетесь однословным рефлом типа «альфа», то полезно, прежде всего, концентрироваться на первой и последней буквах.

Некоторым людям удобно при этом в своем воображении представлять графическое изображение этих букв, а то и всего слова. Нужно помнить, однако, что визуальное представление рефла может вызвать нежелательный перенос внимания от рецитации слова на его изображение. Тем самым, вы неосознанно перейдете к выполнению

совсем другого упражнения. Изображение рефла должно находиться, в таком случае на втором плане, на нем не следует концентрировать внимание.

Концентрация внимания на рецитации рефла, в отличие от «простого, бездумного» его повторения, требует создания некоторых специальных условий. Этот процесс непросто совместить с выполнением какого-либо дела: хождением по улице, покупками в магазине, приготовлением пищи и т. п. Поэтому концентрировать внимание лучше всего в уединенном месте при минимальных внешних помехах.

Тренинг можно проводить стоя, сидя или лежа. Закройте глаза и по возможности максимально расслабьте мышцы. Непрерывно мысленно, не спеша, в одном темпе, повторяйте рефл, концентрируя внимание на звучащем в вашем уме слове или его элементах. Следите за тем, чтобы язык и мышцы лица при рецитации оставались расслабленными. Для большего расслабления рекомендуется при закрытых веках «закатывать глаза», как бы направляя взгляд вверх. На дыхание пока не обращайте внимания, дышите в своем обычном режиме.

Это упражнение лучше всего делать, по меньшей мере, два раза в день, по 20–30 минут.

Не забывайте, что параллельно вы каждую свободную минуту «просто и бездумно» повторяете рефл.

Этого достаточно, чтобы стать сверхчеловеком

Тех методических приемов, о которых вы прочитали в двух первых главах и которые используете для тренировок внимания, вполне достаточно, чтобы, говоря христианским языком, «освоить Духовный Путь и стяжать на нем Святой Дух». Следуя этой дорогой, вы будете преобразовывать собственный мозг и постепенно приобретать сверхвозможности.

Совершенно не важно, какую конечную цель вы поставили перед собой: стать сверхчеловеком или спасти душу, обрести бессмертие или слиться с Богом, или Абсолютом. Определение конечной цели вашей внутренней работы в большей степени зависит от выбора точки зрения на устройство Вселенной, от вашего мировоззрения. Оно является производным деятельности вашей психики в области мотивов и стимулов к деятельности, а значит второстепенным, по сравнению с собственно этой деятельностью. Идя Духовным Путем, вы, в конечном итоге, достигнете всех целей одновременно.

Этим путем тренировки внимания посредством рефлации перед вами прошли тысячи людей со всего мира. Мы их знаем и почитаем как святых в христианстве, исламе, индуизме и во многих других религиозных течениях и духовных школах. Эти люди в течение всей своей жизни настойчиво и терпеливо занимались тренингом мозга и добились выдающихся успехов.

Не имеет принципиального значения и возраст, в котором вы занялись тренингом мозга. Возможно, что у некоторых из нас, начавших тренировки в пред- или пенсионном возрасте не хватит времени для достижения бессмертия или обретения «полного пакета сверхвозможностей». Следует ли огорчаться этому обстоятельству? Конечно же, нет! Опыт показывает, что тренинг мозга для людей любого возраста полезен и благоприятно сказывается на здоровье. А это, согласитесь, само по себе многого стоит.

В нашей сегодняшней суетной жизни нет возможности много времени уделять только какому-то одному методическому приему тренинга мозга. Поэтому в разных жизненных ситуациях, в которых человек оказывается в течение суток, можно и нужно использовать различные психофизические упражнения по тренировке внимания.

Для некоторых людей значительные по смыслу, но отдаленные во времени конечные цели, выглядят сказочными и труднодостижимыми. Многие ориентируются на «приземленные», но быстро достигаемые полезные приобретения. Мы уже упоминали о них. Это — положительные изменения здоровья и психики, повышение творческих способностей, появление и закрепление радостного, счастливого отношения к жизни.

Обо всем этом и пойдет речь в следующих главах.

Глава 3

Дыхание

Тренинг: концентрируем внимание на дыхании

Второй этап тренинга мозга состоит в концентрации внимания на собственном дыхании. Для этого необходимо сфокусировать внимание или на движении воздуха по воздухопроводным путям, или на перемещениях частей тела: грудной клетки, живота и т. п., в такт дыхательным движениям.

Можно представить в своем воображении рот или нос, носоглотку, гортань, трахею и бронхи, через которые воздух попадает в легочные альвеолы, в виде корпуса или цилиндра насоса, например, велосипедного. Представьте себе, что при движении поршня в цилиндре в одном направлении происходит всасывание воздуха в

насос-легкие. Это — имитация вдоха. При движении поршня в обратном направлении, воздух выдавливается из корпуса насоса. Это — иллюстрация выдоха. В таком случае, «концентрация внимания на дыхании» сводится к фокусировке внимания на воображаемом «поршне», который перемещается при вдохе в одном направлении, при выдохе — в другом. Движение «поршня» происходит с двумя остановками, на которых необходимо усиливать концентрацию внимания, как бы фиксируя эти этапы: в момент окончания вдоха и в момент окончания выдоха.

Фокусировка внимания на перемещениях частей тела при дыхании, по мнению многих людей, более удобна. Можно следить за движениями середины грудной клетки или нижних ребер. Если тренировка внимания производится лежа, то на вдохе грудная клетка поднимается вверх, затем следует остановка движения, на которой следует особо зафиксировать внимание. Далее, при выдохе, грудная клетка опускается и движение заканчивается более длительной остановкой, чем после окончания вдоха. На остановке перемещения после выдоха также фиксируется внимание. Если вы тренируете внимание сидя или стоя, то движения грудной клетки, соответствующие вдоху-выдоху сменяются на перемещения вперед — назад. Для большей конкретизации участка тела, на котором вы фокусируете свое внутреннее внимание, можно на него положить ладонь. В этом случае вы будете концентрировать внимание на поверхности соприкосновения ладони с телом. Тогда в поле вашего внимания — «лучика света», попадет не только перемещение участка грудной клетки, но и движение руки, лежащей на груди. Некоторым людям эта разновидность метода представляется более понятной и доступной, особенно на начальных этапах тренировки.

Все сказанное в полной мере относится и к фокусировке внимания на животе, который при дыхании раздувается на вдохе и опадает на выдохе. Удобнее всего концентрировать внимание на перемещениях верхней части живота, примыкающей к груди. В особенности если вы тренируетесь лежа на спине. Перемещения же частей живота в области пупка менее заметны. Поэтому концентрация на этих участках может вызвать затруднения из-за более частых сбоев внимания.

Концентрацию внимания на дыхании следует сопровождать повторением рефла. Таким образом, в этих упражнениях рецитация рефла имеет подчиненное, вспомогательное значение. Синхронизация рецитации с дыханием производится следующим образом.

С началом вдоха необходимо начать мысленное произношение рефла. Окончание вдоха, ту самую небольшую паузу между вдохом и выдохом, отмечается окончанием произношения рефла или его части. Если ваш рефл состоит из двух слов, например, «Господи, помилуй», то окончание вдоха должно совпасть с окончанием произношения слова «господи». Если рефл состоит из нескольких слогов, например, «а-ум» или «аль-фа», то в момент паузы после вдоха вы должны закончить произношение первого слога или нескольких первых слогов, если он многосложен.

В момент начала выдоха после непродолжительной естественной паузы вы начинаете мысленно произносить второе слово рефла «помилуй», второй слог или оставшиеся последние слоги, если рефл состоит из одного слова (а-ум или аль-фа): «у-у-у-м» или «фа-а-а». Время произнесения вы согласуете, так же как на вдохе, со временем выдоха, таким образом, чтобы момент окончания выдоха совпал с окончанием произнесения второй части рефла.

Еще раз повторим: в этом упражнении нет необходимости концентрировать внимание на рецитации рефла. Концентрация внимания производится только на связанных с дыханием механических элементах дыхательного процесса. Рецитация рефла, синхронизированная с этим процессом, делает акцент, усиливает ваше внимание на отдельных его элементах: начале и окончании вдоха, начале и окончании выдоха.

Проведение тренировки внимания на дыхании, особенно на первоначальных этапах, требует соблюдения некоторых внешних условий.

Вам необходимо по возможности создать тишину, которая не отвлекала бы от «прислушивания» к вашему дыханию. Примите любую удобную позу: лежа, сидя или стоя. Закройте глаза и расслабьтесь так, как мы говорили ранее. Дышите ровно, в том режиме, который для вас наиболее естественен в этих условиях. Начинайте следить за дыхательным процессом удобным вам способом. При этом не забывайте о синхронной с дыханием рецитации рефла. Создавайте небольшое волевое усилие для удержания «пятна света-внимания» на дыхательном процессе. При сбое, «отбегании» внимания от объекта концентрации, плавно, без эмоций возвращайте его к объекту. Естественно, что в начальный период вы будете испытывать трудности с однонаправленностью внимания, то есть со временем удержания концентрации на одном объекте. Но со временем трудности все более и более успешно будут преодолеваться.

В первые недели тренировок упражнения с дыханием лучше всего делать дома, в знакомой, спокойной обстановке. По мере освоения и привыкания к ним, концентрировать внимание на дыхании вы сможете в различных условиях: в транспорте, на работе и службе, в гостях, перед телевизором и т. д. Тренировка внимания на дыхании должна занимать не менее 20–30 минут в сутки.

Не забывайте, что вы ежедневно должны также концентрировать внимание на рецитации рефла: упражнения с дыханием не заменяют и не отменяют первый вид тренировки. Кроме того, каждую минуту, удобную для этого, «бездумно и тупо» повторяйте свой рефл.

Что такое дыхание

Дыхание — одна из первых важнейших физиологических функций человеческого тела, на которую наряду с половой обратил осознанное внимание древний человек. За прошедшие тысячелетия этот простой, на первый взгляд, процесс оброс мифами, легендами и заурядными заблуждениями, которые не полностью рассеяны даже сегодня, в век активного изучения человека и его физиологии. Многие из них имеют прямое отношение к теме «тренировка внимания на дыхании». Поэтому мы вынуждены уделить физиологии дыхания время и выделить для этого место в книге. Можно надеяться, что результатом этого будет лучшее понимание всех тех «игр с дыханием», которые на протяжении тысячелетий, вплоть до сегодняшнего дня, предлагаются несведущими людьми.

Дыхание — это процесс поочередного активного вдыхания воздуха в легкие через нос или рот и пассивного его выдыхания обратно в окружающую атмосферу. Во время вдоха диафрагма, то есть крупная мышца, отделяющая органы, находящиеся в грудной клетке человека от брюшной полости, сокращается, в результате чего объем грудной клетки увеличивается, и воздух втягивается в легкие. Одновременно с этим сокращаются межреберные мышцы, помогая расширению грудной клетки. Бронхи же и их более мелкие ответвления — бронхиолы, в этот момент за счет расслабления собственных мышц увеличивают свой диаметр, тем самым уменьшая сопротивление входящему в легкие воздуху.

При выдохе происходят обратные процессы: расслабление диафрагмы и межреберных мышц способствует уменьшению объема грудной полости и выдавливанию воздуха из легких. Бронхи и бронхиолы в этот момент также сжимаются, уменьшая диаметр и несколько укорачиваясь, что помогает выталкиванию из них воздуха.

Почему вдох активен, а выдох считается пассивным процессом? Ответ заключается в способе, с помощью которого нервная система управляет дыхательным процессом. Главным управляющим органом является ее часть, называемая вегетативной или самостоятельной, автономной, системой. Она координирует и регулирует деятельность внутренних органов: сердца, кишечника, эндокринных желез, сосудов, выделение пота и слюноотделение, и т. д. Главная ее функция — поддержание гомеостаза, то есть постоянства внутренней среды организма: кровяного давления, температуры тела, водного баланса, кислотно-щелочного равновесия и т. д.

Вегетативная нервная система, в свою очередь, подразделяется на две части: симпатическую и парасимпатическую системы. Симпатическая — это возбуждающая часть вегетативной системы. Она «включает» и усиливает деятельность многих органов и систем организма. Парасимпатическая, наоборот, тормозит деятельность этих органов и систем. Компромисс между одновременной деятельностью этих подсистем и поддерживает постоянство внутренней среды тела и равновесие физиологических процессов.

Таким образом, за вдох отвечает симпатическая нервная система. Она возбуждает дыхательные мышцы и увеличивает объем грудной полости и просвет бронхов. При вступлении в действие парасимпатической системы мышцы расслабляются, объемы грудной полости и бронхов уменьшаются — происходит выдох. Эти две подсистемы реагируют на изменение внешних условий, в которых находится человек или на разбалансировку внутренних процессов в организме,

пытаясь все время поддерживать в теле постоянство внутренней среды или гомеостаз. И дыхание в поддержании равновесия в организме играет очень важную роль.

Физиологический смысл дыхания заключается в обеспечении газообмена между организмом и окружающей средой. Без такого обмена газами невозможно поддержание гомеостаза и нормальное функционирование организма и даже жизнь. При дыхании происходит обмен двумя видами газов: кислородом и углекислым газом. В этом процессе есть несколько фаз или стадий.

При вдохе атмосферный воздух поступает в легкие и по ветвящейся сети бронхов и все более уменьшающихся в размерах бронхиол, так называемому бронхиальному дереву, распределяется по всем их частям. Бронхиолы заканчиваются крохотными тканевыми пузырьками-мешочками, которые называют альвеолами. В них-то и происходит обмен газами.

Стенки альвеол пронизаны огромным количеством мельчайших кровеносных сосудов — капилляров. Стенки этих сосудов проницаемы как для кислорода, так и углекислого газа. В составе атмосферного воздуха по объему обычно около 21% кислорода и 0,03% углекислого газа. В альвеолах атмосферный кислород проникает в капилляры, а из них в альвеолы выбрасывается углекислый газ. В результате в альвеольном воздухе при его выдохе объемная концентрация кислорода уменьшается до 13–15%, а углекислого газа увеличивается до 6%.

Проникнув в кровь, молекула кислорода захватывается там другой молекулой, специально предназначенной для его транспортирования — гемоглобином. И вместе с кровотоком кислород доставляется до каждой клетки тела. Там он передается и «складируется» на других молекулах гемоглобина, а обратно в легкие гемоглобин транспортирует углекислый газ. Этот газ, кроме того, хорошо растворим, в отличие от кислорода, в крови и также переносится в ее

потоке. Описанный обменный процесс устроен столь «хитро», что способность гемоглобина транспортировать кислород зависит от концентрации в крови углекислого газа, который с ее водной основой образует углекислоту. Чем больше угольной кислоты, тем больше молекул кислорода может связать и доставить к клеткам гемоглобин. В клетках по мере необходимости протекают окислительные реакции глюкозы с кислородом, которые вырабатывают ту самую энергию, которая необходима для поддержания постоянной температуры тела и для сокращения мышц, то есть обеспечения двигательной активности человека. В этих реакциях в качестве отходов образуется вода и углекислый газ.

Нарушить равновесие в организме очень просто

Таким образом, во всей этой дыхательной цепочке соблюдаются некие стабильные условия: количество поступившего к клеткам кислорода зависит от количества растворенного углекислого газа, которое, в свою очередь, зависит от количества доставленного кислорода и интенсивности протекающих с ним окислительных реакций. В качестве иллюстрации рассмотрим несколько простых примеров.

Представим, что человек производит тяжелую физическую работу. Для постоянного и интенсивного сокращения мышц требуется энергия. В начальный период она будет поступать в результате реакций окисления, в которых участвует кислород, заранее запасенный в клетках. В этих же реакциях образуется дополнительное количество углекислого газа. Но депонированного кислорода хватает ненадолго. Поэтому вегетативная нервная система «включает» новый режим дыхания: человек начинает дышать глубоко и часто. Это обеспечивает выброс из организма дополнительно выработанного углекислого газа и поступление к клеткам

дополнительного количества кислорода. Интенсивность газообменных процессов в единицу времени резко возрастет, однако баланс между кислородом и углекислым газом сохранится на прежнем уровне. Это означает, что количество выделившегося за определенное время углекислого газа и объема поглощенного кислорода может меняться, но их отношение останется постоянным, равным, примерно, 0,85. Так вегетативная нервная система сохраняет постоянство внутренней среды организма, то есть гомеостаз. Это — нормальная работа организма, соответствующая внешним условиям, в данном случае, тяжелой физической нагрузке.

Посмотрим теперь, что произойдет, если специально задать организму режим дыхания, не соответствующий внешним условиям. Представьте себе, что человек не выполняет никакой физической работы, например, лежит в расслабленном состоянии. Вегетативная нервная система, как обычно «задает» оптимальный режим дыхания, наиболее подходящий для этих условий: редкое неглубокое дыхание. Однако человек усилием воли заставляет себя в этих условиях дышать глубоко и часто.

В этом случае, так как отсутствует дополнительное количество углекислого газа, связанное с физической нагрузкой, из организма будет вымываться тот газ, который постоянно растворен в крови. Кислотность крови уменьшится и ее рН-реакция сдвинется в сторону щелочности. В этих условиях, как вы помните, гемоглобин практически не способен захватывать и переносить кислород. Возникнет парадоксальная ситуация: несмотря на, казалось бы, обилие кислорода в легких организм начинает испытывать сильное кислородное голодание. И первым попадает в это испытание самый чувствительный к дефициту кислорода орган — головной мозг. В качестве реакции он снижает интенсивность мыслительных процессов и начинает генерировать галлюцинации. Те самые, о которых рассказывают авторы многочисленных книг, ошибочно

принимая видения за фантастические «путешествия сознания вне тела»: комплексные, в которых задействовано несколько органов восприятия, правдоподобные и логически стройные, вплоть до различных вариантов «выхода из тела» или «магического полета». Вегетативная нервная система пытается всеми силами выправить нарушенный газовый гомеостаз: увеличивается температура тела и потоотделение, возникают рвота, головокружение, сильные мышечные судороги и боли в различных частях тела.

Но что может сделать нервная система против воли человека: он, сохраняя прежний режим дыхания, упорно продолжает разрушать естественный гомеостаз своего организма!

Удивительно, но некоторые современные психологи предлагают этот режим дыхания, почему-то называя его холотропным, то есть «целостным», в качестве лечебного. Можно себе представить, сколько людей, регулярно используя такое «лечение» в виде бездумного нарушения равновесия биохимических процессов, постепенно разрушают собственное здоровье!

Теперь приведем третий пример. Вернемся к ситуации с человеком, находящимся в расслабленном, спокойном состоянии. Он по «заданию» вегетативной нервной системы дышит редко и неглубоко. Попросим его волевым усилием еще больше уменьшить глубину дыхания и еще реже дышать. Такой режим способен выдержать несколько минут даже неподготовленный человек. Что будет происходить с газовым гомеостазом в этом случае?

Вам уже понятно, что углекислый газ будет задерживаться в крови, тем самым увеличивая сдвиг кислотно-щелочной реакции в кислую сторону. Это способствует улучшению взаимодействия кислорода с гемоглобином и создает лучшие предпосылки для его транспортирования к клеткам. Но будет ли при этом улучшаться реальное снабжение организма кислородом? Нет, не будет! Дополнительному количеству кислорода в крови просто неоткуда взяться,

ведь человек-то практически не дышит! При таком режиме дыхания в альвеолах воздух обновляется только частично и при новом вдохе концентрации кислорода в альвеолах будет недостаточно, чтобы существенно повысить его концентрацию в крови. А концентрация углекислого газа в крови будет все возрастать. В организме снова будет нарушен газовый баланс, теперь уже по фактору избытка углекислого газа. И вегетативная нервная система немедленно попытается уберечь организм от отравления углекислым газом, инициировав ощущение удушья! Она всеми своими силами будет заставлять человека произвести глубокий вдох и глубокий выдох, выбросив излишки углекислого газа в атмосферу. И воле человека с этими силами уже не справиться: если ему не «запечатать» рот и нос, он обязательно вдох сделает.

Чего не может сделать дыхание

Байки о том, что дыхание само по себе может лечить различные заболевания, вплоть до обеспечения бессмертной жизни, ходят в мире вот уже несколько тысячелетий.

Сегодня только на русском языке издано не менее десятка всевозможных методик дыхательных упражнений, излечивающих, по мнению их авторов, практически от всех заболеваний. Все они основаны на изменении естественных режимов дыхания, которые задает нервная система для поддержания равновесия организма в соответствии с внешними условиями окружающей среды. К ним относятся изменения ритма дыхания, его глубины, соотношения времени вдоха и выдоха, задержки на различные периоды времени как вдоха, так и выдоха, изменения сопротивления движению воздуха как на вдохе, так и на выдохе, для чего предлагается вдыхать или выдыхать в узкие трубки или через воду и так далее и тому подобное. Интуитивные объяснения, которые дают авторы меха-

низму лечебного воздействия своих методов дыхания, сводится к тому, что кровь в большей степени насыщается углекислым газом, а значит, улучшается насыщение тканей тела кислородом.

Однако мы с вами уже выяснили, что подобное объяснение является заблуждением, основанным на непонимании физиологических процессов, протекающих в организме. Вывод из состояния равновесия с помощью дыхательных упражнений сложнейшей системы поддержания внутреннего гомеостаза не может быть лечебным методом!

Именно по этой причине такие методы не приняты к использованию официальной медициной и их не преподают студентам медицинских учебных заведений.

А ведь, казалось бы, если определяющую роль в лечении очень многих заболеваний, на чем настаивают авторы дыхательных гимнастик, играет факт насыщения крови углекислым газом, то зачем, вообще, использовать продолжительные и утомительные дыхательные упражнения? Достаточно человека обеспечить для дыхания воздушной смесью с повышенным содержанием углекислого газа. Это можно сделать очень просто: насытить воздух жилого помещения углекислым газом, или поместить человека в специальную камеру с повышенным содержанием в ней того же газа. И десятков болезней — как не бывало? Но не тут-то было. Невозможно человека вылечить таким образом, да еще от десятков болезней, на что претендуют авторы дыхательных методик. Можно только нанести здоровью человека вред, например, получить отравление ядовитым в больших количествах углекислым газом.

Наоборот, в медицинской практике используется противоположный процесс принудительного насыщения организма кислородом с целью как раз лечения отравлений углекислым газом. Этот метод известен под названием гипербарическая оксигенация и заключается в помещении больного в специальную камеру, где поддерживается

повышенное давление кислорода. Такой специальный лечебный прием потребовался потому, что для поддержания равновесного состояния между углекислым газом и кислородом в крови, последнего в воздухе альвеол не хватает, о чем мы ранее уже говорили. Поэтому в легкие необходимо подать дополнительное количество кислорода под избыточным, относительно атмосферного, давлением.

Заблуждение древних китайцев

Современные разработчики различных дыхательных методик, предназначенных для оздоровительных или лечебных целей, далеко не первые и не единственные, кто заблуждается по поводу механизма действия и эффективности дыхательных упражнений. Наиболее ярко этот своеобразный «фантом дыхания» проявил себя в дальневосточных культурах. Чтобы лучше понять, в чем суть дела и отделить «семена от плевел», мы должны совершить небольшую экскурсию в историю Китая.

Практически все выдающиеся представители древней китайской культуры, имена которых дошли до наших дней, были одержимы поисками путей продления человеческой жизни и достижения бессмертия. Можно даже сказать, что это — главная национальная идея народов Китая, зародившаяся тысячелетия тому назад и дошедшая почти в неизменном виде до наших дней.

Однако даже в середине I тысячелетия до нашей эры, когда уже были развиты более совершенные философские представления о бессмертии души в Восточном Средиземноморье или атмана в Северной Индии, бессмертие у китайских мудрецов продолжало ассоциироваться только с бесконечно длительной жизнью тела. Столь длительная, характерная для китайской культуры, задержка в развитии духовных представлений, остановившихся на многие тыся-

челетия на уровне древних шаманских представлений, не могла не оставить свой след и в практической деятельности по лечению болезней и продлению жизни.

Стержнем китайских представлений о функционировании человеческого организма, начиная с VII столетия до нашей эры, был тезис о связи и ответственности за работу человеческого тела многочисленных духов. Духи различных органов порождают и хранят особые виды сил, которые позже стали называть «энергиями», обеспечивающих здоровье и долголетие. Истечение из тела духов, или энергий, приводит к болезни, а то и к смерти. Отсюда следует простой логический вывод: для улучшения здоровья, продления жизни, а также лечения болезней, необходимо пестовать, удерживать в теле его духов, а при их утрате — настойчиво искать и возвращать в телесную обитель. Бесконечность жизни, бессмертие, может быть достигнуто зачатием с помощью духов и их энергий «священного эмбриона», возвращением и пестованием его внутри человеческого тела до превращения в полноценного исходного духа.

С аналогичными взглядами, сходными даже в деталях, можно встретиться в современных архаических обществах, имеющих представление об окружающем мире на уровне каменного века. А китайская культура пронесла подобные взгляды через тысячелетия и даже в наши дни можно встретить их приверженцев!

В середине I тысячелетия нашей эры, то есть через тысячу с лишним лет, китайская философская мысль сумела сделать лишь шаг к обобщению и классификации телесных духов и обозначить основные пути перетекания в теле энергий, за которые ответственны эти духи.

Божество, или высший дух тела — это дао, изначальная неразделенная субстанция, поддерживающая жизнь. Иногда ее называют священным эмбрионом бессмертия. Называется этот дух — Одно (или Единственное). Хранить Одно, заботиться и пестовать его в теле, значит придерживаться принципов дао.

Второе по значимости место занимает так называемая триада духов-хранителей, являющихся эманациями, различными сторонами Единственного. В человеческом теле эти духи вырабатывают и хранят три вида сил или энергий: духовную, жизненную и порождающую.

Духовная энергия является высшим проявлением высшего духа тела. Она локализуется в области между глаз и управляет деятельностью разума.

С дыханием связана жизненная энергия. Она и ее дух пребывают в области сердца.

Порождающая энергия связана с деторождением. Ее обитель — область ниже пупка.

Если уровень этих энергий высок, их духи веселы и светлы, что обеспечивает человеку здоровье и долголетие. Если энергии слабы, хранители тусклы и несчастны, тело — слабое и нездоровое.

Существует еще одна группа важных духов, которые «курируют» пять органов тела: легкие и сердце, печень, селезенку и почки. Если эти духи покидают тело — появляется болезнь.

Все области обитания духов соединены энергетическими каналами. Через точки пересечения этих каналов можно извне управлять перераспределением энергий в теле. Для этого разработаны специальные физические воздействия на эти точки и специальные гимнастические упражнения. Основной энергетический поток начинается на макушке, затем входит в область между глаз. Затем он через горло

попадает в область сердца, а потом спускается в низ живота, где питает «семя бессмертия» — священный эмбрион. Когда последний полностью сформирован, человек обретает бессмертие.

Таковы, в самых общих чертах, представления, которыми руководствовались для обеспечения здоровья, долголетия и бессмертия представители исконной китайской философии — даосизма. Отсюда вытекают и практические методы удержания духов в пределах тела, накопления и улучшения циркуляции энергий. Читателю уже, надеюсь, ясно, что такие жизненные проявления, как мыслительная деятельность, дыхание и нормальные половые сношения, с даосской точки зрения, оказываются вредными и даже пагубными для здоровья и долголетия. В них расходуются драгоценные энергии, восполнить которые очень трудно. Исходя из этого, человек должен как можно меньше думать и проявлять эмоции, максимально уменьшить дыхательные процессы, и если и не прекратить половые отношения с противоположным полом, то, по крайней мере, не допускать семяизвержения и оргазма.

В IV веке некий «специалист по бессмертию», Баопу-цзы, труды которого, впрочем, сегодня хорошо известны на западе, утверждал, что омоложение достигается остановкой дыхания на срок тысячи ударов сердца: *«Когда старик достигнет этой стадии, он превратится в юношу»*. Ему вторит другой «знаток», которому прекращение семяизвержения ради достижения бессмертия показалось недостаточной мерой, и он предлагает приверженцам даосизма «переводить сперму в голову»: *«Даос, подражая животным и растениям, подвешивается вниз головой, переводя в мозг эссенцию своей спермы»*.

Эти и подобные им методы «оздоровления» и продления жизни, дополненные использованием «талисманной магической медицины», траволечением, поглощением в больших количествах различных минералов, в основном ядовитых, и многих других, являются содер-

жанием того феномена, который в западной культуре, наряду с философией даосизма, приобрел наименование «китайской медицины» и «китайской духовной культуры».

И вот что удивительно: в этой многотысячелетней традиции практически отсутствуют идеи и методы, которые дали бы сколь-нибудь положительные результаты в реальных жизненных условиях, позволили хотя бы на шаг приблизиться к поставленным целям. Китайская древняя культура в этой обширной области человеческой деятельности оказалась на редкость бесплодной и бездуховной, если не считать, конечно, духовностью философское использование первобытных анимистических представлений о мире и человеке.

Слов нет, использование лечебных растений может быть полезно для здоровья человека. Точно так же могут принести пользу комплексы физических упражнений **цигун**, — «работа с энергией». Возможно, при некоторых условиях можно извлечь пользу из методов регулирования различных отделов вегетативной нервной системы человека иглоукалыванием. Несмотря на наивные объяснения, сводящиеся к фантастическому регулированию «циркуляции энергий», некоторые методы, по-видимому, могут быть использованы специалистами в узких лечебных рамках.

Говоря о бесплодности китайской культуры, мы имели в виду отсутствие внятных представлений о существовании «иного мира» и апробированных на практике методов взаимодействия с ним человека. Несмотря на богатую шаманскую предысторию китайской культуры, китайские «мудрецы» не сумели обобщить и развить древние методы приобретения сверхвозможностей. Пожалуй, ни в одной культуре мира нет такого большого набора методов для достижения бессмертия, как в Китае. Но, как это ни странно, все они оказались не более чем блефом, пустопорожней болтовней «мудрецов», таким способом зарабатывающих себе на жизнь.

На вопрос «почему так произошло и кто виноват?» трудно ответить однозначно. Для этого нужно провести не одно серьезное исследование. Однако, главный фактор очевиден: китайская культура оказалась в «плену традиций», в данном случае шаманских, выйти за пределы которых она не сумела. Лао-цзы в VI или III столетии до нашей эры в трактате «Дао дэ цзин», положившем начало даосизму, осуществил невнятную попытку, хотя и в изысканно поэтической форме, осмыслить «иной мир» и Путь к нему. Однако, по сравнению с тем, что уже было создано в индоарийской цивилизации, его «Дао» выглядит наивным и легкомысленным. На этом развитие китайской национальной духовной культуры по сути дела закончилось. На территорию Китая в это время уже проникал индийский буддизм, принесший более ясные и понятные, чем у Лао-цзы, представления об «ином мире», и, самое главное, практические инструкции по приобретению человеком сверхвозможностей, в том числе, достижению бессмертия, заветной цели многих китайцев, с помощью тренинга мозга.

На протяжении последних двух тысяч лет в Китае осуществлялись попытки синтеза исконно китайских представлений о функционировании человеческого тела с привнесенным извне духовным опытом. Но разве можно органично соединить ошибочные представления о главенствующей роли в функционировании организма духов и их сил или энергий с практическими методами, основанными на тренировке внимания? Все такие опыты заканчивались неудачей. Традиционные китайские доктрины существовали самостоятельно в полном отрыве от практики, а практическая деятельность по освоению сверхвозможностей основывалась на заимствованных методах, не опиралась и не зависела от этих доктрин. Однако китайцы до сих пор продолжают упорно придерживаться первобытных представлений, возникших около трех тысяч лет назад. Например, в начале XIX века Лю Имином был создан «созерцательный даосизм», эклектическая доктрина, соединяющая

даосские представления о работе с духами, так называемую «внутреннюю алхимию», с «созерцательным буддизмом», или чань-буддизмом, существовавшим на китайской почве более двух тысяч лет. Здесь, отдавая дань надежным по достоверности и известным всему миру знаниям, физическое здоровье и долголетие автор расценивал как производные продукты тренировки внимания.

Параллельно с этим учением и примерно в то же время Лю Хуаяном был осуществлен еще один синтез несоединимого: той же «внутренней алхимии» и буддизма.

Однако даже эти учения, целенаправленно создаваемые для освоения сверхвозможностей человека и достижения им бессмертия посредством взаимодействия с «иным миром», теоретически обосновывались теми же древними заблуждениями: «сдерживанием и регулированием жизненной силы или энергии», ци или дао.

В самом конце XX века в Китае возник еще один «синтез» под названием «фалуныгун», — разновидность гимнастических упражнений для тела в традиционных рамках «работы с энергией» — цигун. Эта методика, которую автор называет *«самым содержательным и проникновенным учением, самой сокровенной, чудесной наукой, среди всех, существующих в мире»*, быстро получила широкое распространение в Китае. Благодаря преследованию ее приверженцев китайскими властями о ней узнали и во всем мире. Теоретическая ее сущность, одобренная несколькими терминами из буддизма и индуизма, заключается в том, чтобы *«задабривать и не выпускать из тела его добрых духов»* и бороться *«со злыми духами, порождающими болезни»*.

«Приверженность старым традициям» продолжает играть на сцене китайской культуры свою злую шутку.

Означает ли все сказанное, что в Китае не было людей, приобретших сверхвозможности и достигших бессмертия? Конечно же были! Однако достигли они духовных высот не благодаря национальной культуре, а вопреки ей.

Дыхание, разумеется, может помочь обеспечить взаимодействие человека с «иным миром», вылечить от болезней и даже достичь бессмертия. Но его роль здесь лишь вспомогательная. Оно выступает лишь в качестве объекта тренировки внимания.

Глава 4

Дыхание и тренинг мозга

Дыхание как объект внимания

В соответствии со своими предрассудками последователи даосизма считают, что с помощью дыхания можно управлять внутренними духами и соответствующими им силами или, говоря современным, околонучным языком, энергиями. Например, интенсивное и глубокое дыхание очищает жизненную энергию ци и направляет ее в верхнюю и среднюю области обитания. Медленное и поверхностное — используется для ее накопления.

Знаток даосской теории и практики Ева Вонг выделяет в этой доктрине девять видов дыхания. Все они вполне заурядны и всем известны, хотя некоторые имеют звучные названия. Это дыхание через рот или ноздри, или различные комбинации вдоха и выдоха через рот и нос. Это и обычное диафрагменное дыхание, и не совсем обычное обратное диафрагменное дыхание, когда в процессе вдоха живот не раздувается, а, наоборот, опадает, уменьшается в объеме. Здесь же присутствует и «дыхание промежностью», названное так

потому, что при вдохе одновременно с диафрагмой сокращают и напрягают мышцы промежности. В этом же ряду «черепашье» и «эмбриональное» дыхание. Последнее, девятое — дыхание всем телом.

«Черепашье» дыхание такое же легкое и незаметное, как у черепахи, спрятавшейся под панцирь. Это дыхание возникает естественным образом у людей, занимающихся психофизическими тренировками. Считается, что благодаря такому дыханию можно достичь такого же долголетия, каким отличается черепаха. «Эмбриональное» дыхание представляет собой комбинацию очень легкого черепашьего дыхания с движениями диафрагмы, которые происходят синхронно с вдохом и выдохом. Оно напоминает дыхание эмбриона, находящегося во чреве матери. Его связывают с зачатием и возвращением «зародыша бессмертия», то есть изначального духа дао.

Дыхание всем телом — это наиболее совершенный вид дыхания. Оно появляется, как считают даосы, когда человек достигает единения с дао, то есть становится бессмертным. Такое дыхание очень медленное и оно практически незаметно.

Три последних вида не являются принудительными формами дыхания. Они появляются естественным образом, по мере продвижения человека по пути сохранения и регулирования трех основных видов энергий. А вот «работа с энергиями» происходит посредством первых шести форм дыхания.

Но мы ранее уже убедились в том, что никакое изменение режимов дыхания не может вызвать положительных изменений в организме человека. В чем же отгадка «китайского парадокса»? Быть может, даосы попросту «дурят легковверных», а сами никогда не достигали никакого совершенства?

Ответ прост: более двух тысяч лет в даосизме используются заимствованные в Индии методы тренинга мозга, которые и обеспечивают положительное регулирование систем и органов тела. Однако даосы предпочитают такого заимствования не замечать, а ошибочно объясняют духовные достижения использованием только национальных методов: поеданием ядовитых минералов и другой не менее экзотической пищи, ограничением половых сношений, возвращением и перераспределением по организму духов с помощью физических упражнений и изменений режимов дыхания и другими способами, составляющими арсенал китайской алхимии.

За доказательствами существования в китайской культуре именно такой ситуации далеко ходить не надо: они содержатся в самих даосских текстах раннего средневековья.

Например, вдумайтесь в следующие древние китайские рекомендации из трактата «Действенного и тайного устного наставления о некоторых методах поглощения воздуха», который цитируется в «Йоге» М. Элиаде:

«Практикующий упорядочивает дыхание, потом проглатывает его и задерживает настолько долго, насколько это возможно; он концентрируется на пораженной части тела, представляя, как дыхание проливается на нее или же мысленно заставляя дыхание бороться с болезнью, воображая, что оно пробивается сквозь перегородженный проход. Когда дыхание истощится, он выталкивает его, затем начинает снова, и так — от двадцати до пятидесяти раз; он останавливается тогда, когда ощущает тепло, струящееся по больному органу».

Не напоминает ли это рекомендации, которые мы дали по поводу тренировки внимания на дыхании в начале предыдущей главы? Только там мы предлагали вообразить поршень, который как в велосипедном насосе, перемещает воздух, разливая его по телу.

Конечно же, это — идентичные представления о концентрации внимания на дыхательном процессе, выраженные разными словами и образами. Именно этот процесс тренировки внимания, как таковой, обладает лечебным эффектом, он действительно способен восстанавливать нарушения в функционировании систем и органов тела!

Китайская мудрость заключается в том, что некоторые из мудрецов давно поняли, хотя «вслух об этом не говорили», что никакая «национальная алхимия» не излечит болезни и не обеспечит долголетие, а тем более бессмертие, если в ней в качестве главного элемента отсутствует тренинг мозга.

Позже, в VII веке, Сыма Чэн-чжень, один из основателей знаменитой даосской школы Маошань, по совместительству советник «по духовным вопросам и бессмертию» китайского императора, не понимая сути и смысла того нейрофизиологического процесса, о котором он говорит, тем не менее, дает правильные рекомендации, которые действительно могут принести пользу людям:

«Те, кто проглатывают дыхание, должны следовать за ним мысленно, когда оно входит во внутренние органы, так, чтобы и гуморальные жидкости внутренностей, и все внутренние органы были пропитаны соответствующим видом дыхания. Так оно может циркулировать по всему телу и исцелять все болезни».

Можно ли более точно выразить словами смысл концентрации внимания на дыхательном процессе, чем это сделал придворный алхимик? Вы думаете, что после слов патриарха средневекового даосизма китайская культура наконец-то отказалась от бессмысленных и не имеющих отношения к делу представлений о духах и энергиях, гуляющих в человеческом теле? Ничуть не бывало! Эти представления живы до сих пор, и кое-кто исповедует их даже в России!

Правдой является и то, что даосы даже себе до сих пор не признаются, что их духовные достижения обусловлены не поэтизированной и до предела заметафорированной внешней или внутренней алхимией, а заимствованным у других народов методом тренинга мозга.

История духовности, вернее, ее отсутствия в китайской культуре — весьма показательный пример человеческих заблуждений. Но далеко не единственный. Что касается предмета нашего непосредственного интереса — дыхания, — то можно привести аналогичные случаи ошибочных представлений из нашей современности.

Взять, к примеру, известную методику дыхания, разработанную К. П. Бутейко. Она заключается в том, чтобы приучить человека дышать как можно реже и неглубоко. Это нужно для того, объясняет доктор, чтобы не вымывать из крови углекислый газ, который способствует улучшению питания тканей тела кислородом, а также нормализует работу громоздкого ферментативного аппарата, то есть деятельность вегетативной нервной системы, которая «курирует» эти ферментные реакции. Бутейко на протяжении десятилетий вел настоящую войну с глубоким дыханием, объявив его виновником 150 заболеваний!

Однако мы уже убедились в том, что любой режим дыхания, в том числе и глубокое, являются естественным дыханием, если оно соответствует условиям, в которых находится организм. А вот несоответствие режима дыхания таким условиям попросту выводит из равновесия нервную регулируемую систему, в том числе и деятельность сложнейшего ферментативного аппарата человека. Искусственное нарушение гомеостаза не может являться лечебным фактором!

Доктор Бутейко — опытный медицинский работник и научный исследователь. Многие годы в научных экспериментах он накапливал свидетельства выздоровления людей, использующих его дыхательную гимнастику, от различных заболеваний. И у нас нет никаких оснований подозревать его в недобросовестности и подтасовке экспериментальных фактов. Парадоксально, но факт: методика, которая обосновывается ошибочными представлениями и поэтому не должна давать положительных результатов, все-таки излечивает от полутора сотен болезней! В чем причина этого парадокса?

Можно высказать предположение, что проблема заключается в ошибочной трактовке механизма оздоровительного воздействия методики на организм. Положительный эффект заключается не в выводе организма из состояния равновесия посредством изменения режима дыхания, а в факторах, сопутствующих дыхательным упражнениям, не замеченных исследователем.

Давайте ближе познакомимся с дыхательным методом Бутейко. Сущность методики заключается в том, что человек постепенно приучает себя к легкому, поверхностному дыханию, от занятия к занятию увеличивая дыхательную паузу после выдоха, то есть обучаясь максимально задерживать дыхание. Непременным условием правильности упражнений является максимальное расслабление мышечной системы.

Совсем не зря эта дыхательная система названа «методом волевой ликвидации глубокого дыхания». По замыслу автора, чтобы правильно осуществить упражнения, необходимо постоянно концентрировать волю на измененном режиме дыхания. Вспомните теперь, что абстрактное понятие «воля» с точки зрения физиологии тождественно понятию «внимание», на что еще в середине XIX века указывал К. Маркс. Оказывается, Бутейко в действительности

предлагает тренировку внимания на измененном режиме дыхания! То есть исследователь «разработал» метод, который успешно используется в различных культурах около трех тысяч лет.

Но «подвох» или «фокус» заключается в том, что любой человек автоматически приобретет легкий и редкий по частоте режим дыхания, «поверхностное дыхание» по терминологии Бутейко, или «эмбриональное дыхание» у китайских даосов, если он в расслабленном состоянии будет концентрировать внимание на обычном дыхательном процессе. Для того чтобы обрести такой режим дыхания совсем не обязательно специально изменять ритм дыхания, достаточно только концентрировать на нем внимание!

Таким образом, наиболее вероятный механизм положительного воздействия на состояние здоровья дыхательных упражнений заключается в концентрации внимания на дыхательных движениях или на перемещении воздуха по дыхательным путям! Сказанное справедливо и по отношению ко всем другим дыхательным методам, в которых регистрируется улучшение состояния здоровья.

С этой точки зрения становится понятен и другой «дыхательный парадокс». Почему, например, излечиваются некоторые болезни при использовании так называемых методов «затрудненного выдоха», когда больным предлагается с усилием выдохнуть воздух через трубки разного диаметра или через специальное устройство в воду? В то время как эти же болезни могут быть у людей, использующих приемы «затрудненного выдоха» в своей профессии: стеклодувов или музыкантов-духовиков, — трубачей, саксофонистов и т. п. Ответ прост. Первые специально концентрируют внимание на дыхании, вторые же этого не делают, они вынуждены внимание распределять между многими другими объектами: формой, цветом, вращением выдуваемого предмета или нотами, звуками, клапанами музыкального инструмента и т. д.

Я надеюсь, что теперь читателю понятно, что оздоровительный эффект объясняется не дыхательными упражнениями как таковыми, а обусловлен тренировкой внимания. В действительности, тренинг мозга, как свидетельствует тысячелетняя практика его использования, обладает мощнейшей способностью регулировать деятельность различных систем и органов тела, о чем более конкретно мы расскажем в последней главе.

Слово и дыхание доставят вашу просьбу «иному миру»

Первыми, кто стал использовать дыхание в качестве объекта тренировки внимания, были древнеиндийские мудрецы. Это произошло сразу же вслед или с небольшим отставанием во времени от осмысления решающей роли в достижении сверхвозможностей процесса рецитации слова. Напомним, что слово было введено в ритуал обращения к богам в качестве более эффективной замены материальных жертвоприношений в середине или в начале II тысячелетия до нашей эры. Подобным же образом и дыхание стало считаться более полезной жертвой богам по сравнению с приношениями в виде продуктов питания или живых существ. И вскоре в древнеиндийской цивилизации утвердилось понимание того факта, что связь человека с «иным миром», отклик невидимой части Вселенной на обращенные к ней просьбы, достигается органичным сочетанием слова и дыхания.

В древнейшей Чхандогья-упанишаде отчетливо проводится главная мысль о том, что *«обретают миры, имеющие постоянное пристанище»*, то есть становятся бессмертными те люди, для которых *«постоянное произношение слога Ом в совокупности с дыханием является жертвоприношением, внутренним жертвоприношением слова-дыхания»*:

«Те люди, которые практически используют это внутреннее жертвоприношение, добиваются исполнения своих желаний, точно так же, как с его помощью боги победили асуров в состязании. С помощью этого жертвоприношения боги нашли убежище, стали бессмертными и бесстрашными. Так же и человек найдет в этом жертвоприношении убежище и станет бессмертным, достигнет полного и неизменного счастья, сольется с бесконечным пространством вне человека — с Брахманом, этим Высшим разумом»

Кажется, что яснее и толковее, чем этими словами о способе достижения счастья и бессмертия, высказанными более трех тысяч лет назад, и сегодня не скажешь.

В Чхандогья-упанишаде вполне осмысленно «слово» иногда заменяется понятием «речь», подразумевающим связку понятий «мысль-слово». Здесь «мысль» более важна, она первична. «Слово» рождается из «мысли», поэтому оно вторично, но мысли без слова не существует, слово «материализует» мысль и поэтому в жертвоприношении может использоваться только материализованная форма мысли — слово. В связи с этим не лишним будет напоминание о том, что гораздо позже, в древнегреческой традиции, представление цельного понятия «мысль-слово» стало обозначаться термином «логос», введенным Гераклитом в V столетии до нашей эры. В древнеиндийской упанишаде используются обе формы жертвоприношения «слова и дыхания»: «слово-мысль — дыхание» и «речь — дыхание».

Речь и дыхание составляют пару. Эта пара соединилась в слове ОМ.

Когда двое соединяются, они исполняют желание друг друга.

Тот поистине исполняет желание, кто, зная это,

почитает этот слог как пение гимнов...

Итак, жертвоприношение во исполнение всех желаний вплоть до разрыва круга сансары, то есть достижения бессмертия, с середины или конца II тысячелетия до нашей эры превратилось во внутреннее жертвоприношение, которое позже в западных культурах получило название «молитва». Заключалось это жертвоприношение в произнесении слова в совокупности с собственным дыханием: «*к дыханию привязана мысль*», — утверждают Упанишады.

Как реально достигалась подобная совокупность? Тайны здесь никакой нет. Если отшельник или аскет уединяется в лесу или горах с «*целью почитания слога ОМ*» как жертвоприношения, то это означает, что он будет многократно повторять слово, синхронизируя повторение-рецитацию с дыханием, то есть с собственным вдохом и выдохом.

Для освоения взаимодействия с «иным миром» и посредством него оказания воздействия на физическую природу народами Древней Индии была выработана система психофизических тренировок, в основу которой была положена концентрация внимания на рецитации слова и дыхании. Так родилась **йога** как метод «соединения мозга человека» с «иным миром».

Должно совершать один обряд.

Вдыхая и выдыхая, должно желать:

«Да не достигнет меня зло, смерть!»

Совершая этот обряд, пусть стремятся завершить его.

Этим достигнут соединения с лучшим Божеством (Брахманом)

И пребывания с ним в одном мире.

(Брихадараньяка-упанишада)

Интересно, что корень слова «йога» совпадает с санскритским корнем, обозначающим у древних скотоводческих народов понятия «запрягать», «обуздывать». В психофизической системе йоги эти термины стали относиться к мыслительной деятельности человека, к процессу спонтанного, хаотического мыслеобразования, препятствующему достижению «инога мира».

«Сдерживая в теле свое дыхание, пусть наделенный движениями дышит через свои ноздри меньшим дыханием, пусть мудрец сдерживает свою мысль, не отвлекаясь, подобно тому, как он впрягал бы строптивых коней в колесницу... пусть занимается йогой» (Шветашватара-упанишада).

Упомянутая выше удачная метафора современного поэта: «мои мысли — мои скакуны», наряду с метафорами обуздания, запрягания и управления, три тысячи лет назад использовалась в индийской культуре для обозначения мыслительной деятельности мозга и методов ее контролирования.

Душа или дух — это едущий в колеснице,

Тело — колесница.

Разум — возница.

Мысль — узда.

Чувства — это кони,

А то, что действует на чувства, — их пастбище¹⁵.

Мудрецы говорят, что упряжка из тела, чувств и мысли

И есть наслаждающийся дух.

.....

Тот, кто живет разумно,

¹⁵ Пастбище — раздражители, сигналы внешнего мира.

*Мыслями кто никогда не запятнан,
Тот достигает того места,
Откуда не рождаются вновь.
Тот, чей разум — возникший,
Кто обуздывает мысль,
Тот достигает конца Пути,
Высшего обиталища.
(Катха-упанишада)*

Первоначально в йоге, при синхронизации рецитации слова с дыханием в процессе тренировки внимания на слове, или при самостоятельном использовании дыхания в качестве объекта концентрации, как правило, использовали естественный дыхательный режим. Однако для освоения методов управления конкретными сверхъестественными явлениями или, по терминологии автора «Йога-сутр» Патанджали, «совершенными способностями», применялась концентрация внимания на специально измененных режимах дыхания. Таких видов дыхания было пять: прана, самана, апана, удана и вяна.

О конкретной физиологической сущности этих разновидностей дыхания среди ученых единого мнения до сих пор не выработано. Более поздние комментаторы «Йога-сутр» считают, что удана, например, имеет область распространения вплоть до головы. При концентрации на этом виде дыхания, человек может достигнуть способности свободно преодолевать водные преграды или болотную трясину, а также совершать «восхождение в момент сознательной смерти». Если совершать саньяму на самане, распространяющуюся в области пупка, то человек может добиться свечения своего тела. Напомним, что саньяма означает последовательность психофизи-

ческих процедур, при выполнении которой достигается особое состояние психики концентрация внимания на объекте, созерцание-дыхьяна и сосредоточение-самадхи.

Наиболее важным видом дыхания признается прана, распространяющаяся в средней части груди. С целью повышения эффективности «чистки сознания», то есть ограничения и прекращения процесса хаотического мышлеобразования, может использоваться непродолжительная задержка дыхания, как на вдохе, так и на выдохе. Такой вид дыхания называется пранаямой. Однако это имеет смысл только в процессе концентрации внимания на дыхательном процессе.

И вообще, в серьезных школах йоги индуистского или буддистского направлений изменение режимов дыхания без концентрации на нем внимания не применяется. Эта особенность позволяет определять степень знаний и владения предметом разговора авторов многочисленных «учений и теорий», в которых предлагается использовать дыхательные упражнения.

«Прилепи молитву к дыханию»

Православные исихасты-безмолвники были прекрасно осведомлены о важнейшей роли дыхания для «соединения человека с Божественным миром». Концентрируя внимание на Слове-молитве, они обязательно синхронизировали рецитацию Иисусовой молитвы с собственным дыханием.

Эта традиция вряд ли родилась в Восточном Средиземноморье: об этом нет никаких сведений в сохранившихся литературных источниках. Наиболее вероятно ее заимствование в древнеиндийской культуре. Тем не менее, уже в первых веках христианской эры она была адаптирована к местным условиям и стала неотъемлемой

частью исихастского метода тренинга мозга, получившего яркое название «художество художеств» или «художественная молитва».

«Иисусова память да соединится с дыханием твоим!», — наставлял в V веке христиан великий подвижник святой Иоанн Лествичник.

Его поддерживает в VII столетии другой великий святой Исихий Синайский, предлагая метод борьбы с хаотическим рождением мыслей, желаний и ощущений — помыслами, мешающими взаимодействию с «иным миром»: *«...Если хочешь покрыть стыдом чужды помыслы и непрестанно трезвиться сердцем, молитва к Господу Иисусу да прилепится к дыханию твоему, и в немного дней увидишь желание свое исполненным»*.

Исихий неустанно внушал христианам, что концентрация внимания на слове при синхронизации его рецитации с дыханием повышает эффективность психофизических упражнений:

«Внимание есть непрестанное от всякого помысла безмолвие сердца... Трезвение есть твердое водружение и стояние ума у двери сердца, так что он видит, как подходят чуждые помыслы, эти воры-окрадыватели... Сие сладчайшее имя (Иисуса) да прилепится дыханию твоему, и тогда узнаешь ты пользу безмолвия».

«Художественная молитва» стала основным инструментом приобретения сверхвозможностей или стяжания Даров Святого Духа, в теологической интерпретации, не только у отшельников, но и в большинстве монастырей восточной христианской церкви. Причем иногда использовался вариант методики, когда объектом концентрации внимания становилось самое дыхание, а рецитация Слова имела подчиненное значение, акцентируя внимание на определенных этапах дыхательного процесса. То есть именно так, как было предложено в нашей методике.

Никифор, святой подвижник Афонской Горы, в XIII столетии отдавал предпочтение этой разновидности тренировки, под «сбором или хранением ума» подразумевая внимание¹⁶: *«Сядь и, собрав ум свой к себе, введи его в путь дыхания, коим воздух доходит до сердца, и вместе с сим вдыхаемым воздухом понюдь его сойти в сердце и там остаться... Когда твой ум утвердится в сердце, то ему там не следует оставаться молчащим и праздным, но непрестанно творить молитву... и никогда не умолкать».*

Несколькими веками ранее преподобный Симеон Новый Богослов предлагал методику тренировки, которую можно интерпретировать, как использование в качестве объекта концентрации внимания сердца, при вспомогательной роли Слова и дыхания:

«Сядь безмолвно и уединенно, преклони голову, закрой глаза; потише дыши, воображением смотри внутрь сердца, своди ум, то есть мысль из головы в сердце. При дышании говори: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя», тихо устами, или одним умом»

В XIV веке преподобный Григорий Синаит составил методику «художественной молитвы», ставшую в православии одним из источников громкого скандала и последующей богословской полемики.

«С утра, сидя на седалище вышиною в одну пядь, низведи ум из головы к сердцу и держи его в нем, согнись до боли и, сильно удручая грудь, плечи и шею, взывай непрестанно в уме и душе: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя...» Удерживай также и дыхательное движение, потому что выдыхание, от сердца исходящее, помрачает ум и рассеивает мысль».

¹⁶ Никифор дает вполне разумные определения внимания: «внимание есть блюдо (хранение) ума» или «внимание есть собрание ума к себе и углубление его в один какой-либо предмет при оставлении всех посторонних мыслей и воображений».

Богословы увидели в предлагаемой позе, а также в задержке дыхания, соответствие практике буддийской или индуистской йоги, прямое заимствование из восточных культур. Более того, исихасты настаивали на том, что используемый ими метод позволяет общаться с Божественным миром и достигать самого Бога. Это в корне противоречило доктрине о непознаваемости Бога, которой в основном придерживались богословы западной, римской, ветви христианства. Несомненно, православный исихазм и его точка зрения на отношения человека с Богом не могли остаться без внимания. Итальянский грек Варлаам обвинил исихастов во всех смертных грехах и ереси и даже обозвал их «омфалопсихами» (от греч. «омфалос» — «пуп», «психе» — «душа, психика», то есть те, у кого душа в пупке), намекая, видимо, на восточные методы концентрации внимания на области пупка.

Однако архиепископ в греческих Фессалониках Григорий Палама, прошедший исихастскую школу в монастырях Святой горы Афон, в споре с Варлаамом сумел отстоять необходимость соединения молитвы с дыханием и естественность принятия молящимся некоторых телесных поз. Что касается пределов познания, то архиепископ, опираясь на жизненный опыт православных подвижников-исихастов, доказал, что познание или общение с Богом возможно, но только в особом состоянии — созерцании, которое достигается исихастскими психофизическими методами.

Более того, Палама убедительно показал, что «священное безмолвие» вообще является основой христианского вероучения. Все это официально в середине XIV века неоднократно подтверждалось константинопольским Собором. Варлаам вынужден был признать себя побежденным и каяться. Показательно, что он сразу же покинул Константинополь и по прибытию в Рим в качестве «компенсации» за

проигранную с православием полемику получил от Папы сан епископа. Впоследствии Варлаам, блестяще образованный человек, обучал греческому языку великого поэта Петрарку.

«Художественную молитву», в которой тренировка внимания основана на сочетании слова с дыханием, до сих пор используют в православных монастырях как на Святой горе Афон, так и в других местах православного Востока.

Афонские монахи использовали и методы регулирования соотношения между временем вдоха и временем выдоха посредством произнесения достаточно длинной Иисусовой молитвы в ее полной форме.

«Молитву пусть он произносит по одному разу на каждый вдох», — пишет в своем наставлении безымянный православный исихаст XIX века. Если большую часть молитвы произносить на выдохе, то время, за которое он производится, будет многократно превышать время вдоха.

«Молитва прилепляется к дыханию, а ум пробуждается и следит за ней. Со временем ослабевают страсти, умиряются помыслы и утихает сердце», — объясняет смысл «художеств» Иисусовой молитвы наш современник, архимандрит Ефрем, игумен Афонского монастыря преподобного Фелофея.

Однако в русском православии отношение к «художественной молитве» до сих пор остается сложным. О ее истинном содержании вряд ли подозревают не то что простые верующие, но даже монахи и священнослужители. Корни такой ситуации образовались во второй половине XIX века, когда епископ Феофан (Говоров), активный и искренний поборник исихазма, взял на себя огромный труд перевести на современный русский язык многотомное «Добротолубие». Это была антология письменных работ христианских подвижников-исихастов, собранная афонскими монахами. Руководствуясь благими

побуждениями, Феофан Затворник позволил себе изъять из русского перевода весь текст, связанный с описанием «художественной молитвы».

«Творить молитву Иисусову, как все мы навываем делать, есть доброе дело. В монастырях возлагается это как долг. Стали бы разве возлагать, если б это было опасно?! Опасно то художество, какое придумали и приладили к сей молитве. Оно иногу ввергает в прелесть мечтательную, — а иногу, дивно сказать, в постоянное похотное состояние. Его потому надо и отсоветовать, и запрещать», — оправдывал свой поступок переводчик «Добротолюбия».

Суть дела, которое не до конца понял святитель Феофан, заключается в следующем. Действительно, в первоначальный период тренировки внимания при синхронизации рецитации рефла с дыханием, проявляются первые физиологические и психические симптомы изменения сознания. В их числе обычно бывают ощущения нарастания творческих способностей, «творческий зуд», «мечтания», а также повышение сексуальности, проявляющееся в усилении как желаний, так и потенции, вплоть до эрекции половых органов. Особенно такие изменения заметны при концентрации внимания на дыхании. Однако эти симптомы — временное явление, при продолжении тренировок такие изменения, если их специально не культивировать, как это делают некоторые тантристские секты, проходят сами собой. Несомненно, такие изменения создадут на какое-то время неудобства в жизни монахов и лишние хлопоты по обузданию сильных чувств. Но следует иметь в виду, что цена отказа от таких хлопот — замедление продвижения по Духовному пути, которое было бы более быстрым при использовании тренировок с дыханием.

Феофан Затворник особое внимание в своих трудах и частных письмах обращает на появление при Иисусовой молитве особого рода «духовной теплоты», как на положительный признак изменения сознания. Эта «сердечная теплота» как раз и генерируется в дыхательных упражнениях.

Во всех духовных школах, где практикуется тренировка внимания на рецитации рефла, почти всегда используются дыхательные упражнения. Люди давно поняли, что использование дыхания в качестве самостоятельного объекта концентрации либо вспомогательного средства, сопровождающего рецитацию, существенно повышает эффективность освоения сверхвозможностей.

Не являются исключением и исламские духовные школы и направления, объединенные общим понятием — суфизм. Развитые, устоявшиеся представления о Духовном Пути к Богу здесь обязательно включают те или иные способы контроля за дыханием.

«Выдохи должно считать; каждый выдох без поминания Его (Бога) мертв, но каждый выдох с поминанием Господа — живой и связан с Ним», — вот типичный взгляд на дыхание у суфиев различных орденов и школ.

В средневековье в мусульманских Индии и Афганистане стали практиковаться при рецитации зикра длительные задержки дыхания. Кое-где, например, в современном Пакистане, и в наши дни можно встретить подобную практику. В иных школах еще в XIX веке упражнения с дыханием считались «тайным методом» достижения состояния созерцания (вадж), или экстаза, то есть «выхода» за пределы обыденного сознания.

Тренинг: дышим со «ступенькой»

Через несколько месяцев тренировок внимания, в которых объектом концентрации служат либо дыхательные движения грудной клетки или живота, либо перемещение воздуха по естественным воздухопроводным путям, можно начать использовать еще одну разновидность упражнений.

Речь идет о кратковременной задержке дыхания после окончания выдоха, перед вдохом. Такая задержка не является искусственным, специально создаваемым элементом выдоха. Она формируется в процессе выполнения так называемой «дыхательной ступеньки». Поясним, что имеется в виду.

При выполнении естественного выдоха воздуха из легких, перед началом следующего вдоха, необходимо сделать небольшое усилие как бы на продолжение выдоха. Это — не настоящее физическое усилие. В действительности никаких сокращений дыхательных мышц не происходит: вы уже закончили выдох. Это — имитация продолжения выдоха. Усилие формируется кратковременным умственным напряжением, сопровождаемым повышением концентрации внимания на этом элементе дыхания.

В начале, в течение двух-трех тренировочных недель, создавайте очень кратковременной усилие, длительностью до 0,5 секунды. Затем увеличьте длительность до одной секунды, потом до двух... По мере освоения этого упражнения вы можете увеличивать длительность этого внутреннего усилия на выдохе, руководствуясь собственными соображениями.

Следует только иметь в виду, что интенсивность усилия должна по возможности быть постоянна. Если вы не можете удерживать это усилие постоянным по величине, лучше его прекратить и перейти к следующей дыхательной фазе — вдоху.

Заметьте, что мы не предлагаем специально задерживать дыхание. Задержка одной из дыхательных фаз — выдоха, происходит от того, что на формирование и поддержание внутреннего усилия требуется некоторое время. На это время, по сути дела, увеличивается время выдоха. Говоря о «дыхательной ступеньке», мы подразумеваем временной интервал задержки выдоха.

Кстати говоря, некоторым людям привычнее и удобнее, то есть «физиологичнее», если можно так выразиться, производить «дыхательную ступеньку» с умственным усилием не после выдоха, а после совершения вдоха, перед выдохом. Причем, они уверяют, что, руководствуясь интуицией, делали это еще до начала тренировок внимания. Совершенно нет оснований придавать различный вес «ступенькам» после выдоха и после вдоха. Если вам удобнее делать этот элемент тренировки после вдоха — так и поступайте. Главное — освоить это упражнение.

«Дыхательная ступенька» в тренировке внимания играет двоякую роль. С одной стороны, она является прекрасным элементом для усиления концентрации внимания при дыхании. Акцентируя на ней внимание, вы упрощаете достижение требуемой однонаправленности внимания.

Она же, с другой стороны, помогает формированию физиологического эффекта, одним из названий которого является так называемая «внутренняя или сладостная теплота». Появление подобной «внутренней теплоты» играет важную роль в любой тренировочной системе. Этот эффект известен с незапамятных времен и описан в древнейших литературных источниках.

Внутренний жар дыхания

С древнейших времен племена арьев использовали огонь в качестве средства доставки жертвоприношения богам. Какими бы ни были жертвы, домашнее животное или ценный талисман, с помощью которых человек требовал от богов исполнить свои желания, они могли попасть в божественный мир только пройдя очистительный и перерождающий процесс взаимодействия с огнем. Чтобы стать жертвой, они должны были умереть в огне как объекты материального мира и заново родиться в том же огне уже в качестве жертвы, принадлежащей миру божественному.

Аналогичные действия с огнем должны совершать и боги, если они хотят создать что-то новое, овестить свои собственные желания.

Подобные представления были переняты наследниками арьев в древних иранской и индийской цивилизациях.

«Нужно знать, что этот наш мир представляет собой жертвенный огонь. В этом огне боги совершают жертвоприношения, вследствие которых рождается человек...», — пишут мудрецы в самой древней «Чхандогья-упанишаде».

Когда в состав жертвоприношения, с целью повышения его эффективности с точки зрения достижения конечных результатов, были введены «слово и дыхание», из обряда взаимодействия с «иным миром» исчез из внешнего вида очень важный элемент — огонь.

Но разве может что-либо новое, в том числе сверхвозможности человека, возникнуть без воздействия огня? Конечно же, нет! И это утверждение древних мудрецов было основано на эмпирических фактах. «Жертвенный огонь» претерпел очень интересные изменения и его теперь можно было бы назвать «физиологическим жаром».

В некоторых ранних Ведах «дыхание» как объект жертвоприношения было заменено или использовалось параллельно с представлением о «тапасе» (с ударением на первом слоге). Это — более общее понятие, чем «дыхание», однако оно очень тесно с ним связано.

«Из мысли были созданы все миры посредством «предания тапасу», — утверждается в «Шатапатха-брахмане». Поэтому в более поздних упанишадах можно встретить оба вида жертвоприношений: «слово — дыхание» и «слово — тапас», сущность которых практически одинакова.

Что же это такое — тапас? И какое отношение это понятие имеет к тренингу мозга?

Тапас — это процесс выработки «внутренней теплоты», которая в древности стала эквивалентной заменой жертвенного огня.

В самой древней из Вед — Ригведе, есть прекрасный гимн, названный учеными космогоническим и повествующий о возникновении первоначальной идеи Вселенной, ее зародыша или зерна:

*Вначале тьма была сокрыта тьмою,
Все это было неразлично, текуче.
От великого тапаса зародилось Единое,
Покрытое пустотою.*

Слово «тапас» в дословном переводе означает «жар, тепло». В представлениях современных востоковедов, это не всякое тепло, а подобное тому, которое «создает птица своим телом при высиживании яиц». Это — мирозозидающий жар, ведущий к зачатию, рождению и развитию всего нового, что создается во Вселенной. То есть тапас — прямой аналог жертвенного огня. Однако он имеет

внутреннюю природу. Он возникает именно там, где рождается все новое, будь то Вселенная или психика человека, в которой возникают новые состояния и осваиваются сверхвозможности.

*Этот Пуруша (вселенское разумное первосущество) пожелал:
«Я хочу стать больше...». Он прилагал усилия, предавался тапасу...*

*Он первым создал Брахмана... ставшего ему опорой.
(«Шатапатха-брахмана»)*

Какой бы вариант создания мира ни обсуждался, везде Вселенная возникала в процессе тапаса:

*Атман (в данном случае мировая душа) пожелал:
«Я хочу стать многим, хочу размножиться!»
Он предался тапасу, породил он весь этот мир...
(«Гайттрия-упанишада»)*

*Атман предался над Пурушей тапасу,
и после этого возник рот...
из него вышла речь, из речи — огонь...
(«Антарея-араньяка»)*

*Праджapati (Пуруша) поистине желал иметь потомков.
Он предался тапасу... И породил вещество и дыхание (дух,
жизнь).*

Он решил: «Оба они создадут для меня многочисленные творения».

(«Прашна-упанишада»)

Древние индийцы прекрасно осознавали ту исключительную роль, которую *тапас* играет в процессах творения, создания или рождения. Для того чтобы осуществить свое желание, породить нечто новое, будь то Мировой Разум — Брахман, наш физический мир, или атрибуты человека: мысль, дыхание, речь, — нужно «**предаться тапасу**», процессу, определяющему возможность исполнения желаний.

В этом смысле тапас и является внутренним теплом, тем жаром или энергией, под воздействием которых возникают объекты и свойства как нашего физического мира, так и «иного мира». «Предаться тапасу» означает инициировать выработку «внутренней теплоты», которая в конце концов участвует в овеществлении желаний.

Подобные представления о процессе создания мироздания с помощью тапаса возникли, что наиболее вероятно, в результате конкретного человеческого опыта по использованию тапаса для осуществления своих желаний, для овладения способностями к взаимодействию с «иным миром». В Ведах вполне отчетливо проводится мысль о том, что человеку, так же как и богам, для осуществления того, что ранее отсутствовало, но чего он желает, необходимо освоить взаимодействие с тапасом. И принципиально не важно, чем конкретно является то новое, что рождается или создается при помощи тапаса: новые знания, овеществление желаний, например, излечение от болезней, или взаимодействие с «иным миром».

В «Тайттирия-упанишаде» сын Варуны, Бога Неба, просит отца «обучить его Брахману». Варуна дает следующий совет: «*Старайся познать Брахмана тапасом. Брахман — это тапас*».

Сын предался тапасу и узнал, что *«дыхание — это Брахман... мысль, познание — это Брахман»*. Более того, юноша узнал о чувстве удовольствия, сопровождающего процесс «предания тапасу»: *«Блаженство — это Брахман, ведь из блаженства рождаются дыхание, мысль, познание... рожденные, живут они благодаря блаженству, они уходят в блаженство, покидая этот мир»*.

Тапас является одной из основных опор Брахмана, способом достижения Брахмана («Кена-упанишада»). В нем таятся особенности взаимодействия человека и Брахмана — Мирового Разума («Мундака-упанишада»), возможности человека влиять на «иной мир»: *«Посредством тапаса увеличивается Брахман»*.

Мы, наверное, никогда не узнаем, что таятся за этим величественным утверждением древнего мудреца. Были ли у него точные знания о том, что «посредством тапаса» множество людей, овладевших сверхвозможностями, могут в «ином мире» образовать нечто подобное Мировому Разуму? Или это только случайная игра слов, которой мы сегодня придаем особый смысл?

Индивидуальный атман (аналог души, обитающей в некоем психическом органе), также постигается и очищается человеком через тапас. И тогда душа человека сливается с «иным миром» и таким образом становится бессмертной: *«...Атман внутри тела, состоящий из света и чистоты, достигается... тапасом... Какой бы мир ни представлял себе в мысли тот, у кого чистое естество (душа), какие бы желания он не имел, он достигает этих миров и исполнения этих желаний...»*

Атман того, кто будучи знающим, усердствует в тапасах, входит в обители Брахмана» («Мундака-упанишада»).

В древнеиндийских трактатах еще не было разделения между душой и духом или дыханием. Оно возникло позже в эллинской культуре. Это — **психе** и **пневма**. Индийские мудрецы часто объединяли их в одном понятии: **индивидуальный атман**. В «Майтри-упанишаде» объектом тренинга мозга становится дыхание, отождествляемое с атманом (в авторизованном переводе): «*Кто тот атман, который нужно созерцать во время жертвоприношений Брахману? Это тот, кого называют дыхание*».

По сути дела, это не что иное, как инструкция о том, что достижение особого состояния психики — дхьяны-созерцания, в котором возможно приобретение человеком сверхвозможностей, необходимо производить, используя дыхание в качестве объекта тренировки внимания.

В этой упанишаде приводится рассказ о конкретных действиях человека, убедившегося, что сущность человеческой жизни — страдания, разочаровавшегося в несправедливом устройстве физического мира и пожелавшего достигнуть «инога мира» и личного бессмертия.

Правитель, передав правление сыну, удалился в лес, полагая, что тело проходяще, и достиг состояния отрешенности.

Он предался высшему тапасу, стоял с поднятыми руками, глядя на солнце тысячу дней...

И понял гибельный круговорот жизни, он увидел гибель мира...

Какие же наслаждения могут быть в таком мире?

У него появилось одно желание — спастись.

И он увидел, что путь к спасению — в достижении состояния отрешенности (от физического мира) посредством тапаса.

Тапас — это технология «разогревания, разогрева». Причем внутреннее тепло не является выдумкой, каким-то абстрактным или метафорическим представлением. Оно в явном физическом виде ощущается как теплота, охватывающая часть или тело человека в целом при совершении жертвоприношения «слова и дыхания». Тапас — это физиологический результат усилий по концентрации внимания либо на повторяющемся произношении рефла синхронно с дыханием, либо на элементах дыхания, синхронизированных с повторением «слова». «Дыхание со ступенькой» ускоряет появление «внутренней теплоты» и усиливает ее.

Появление физических ощущений «внутренней теплоты» в духовных школах обычно трактуется как необходимое условие для дальнейшего изменения сознания и перевода его (или переключения) в особое состояние — созерцание. Древнее ведическое представление о «внутренней теплоте» идентично шаманским представлениям о «магическом жаре» или представлениям современных медиумов и экстрасенсов о процессе «разогревания», предшествующем демонстрационным инициированиям с помощью сознания сверхъестественных явлений.

К началу I тысячелетия до нашей эры во времена упрочившего свои позиции учения йоги, понятие тапаса существенно расширилось. Оно стало обозначать подвижничество, аскетизм, как необходимое условие выполнения йоги. Тапас, по мнению йогов, позволяет устранить нечистоту сознания, предрасположенного к пустопорожной хаотической умственной деятельности и негативным чувствам: неведению, эгоизму, влечению, враждебности и т. п. Тем самым он способствует достижению взаимодействия с «иным миром».

Аналогичные представления, являющиеся эмпирическими, то есть результатом человеческого опыта, не могли не возникнуть в более поздних верованиях: христианстве и исламе.

Духом пламенейте...

Слова, вынесенные в заголовок, высказаны основателем христианской церкви апостолом Павлом. Он прекрасно понимал метафорическое предназначение «сердечной теплоты» в качестве оружия для изгнания из сердца дьявола и разрушения всех его, дьявольских, дел. То есть для очищения сердца от помыслов и желаний, для предотвращения, как мы сейчас говорим, процессов хаотического мыслеобразования.

«...Для сего-то и явился Сын Божий, чтобы разрушить дела дьявола», — говорит любимый ученик Иисуса апостол Иоанн Богослов.

Наиболее глубоко и разносторонне проблема «внутренней теплоты» проработана и освещена с точки зрения православного богословия в монастырях святой горы Афон.

Среди афонских монахов существовали весьма поэтические формы рассуждений о «физиологическом жаре». Главное дело, считают они, это собрать вместе сердце, ум и внимание. *«Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них»,* — эти слова Иисуса из Евангелия от Матфея монахи относят прежде всего к сердцу и вниманию. И тогда постепенно в очищенном сердце возникнет Божественная обитель: *«Я и Отец Мой придем к нему и обитель у него сотворим».* Напомним, что сердце считалось средоточием и источником психической деятельности человека. Первый признак очищения сердца от различных психических загрязнений — появление внутренней теплоты. Она будет постепенно, от молитвы к молитве, увеличиваться, и начнет согревать сердце, то есть очищать его.

По мере появления сердечной теплоты, удержание внимания на Иисусовой молитве будет улучшаться.

«Ибо как железо, хорошо раскалившись в огне, куется легко, так и человек, желающий зажечь печь, не может сделать это тут же, но понемногу прогревает ее. И только потом подносит к жерлу печи дрова — и тут же печь их поглощает и сжигает. То же происходит и с сердцем человека: когда распалится его сердце огнем Святого Духа, тогда он произносит молитву с большей теплотой и легкостью... Когда мы это почувствуем, тогда постигнем плод молитвы, ее цель. Тогда мы уразумеем, что Царство Небесное внутри нашего сердца».

«Царство Божие», «Царство Небесное» в христианской терминологии и есть тот самый «иной мир», к взаимодействию с которым извечно стремился человек, чтобы стать свободным, счастливым и обессмертить свою душу.

Молящийся человек, достигший состояния «внутренней теплоты», по мнению афонских исихастов, «весь огонь в своем сердце, потому что зажегся в его сердце огонь, о котором говорит Христос: *«Огонь пришел Я низвести на землю, и как желал бы, чтобы он уже возгорелся!»*. Монахи из афонской цитадели православного исихазма нисколько не сомневаются, что именно в этом состоит истинное и главное предназначение Иисуса: зажигать огонь в сердцах людей. И это — не красивая метафора, а физиологический факт, в реальности которого может убедиться любой человек. «Внутренняя теплота» появившаяся во время Иисусовой молитвы с точки зрения афонских старцев — это первые проявления Святого Духа. Она означает, что человек находится на правильном Духовном Пути.

Еще библейский Пророк Давид, деяния которого описаны в Псалмах, как считают афонские монахи, хорошо знал, *«что если в сердце обитает Дух Святой, то в нем ощущается неизреченная радость, и тело согревается изнутри. То есть в утробе ощущается некая непостижимая духовная и божественная теплота, смешанная с большой духовной и божественной сладостью»*.

При использовании в тренинге мозга «дыхательной ступеньки» вместе с внутренней теплотой появляется ощущение «сладости». Поэтому иногда в православной литературе можно встретить упоминание о «сладостной теплоте». О том, что это такое, каков физиологический смысл понятия «сладость», мы коснемся в последней главе.

В чем православные исихасты видят богословское предназначение «внутренней теплоты» с точки зрения христианского вероучения? Вот как отвечает на этот вопрос игумен одного из многочисленных афонских монастырей Ефрем Святогорец:

«Молитва произведет внутри теплоту, пламя. Когда молитва родит теплоту, теплота принесет еще большую молитву и так далее. И тогда, когда это произойдет, вы увидите, как пожигаются немощи, пожигаются помыслы, постепенно пожигаются страсти. Заканчивается это чистотой сердца, когда придут Отец, Сын и Дух Святой и сотворят обитель, жилище в сердце».

Вот он, православный жертвенный огонь, в котором рождается новый человек, наделенный сверхвозможностями взаимодействовать с «иным миром»! И насколько тесно связано истинное, не искаженное сиюминутными церковными интересами, православное мировоззрение с древними арийскими идеями о существовании «иного мира» и взаимодействии с ним человека, отраженными в древнеиндийских Ведах!

Воспламени себя молитвой! — этот завет подвижников-основателей христианства был хорошо известен многим поколениям русских монахов-исихастов. Не хуже афонских старцев сумели они в свое время разобраться в физиологических признаках правильного осуществления тренинга мозга. Хотя, безусловно, в своих объяснениях использовали только христианскую терминологию и представления. Даже известный в XIX веке своим отрицательным отношением к «художественной молитве» епископ Феофан Затворник вынужден был признать наличие физиологических аспектов молитвы. И это несмотря на то, что они иницируются как раз теми самыми «художествами», то есть синхронизацией рецитации слова с дыханием. Несомненно, многие поколения русских исихастов использовали эти «художества», даже не догадываясь об их «официальном» существовании и спорах вокруг них. Подобная синхронизация молитвы с дыханием у человека в большинстве случаев происходит автоматически. Она является естественным следствием многократного повторения молитвенной процедуры. Поэтому вполне естественно и появление в процессе психофизического тренинга всех следствий такой синхронизации. Феофан Затворник пишет:

«Когда внимание сойдет в сердце, то привлечет туда в одну точку все силы души и тела... Это сосредоточие всей человеческой жизни в одно место тотчас отзывается там особым ощущением; сие ощущение и есть начало будущей теплоты... Ощущение сие, сначала легкое, все усиливается, крепнет, углубляется и из холодного, какого оно вначале, переходит в теплое чувство и держит на себе внимание... без особого его напряжения. Они затем друг друга поддерживают и должны пребывать неразлучно, ибо рассеяние внимания охлаждает теплоту, а умаление теплоты ослабляет внимание».

Однако Феофан Затворник считает эту теплоту обычной телесной, «кровяной». Он отказывает ей в Духовном происхождении, на чем обычно настаивают афонские монахи. В отличие от них, русский епископ считал Духовной, Благодатной особый вид теплоты, которая *«отрешена от плоти, и в теле не производит заметных изменений, и свидетельствует тонким сладким чувством»*.

Но противоречия в суждениях представителей различных исихастских школ относятся уже к области богословской полемики и для нас не важны. Главное — и в русском исихазме была признана «сладостная теплота». С этим необычным физиологическим ощущением познакомится каждый человек, который будет придерживаться самых распространенных в мире и самых апробированных методик тренинга мозга, в которых объектом концентрации внимания являются слово и дыхание.

Глава 5

Это действительно работает!

Глубины созерцания

Основой для целенаправленного освоения сверхвозможностей мозга является достижение человеком психического состояния, известного как созерцание или, на санскрите, дхьяна. Это состояние с древнейших времен в восточных культурах было известно как «чистота ума» или «пустота». На западе же, в христианских странах, оно отождествлялось с «чистотой сердца» или «тишиной, безмолвием ума».

Корни подобных понятий заложены в достаточно точных представлениях о физиологической деятельности человеческого сознания. Еще в глубокой древности люди заметили, что основной характеристикой повседневного, обыденного сознания является процесс спонтанного, хаотического мышлеобразования. Он в бодрствующем состоянии не прекращается ни на секунду и самопроизвольно возникает при отсутствии целеустремленного внимания, направленного на решение конкретных задач жизнеобеспечения.

Иными словами, сознание человека, находящегося в бодрствующем состоянии, можно уподобить поверхности воды, на которой постоянно происходит процесс образования волн. Такие волны, периодически меняющие друг друга, могут быть двух типов. При решении конкретной задачи мыслительный процесс можно сравнить с образованием круговых волн, расходящихся от одного центра, как от брошенного в воду камня. В моменты отсутствия «всплеска от камня», — целенаправленного внимания, поверхность воды покрывается крупными, вертикально вздымающимися волнами, — «мертвой зыбью», говоря морским языком. Причиной появления таких волн являются внутренние процессы, происходящие в глубинах акватории. Или, продолжая «морскую» аналогию, в глубинах бессознательной деятельности мозга.

Подобным представлениям о функционировании обыденного сознания, по меньшей мере, две с половиной тысячи лет. Результаты эмпирических наблюдений за функционированием сознания описывались различными поэтическими метафорами. Например, в древнеиндийских Упанишадах хаотический процесс мышлеобразования сравнивается с табуном диких неуправляемых коней, которых необходимо обуздать, запрячь. Отсюда, собственно, и появился термин «йога», восходящий к корню древнейшего индоевропейского языка, у скотоводческих народов обозначавшего «набрасывать узду»,

«обуздывать». Задачей любых психофизических упражнений, направленных на освоение сверхресурсов мозга, является «обуздание» хаотического образования скакунов-мыслей, «погашение» любого вида мыслительной деятельности на «поверхности моря-сознания».

Однако для достижения состояния дхьяна-созерцание только одного подавления процесса хаотического мыслеобразования недостаточно. Необходимо также добиться «отключения» от сознания всех органов восприятия или чувств. Это означает, что человек, находящийся в состоянии созерцания, не будет замечать и регистрировать, то есть сознавать, ни какие-либо сигналы внешнего мира, ни раздражители от внутренних систем и органов тела.

Тренировка внимания посредством концентрации внимания на каком-либо объекте позволяет одновременно решить эти две задачи: погасить процессы образования мыслей, чувств, желаний, образов и т. д., а также отключить от сознания органы восприятия.

Следует заметить, что сами органы и системы восприятия: зрение, слух и прочие, не «выключаются», как настольная лампа с помощью выключателя. Они продолжают функционировать в прежнем режиме. Однако результаты их работы не проникают в сознание и не регистрируются им.

В чём причина такого феномена? По-видимому, психические механизмы не позволяют осознавать любые внутренние и внешние сигналы (стимулы), если они неизменны, то есть не меняют своих параметров, например, интенсивность, положение в пространстве и т. д. Другими словами, механизмы обработки информации в мозге таковы, что если эта информация не меняется в течение определённого времени, то есть в ней отсутствует новизна, то она перестаёт осознаваться. Это означает, что такая информация не

встраивается в осознаваемый образ мира. Этот нейрофизиологический процесс эквивалентен представлениям об «отключении» сознания от внешнего мира.

Если говорить о визуальном восприятии, то для того, чтобы зрительный образ «не выпадал» из сознания (другими словами, чтобы не «выключалось» зрение), если в окружающей человека среде не происходят видимые изменения и если человек специально не крутит головой из стороны в сторону и не поворачивает глаза, природа использует хитроумный приём. Глаза с помощью мышц находятся в постоянной вибрации, чем достигается изменчивость визуальной информации и, тем самым, присутствие визуального образа в сознании.

Для подтверждения сказанного приведём описание результата известного психологического опыта. С помощью контактных линз к зрачкам крепится миниатюрный источник света. Тем самым, он относительно зрачка находится в неподвижном состоянии (тем самым моделируется высокая степень концентрации внимания на визуальном объекте). Если, к тому же, не менять яркость света и его цвет, то через несколько секунд он перестаёт осознаваться, то есть человек перестаёт свет видеть!

Точно также перестаёт осознаваться постоянный раздражитель в виде шума, давления на кожу браслета наручных часов и т. п.

Длительная рецитация рефла приводит не только к утрате смысла повторяемого слова, но вообще к прекращению осознания словесных мыслей!

Процесс концентрации внимания в физиологическом аспекте для сознания эквивалентен прекращению изменения входящей в мозг информации, метафорически выражаясь, «остановке мира».

Так постепенно в психофизической тренировке по мере развития функции внимания происходит опустошение сознания, освобождение, очищение его от чувственных образов окружающего мира, вытеснение его из психики созерцанием.

Что, в таком случае, остается в сознании? Те самые «пустота или безмолвие», о которых мы говорили? Нет! Сознание оказывается полностью заполненным объектом концентрации внимания! Сознание как бы «замораживает», фиксирует словно на фотобумаге, ту самую «круговую волну от брошенного в воду камня», которая порождена фиксацией внимания на одном объекте. Кроме того, в сознании также присутствуют чувства удовольствия в форме восторга и блаженства, которые сопровождают процесс повышенной концентрации внимания.

Чтобы достигнуть истинных состояний «пустоты и безмолвия» сознания, необходимо последовательно изгнать из него чувства восторга и блаженства, а затем и собственно объект концентрации. Это достигается переносом и фокусировкой внимания, пребывающего в состоянии созерцания, на другой объект, присутствующий в сознании, — на чувство восторга. При этом первоначальный объект концентрации остается в сознании в «качестве фона». Этот процесс переноса внимания с одного объекта на другой, условно можно назвать «раздвоением» внимания. После некоторой тренировки, сознание переходит в новое состояние, которое в восточных культурах принято называть Второй дхьяной.

Вторая дхьяна находится как бы внутри Первой дхьяны. Затем, тем же способом сконцентрировав внимание, пребывающее в состоянии Второй дхьяны, на чувстве блаженства, избавляются и от него. Тем самым, достигается перевод сознания в состояние Третьей дхьяны. Теперь в сознании остается только первоначальный объект концентрации внимания. Если же продолжать концентрировать внимание на нем, то можно избавиться и от него, тем самым,

переведа сознание в еще более глубокое состояние, — Четвертую дхьяну. Она будет соответствовать состоянию сознания, которое и принято называть «пустотой или безмолвием».

Во времена основателя буддизма, первого Будды Гаутамы, обычно пользовались представлениями о четырех дхьянах. Древние комментаторы «Йога-сутр», написанных мудрецом Патанджали, называли эти дхьяны и процесс их достижения «истинным познанием». Это словосочетание наполнено глубоким смыслом. Действительно, в состоянии глубокого созерцания, например, в Четвертой дхьяне, человек способен «рассматривать» первоначальный объект концентрации, заполнивший весь объем сознания, с разных «сторон». В этом процессе у человека возникают такие полные и всесторонние представления об этом объекте, какие никогда не формируются бодрствующим, обыденным сознанием. Человек становится способным истинно «познать истину», приобретает то самое умственное качество, к которому стремились многие люди, оставившие заметный след в истории цивилизации, и которое называется мудростью.

Мы в этом методическом пособии по тренингу мозга используем два объекта концентрации внимания. Они, Слово и дыхание, самые древние и проверенные на протяжении тысячелетий. Они же являются самыми удобными и простыми для тренировки внимания. Однако абсолютно ничего не мешает использовать любой другой объект, будь то визуальный предмет или его зрительный образ, звук или чувство, какое-либо абстрактное представление или даже собственно процесс мыслеобразования. Поочередно используя различные объекты концентрации внимания, и «входя» с ними в состоянии созерцания, что ученик, хорошо подготовленный на «Слове и дыхании», в дальнейшем может делать очень быстро, человек приобретает новый метод познания окружающего мира, недоступный обыденному сознанию.

Иное дело, что после «выхода» из состояния созерцания, человек, помнящий о новых знаниях, которые он приобрел об объекте своего внимания, сталкивается с очень трудноразрешимой проблемой. Ему необходимо облечь эти новые знания, которые присутствуют в сознании в виде чувств и ощущений, иной раз совершенно не похожих на обыденные ощущения, в вербальную, словесную, форму. Это — практически неразрешимая задача. Во всяком случае, человек целенаправленно еще не приступил к ее решению. Весь понятийный, словесный аппарат, которым пользуется человечество, выработан и приспособлен к описанию окружающего мира только посредством обыденного сознания.

Одним из примеров попыток найти способы адекватного описания состояния созерцания и новых знаний, полученных в нем, является средневековая арабская и персидская философская и поэтическая традиции великих поэтов-суфиев.

Причудливые образы, такие как, например, Черный свет, должны передать изумление и растерянность человека, погружившегося в глубины собственной психики: «когда божественный свет заполняет сознание, все другое исчезает, перестает быть видимым». В состоянии созерцания физический мир для человека меркнет, он воспринимает только тьму, пока не осознает, что это «есть свет Абсолюта как такового». Открыть ослепительный блеск Черного Света означает «найти зеленую воду жизни», которая скрыта в глубокой тьме созерцания, дающего возможность «пребывать в Боге».

Сопоставление возлюбленной женщины, с созерцанием божественного, представляет один из главных приемов описания того, с чем человек сталкивается в глубинах своего сознания. Образы любви и любимой женщины стали инструментом, с помощью которого осуществлялись попытки описать то, для чего нет слов.

Несомненно, в какой-то степени эти новые знания можно перевести в живописную форму. Известно, например, что именно так, используя визуальные образы из созерцательного состояния сознания, работали в XV веке великие иконописцы-исихасты. Это — византиец Феофан Грек, русские монахи Даниил Черный и его ученик Андрей Рублев. Более того, истинное восприятие подобных произведений искусства может осуществляться только зрителем, также пребывающим в созерцании.

В дальнейшем, по мере накопления многовекового созерцательного опыта, дхьяны как состояния психики еще более детализировались. К первым четырем были добавлены еще четыре, которые индуисты и буддисты обычно называют «нематериальными» или «бесформенными». Дело в том, что состояния, соответствующие этим дхьянам, последовательно достигаются из Четвертой дхьяны при концентрации внимания на абстрактных объектах. Это, например, бесконечное пространство, отсутствие бесконечного пространства и т. п. Описание столь глубоких состояний психики с помощью общепринятого понятийного аппарата настолько затруднено, что с древних времен для этого используются либо словесные конструкции, основанные на отрицании существующих понятий, либо метафорические представления о различных «небесах» или «мирах», населенных фантастическими существами.

В качестве примера первых, можно привести общепринятое буддийское определение-описание Восьмой дхьяны: это состояние сознания, характеризуемое *«ни восприятием, ни не-восприятием»* собственной психической деятельности или внешнего мира. Это — приближение к пока малопонятным пределам восприятия, к физиологическим пределам деятельности мозга. С функционированием человеческого организма также происходит нечто подобное. По мере продвижения через бесформенные дхьяны, обмен веществ и все

иные процессы жизнедеятельности тела замедляются до нерегистрируемого приборами уровня. Человеческий организм в этом случае находится в состоянии, которое определяют как «ни жив, ни мертв».

Метафорические описания глубоких состояний сознания более известны как широким кругам читателей, так и специалистам-религиоведам. Однако зачастую они ошибочно воспринимаются как рассуждения о реальном устройстве Вселенной, характерные для той или иной религии или духовной школы. Таким же непониманием смысла «космогонических» по форме рассуждений о состояниях психики и сознания страдают даже религиозные теологи. В этом нет ничего удивительного: если человек сам не занимается тренингом мозга, то ему трудно понять, о чем фактически ведется речь в многочисленных трактатах, представляющих собой своеобразные «репортажи из состояния созерцания».

В качестве примера можно указать на рассуждения о сложном, многоуровневом устройстве «иног мира», называемом в монотеистических религиях Божественным миром или «небесами». Обычно выделяется, например, в православном христианстве, семь небес, которые заселены различными по своему рангу небожителями. На высшем небе, седьмом, конечно же, обитает сверхсущество — Бог. Достигая этого уровня, человек, тренирующий внимание, сливается с Богом, обоживается, приобретая Божественные черты и свойства, в качестве Божественного дара получает бессмертие.

В буддизме популярной формой описания уровней сознания являются различные виды мандал и «колес сансары», или «колес жизни». Это — геометрические композиции, чаще всего состоящие из концентрических окружностей числом от четырех до семи. Вся система окружностей в целом, или один из ее кругов, разделенный на несколько сегментов, обычно обозначали различные уровни сознания, в которых пребывают или которых могут достигнуть живые существа. Например, в тибетском живописном «колесе

жизни» третий от центра круг разбит на шесть секторов-царств или уровней сознания. В верхнем царстве, конечно же, обитают боги, — они достигли всего, чего хотели. Ниже располагаются два царства: обитель асуров, завистливых существ, желающих стать богами, и мир не менее завистливых и порочных людей. Еще ниже — миры бессознательных животных и голодных духов, единственное предназначение которых — насытить себя материальной пищей. В самом низу расположен ад, — царство, в котором царит страх, боль и мучения. «Адское» сознание противоположно высшему, божественному, состоянию, хотя оно в буддизме и не является вождельной «последней инстанцией».

Вариантов подобных представлений о глубинах человеческого сознания или психики в истории духовной культуры человечества можно найти множество. Главное здесь, — не конкретная форма выражения «созерцательных» идей и впечатлений, а принципиальное знание людей о существовании особых состояний психики, которых может, при желании, достичь любой человек.

Созерцание и сверхвозможности человека

Несмотря на необычность и уникальность психических впечатлений, которые обнаруживает в себе человек, достигший созерцания, не они являются главной и важнейшей чертой этого состояния психики.

В созерцательном состоянии начинают пробуждаться сверхфункции мозга. Они позволяют человеку целенаправленно, то есть осознанным умственным усилием, переводить мозг в особый режим функционирования, в котором некоторые отделы мозга начинают воспринимать информацию об окружающей физической среде, «записанную» в субстанции «иного мира». Эта информация перекодируется, переводится на привычный для человека язык органов

восприятия или чувств и осознается в виде зрительных образов, ощущений или мыслей в словесной форме. Более того, человек сознательно, посредством волевого изменения этих образов, ощущений или мыслей может воздействовать на эту информацию, изменять ее, что вызывает, в свою очередь, реальные изменения в физической среде. Такой процесс мы называем «иницированием сверхъестественных явлений», а человека, приобретшего такие способности — сверхчеловеком.

Несомненно, все сказанное представляет собой только первый шаг к объяснению фантастических возможностей человеческого мозга. Однако, именно такая точка зрения позволяет сегодня наиболее полно и при отсутствии внутренних противоречий объяснить всю совокупность разнотипных сверхъестественных явлений, которые может производить человек.

Может создаться впечатление, что созерцание тождественно только бессознательному состоянию. Ведь, действительно, при «отключенных» органах восприятия, человек не осознает информацию из внешнего физического мира. Такая ситуация имеет место, однако, она не является правилом. Хорошо тренированный человек способен таким образом «расщепить» собственную психику, что одна её часть будет пребывать в обыденном сознании, полностью воспринимая и сознавая внешний мир, другая же — находиться в созерцании. Представляется, что это комплексное состояние психики является наиболее благоприятным для человека (обратитесь ещё раз к рисунку 1). Аналогичная ситуация справедлива и по отношению к природным медиумам и экстрасенсам.

Этому есть множество подтверждений. Некоторые ясновидящие, например, знаменитый американец Эдгар Кейси, прозванный «спящим медиумом», воспринимали информацию из «иного мира», находясь в полубессознательном состоянии, похожем на сон. В начале «сеанса связи» он ложился на кушетку и усилием воли вводил

себя в состояние транса, «засыпал». При этом медиум мог общаться с окружающими людьми, слышал их вопросы и давал на них «ясновидящие» ответы, которые никак не мог знать заранее. После пробуждения от такого своеобразного «сна», Кейси не помнит ничего, что происходило в течение медиумического сеанса.

«Я понял, что главное для меня в этом состоянии, — рассказывает о своих впечатлениях о пограничном комплексном состоянии другой американский медиум середины XX века Артур Форд, — открыть себя для всего, что может прийти «оттуда». Я вставал перед аудиторией, наполовину отключался от нее и чувствовал, как впадаю в некий транс не теряя сознания». Умение концентрироваться, находясь в сознании, Форд считал самым важным элементом для информационного взаимодействия с «иным миром».

Аналогичного способа поддержания диалога с «иным миром» придерживается современный медиум Ури Геллер. *«Я попытался сконцентрировать всю свою энергию...», «я сосредоточился...», «давайте все вместе сосредоточимся...», «сосредоточить внимание...», «потом сосредоточился, сконцентрировал все свое внимание, как я это обычно делаю...», — в таких понятиях Геллер описывает свои сознательные действия с целью инициирования сверхъестественных явлений.*

Приведенные примеры имеют отношение к тем людям, которые в силу различных причин приобрели сверхвозможности случайным образом. Их возможности сознательного регулирования сверхресурсов мозга ограничены. Мы называем таких людей природными медиумами или экстрасенсами. У тех же, кто приобрел сверхвозможности в процессе целенаправленного тренинга мозга, умение «расщеплять» психику на «обыденную и созерцательную составляющие» или по желанию полностью погружаться в созерцание, выражено отчетливее.

При демонстрации своих чудесных способностей, некоторые йоги погружаются в очень глубокое созерцание. Это понятно, ведь для длительного пребывания, например, без воздуха, необходимо максимально затормозить все физиологические процессы.

В других случаях йог может пребывать в легком, «поверхностном» трансе. Так происходит при проведении, например, аттракциона с веревкой и «расчленением» тела ребенка.

Однако, йог может очень быстро достичь состояния созерцания и при этом общаться с окружающими людьми, слыша их вопросы и реагируя на них действиями, то есть пребывать в промежуточном комплексном состоянии. Прекрасный пример такой ситуации приводит известный знаток восточной мистики и общественный деятель Идрис Шах. Он описывает свою встречу с высококвалифицированным йогом, которого попросил продемонстрировать его сверхвозможности.

«Я попросил его поднять в воздух мой стул. Маг нахмурил брови и погрузился в глубокую медитацию; затем, с закрытыми глазами, он протянул обе руки к самому большому стулу на веранде. Ровно через десять секунд (я засекал время на секундомере) стул поднялся вверх и, слегка развернувшись, буквально повис в воздухе на высоте около пяти футов. Я подошел к нему и потянул вниз за ножку. Стул опустился на пол; но как только я отпустил ножку, он снова взмыл в воздух. Я спросил у колдуна, может ли он поднять меня вместе со стулом. Индеец кивнул. Я снова опустил стул... на пол, сел на него и поднялся в воздух вместе со стулом... Затем я попросил его принести цветы из ближайшего сада — цветы тотчас оказались у меня в руках...» и так далее, и тому подобное...

Обучение инициированию сверхъестественных явлений не является целью этой книги. Это дело будущих публикаций. Наша задача сегодня — освоить приемы тренинга мозга и научиться достигать состояния созерцания. Однако, те из читателей, которые

достигнут этой промежуточной, но чрезвычайно важной цели, могут столкнуться с некоторыми проявлениями собственных сверхвозможностей.

Дело в том, что сверхресурсы мозга могут быть пробуждены вне зависимости от того, желает этого человек или нет. Как показывает исторический опыт тренинга мозга в разных духовных школах, сверхвозможности, по крайней мере, некоторые из них, появляются «автоматически», по мере приобретения навыков пребывания в состоянии созерцания.

Этому есть свои объяснения. Напомним, что еще Патанджали в «Йога-сутрах» и его комментаторы писали, что если в качестве объекта концентрации внимания использовать некоторые специальные режимы дыхания, то при «входе» с этим объектом в дхьяну и «закрепления» там, то есть при достижении состояния самадхи, человек приобретает «совершенные способности», называемые нами сверхвозможностями.

Например, тренировка внимания на самане, то есть «нижнем» дыхании, распространяющемся в области пупка, позволяет *«добиться пульсации внутреннего огня и обрести тем самым яркое свечение»*. При концентрации внимания на удане, разновидности дыхания верхней частью легких, человек обретает способность *«свободно преодолевать физические препятствия вроде болотной трясины и водной преграды»*, а также совершать *«восхождение в момент сознательной смерти»*.

Таким образом, не ставя перед собой в начальный период тренировки непосредственной цели приобретения сверхвозможностей, но используя для концентрации внимания определенные объекты, человек может приобрести и определенные навыки инициирования сверхъестественных явлений.

Древнеиндийские трактаты об этом свидетельствуют следующим образом: *«Что бы ни созерцал человек, то он и обретает: такова непостижимая сила созерцания».*

Для каждого человека, устремившегося к созерцанию, существует опасность ошибиться в оценке своего состояния сознания, или, как говорили первые христиане, «впасть в прелесть». Деятельность подсознания, результаты которой будут «всплывать» в сознании, то есть осознаваться, можно ошибочно воспринять за результаты контактов с «иным миром». Конечно, трудно ошибиться в оценке природы такого явления, как телекинез или полтергейст. Если после длительного периода тренинга мозга, вы замечаете, например, спонтанное перемещение предметов вокруг себя, или уже освоили «волевое» передвижение легких предметов по собственному желанию, — сомнений нет, вы инициируете сверхъестественные явления. Однако, что касается природы «информационных» явлений, таких как ясновидение, предвидение будущих событий или «считывание информации о прошлых жизнях», — то здесь необходимо быть предельно осторожным. В большинстве случаев то, что принимается за взаимодействие с «иным миром», на самом деле является порождением вашего же мозга и к сверхвозможностям не имеет никакого отношения. Правильно оценить объективность появляющейся в вашем сознании информации поможет только ваш здравый смысл и многократная проверка и перепроверка реальности появившихся сверхспособностей.

Если не хотите быть обманутыми вашим собственным мозгом, доверьтесь опыту знающего эту проблему человека, апостола Павлу, который две тысячи лет назад советовал первым христианам: *«Не угашайте огонь Духа, не пренебрегайте даром пророчества, но все проверяйте».* В противном случае есть опасность стать лжепророком, место которого в общественной иерархии всегда было ниже циркового шута.

Тренинг: концентрация внимания на движениях

Те методические приемы тренинга мозга, с которыми вы познакомились в предыдущих главах, а именно, концентрация внимания на рецитации рефла и на дыхании, требуют для исполнения специальных условий. Они просты — тишина, спокойствие, расслабление. Тем не менее, соблюдение этих условий осуществимо при наличии специального места и свободного времени. В дальнейшем, по мере накопления тренировочного опыта, каждый человек освоит тренинг мозга с помощью рефла и дыхания в любых окружающих его условиях.

На первоначальном этапе тренировок внимания совсем не лишним будет еще одно упражнение. Каждый человек в течение суток часть времени находится в движении, в частности, ходит по улице: на работу, в магазин, во время прогулки и т. д. В большинстве случаев во время ходьбы внимание бывает рассеянным, Оно постоянно перемещается от объекта к объекту, подолгу ни на чем не задерживаясь. Осуществление же движений производится «на автомате», по заранее заготовленным программам, хранящимся в памяти. Так вот, новое упражнение задействует ваше внимание в процессе таких «автоматических действий».

Для этого необходимо во время спокойной, размеренной ходьбе по известному вам маршруту концентрировать внимание на моменте соприкосновения каждой ступни ваших ног с почвой. По сути дела, вы будете фокусировать внимание на тактильных ощущениях, возникающих при каждом шаге в момент опускания ступни на землю. При этом каждое соприкосновение ступни (или ее какой-либо части: пятки или пальцев ног) необходимо отмечать произношением «про себя» вашего рефла или его части. Например, если вы используете в качестве рефла слово «альфа», то можно произносить его на каждый шаг полностью. Однако, если вам так будет удобнее, можно отмечать каждый момент соприкосновения ноги с почвой частью рефла: в

момент постановки на землю левой ступни вы произносите «аль-»), в момент постановки на землю правой ступни вы заканчиваете произносить рефл — «-фа-а». Если рефл состоит из двух или более слов, то при каждом шаге вы можете безмолвно произносить каждое слово так, чтобы момент окончания произношения слова совпадал с моментом появления тактильных ощущений в ступне при ее соприкосновении с землей.

Следует отдавать себе отчет, что это упражнение является вспомогательным в общей системе тренинга мозга. Это связано с тем, что при выполнении упражнения в обычных условиях, на улице, возникает много факторов, отвлекающих внимание от его концентрации на ходьбе. Однако если вы посвятите ему хотя бы час суточного времени, то ощутите реальную пользу.

Тренировка внимания на шагах, с которой вы только что познакомились, является частью целостной системы тренинга мозга на «действиях человека». Считается, что систему впервые предложил Будда Гаутама, который с ее помощью достиг просветления. Собственно, именно она лежит в психофизиологической основе буддизма.

В последние дни своей жизни восьмидесятилетний Будда постоянно напоминал своим ученикам, что *«необходимо быть бдительным и внимательным в своих действиях»*. Тем самым Будда в краткой, афористичной форме, выражал сущность своего учения. В будущем, последователи Гаутамы, например, мудрец Буддхагхоши, развили эту мысль основателя буддизма в следующем виде: *«... монах приобретает внимательность и полное осознание относительно того, что он собирается делать, приходя и уходя, глядя, потягиваясь, нося свое платье и чашу, и во всех действиях повседневной жизни...»*.

В XX веке подобный «стиль жизни», заключающийся в постоянном пребывании в «тренировочном состоянии», некоторые «создатели собственных учений» обозначали словосочетанием «здесь и сейчас». Читателю, несомненно, понятно, что, находясь в концентрированном состоянии по 15–17 часов в сутки, можно достаточно быстро достигнуть состояния созерцания. Однако есть ли у современного человека возможность без «ухода от мира» в монахи или отшельники уделить столько времени психофизическим процедурам? Можно только по-хорошему позавидовать тем людям, которые создадут для себя такие условия жизни.

Психофизиологические симптомы Духовного Пути

Тем, кто встал на Духовный путь психофизического тренинга мозга, совсем не нужно ждать достижения созерцания, чтобы понять, почувствовать и оценить правильность и эффективность тренировочного процесса. С первых же недель тренинга мозга, или как его можно еще назвать — брейнинга, каждый человек может заметить происходящие в его сознании изменения. Что будет происходить с сознанием человека в предсозерцательном состоянии, на этапе концентрации внимания?

В первую очередь он заметит, что действительно, его сознание никогда не бывает «пустым». Оно всегда активно генерирует поток хаотичных мыслей, мечтаний и желаний. Вниманию свойственно постоянно перемещаться с одного объекта на другой, не задерживаясь ни на одном из них.

В самом начале тренировочных упражнений фокусировка внимания очень часто самопроизвольно отклоняется от объекта концентрации внимания. Как только вы заметили это отклонение, возвращайте внимание обратно, снова фокусируйте его на объекте концентрации. Однонаправленность, понимаемая как устойчивое

удержание внимания на выбранном объекте, еще случайна и длится небольшой период времени. Фокус внимания колеблется между объектом концентрации и спонтанно возникающими мыслями, мечтаниями, желаниями, ощущениями и чувствами, которые играют роль отвлечений, помех и препятствий для проявления однонаправленности.

Во многих духовных школах отмечают, что первая знаменательная отметка в тренировочном процессе наступает, когда внешние раздражители, шум или свет, а также волны различных мыслей и чувств, становятся фоном, перестают оказывать решающее значение на фокусировку внимания. Это совсем не означает, что вы прекращаете воспринимать внешние помехи или не замечаете появляющиеся мысли и ощущения. Однако эти помехи явным образом отходят на второй план. Полностью все помехи будут преодолены еще не скоро. Более того, время от времени у вас будет создаваться ощущение, что вместо того, чтобы затухать, помехи, например, спонтанно возникающие мысли, будут усиливаться, увеличивать свою интенсивность. Трудно объективно судить так ли это, или нет. Но в любом случае нужно быть готовым к длительной борьбе, «невидимой брани», со «злобными помыслами», пытающимися завладеть вашим сознанием.

В конце концов, ваше внимание начинает удерживать в своем фокусе объект концентрации все более продолжительное время. Способность быстро замечать сбои и отвлечения внимания от генерального объекта, и плавно возвращать его обратно будет возрастать по мере тренировки.

В первый период упражнений появляются хорошо выраженные новые физиологические ощущения. Это могут быть самопроизвольные судорожные сокращения различных мышц тела, особенно рук и ног. Может появиться зуд или ощущения, подобные перемещению по телу множества насекомых или «мурашек». Часто такие

ложные ощущения локализируются на спине вдоль позвоночника, причем создается впечатление о движении этих «мурашек» снизу вверх. Вполне возможно, что подобные ощущения лежат в основе средневековых южноиндийских представлений о «пробуждении кундалини — змеиной силы или энергии». Лично автор в течение нескольких лет тренировочных занятий периодически чувствовал достаточно сильный зуд в области подбородка. Иногда зуд появлялся в области правого виска или в центре лба. При этом создавалось впечатление, что внутри головы, на внутренней поверхности лба «перебирают лапками насекомые». Необычные ощущения не проходили, если в этот момент потереть, почесать кожу лба. Скорее всего, подобные физиологические ощущения лежат в основе многочисленных фантастических рассуждений о «пробуждении или открытии некоего третьего глаза».

Вспомните, как русская поэтесса Юнна Мориц писала об этом:

*Я так его открою широко —
Свой третий глаз, лучистую лампаду,
Что распахнется дальний свет легко,
Давая силу творческому взгляду.*

Некоторые люди в первые недели тренировок ощущают разнообразность тактильных галлюцинаций в виде холодка на щеке, как будто ваше лицо обдул поток свежего воздуха.

Вместе с первыми физиологическими впечатлениями появляются и устойчивые чувственные реакции: волны восторга, которые прокатываются по телу, сопровождаемые судорожными сокращениями мышц. Легкое чувство радости, возникшее во время упражнений, не будет покидать вас и в другое время, иницилируя и поддерживая хорошее настроение в течение всего дня.

Появившаяся телесная легкость теперь всегда будет сопровождать ваши тренировки внимания. Ощущение «легкости тела» может быть достаточно сильным. У некоторых людей оно перерастает в ощущение «невесомости», когда человеку кажется, что его тело «парит в воздухе». У других людей оно сопровождается галлюцинационными ощущениями «расширения тела до больших размеров» или «покачиванием или вращением тела».

Судорожные движения и другие, менее заметные сокращения мышц, вместе с чувством восторга постепенно сменяются необычными ощущениями тепла и удовольствия, распространяющимися волнообразно по всему телу из области грудной клетки. Вспомните, именно эти тепловые волны православные исихасты называют «внутренней или сладостной теплотой», а тибетские буддисты — «психической теплотой». Эти представления аналогичны ведическому «внутреннему теплу или жару» — тапасу, в котором рождается все новое: от необычных состояний сознания до Вселенной.

Подобное волнам образование «сладостной теплоты» обычно синхронизировано с дыханием и постепенно становится все более глубоким, охватывающим все тело и быстро достигаемым: обычно бывает достаточно нескольких дыхательных циклов, чтобы тело полностью погрузилось в это сладостное состояние. Ощущение теплоты при этом бывает хорошо выраженным: тело как бы охвачено жаром, на ладонях и на лбу может выступить испарина. Особенно активно «сладостная теплота» генерируется при выполнении упражнения «дыхание со ступенькой».

Личные наблюдения автора подтверждают все сказанное. Однако со временем ощущение «сладостной теплоты» стало у меня вытесняться чувством удовольствия или просто «сладостью». Причем, эти ощущения удовольствия в области тела были явно локализованы. Иногда «сладость» ощущалась в области солнечного сплетения,

иногда в центре груди или в гортани. Затем «сладость» трансформировалась в ощущение «сладкой свежести», подобно вкусу леденца с ментолом или рассасыванию четверти обычной таблетки ментолового валидола.

«Свежесть» в основном стала появляться в гортани, на языке и внутренних поверхностях ротовой полости. Иногда она возникала в районе правого внутреннего уха, в его глубине. Были случаи, когда необычное ощущение появлялось «внутри головы», в области правого виска и в центре лба, там, где в начальный период тренировки было локализовано ощущение сильного зуда. Со временем, для появления «свежести» стало достаточно одного-двух дыхательных циклов с фокусировкой внимания на дыхании. Дыхательные упражнения «со ступенькой» резко усиливали ощущение «свежести», придавая ей ярко выраженный оттенок «сладости». Такие ощущения скоро перестали быть для меня чем-то исключительным, хотя, согласитесь, чувствовать «вкус ментолового леденца» внутри черепа — не совсем обычное дело. Большую часть суточного времени я пребываю с ощущением свежести. Это несколько не мешает повседневным делам, наоборот, наполняет жизнь дополнительными положительными эмоциями.

В том или ином виде подобные ощущения испытывает каждый человек, занимающийся тренингом мозга. Оттенки «вкусовых ощущений» и их локализация в теле могут быть различны. Кроме того, их очень трудно однозначно перевести на общепринятый словесный язык. Афонские монахи, например, описывают появляющиеся во время молитвы ощущения в терминах «сладости»: «как будто держишь во рту ложку меду». Однако, вполне возможны и другие варианты описаний, например, «сладостное томление сердца» и т. п.

Никакой тайны в появлении подобных ощущений нет. Они являются естественным следствием активизации при тренинге мозга физико-химических процессов с участием нейромедиатора дофамина. Параллельно с обеспечением функционирования сложной мозговой деятельности, формирующей внимание, дофамин является основным химическим соединением, генерирующим ощущения, которые обозначаются человеком общим термином «удовольствие».

Человеку физиологическое представление об «удовольствии» лучше всего известно по сексуальному удовольствию — оргазму. Действительно, «сладость», возникающая при тренинге мозга, напоминает чувство оргазма, хотя у большинства людей оно не достигает высокой интенсивности, менее выражено. Однако, некоторые чувствительные люди в процессе тренировки могут испытывать чувства, сопоставимые по силе с реальным оргазмом. Например, одна из женщин средних лет, назовем ее Ирина, слушательница курсов по тренингу мозга, со второго дня выполнения упражнения «дыхание со ступенькой», стала погружаться в состояние, которое она вполне определенно назвала «настоящим сильным оргазмом». В этом состоянии она могла пребывать весь период тренировки внимания, при этом параллельно ощущая чрезвычайную легкость, почти невесомость, тела.

Нет ничего удивительного в том, что на определенном этапе тренинга мозга человек, а это относится в равной степени к мужчинам и женщинам, начинает испытывать сексуальное возбуждение, и даже ощущения, подобные оргазму. Это свидетельствует только о том, что при тренировке внимания могут возбуждаться отделы мозга, формирующие сексуальные ощущения. При дальнейшей тренировке и продвижению на предсозерцательном этапе к особому состоянию психики, их интенсивность ослабевает. Хотя ощущение «сладкого удовольствия», в различных духовных школах определяемого термином «блаженство», может пребывать в сознании

до самого конечного пункта назначения на Духовном пути. Этим обусловлены, например, представления, имеющие хождение в среде православных исихастов или исламских суфиев о конечной цели Пути, как «слиянии в любовном экстазе с Богом».

В некоторых духовных школах, например, тантристских сектах, сексуальное возбуждение, обусловленное тренингом мозга, культивируется в качестве не только обрядового атрибута, но и элемента повседневной жизни. Ход рассуждения у таких тантристов примерно следующий: «Если в процессе тренинга мозга происходит сексуальное возбуждение, и появляется чувство удовольствия, то при реальном половом союзе, производимом партнерами в предсозерцательном состоянии сознания, эти ощущения, вплоть до оргазма, должны значительно усилиться». Индивидуальный человеческий опыт свидетельствует, что это действительно так.

В других духовных школах, например, в русском исихазме, сексуальное возбуждение, обусловленное рецитацией молитвы, синхронизированной с дыханием, воспринимается как досадная помеха на Духовном пути. Возможно, с точки зрения практикующих монахов, это так и есть. Однако этот процесс является естественным следствием перестройки принципов функционирования мозга. Он должен восприниматься монахами как очередной «злой помысел», который ниспослан им «сатанинскими силами», и который они могут успешно победить, увеличив свои усилия по тренировке внимания.

Помимо перечисленных ощущений и чувств, характерных для предсозерцательной стадии тренировки внимания, психика также генерирует болевые ощущения. Человек может ощущать боль в различных частях тела: внутренних органах, суставах или мышцах. Локализация болевых ощущений, в некоторой степени, по-видимому, зависит от выбора генерального объекта концентрации внимания.

Так, при концентрации на рецитации слова или дыхании, болевые ощущения могут появиться в области груди, «в сердце», и сопровождать достаточно длительный период времени тренировок, появляясь на первых же циклах дыхания. Православные исихасты такую боль, появляющуюся при «правильной» молитве, приветствуют и называют «сокрушением сердца».

Появление болей в теле отмечают практически все духовные школы, практикующие тренировку внимания, вне зависимости от способов и объектов концентрации внимания. Природа болей усматривается в возрастании чувствительности нервной системы. При этом отвергаются патологические причины ее появления. Иногда боли удается снять сменой положения тела при тренировке. Однако в любом случае такие ощущения проходят по мере углубления однонаправленности внимания еще на предварительном этапе, в редких случаях в состоянии созерцания.

В некоторых случаях боли, и причем сильные, могут возобновиться на более глубоких уровнях изменения психики. Их повторное появление зависит от выбора объекта концентрации и характерно для методик тренировок, в которых внимание фокусируется на процессах мыслеобразования в собственном сознании.

На предсозерцательном этапе тренинга мозга в вашем сознании могут появиться вспышки яркого света или светящиеся объекты: снежок, светлячки, молнии и т. д. Особенно это характерно в случаях, когда вы концентрируете внимание на дыхании или внешних визуальных объектах. При закрытых глазах вы можете наблюдать изменчивые по форме цветные пятна, периодическое появление и смена окраски которых синхронизированы с дыханием.

В конце этого предварительного этапа концентрации внимания, перед переходом к следующему состоянию — созерцанию, бывают быстрые, «мгновенные» притяжения внимания к объекту концентрации, как бы соприкосновение, столкновение с ним. Это — явные признаки будущей дхьяны-созерцания.

В преддверии этого ключевого состояния могут появиться визуальные галлюцинации, которые означают, что, несмотря на появившуюся однонаправленность внимания, активные мыслительные процессы в сознании еще не прекратились в такой степени, которая необходима для достижения созерцания. Таким образом, однонаправленность внимания, «чистота» или «пустота» сознания здесь только кажущиеся, ложные. Человек, испытывающий это состояние, может искренне верить, что он погасил процесс мыслеобразования, достиг состояния «тишины» ума. В таких случаях чрезвычайно важны независимые, объективные проверки того, что собственное подсознание не обманывает собственное сознание.

Как отмечается в многочисленных литературных источниках, видения могут быть умиротворяющими. Например, встреча с умершими родственниками, ведущими успокоительные и обнадеживающие беседы. Перед вашим мысленным взором могут появиться ужасные животные или вы будете наблюдать картину собственной смертельной агонии. Это, несомненно, может напугать вас, однако, не надо придавать этому особого значения. У вас могут быть, также, совсем неожиданные по сюжету галлюцинации. Вы можете встретить и общаться, как вам покажется, с инопланетянами или существами из неких параллельных миров. Совершать удивительные «магические полеты» над землей, аналогичные шаманским.

Содержание видений черпается из памяти и зависит от главенствующей, доминирующей идеи, сформированной сознанием на основе вашего жизненного опыта и особенностей психики. Эта идея, доминирующая в сознании, может не осознаваться вами, оказаться спрятанной в глубинах подсознания.

Видения могут быть очень живыми, практически неотличимыми от реальности. Может существовать также интересная разновидность визуально-вербальной галлюцинации, так называемая «бегущая строка». В этом случае в сознании возникает изображение визуальной структуры, подобной экрану с движущимся словесным текстом.

На предсозерцательном этапе галлюцинации бывают, также, слуховыми. В этом случае человек может слышать голос, звучащий внутри головы. Иногда могут появляться мысли, которые не осознаются человеком, как его собственные. Последний случай псевдогаллюцинации некоторыми людьми ошибочно воспринимается в качестве «послания свыше». Однако это не более чем послание сознанию из глубин собственного же подсознания.

Галлюцинации могут быть также обонятельными, вкусовыми и тактильными. В редких случаях может возникнуть комплексная галлюцинация всех органов восприятия.

Следует иметь в виду, что галлюцинации, возникающие в процессе тренировки внимания, при достижении в предсозерцательном состоянии ложной однонаправленности и псевдопустоты или псевдомолчания ума, аналогичны ложным видам восприятия, возникающим при использовании других психофизических методов воздействия на мозг. Например, при углубленном и ускоренном дыхании или при использовании наркотических или галлюциногенных химических препаратов. То же самое может произойти в самопроизвольном, спонтанном режиме, например, в чрезвычайной стрессовой ситуации. Однако, во всех этих случаях, галлюцинации

не свидетельствуют о переходе в созерцание и могут представлять интерес только для психологов и психиатров с точки зрения разнообразия форм выводов информации из подсознания или памяти в сознание, общения подсознания с «осознавательными» частями и отделами мозга.

При выходе из состояния созерцания также могут возникать галлюцинации. С точки зрения психической патологии эти кратковременные явления не представляют опасности для здоровья человека. В видениях таится опасность другого рода. Об этом не забывают предупреждать древние методические руководства: галлюцинации могут настолько «одурачить» и увлечь своей «реальностью» человека, что он может прекратить дальнейшее продвижение к уже близкому созерцанию, отказавшись от дальнейшей тренировки или осуществляя ее недостаточно добросовестно. Необходимо всегда помнить, что первоочередная цель тренинга мозга — созерцание, находится за пределами этих галлюцинаций, которые прекращаются при дальнейших тренировках внимания. Поэтому в некоторых духовных школах, например, в дзэн-буддизме, к галлюцинациям относятся без излишних предубеждений, как всегда парадоксально советуя ученикам: *«Если встретишь Будду, — убей его»*, то есть уничтожь собственные иллюзии.

Всем тем психофизиологическим процессам, проявляющимся в предсозерцательном состоянии сознания, о которых мы только что рассказали, существуют объективные соответствия в виде особенностей электрофизической деятельности мозга. Электроэнцефалографические исследования показали, что у всех людей, занимающихся тренингом мозга, наблюдаются однотипные изменения функционирования мозга. Это вовсе не означает, что происходящие по мере тренировок изменения одинаковы у всех людей. Строение мозга и особенности его функционирования у каждого человека так же индивидуальны, как форма ушной раковины или

отпечатки пальцев. Вместе с тем, можно обнаружить некоторые тенденции изменения работы мозга, характерные именно для людей, тренирующих внимание.

К ним относятся следующие особенности. В первоначальный период тренировок может наблюдаться некоторое усиление левополушарной активности мозга. Затем обычно регистрируется общее усиление альфа-ритма, то есть электромагнитных колебаний частотой 8–13 Гц (колебаний в секунду). Физиологи связывают эти процессы с появившимся умением глубоко расслабляться. На следующем этапе тренировки наблюдается сдвиг к правополушарной активности, что связывают с овладением приемами глубокой фокусировки внимания на одном объекте. После этого могут наблюдаться «пачки фронтально-доминантного» тэта-ритма, то есть колебаний частотой 5–7 Гц. Некоторые психологи связывают эти эффекты с образованием многочисленных дополнительных связей между сознанием и подсознанием. В таком случае вполне логичным является последующая генерация высокоамплитудного бета-ритма в диапазоне 20–40 Гц, который можно связать с появившимися яркими галлюцинациями. И, наконец, завершают предсозерцательный этап изменений функционирования мозга, «короткие фокальные элиптоподобные пачки дельта-ритма в лобной доле». Эти электромагнитные колебания частотой 1–4 цикла в секунду свидетельствуют, скорее всего, о достижении сознанием состояния созерцания. В дальнейшем, при погружении в глубины созерцания, происходит «угасание как левополушарной, так и правополушарной активности».

У автора этой книги на протяжении двух лет наблюдалось большинство из описанных выше электрофизических эффектов, связанных с тренировкой внимания. Кроме того, были зарегистрированы совсем неожиданные и неизвестные в нейрофизиологии процессы. Так, при концентрации внимания на «дыхании со

ступенькой» в момент «формирования дыхательной ступеньки» компьютерный электроэнцефалограф отмечал появление в передних долях двух симметричных очагов генерации чрезвычайно низкочастотных электромагнитных полей с амплитудой, превышающей обычный уровень в 10–50 раз. Ученые пока не могут отождествить причину подобной электроактивности мозга ни с одним известным физиологическим процессом.

Тренинг мозга — источник здоровья души и тела

На заре Новой эры в социальной среде первых христиан существовало необычное явление, известное под названием «столпничество». В первые века становления христианства, в период гонений и преследований римским государством последователей Иисуса, уход от мирской жизни, в отшельничество стали распространенным явлением. Такие люди поселялись в необжитых, диких местностях, в горах или пустынях, образуя общины. Некоторые из таких поселений позже становились монастырями. Среди разношерстной христианской братии были и такие, кого подобный «уход от мира» не устраивал. Они становились отшельниками-одиночками, поселяясь в землянках, шалашах или пещерах, недалеко от христианской общины. Но даже среди отшельников особое место занимали люди, специально создававшие для себя еще более тяжелые условия жизни. Например, они строили небольшую, от двух до четырех метров в высоту, каменную башню с площадкой наверху. И на всю жизнь поселялись на этой площадке, которая зачастую была так мала, что на ней можно было только стоять. Это были христиане-столпники, посвятившие себя Христу и проводившие остаток своей жизни в непрерывной молитве, не сходя со «столпа».

Как вы думаете, сколько может прожить человек в столь невыносимых условиях? Русский иеромонах Алексей (Кузнецов) в начале XX столетия опубликовал следующие данные о продолжительности жизни столпников, специально изнурявших собственное тело, в соответствии с бытовавшими в те времена представлениями, с целью приобретения все больших и больших Духовных даров:

«Св. Симеон 1-й жил 103 года, стоял на столпе 80 лет; св. Даниил — 83 года, стоял на столпе 33 года; св. Алипий Адрианопольский — 117 лет, стоял на столпе 53 года; св. Симеон Дивногорец — 85 лет, стоял на столпе около 70 лет» и т. д.

В чем причина их долголетия, на первый взгляд противоречащего современным представлениям о зависимости продолжительности жизни человека от жизненных условий? Ответ достаточно прост: столпники весь период своего пребывания на столпе занимались тренингом мозга посредством непрерывной молитвы. Нет оснований считать, что добившись выдающихся успехов в приобретении сверхвозможностей, а они действительно становились чудотворцами, столпники продлевали свою жизнь каким-либо сверхъестественным образом. Они попросту к этому не стремились. Однако сам факт многолетнего тренинга мозга, несмотря на неблагоприятные условия жизни, являлся причиной здоровья и долголетия столпников.

В наши дни этот факт подтверждается многочисленными научными наблюдениями. Действительно, любые психофизические методы воздействия на мозг: йога или различные «медитации», молитвенные обряды или аутогенная тренировка, дыхательные или гимнастические упражнения и тому подобное, — если в них присутствует концентрация внимания, — благоприятно сказываются на состоянии здоровья, как тела, так и психики.

Детальный механизм положительного воздействия процесса тренировки внимания на органы и системы человека еще не изучен и потому не известен. Однако самые общие предположения о природе такого воздействия все же можно высказать. Тренинг мозга на его предсозерцательном этапе существенно улучшает или оптимизирует функционирование многих мозговых структур и отделов. Это, в свою очередь, улучшает функционирование соматической, психосоматической и психической систем человека.

Каждый читатель должен знать, что, занимаясь тренингом мозга — тренировкой внимания, вне зависимости от того, достигнет он состояния созерцания или нет, приобретет он сверхвозможности или они так и останутся для него лишь далекой целью, самым положительным образом влияет на здоровье своего тела и психики.

Пожалуй, самый большой объем статистического материала, свидетельствующего о положительном воздействии на организм концентрации внимания, накоплен доктором К. П. Бутейко при лечебном применении на протяжении нескольких десятилетий разработанного им «метода волевой ликвидации глубокого дыхания». Мы уже говорили о том, что в основе этого метода лежит не что иное, как тренировка функции внимания, при которой в качестве объекта концентрации используется измененный режим дыхания.

Повторим вслед за Бутейко длинный перечень симптомов различных заболеваний, которые может предотвратить и даже излечить постоянно используемый тренинг мозга:

- головные боли, головокружения, обмороки, нарушения сна; ухудшение памяти, быстрая утомляемость, вспыльчивость, раздражительность, тремор и тик и др.
- кризы типа диэнцефальных и вегетодистонических, в том числе, потливость, беспричинный озноб, неустойчивость температуры тела и т. д.

- склонность к ожирению или истощению, нарушения менструального цикла, токсикозы при беременности, некоторые причины импотенции и т. д.
- некоторые виды астмы и ринитов, склонность к простудным заболеваниям и т. д.
- тахикардия, спазмы сосудов, стенокардия, повышение или понижение артериального давления, тромбофлебиты и т. д.
- понижение, повышение или извращение аппетита, колиты, дискинезия желчных путей, некоторые формы гастритов и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и т. д.
- быстрая физическая утомляемость, боли и судороги мышц ног и т. д.
- некоторые заболевания кожи и слизистых оболочек;
- различные нарушения обмена веществ: ожирение, отложение солей, некоторые виды аллергических реакций.

Не менее поразительные результаты могут быть достигнуты на предсозерцательном этапе тренинга мозга по нормализации деятельности психики. Мы используем термин «нормализация» в том смысле, что психика человека становится более устойчивой к различным стрессам, ежечасно обрушивающимся на современного человека. Физиологи установили, что тренировка внимания замедляет интенсивность обменных процессов в организме: уменьшается как потребление кислорода, так и выделение углекислого газа. Это свидетельствует об общем глубоком его расслаблении, что само по себе является мощным фактором в избавлении от множества психосоматических заболеваний. В то же время, в крови снижается концентрация солей молочной кислоты, повышенное содержание которой является сигналом состояния беспокойства и тревожности.

Человек становится здоровее.

В процессе тренинга мозга психика «нормализуется» и в том смысле, что постепенно, но неотвратно, в подсознании уничтожаются все те мысли, переживания и эмоции, которые оказывали на сознание отрицательное воздействие. Пожалуй, человечеством еще не придумано более сильного, и вместе с тем более эффективного средства «чистки психики» от страхов, тревоги, агрессивности и различных других комплексов и неврозов. **Человек начинает чувствовать себя более свободным и независимым от окружающего его мира.**

Уже на предсозерцательном этапе тренинга человек становится другим: более мягким, спокойным и уравновешенным в общении с окружающими. Его меньше, чем это было до занятий тренингом, раздражают суждения и действия других людей. У него появляется или усиливается чувство доброжелательности, причем совершенно искреннее, не отягощенное корыстными или эгоистическими побуждениями. Радостное, восторженное восприятие мира начинает все больше овладевать его сознанием. Любовь к супругу или супруге, детям, родственникам, а потом — ко всем людям и ко всему живому, начинает превалировать над всеми другими чувствами. Возможно, впервые человек начинает понимать, что означает «любить жизнь» во всех ее проявлениях. **Человек становится счастливее.**

Важную роль в жизни любого человека, какой бы профессиональной деятельностью он ни занимался, является пробуждение или усиление его творческих способностей. Вдохновение, как неотвратимый океанский прилив творческих сил, в виде творческого подъема, которому невозможно противостоять, также как наступлению рассвета и восходу солнца, станет вашим верным спутником на всю жизнь. Оно одарит вас чудесным инструментом, помогающим не только познать себя, людей и окружающий мир, но и в любой жизненной ситуации принять самое выгодное для вас решение к действию. Это — интуиция, то есть ваша способность осознавать,

поднимать из глубин подсознания на поверхность сознания, тот огромный массив информации, которую вырабатывает ваш мозг, минуя рассудочный этап. **Человек становится истинно творческой личностью.**

Тренинг мозга и биологическая обратная связь

Не приходится сомневаться, что все сказанное о тренинге мозга, или брейнинге, нуждается в более глубоком изучении в научных и медицинских учреждениях разного профиля. Однако тысячелетний опыт использования психофизических методов тренинга мозга в различных условиях и разными людьми, свидетельствует об отсутствии к его применению противопоказаний. Ограничения к занятиям тренировкой внимания могут касаться лишь людей с выраженными психозами и склонных к эпилепсии. Кроме того, людям, занимающимся психофизическим тренингом, следует резко ограничить, а еще лучше совсем отказаться от употребления каких бы то ни было спиртных напитков и, конечно же, ни в коем случае не употреблять наркотические вещества. Вполне возможно, что употребление алкоголя или наркотиков параллельно с тренировкой внимания может усилить абстинентный, то есть похмельный, синдром.

Разностороннее положительное воздействие на человека тренинга мозга подтверждается, например, широким распространением в последнее десятилетие терапевтических методов лечения различных заболеваний с использованием биологической обратной связи. Мы уже говорили о том, что в основе большинства таких методов также лежит тренинг мозга посредством концентрации внимания. Несомненно, метод биологической обратной связи и аппаратуру для его реализации можно с успехом использовать не только для лечения, но и с целью тренировки внимания. Наверное, одним из первых к такому заключению пришел еще в середине 70-х

годов прошлого столетия индийский йог Сатьянанда Сарасвати, заявивший, что *«обратная биологическая связь может обеспечить осмысленное, направленное применение медитации»*.

Наиболее показательным примером является метод лечения так называемого «синдрома дефицита внимания» (СДВ), с различными сопутствующими осложнениями: гиперактивностью, невнимательностью или импульсивностью.

Этот синдром находится как бы на другом полюсе представлений о внимании, которые мы развивали в этой книге. Мы исходили из того, что тренинг мозга, обсуждаемый в книге, будут использовать люди с нормально развитой функцией внимания, с целью ее дальнейшего развития. В действительности, треть, а может быть и половина взрослых людей во всем мире, страдают этим недугом, часто не зная об этом. Самая общая психологическая особенность таких людей — **неудовлетворенность собственной жизнью**.

По статистике около 15%, а по некоторым данным по России, до 30% детей школьного возраста страдают расстройством внимания. Среди взрослого населения некоторых социальных слоев нарушения внимания может встречаться чаще. Например, в американских тюрьмах более 80% отбывающих сроки наказания за совершенные преступления — это люди с СДВ.

Дети и подростки с СДВ отличаются невнимательностью, раздражительностью, импульсивностью. Как правило, они плохо учатся, многие из них не могут окончить среднюю школу. Их поведение отличается от поведения их здоровых сверстников в худшую сторону. Они легко отвлекаются от решаемых задач, не доводят до конца начатое дело, легко вовлекаются в буйные и опасные игры в школе и дома, склонны к правонарушениям. Например, они в семь раз чаще становятся причиной или участниками дорожно-транс-

портных происшествий с тяжелыми последствиями. Вероятность того, что они в будущем станут наркоманами или алкоголиками у них в десять раз выше. Это дети, которых обычно называют трудными.

Половина детей с СДВ становятся наркоманами, алкоголиками и правонарушителями. Часто именно они начинают употреблять наркотики и алкоголь в школьном возрасте. Они составляют особую группу риска, являются основным источником пополнения рядов наркоманов, алкоголиков, проституток и преступников.

Причины появления СДВ связаны с наследственными факторами, с родовыми травмами головного мозга, осложнениями после инфекционных заболеваний и т. д. Потребление наркотиков и алкоголя у таких людей является своеобразной защитной реакцией от сбоя в функционировании мозговых механизмов, в частности, нормальной работы функции внимания. Это — неосознаваемая попытка самолечения. Попытка, безусловно, безрезультатная и чрезвычайно опасная как для самого человека, так и для общества в целом.

Однако мозг каждого человека, в том числе и ребенка, обладает **потенциальной** способностью ликвидировать нарушения внимания и восстанавливать нормальную работу своих функций.

Но происходит это только в том случае, если человек занимается специальными психофизическими упражнениями, тренингом мозга.

Это могут быть простые упражнения по тренировке внимания, известные тысячи лет и описанные в этой книге. Однако могут использоваться и методы, разработанные физиологами и медиками в последние годы с использованием компьютерного оборудования.

В процессе такого тренинга человек с помощью специальной аппаратуры, использующей принцип биологической обратной связи, самостоятельно корректирует, «подправляет» мозговые функции, добываясь не только нормализации их работы, но и запоминания мозгом оптимальных режимов функционирования.

Таким образом, происходит излечение человека любого возраста от СДВ и ликвидация или снижение патофизиологической потребности в наркотиках, алкоголе или противоправных действиях.

В зарубежной психофизиологии этот метод в настоящее время считается наиболее эффективным и перспективным для «коррекции поведения» детей, в том числе с точки зрения профилактики наркомании и алкоголизма. Кроме того, его использование положительно сказывается на многих других сторонах личности ребенка. У прошедших курс психокоррекции улучшается успеваемость и поведение, они становятся более уравновешенными и спокойными, повышается их способность к общению со сверстниками и взрослыми. В западных государствах функционируют тысячи специализированных кабинетов по психокоррекции. Разрабатываются, принимаются к исполнению и финансируются крупные государственные программы. Так, например, мэрия Нью-Йорка приняла решение оборудовать школы города кабинетами психокоррекции поведения детей с нарушениями внимания. Методики, оборудование и программное обеспечение к нему было в свое время разработано Национальным агентством по исследованию космического пространства (НАСА), где оно используется для повышения эффективности функционирования сознания астронавтов.

Эти, частные на первый взгляд, факты, приводят, при их внимательном рассмотрении, к многозначительным выводам. Создается впечатление, что западная цивилизация, в частности, США, начинает не только осознавать свою деградацию, но и предпринимать конкретные меры к исправлению ситуации. То, что сейчас происходит на западе под названием «кампания по психокоррекции», является, по сути дела, первым шагом к созданию или воспитанию «нового человека».

Следует между тем заметить, что разработчики методов лечения СДВ, как в России, так и за рубежом, не вполне четко представляют себе, что нужно делать человеку со своим мозгом на сеансах тренинга с использованием аппаратуры биологической обратной связи. Это очевидно хотя бы с учетом того факта, что в научной литературе, посвященной СДВ, осмысленно не используются устойчивые словосочетания «тренировка внимания» или «концентрация внимания», отражающие сущность метода. Мое замечание справедливо также потому, что в методических пособиях по лечению СДВ пациентам вместо конкретной инструкции, например, «концентрируй внимание на таком-то объекте», предлагается выполнить неясные и расплывчатые указания типа: «...*постараться осознать свое внутреннее состояние, ощущения в некоторые моменты..., запомнить это состояние, научиться воспроизводить его и удерживать...*». Однако подобные недостатки современного и весьма эффективного метода тренировки внимания, являются «болезнью роста», они, несомненно, преходящи.

Раньше или позже, но физиологи осмыслят глубокие нейрофизиологические корни разработанного ими метода. И тогда с удивлением обнаружат, что они в современной форме воплотили метод, который известен человечеству и используется в различных культурах тысячи лет. Они изумятся, когда узнают, что та тема, по которой они сегодня пишут научные статьи и монографии, защищают диссертации, испокон веков называлась «методом приобретения духовности», «стяжанием Духовных даров», «самопознанием», и так далее и тому подобное.

Еще больше их поразит то, что они, как оказалось, занимаются научными исследованиями в фантастической до сего времени области сверхвозможностей человека. А это — всего лишь в шаге от новой физики, нового, более глубокого понимания основ мироздания, новой цивилизации, от будущего Сверхчеловека.

Заклучение

Существует древняя восточная притча:

Однажды ученик попросил буддийского мастера Иккю высказать самое величайшее и мудрейшее изречение, которое способен сформулировать человек. Иккю написал одно слово: «Внимание». «И это всё?» - удивился ученик. Тогда Иккю написал два слова: «Внимание. Внимание».

В западном мире, кроме Вас, прочитавших эту книгу, вряд ли найдётся дюжина людей способных постичь глубокую истинность этого незатейливого дзэн-буддийского анекдота. Но Вы-то теперь знаете, о чём идёт речь!

Вы встали на Великий путь совершенствования собственного мозга с помощью тренировки внимания. Возможно, не у всех хватит терпения и настойчивости пройти этот Путь до конца. Будем реалистами: приобрести новые очертания психики, освоить разнообразные методы взаимодействия с «иным миром» — далеко не простая задача. Она по плечу только людям с очень сильной мотивировкой к кардинальному изменению собственной жизни. Поэтому об освоении конкретных методов общения с «иным миром» мы практически не говорили. Это задача другой книги. Нашей же целью является созерцание, очень важное промежуточное состояние мозга.

Продвигаясь к этому чудесному состоянию, в котором Вам откроется потрясающий по привлекательности мир, о существовании которого Вы и не подозревали, Ваша жизнь постепенно будет меняться.

С одной стороны, Вы сами будете становиться лучше в самом общем смысле этого слова. Уйдут мелкие надоедливые недомогания и болезни, появится желание заниматься творчеством, и Вы будете знать, что можете сказать новое слово в любом виде человеческой

деятельности. Вам будет доставлять удовольствие общение с другими людьми, Вы станете менее раздражительными и более доброжелательными. Близкие Вам люди вскоре начнут замечать происходящие с вами положительные изменения.

С другой стороны, Ваш мозг неосознанно начнёт «руководить» окружающим миром, событиями и людьми, с которыми Вы общаетесь, «организовывать» их изменение и деятельность в соответствии с Вашими личными интересами, в Вашу пользу. Постепенно Вы приобретёте те ценные для жизни качества, которые обычно называют везением и удачливостью. Об этом прекрасно, хотя и несколько неуместным сегодня богословским языком, высказался в XIX веке искренний проповедник и глашатай русского исихазма епископ Феофан Затворник:

«Надо помнить, что у нас у всех есть ангел-хранитель... Если хочешь пользоваться ангельским руководством и содействием, укроти свою внутреннюю беспорядочность, собери своё внимание внутрь... Ангел господний тотчас это заметит, подойдёт... и за твою душевную руку тебя по жизни проведёт... ангел-хранитель есть деятельная сила, направленная и ревнующая о спасении...»

Вдруг это не даётся. Пройдёт год усиленных трудов, а может быть и больше, пока начнут показываться некие следы... Вы не считайте это каким-нибудь приделком, а поймите главным делом... Тогда само собой придёт и то, чего вы желаете, или нечто, гораздо высшее того, — водворится особый некий такт, по которому всё будет у вас идти ладно, складно и уместно, без думанья о том. Тогда внутри себя будете носить учителя, премудрее которого нет на Земле».

Как вся наша жизнь состоит из непрерывной череды горных вершин и пропастей, взлётов и падений, мечтательных надежд и болезненных разочарований, так и Ваше продвижение по Пути не будет усеяно только лепестками роз. В начальный период Вы с

удовольствием будете отмечать в своём сознании перемены, накапливающиеся с каждым тренировочным занятием. Затем таких явных признаков изменений станет меньше. В такие моменты Вас может охватить уныние и даже отчаяние: мол, Вы не в состоянии достичь какой-нибудь важной цели и Духовный Путь не для вас. Не отчаивайтесь! Свято верьте в собственные силы и продолжайте, продолжайте тренировки... В один прекрасный момент Вы снова заметите в своём мозге изменения, которые Вас удивят и обрадуют... Они будут означать, что Вы преодолели полосу депрессии. Но знайте, на этом Пути это не последняя подобная полоса...

Несомненно, у Вас время от времени будет возникать много вопросов. Обычно они касаются как методических особенностей тренировки внимания, так и эффектов и явлений, с которыми сталкивается сознание при тренинге мозга. Получить ответы на подобные вопросы нелегко, специальная литература по этой проблеме отсутствует, а существующие крупницы знаний рассеяны в десятках богословских изданий, принадлежащих христианству, исламу, буддизму, индуизму... И везде используется специфический язык, понять который может только многолетний приверженец конкретного верования или учёный, специализирующийся на изучении конкретной религиозной системы. Да и то, как показывает практика, далеко не всегда. Как же быть и что в таком случае делать?

Конечно, каждый читатель может через издательство связаться с автором и задать ему самые важные вопросы. Но это долгий путь, и, к тому же, автор часто просто физически не в состоянии ответить каждому читателю.

Есть ещё один «методический» подход, который поможет разрешить хотя бы часть назревших проблем. Вокруг себя ищите «родственные души» и организуйте кружки по изучению и обсуждению тренинга мозга и его результатов! В комфортном кругу

единомышленников Вам, к всеобщей пользе, будет о чём поговорить и что обсудить. Для идущих вместе, длинная и утомительная дорога всегда становится короче и легче!

Счастливого Пути!

Вячеслав Мещеряков, sur-1@rambler.ru