

**ВЛАДИМИР КАРГОПОЛОВ**

**ПУТЬ  
БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ**

**Том II  
Теория и практика  
медитации**

**Санкт-Петербург  
2006 г.**

УДК 159.961

ББК 86.7

Владимир Каргополов. Путь без иллюзий.

В двух томах.

Том второй. Санкт-Петербург. 664 стр.

Издательство В.М.Герасимова 2006 г.

Книга даётся в авторской редакции.

Данная книга является результатом переосмысления и переоценки господствующих в нашей культуре представлений о духовности и духовном развитии. В первом томе книги задаётся новое мировоззрение нашего времени, коренным образом отличающееся как от материалистического, так и от религиозного. Автор определяет его как мировоззрение нерелигиозной духовности или как Путь без иллюзий. Книга, тем не менее, не сводится к теоретическому философствованию. Во втором томе подробно обсуждаются теория и практика медитации, излагается существенно обновлённая (по сравнению с китайским и индийским аналогами) биоэнергетическая теория человека, а также задаётся вполне конкретная программа энергомедитативной практики с подробным изложением системы методов.

Работа публикуется впервые.

Для оформления обложки использованы картины художника В.А.Шагалова.

Идентификатор 9900687

ISBN 5-9900687-3-5

ISBN 5-9900687-2-7

© Издательство В.М. Герасимова 2006 г.

© Владимир Каргополов.

© Художественное оформление обложки Владимира Шагалова.

**Неожиданно и прекрасно приходит  
духовная трансмутация шэнь.**

**Сунь Лутан.**

**И в жизни, столь бесплодной и напрасной  
Наступит миг, нежданный и прекрасный  
И ты увидишь: в смерти – смерти нет!  
И нету мудрости в науке,  
И нету в повседневном скуки,  
И в тьме крошечной скрыт ярчайший свет!**

**Владимир Каргополов.**

**Том II**  
**Оглавление**

**Часть I**

**Поток, который сам прокладывает себе русло  
(теория и практика медитации)**

*Размышления о медитации истинной и ложной, о великой пользе созерцания обыденной реальности и опасном соблазне возвращивания иллюзий, а также о том, что полноценная духовная практика, будучи бескорыстной и самодостаточной, должна включать в себя как медитацию-самосозерцание, так и медитацию-присутствие; как Путь обретения Мудрости, так и Путь обретения Жизни.*

<i>Глава 1. Медитация и жизнь . . . . .</i>	<i>9</i>
<i>Глава 2. Джидду Кришнамурти или бесплодное мудрствование . . . . .</i>	<i>31</i>
<i>Глава 3. Дзен коанов и дзен безмолвного созерцания . . . .</i>	<i>48</i>
<i>Глава 4. Медитация фантазийная и медитация реалистическая . . . . .</i>	<i>79</i>
<i>Глава 5. Медитация-осознание и две её разновидности – самонаблюдение и присутствие . . . . .</i>	<i>102</i>
<i>Глава 6. Медитация-самонаблюдение (медитация внутреннего осознания) . . . . .</i>	<i>117</i>
<i>Глава 7. Медитация-присутствие (медитация пространственного осознания) . . . . .</i>	<i>161</i>
<i>Глава 8. Медитация на звуках окружающего мира . . . . .</i>	<i>183</i>
<i>Глава 9. Медитация внутренней остановки . . . . .</i>	<i>194</i>

Глава 10. Медитация-сосредоточение . . . . .	204
Глава 11. Дыхание как энергомедитативная практика . .	231
Глава 12. Гипервентиляционное дыхание как метод оздоровления и духовного развития . . . . .	262
Глава 13. Медитация статическая и динамическая. Взаимопорождение покоя и движения в процессе энергомедитативной практики . . . . .	280
Глава 14. Хатха-йога и духовное развитие . . . . .	306

## **Часть II**

### **Введение в биоэнергетику человека. Даосский и обратный режимы энергетической циркуляции**

***Рассуждения об устройении тонкого тела человека, о незримых потоках жизненной энергии-праны, о микрокосмической орбите и двух противоположных режимах её функционирования, а также о принципиальном и неразрывном единстве работы с сознанием и работы с энергией.***

Глава 1. Энергосистема, сознание и духовное развитие . . . . .	351
Глава 2. Энергетические каналы . . . . .	372
Глава 3. Два противоположных режима энергетической циркуляции – даосский и обратный . . . .	391

## **Часть III**

### **Базовая энергомедитативная практика (практическое руководство к самостоятельным занятиям)**

*Подробные разъяснения к самостоятельным занятиям, предвосхищаемые рассуждениями о практических основаниях успешного духовного делания – о важности фокусирования усилий на главном, о принципе тарана, о двухтактном режиме занятий согласно древнему методическому принципу Тай-цзи, а также о том, каким образом малый ручей превращается в большую полноводную реку.*

<i>Глава 1. Принципы построения оптимальной методики энергомедитативной практики . . . . .</i>	<i>441</i>
<i>Глава 2. О том, что важно знать, приступая к энергомедитативной практике . . . . .</i>	<i>472</i>
<i>Глава 3. Энергомедитативная практика для даосского круга . . . . .</i>	<i>482</i>
<i>Глава 4. Энергомедитативная практика для обратного круга . . . . .</i>	<i>559</i>
<i>Послесловие . . . . .</i>	<i>660</i>

## Часть I

### **Поток, который сам прокладывает себе русло (теория и практика медитации)**

*Размышления о медитации истинной и ложной, о великой пользе созерцания обыденной реальности и опасном соблазне взращивания иллюзий, а также о том, что полноценная духовная практика, будучи бескорыстной и самодостаточной, должна включать в себя как медитацию-самосозерцание, так и медитацию-присутствие, как Путь обретения Мудрости, так и Путь обретения Жизни.*

## Глава 1

### **Медитация и жизнь**

В этой главе мы поговорим о том, что такое медитация, зачем она нужна и как её согласовать с жизнью в социуме. Тем, кто практикует медитацию, нередко приходится слышать вопросы такого рода: «А зачем вообще всем этим заниматься, какой в этом смысл и какой от этого прок?». В подобных случаях можно задать встречный вопрос: «А можете ли вы сказать, зачем былинка тянется к солнцу? А зачем мы вообще живём?». Нетрудно увидеть, что все эти вопросы одного порядка. Уже сама их постановка является порочной. Разве жизнь нуждается в логическом обосновании? Точно так же и духовное развитие не нуждается в интеллектуальном одобрении, подтверждающем его право на существование. Низшее не может быть использовано как критерий оценки высшего. Ответ на вопрос о целесообразности духовного развития следует искать в сфере духовного же, но не в сфере интеллектуального, не в мышлении и не в логических рассуждениях. Парадокс состоит в том, что если человек этого не понимает, если у него нет **внутренней устремлённости**, то никакие, сколь угодно умные и пространные ответы ему не помогут, и тогда говорить бесполезно. Если же человек это понимает, то в словах тоже нет необходимости. Таким образом, если вам непонятно зачем нужно заниматься практикой самосовершенствования – тогда вам и не нужно ею заниматься – таков правильный ответ на этот вопрос.

О великой пользе медитации можно говорить долго, горячо и обильно. Да, действительно, грамотная энергомедитативная практика способна излечить человека от тяжких недугов, избавить от душевных страданий. Да, через такую практику человек меняет свою судьбу к лучшему, обретает паранормальные способности и т.д. и т.п. И тем не менее, совсем не это является главным.

Величайшая польза медитации заключается в **преобразении сознания человека**. Вот что действительно важно! Всё остальное по сравнению с этим вторично и малозначимо. Полноценная духовная практика должна быть бескорыстной и самодостаточной.

На метафорическом уровне это можно уподобить получению образования. Когда ребёнок учится в школе, для него важна не сама учёба, а совсем другое – важно избежать наказания за двойки, важно то, что если он успешно закончит учебный год, то ему купят обещанный велосипед и так далее. Однако, когда ребёнок становится взрослым, он начинает понимать, что всё это совершенно неважно по сравнению с великой ценностью образования как такового, образования самого по себе. То же самое, в полной мере относится и к медитации. Для зрелой личности она самоценна и не нуждается ни в какой дополнительной мотивации в виде различных «полезностей». Не требует она и никаких логических обоснований, ибо по достижении определённого уровня развития сознания необходимость и величайшая ценность такой практики становятся интуитивно самоочевидными.

Обывателю же медитация не понятна. Типичное возражение против занятий медитативной практикой выглядит следующим образом: «Просто вы себя очень любите и можете себе позволить сидеть часами, созерцая собственный пуп. А вот мне некогда думать о себе – у меня работа, семья, дети, кто всё это за меня будет делать?».

Есть такая притча о двух топорах\*, которую я привожу в вольном пересказе.

### **Два топора**

*Жили-были два плотника. Каждому из них выдали по топору. Первый плотник сразу же приступил к делу – целыми днями напролёт колет дрова, рубит сучья, тешет брёв-*

---

\* Гармаев А.Ц.



на. Вот уже топор затупился, лезвие всё в зазубринах, а топорщице расщепилось. Ему говорят:

– Слушай, пора свой инструмент в порядок привести – смотри, он у тебя зазубренный, тупой, а топорщице треснуло, им же работать невозможно!

В ответ:

– Некогда мне об этом думать, мне работу надо делать. Это вам, лентяям, только дай повод побездельничать!

Второй плотник, получив свой топор, тут же начал его обихаживать: наточил его до бритвенной остроты, отполировал до зеркального блеска. Топорщице же отшлифовал, искусной резьбой изукрасил, лаком покрыл, чехольчик замшевый сшил. Конечно же, он этим топором не работает – как можно! Упаси Бог такую красоту нарушить. Цельми днями любитесь своим топором, лезвие полирует, бархаткой протирает, да пылинки сдувает.

Притча эта в особых комментариях не нуждается, тем не менее, несколько слов я всё-таки скажу.

На мой взгляд, существуют две слагаемые, необходимые для полноценной и достойной жизни, две основные миссии человека. Это – внешняя миссия, относящаяся к его деятельности в окружающем мире, в социуме; а также внутренняя миссия, относящаяся к его работе над собой, к самосовершенствованию. Рассмотрению внутренней миссии, о которой ещё Конфуцием было сказано «*Благородный муж постоянно самосовершенствуется*», фактически посвящена вся эта книга, поэтому вряд ли есть необходимость ещё раз специально на этом останавливаться. А вот вторая – внешняя миссия, требует более подробного обсуждения.

Сам факт воплощения человека на физическом плане уже предполагает исполнение некоей роли и некоей задачи в этом мире. Эта, осуществляемая в социуме, индивидуальная миссия или **главное дело жизни** всегда соразмерна уровню развития личности и её возможностям. Обычно это очень скромная миссия, много реже – оказывающая значительное влияние на окружающий мир. На самом деле, не столько важен масштаб и престижность внешней миссии, сколько отношение к ней и качество её исполнения. Важно, что человек осознаёт эту миссию как главное дело своей жизни, как то, что даёт смысл его существованию. Внешняя миссия, какой

бы скромной она ни была, является **надличной ценностью**. Таким образом, безупречное исполнение этой миссии, **своего жизненного назначения**, своей **дхармы** – могучее средство духовного развития\*.

Надличные ценности выводят нас за пределы своекорыстных интересов, относящихся к материальному выживанию, личному благополучию и к чувственным удовольствиям. Это и есть дело, которое несравненно выше моего личностного «Я»; дело, служению которому я посвящаю свою жизнь. Я в полной мере понимаю, что в наше время тот, кто отстаивает высокие ценности, немедленно делает себя объектом насмешек и язвительной критики. Опережающая насмешка – это весьма распространённая в наше время форма психологической защиты (защиты собственного Эго). Среди молодёжи она превратилась в «хороший» тон и привычную форму общения. Цинизм всегда реализуется в тональности насмешливого превосходства по отношению к другим людям, особенно к «правильным» людям, а также по отношению к их взглядам.

Однако, разрушая смыслы и ценности вовне, циник неизбежно разрушает их и в самом себе. Таким образом, самого себя он разрушает много больше, чем тех, на кого направляется его критика. Циник – это человек с гипертрофированным развитием разрушающего начала за счёт недоразвития созидającego. Цинизм – не что иное как разновидность саморазрушительного поведения. Цинизм – это дорога в никуда, в конце которой циник неизбежно оказывается на пепелище собственной жизни.

Однако не будем о грустном и низком, а вернёмся к жизнеутверждающему и высокому. Внешней миссией или главным делом жизни может быть любая полезная для этого мира форма деятельности, независимо от её масштаба и социальной значимости.

Человек, который нашёл своё призвание и исполняет свою Дхарму с глубокой преданностью и старанием – являет

---

\* Эрудированный читатель сразу же заметит, что здесь, в современной терминологии, излагается ни что иное, как древнее учение о Карма-Йоге, которому посвящена третья глава Бхагавадгиты – и он будет совершенно прав! Бхагавадгита, являясь величайшим произведением мировой духовной литературы, всегда будет неиссякаемым источником вдохновения для тех, кто стремится к духовному знанию совместно с его реализацией. В Бхагавадгите такое знание, не замыкающееся в самом себе, а реализующееся в действии, называется «джнана савиджнана».

ся Мастером. Это редкое и высокое звание. Мастер, независимо от сферы его деятельности, будь он воином или врачом, художником или полицейским, поваром или дворником – это всегда человек, заслуживающий глубокого уважения. Мастер – это не тот, кто способен выполнить свою работу на высоком профессиональном уровне. Мастер – это тот, кто принципиально не способен сделать её плохо и небрежно. Либо он вообще не берётся за дело, либо, если уж он за него взялся, исполняет его качественно и полноценно. Работать по-другому он просто не умеет. Если угодно, это вопрос самоуважения. Недобросовестная, плохо выполненная работа лишает его жизнь смысла, а его самого лишает самоуважения. Чувство исполненности своего долга, своего назначения, каким бы скромным ни было это назначение, – даёт человеку глубокую удовлетворённость и самоуважение, даёт то, чего ничто другое в жизни ему дать не сможет.

Даосы и чань-буддисты утверждают, что самое главное – это не цель деятельности, не её плоды, а состояние нашего сознания в процессе любой деятельности. Если состояние сознания будет совершенным, то и деятельность будет адекватной, успешной и продуктивной.

Аналогичным образом можно сказать, что самое главное – не масштабность и престижность вашего дела, вашей миссии, и даже не его творческая, содержательная насыщенность. Главное – в другом – в безупречности его исполнения. К сожалению, в современном мире подлинных Мастеров не много, зато наблюдается великое обилие «кое-какеров»\*.

\* \* \*

Но в чём именно заключается «главное дело жизни», как его определить, как найти своё призвание? Основными критериями, на мой взгляд, являются:

а) высокий уровень способностей к этой сфере деятельности;

б) высокий уровень мотивации.

Простору говоря, выбирать следует то, что нравится и то, что хорошо получается, хорошо удаётся. Однако это вовсе не значит, что осуществление своего жизненного назначения представляет собою сплошное удовольствие и непрерывный творческий полёт. Даже если человек обладает выраженны-

---

\* Неологизм из лексикона братьев Стругацких.

ми способностями к какой-либо сфере деятельности, тем не менее, он нуждается в волевых ресурсах и должен быть способен к самопреодолению. Волевое усилие, прежде всего, необходимо как своеобразный стартёр, инициирующий и запускающий процесс деятельности. После начального периода вработывания, особых волевых усилий уже не требуется. Они требуются для преодоления инерции покоя. Когда это сделано, создаётся инерция движения, полезная инерция включившегося процесса деятельности.

Если же человек будет ждать, когда на него снизойдёт вдохновение, то, скорее всего, он так ничего и не свершит. Даже если человек, в принципе, знает своё назначение, но безволен и не желает прилагать усилий – его уделом с неизбежностью будут скука и разочарование. С другой стороны, как только человек включается в полноценную работу в русле своего призвания, – немедленно открываются незримые врата, его сила и энергия растут как на дрожжах, а скука и пресыщенность навсегда исчезают из его жизни. Как я уже говорил, волевое самопринуждение к труду будет необходимо только как инициирующий фактор. Далее, благодаря безупречному исполнению своей миссии, человек трансцендирует своё личностное «Я» и подключается к неиссякаемому источнику Силы и Творчества. При этом открывается «окошко» в тонкий план, через которое в него хлынет поток творческой энергии и энтузиазма. Это и есть путь Карма-Йоги, путь, посредством которого человек может открыть канал, связующий его с духом. Стенка, отделяющая нас от этого неиссякаемого источника радости и силы, является самой тонкой именно там, где наши способности и наше призвание. И до тех пор, пока человек не определит своё жизненное назначение и не начнёт прилагать реальные усилия в этом направлении – до тех пор не будут ему даны ни сила, ни радость жизни.

Таким образом, исполнять внутреннюю миссию, практикуя цигун и медитацию, необходимо, но вовсе не достаточно. Надо также реализовать свою внешнюю миссию, исполнить своё предназначение в этом мире, свою Дхарму.

\* \* \*

В нашей культуре широко распространено представление о том, что медитация несовместима с обычной мирской жизнью, что этот путь непременно приводит к «выпадению» из социума. На самом деле, такое представление ошибочно.

Медитативная практика действительно может быть главным содержанием жизни для некоторых людей, особо одарённых в этом отношении и имеющих сильнейшую мотивацию. Такие люди действительно уходят от мира и всецело посвящают себя практике духовного самосовершенствования. Однако их никогда не бывает много. Это уникальные и весьма редкие люди, от рождения наделённые особым духовным даром, обладающие особой духовной зрелостью. Для преобладающего же большинства уход в монахи или отшельники будет неправильным. Обычный человек не имеет необходимой для такого образа жизни духовной зрелости. Сначала он должен пройти все предварительные, «мирские» ступени развития. Если человек не способен быть хорошим семьянином, хорошим работником и т.п., то как он может рассчитывать на то, что он сумеет стать хорошим монахом или отшельником? Отшельническая или монашеская жизнь – это финишная прямая духовного развития. Для всех нас, за очень редким исключением, она преждевременна и вместо пользы может нанести большой вред. Для незрелых и неподготовленных душ (коими мы все и являемся), вместо ускоренного духовного развития она обернётся препятствием и задержкой в этом развитии. Вот почему для преобладающего большинства людей духовная практика не может и не должна быть основным содержанием жизни.

Однако медитация вполне может быть важной составной частью жизни любого человека. Медитативная практика, выполняемая дважды в день, утром и вечером, по 30-50 минут – с одной стороны, вполне посильна и необременительна, с другой – вполне достаточна для того, чтобы обеспечить постепенное созревание сознания. Даже самый занятой человек при желании сможет найти один час в будние дни и два часа по выходным для регулярных занятий медитацией. Энергомедитативная практика гармонизирует психику, даёт эмоциональное благополучие, спокойствие, силу и мудрость – качества, столь необходимые и, к сожалению, столь дефицитные в наше время.

\* \* \*

Интересно посмотреть, как решалась проблема соотношения между мирской жизнью и духовной устремлённостью в древней Индии – в культуре, которая по праву считается колыбелью духовности и высшей мудрости.

Жизнь древнего ария делилась на четыре этапа (ашрама):  
**1) брахмачарья (ученичество и базовая социализация);**  
**2) грихастха (мирская жизнь семейного человека);**  
**3) ванапрастха (жизнь лесного отшельника);**  
**4) саньяса** (жизнь странствующего аскета – саньясина).

Фактически, последние два пункта образуют один ашрам, представляя собою два его подварианта. Так что на самом деле древнеиндийское учение об этапах человеческой жизни – **ашрама-дхарма** задаёт всего лишь **три** качественно различающихся **ашрама**. Рассмотрим их более подробно.

#### **Первый ашрам – брахмачарья.**

Это стадия ученичества и первичной социализации. Она включала в себя освоение базового мировоззрения, навыков и правил поведения в семье и социуме и овладение всем тем кругом знаний и умений, которые необходимы для успешной профессиональной деятельности в рамках его сословия.

#### **Второй ашрам – грихастха.**

Это уже стадия домохозяина. Пройдя этап обучения, древний арий переходил к полноценному участию в жизни общества. Основным содержанием этого ашрама является мирская жизнь – создание семьи, воспитание детей, исполнение многочисленных семейных, профессиональных и гражданских обязанностей.

Вторая стадия завершалась, когда дети становились взрослыми и обзаводились собственными семьями. К этому времени человек уже в полной мере исполнил свои обязанности как по отношению к семье, так и по отношению к социуму; реализовал себя, насколько это было возможным, в профессиональной сфере и вошёл, говоря современным языком, в пенсионный возраст. При этом, естественно, наступала пора произвести переоценку ценностей и подумать о собственной душе.

#### **Третий этап – духовный подвижник.**

Это как раз и есть то время, когда человек, без ущерба для семьи и общества, может отойти от дел и всецело посвятить остаток своих дней энергомедитативной практике и духовному самосовершенствованию.

Как я уже упоминал, третий и четвёртый ашрамы на самом деле представляют собой **параллельные подварианты** одного и того же этапа. Выделение этих двух подвариантов связано с тем, что людей можно подразделить на деятельных и

созерцательных\*. Тот, кто относится к деятельному типу – весьма активен и энергичен. Ему просто необходимы пребывание в движении и смена впечатлений. Для такого человека наиболее привлекательным будет подвариант странствующего аскета-саньясина. Противоположный психоэнергетический тип – тип созерцателя, естественно, будет предпочитать уединённую, спокойную и бессобытийную жизнь лесного отшельника.

Я полагаю, что древнеиндийская ашрама-дхарма, конечно же, в модифицированном виде, вполне применима и для современного человека. Соответственно, на разных этапах жизни (на разных ашрамах), роль медитативной практики будет различной. На первом и втором этапе духовная практика (в моей терминологии – внутренняя миссия человека) – не является основным содержанием его жизни. Будучи вспомогательной, она, тем не менее, помогает лучше исполнять свою внешнюю Дхарму – свои обязанности в семье, в профессиональной и социальной сферах. Она вносит в мирскую жизнь новое измерение, новый смысл, без которого та вырождается в нечто пустое и бессмысленное.

Великий суфийский поэт Ибн-Фарид замечательно сказал про медитативную практику с точки зрения её облагораживающего воздействия на повседневную жизнь:

*«Вот твой предел, твоих стремлений край  
Твоей души сияющий Синай.  
Но здесь замри. Останови полёт,  
Иначе пламя грудь твою прожжёт.  
И равновесье обрета, вернись  
К вещам и дням, вдохнув в них ширь и высь».\*\**

Последние же годы жизни (выйдя на пенсию) человек вполне может прожить с великой пользой для своего духовного развития в полном соответствии с древнеиндийским тре-

---

\* Как известно, в юнговской классификации психологических типов, кроме выраженных экстравертов и интровертов, существует и промежуточный тип амбивертов. Точно так же два противоположных типа – деятельный и созерцательный, представляют собою два полюса, между которыми находится множество переходных вариантов, а посередине – гармоничный тип личности. У такого человека деятельное и созерцательное начала или, другими словами, энергетическое и информационное развитие, находятся в уравновешенном, сбалансированном состоянии.

\*\* «Большая тайя», перевод З.Миркиной.

тым ашрамом. Время на закате жизни идеальным образом подходит для того, чтобы человек, ушедший от дел, полностью посвятил себя духовному самосовершенствованию и энерго-медитативной практике. Лично я другой, столь же достойной и столь же полноценной, альтернативы для людей пожилого возраста не вижу.

Вышеизложенная древнеиндийская модель – **ашрама-дхарма** замечательно уравнивает внутреннюю и внешнюю миссии человека; его обязанности перед семьёй и обществом, и его глубинную потребность в духовном самосовершенствовании, естественным образом пробуждающуюся на склоне дней, когда настанёт пора подумать о вечном.

\* \* \*

Но что же такое медитация, о которой так много говорится в этой книге? Слово медитация происходит от латинского *meditatio*, что означает «размышление». Таким образом, это слово имеет западное происхождение, однако используется для обозначения восточных психотехник. Сам же Восток, который является учителем Запада в данных вопросах, никогда не пользовался этим, судя по его первоначальному значению, крайне неудачным термином. То, что ныне принято называть медитацией, как раз представляет собою полную противоположность размышлению. Сутью медитации, как неоднократно нам напоминают все великие Учителя Востока, как раз и является не-ум, не-думание, немышление. С позиций европейца, если человек сидит и молчит – значит он либо молится, либо размышляет. Однако медитация – это ни то, ни другое. Медитация – это не молитва и не размышление, а форма работы с собственным сознанием. Таким образом, термин *медитация* используется только людьми Запада и обозначает широкий спектр йогических, буддистских и даосских методов психической саморегуляции и духовного развития.

На Востоке же для обозначения этих методов с древних времён используется множество специальных терминов, не имеющих эквивалента в европейских языках. Например, в индийской классической йоге существуют такие термины как **дхарана, дхиана, самадхи, самьяма; сампраджнята самадхи и асампраджнята самадхи, сабиджа самадхи и нирбиджа самадхи** и многие другие. Попутно отмечу, что санскрит по количеству специальных психотех-



нических терминов на порядок (т.е. примерно в 10-12 раз!) превосходит современный ему древнегреческий язык и даже до сих пор по богатству терминологии не уступает современной психологии, а в сфере психической саморегуляции, пожалуй, и превосходит. Так, например, в классической йоге для обозначения актуального содержания сознания (то есть того, что находится в сфере сознания в данный момент времени) существует специальный термин **пратьяя**. В современной же психологии эквивалентный термин отсутствует. Психологические термины **экстраверсия** и **интроверсия**, введённые в научный обиход Карлом Юнгом, по своему значению полностью соответствуют санскритским понятиям **пратьяк-четана** и **паранга-четана** (соответственно направленность сознания вовнутрь и направленность сознания наружу). Эти термины используются в знаменитой Йога-сутре Патанджали и, скорее всего, отсюда были заимствованы Карлом Юнгом\*. Нет нужды доказывать тот самоочевидный тезис, что богатство специальной терминологии отражает высокий уровень знаний, достигнутый в этой области. Удивительно, но факт – древние индусы располагали значительно большими познаниями о человеческой психике, методах развития сознания и тому подобных вещах, чем современная наука! Согласно моему глубокому убеждению, доступ к этим великим знаниям для современных учёных будет закрыт до тех пор, пока не будет в полной мере осознана ограниченность рационального познания и необходимость культивирования способности к познанию интуитивному.

То, что мною сказано относительно классической йоги, вполне справедливо и для других великих традиций Востока – для буддизма и даосизма. В них также имеется весьма большое количество специальных психотехнических терминов, перечислением которых я не стану утомлять терпеливого читателя.

\* \* \*

Итак, что же всё-таки следует понимать под словом **медитация**? В наше время не существует общепринятого мнения на сей счёт и общепринятого толкования этого термина. Сам же я ни в коей мере не утверждаю, что моё пони-

---

\* Прославленный учёный-психолог вообще был склонен к «заимствованиям», понимаемым в духе Гекльберри Финна, а самое главное из них он учинил по отношению к своему великому учителю – Зигмунду Фрейду.

мание является единственно верным и самым правильным, и не собираюсь его навязывать другим людям. Просто, коль скоро автор употребляет какой-то термин, он обязан проинформировать читателя, каково смысловое наполнение этого термина. Если автор говорит про медитацию, то читатель вправе знать, а что собственно он имеет в виду? Так вот, в данной книге термин **медитация** используется как общее родовое название для широкого спектра всевозможных методов психической саморегуляции, имеющих своей целью духовное развитие практикующего. Конечно же, медитация также приводит и к общему оздоровлению, и к гармонизации психики, однако самой важной целью этой практики является именно духовное развитие. Медитация предполагает собственную активность человека, направленную на развитие его сознания и духовное самосовершенствование.

При таком понимании, к медитации мы относим не только **самонаблюдение, присутствие, сосредоточение** (высшие формы медитативной практики), но и различные виды фантазийной медитации, использующей воображение. Таким образом, в моём понимании медитация – это и методы визуализации, широко распространённые в тибетском буддизме, это и мантра-йога, легко и естественно сочетающаяся с различными религиозными верованиями; это и различные формы дзадзэн – сидячей практики дзэн-буддизма, включая как практику «всматривания в коаны», так и дзэн «безмолвного созерцания». Это и различные методы Раджа-йоги, такие, например, как сосредоточение на межбровье или же Нада-йога – медитация на внутреннем звуке. Это и знаменитая даосская медитация-сосредоточение на нижнем Дань-Тяне (центре живота), это и признаваемый в Шурангамасутре как наилучший для людей нашего времени («периода упадка Дхармы») метод медитации на звуках окружающего мира и т.д. и т.п. Все эти разновидности духовных практик и методов психической саморегуляции я подвожу под общее родовое понятие **медитация**. Такой подход, на мой взгляд, позволяет избежать многих недоразумений. Например, когда современный роси – японский учитель дзэн-буддизма, говорит, что дзэнские ученики не практикуют медитацию, а выполняют дзадзэн, у европейца возникает вполне естественное недоумение. На самом деле, причиной взаимного непонимания является терминологическая путаница. Учитель дзэн, ко-

торый заявляет, что он не учит медитации, а учит дзадзэн, на самом деле не понимает, что для европейца дзадзэн и есть разновидность медитации. Он просто не привык называть свою практику медитацией. Его практика – дзадзэн. Если используется чужое и непривычное слово *медитация*, то, с его точки зрения, речь идёт о чём-то совершенно другом.

Однако, во-первых, не следует считать свой метод практики абсолютно уникальным, тем более когда хорошо известно, что он пришёл в Японию из Китая, а в Китай, в свою очередь, – из Индии (с первым чаньским патриархом индусом Бодхидхармой). Во-вторых, не следует забывать простую истину, что в разных языках одни и те же вещи называются разными словами. Всей этой, возникающей на пустом месте, терминологической путаницы, легко избежать, если принять западный термин *медитация* как общее родовое понятие для различных форм психической саморегуляции и духовной практики, а затем оговорить специальные термины для обозначения конкретных разновидностей медитации.

\* \* \*

В некоторых современных книгах по Йоге можно встретить следующую, на мой взгляд, весьма странную точку зрения относительно медитации. Заявляется, что человек не имеет права говорить, что он практикует медитацию, ибо нельзя вот так просто сесть и заняться медитацией. Далее, заявляется, что и вообще научить медитации – невозможно.

В своём фундаментальном трёхтомном труде «Древние тантрические техники Йоги и Крийи», том I, Свами Сатьянанда пишет:

*«Цель медитативных практик состоит в том, чтобы вызвать спонтанное состояние медитации. Кто бы что ни говорил, медитации невозможно научить...»*

*...единственное, чему кто бы то ни было может научить вас – это методу, который приведёт вас к опыту медитации. Запомните главное: медитации нельзя научить просто потому, что она не выражима словами».*

На мой взгляд, весь этот пафос совершенно ни к чему, а разъяснения Сатьянанды не столько проясняют суть дела, сколько запутывают читателя. И без всяких разъяснений совершенно очевидно, что научить можно только методу медитативной практики. Практикуя этот метод, человек, рано или поздно, попадает в особое медитативное состояние со-

знания, однако запланировать или предсказать, когда именно это произойдёт – невозможно. Никакого способа «научить» его этому состоянию не существует, но можно научить методу медитации, можно научить пути, следуя которому человек приходит к преобразению своего сознания. Бог мой! Но это же совершенно очевидные вещи, вовсе не требующие никакого особого разъяснения!

В современной литературе, посвящённой методам духовного развития и медитативным практикам, **слово «медитация» в его общепринятом и уже весьма привычном значении одновременно означает как метод медитативной практики, так и состояние сознания, которое является результатом этой практики.** Если мы игнорируем эти общепринятые смысловые реалии и начинаем становиться в позу и гордо заявлять, что медитации научить невозможно, а можно только обучить методу медитации, что вообще нельзя практиковать медитацию и т.д., то это всего лишь неадекватное цепляние за слова при полном игнорировании их контекстуального смысла. Все эти словесные ухищрения только замутняют общую картину и препятствуют подлинному пониманию. Лично мною введение подобных смысловых ограничений воспринимается как неуместное и непродуктивное. Как говорится, надо быть проще. В Дао-дэ цзине сказано: *«Не нужно быть драгоценным, как яшма, а следует быть простым, как бульжник».*

\* \* \*

Для классификации различных форм медитации нам придётся использовать различные критерии (основания для классификации). Построение исчерпывающей классификационной схемы на основе одного-единственного критерия представляется невозможным по причине большой сложности и многогранности как самого человеческого сознания, так и методов его целенаправленного развития. Поэтому предлагаемая мною классификация медитативных методов построена на различных классификационных основаниях. Вот эта классификация.

**а) медитация фантазийная и медитация реалистическая** (не использующая воображение);

**б) медитация-сосредоточение** (она же – медитация с объектом) и **медитация-осознание** (безобъектная медитация);

**в) медитация-самонаблюдение** (интроспективная) и **медитация пространственного осознания** (экстраспективная медитация), иначе – внутреннее и внешнее осознание.

**г) медитация статическая** (лёжа, сидя или стоя) и **медитация динамическая** (в движении);

**д)** наконец, как особую форму энергомедитативной практики можно выделить **дыхательную медитацию**. Если говорить более точно, дыхательная практика в значительно большей степени является практикой **энергетической**, нежели практикой медитативной. Тем не менее, медитативный компонент в ней присутствует уже с самого начала и постепенно растёт по мере её совершенствования.

\* \* \*

Как я уже ранее говорил, именно медитация, а точнее – энергомедитативная практика, является магистральным и наиглавнейшим Путём духовного развития. Если же какое-либо учение говорит о духовном развитии, но при этом критично относится к медитации – вряд ли оно заслуживает серьёзного внимания. Такое учение – не более как бесплодное мудрствование, которое не сможет привести своих последователей к подлинному духовному преобразению. Это именно тот случай, когда «листьев много, а плоды – отсутствуют». К сожалению, именно таким, по моему глубокому убеждению, является путь религиозного поклонения. Вопреки распространённому мнению, между молитвой и медитацией существует глубокое и качественное отличие. И это хорошо понимают представители русской православной церкви, относящиеся к медитации с нескрываемой враждебностью.

А ведь медитация – это основной метод самосовершенствования в таких глубоких, благородных и гуманных традициях как классическая йога, буддизм и даосизм, каждая из которых к тому же значительно старше христианства.

Неправильное отношение к энергомедитативной практике, вплоть до полного её отрицания, можно встретить и у некоторых популярных авторов, таких, например, как Алан Уотс и Джидду Кришнамурти.

Алан Уотс в своей наиболее известной книге «Путь дзэн» с потрясающим легкомыслием объявляет дзадзэн, традиционную практику сидячей медитации, бесплодным и глупым занятием. Фундаментальную практику духовного развития он насмешливо называет «дзэн отсиженных ног» и считает

её совершенно излишней. Всё, что с его точки зрения требуется, – это просто иной взгляд на вещи. Уотс совершенно не понимает диалектику количественно-качественных переходов. В описаниях многочисленных случаев так называемого «мгновенного» просветления он видит лишь яркое и красочное событие духовной трансмутации, но при этом совершенно игнорирует многолетний и многотрудный путь, предшествующий этому событию. Уотс похож на человека, который смотрит на богатый праздничный стол и при этом не осознаёт, что за всем этим великолепием скрываются большие труды, большие предшествующие затраты сил и средств. Дзэн Уотса – нечто вроде скатерти-самобранки: стоит только щелкнуть пальцами – и всё, чего бы ни пожелал, уже стоит на столе.

Отрицая практику сидячей медитации, Уотс ссылается на известную чаньскую историю, в которой сидение в дзадзэн сравнивается с полировкой черепицы.

*Ма-цзу жил в горной хижине, в уединении и практиковал дзадзэн (сидячую медитацию). Однажды чаньский мастер Хуайжан, увидев его сидящим в медитации, спросил:*

*– Уважаемый, чего Вы собираетесь добиться этим сидением?*

*Ма-цзу на это ответил:*

*– Я хочу стать Буддой.*

*Тогда Хуайжан поднял кусок черепицы и начал точить её о камень.*

*– Что Вы делаете, Учитель? – спросил Ма-цзу.*

*– Я полирую его, чтобы сделать из него зеркало. – ответил ему Хуайжан.*

*– Да разве можно, полируя кусок черепицы, сделать из него зеркало? – вновь спросил Ма-цзу.*

На это Хуайжан дал ответ, который стал классическим и вызвал впоследствии множество споров:

*– Если, полируя черепицу, нельзя сделать зеркало, то как можно стать Буддой посредством сидения в медитивной позе?\**

*Ма-цзу тогда спросил:*

*– Что же я тогда должен делать?*

---

\* Обычно эта фраза переводится иначе: «Как можно стать Буддой, практикуя сидячую медитацию? Однако просто сидеть в предписанной позе и практиковать медитацию – это совершенно разные вещи.

*Хуайжан ответил:*

*– Если бы ты управлял телегой и она бы не двигалась, ты бы стал лупить телегу или быка?*

*Ма-цзу ничего не ответил. Хуайжан продолжал:*

*– Ты практикуешь сидячую медитацию? Ты стремишься стать сидячим Буддой? Позволь мне тебе сказать, что сущность дзадзэн – не в сидении и не в лежании (т.е. не во внешней форме, а во внутреннем содержании – В.К.). Если ты попытаешься стать сидящим Буддой, это не меньше, чем взять и убить Будду. Если ты цепляешься за сидячую форму, ты не достигнешь коренной истины.*

*Выслушав всё это, Ма-цзу почувствовал себя настолько освежённым, как будто испил нежнейшего нектара.*

Эта дзэнская история породила великое множество толкований, часто весьма глубокомысленных, но, увы, весьма далёких от истины. Суть же этой притчи очень проста. Есть поза (асана), представляющая собою внешнюю форму и есть медитация – внутренняя техника, обеспечивающая внутреннее наполнение этой формы. Подлинная практика дзадзэн, в отличие от простого сидения, это неразрывное единство внешней формы и внутреннего содержания (асаны и медитации). Вот и всё! Просто как репа!

Возможно, кого-то не устроит это, «слишком простое», я бы даже сказал, шокирующее своей простотой, объяснение. Да, конечно, можно попытаться найти какие-то невероятные глубины особой дзэнской мудрости в этой притче. Однако остерегайтесь перемудрить самих себя. Не следует уподобляться нырятьщику, который на мелководе прыгает вниз головой, ошибочно полагая, что там глубоко, и в результате сворачивает себе шею. На мой взгляд, чаньские наставники в своей любви к парадоксам зашли слишком далеко. Безусловно, в дзэнских поучительных историях, афоризмах, коанах, диалогах содержится много глубокой мудрости и духовных прозрений. Однако, и на это не стоит закрывать глаза, многие дзэнские Мастера и наставники в своих словах и поступках не были аутентичны. Скорее ими двигало недостойное желание эпатировать аудиторию, поразить, блеснуть, произвести впечатление. Многие из них не столько стремились к просветлению, сколько к тому, чтобы прослыть необычным человеком и привлечь внимание окружающих к собственной персоне (типичная мотивация истероидной личности).

Практика духовного самосовершенствования имеет множество тонкостей и даже при самом ясном изложении достаточно трудна для понимания. Зачем же усложнять её постижение туманными речами, лишёнными ясности и конкретности? *«Кто ясно мыслит, тот ясно и излагает»* – говорит немецкий философ. Нельзя с этим не согласиться. Девизом духовного наставника, на мой взгляд, должны быть следующие слова: **глубина понимания и ясность изложения**. Расплывчатая многозначительность и высокопарная таинственность совершенно неуместны там, где можно дать искренним искателям свет и радость полноценного понимания. Таинственная многозначительность и туманные речи наводят на мысль, что либо сам «великий человек» плохо представляет о чём говорит, либо же о том, что его подлинной целью является не постижение Пути, а вполне земное стремление привлечь к себе внимание и завоевать репутацию великого наставника. К сожалению, результаты многовекового развития чань-буддизма в Китае оказались весьма плачевны, на мой взгляд, именно по вышеуказанным причинам. Вот что пишет в своей автобиографии современный китайский наставник Шэн-янь\*:

*«В возрасте тринадцати лет я покинул дом, чтобы стать буддистским монахом. Местный монастырь, как и большинство других в Китае, назывался Чаньский храм. Но на самом деле теория и практика Чань почти никогда там не обсуждались. Как молодые монахи, большинство из нас не имело ясного представления, что в действительности является практикой Чань. Наше обучение состояло просто из строгой дисциплины, предписанной монахам – повседневных занятий, как, например, стирка одежды, приготовление пищи, работа на полях и выполнение ежедневных ритуалов. Также мы изучали важные сутры...»*

*Мне было тринадцать лет, и я ничего не знал об истории буддизма, и всё же я считал, что буддизм находится на пути к своей гибели. Большинство китайцев плохо понимали суть Дхармы (Учения Будды). Учителей было очень мало, и то, что я узнавал, было основано исключительно на запоминании священных текстов».*

Далее Шэн-янь, будучи неудовлетворённым своим обучением, убежал из своего чаньского монастыря, чтобы посту-

---

\* Шэн-янь. «Поэзия просветления».



пить в буддистскую школу в Шанхае. В этой школе он также не получил от своих наставников ясного и понятного представления о чаньской практике.

*«Мы медитировали, но не очень ясно представляли себе правильный метод практики. Поэтому было сложно получить реальную пользу от неё...»*

Люди, испытавшие глубокие переживания в процессе медитации или те, кто был признан просветлённым, никогда не объясняли своих переживаний. Когда они говорили друг с другом, их слова были странными, а их значение неясным. Там были ученики постарше, которые провели несколько лет в зале для медитации. Когда я спрашивал их о практике, они обычно говорили: «О, это несложно. Просто сиди. Когда ноги перестанут болеть, всё будет в порядке». Иногда монаху предписывалось использовать в своей медитации гуньянь (яп. коан), но в целом систематическое руководство медитацией отсутствовало. Как-то в школе я принял участие в чаньском затворничестве. Я просто сидел в медитации\*, пока удар доски для благовоний не призывал нас на ходячую медитацию. Никто не говорил мне что делать и ничему не учил меня...

*...Иногда во время медитации я думал: «Что я должен делать? Должен ли я повторять имя Будды? Должен ли я делать что-то другое? Что такое медитация на самом деле? Я продолжал задавать себе эти вопросы, пока не превратился в большой шар сомнений. Однако, пока я оставался в этой школе, мои сомнения так и не были разрешены.»*

Далее Шэн-янь переехал на Тайвань, где продолжал свои поиски истинной Дхармы: «...Я начал искать в сутрах методы практики... Хотя тексты и не всегда ясны, настойчивость и упорство рано или поздно приведут к успеху, и метод станет понятен».

Я позволил себе столь обильное цитирование, поскольку эти автобиографические заметки помогут читателю избавиться от иллюзий по поводу того, что наилучшее духовное руководство в наши дни можно обрести только на Востоке. Увы, в такой позиции слишком много мифологии и слишком мало знания реального положения вещей. Метафизические исти-

---

\* Точнее говоря, сидел в предписанной позе, но не в медитации. Подлинная медитация предполагает сочетание внешней формы (асана) и внутренней медитативной техники, которая в данном случае просто отсутствовала. – В.К.

ны могут излагаться сколь угодно туманным языком (хотя, по большому счёту, и здесь следует стремиться к ясности и понятности изложения), но совсем, совсем другое дело – методика медитативной практики. Нет никакого сомнения в том, что она должна быть ясной и доступной, изложенной вполне конкретно и недвусмысленно, общедоступным и понятным языком, без всяких метафизических сложностей. Из автобиографических заметок Шэн-яня хорошо видно, что в первой половине XX века в Китае, на родине Чань-буддизма, искренний и устремлённый ученик не имел надлежащего информационного обеспечения и не мог полноценно практиковать сидячую медитацию. По этой причине буддизм на Востоке сильно деградировал и действительно, как говорил Шэн-янь, близился к своей гибели.

Та же самая проблема была и в японском дзэн-буддизме. Японский мастер Сэкида Кацуки, автор известного труда «Практика дзэн», вышедшего в 1972 году на английском языке, именно это – отсутствие должного информационного и методического обеспечения считает основной причиной трудностей и неудач у начинающих. Вот что он пишет о начале своей практики дзадзэн:

*«Если бы только в те дни я знал, как обращаться с телом и умом, я был бы избавлен от всех трудностей, которым подвергался. Потребовалось тридцать лет, прежде чем я начал чувствовать, что как будто достиг небольшого понимания Дзэн. Почему же так случилось?»*

*Всё дело заключалось просто в отсутствии организованного метода и теории. Я знаю, что в прежние времена последователи Дзэн не распространялись о практике дзадзэн. Они посвящали себя исключительно простому способу сидения и в течение пяти или десяти лет непроизвольно вырабатывали свой метод. Этот способ практики оказывался для них действенным, потому что был их собственным способом. Однако их возмущала даже мысль о том, что они являются всего лишь мастерами какой-то техники и потому о своих методах говорили неохотно. Даже теперь с трудом отмирает идея о том, что дзадзэн можно освоить лишь после многих лет упорного и, по-видимому, бесплодного труда»\*.*

---

\* Кацуки С. «Практика дзэн».

Совершенно очевидно, что такое положение дел нельзя назвать иначе, как состоянием упадка и деградации. Даже в чаньских монастырях всего лишь по инерции передавалась внешняя форма, лишённая внутреннего медитативного содержания. Современный буддизм, на мой взгляд, своему возрождению, начавшемуся во второй половине XX века, обязан Западу. Запад, с его пытливостью, практичностью и непочтительным методическим умом, весьма сильно помог возрождению буддизма на Востоке. Я полагаю, помог в значительно большей степени, чем это сейчас осознаётся на Западе и признаётся на Востоке.

\* \* \*

Автобиографические заметки Шэн-яня также позволяют нам прояснить смысл того, о чём говорится в дзэнской истории про сидение в медитации и полировку черепицы. Западному образованному читателю трудно даже представить, что можно тупо сидеть в предписанной чаньской традицией позе и при этом не практиковать внутреннюю технику медитации. Однако, как показывают заметки Шэн-яня, в те времена это было типовым и распространённым явлением. Тогда вся эта история истолковывается очень просто. Суть поучений Хуайжана состоит в том, что медитация не сводится к простому сидению, т.е. к принятию физическим телом определённой позы, требуется наполнение этой внешней формы внутренним медитативным содержанием. Об этом же говорил и Хуэй-нэн, Шестой патриарх Чань-буддизма:

*«Подлинная медитация является постоянным осуществлением прямоты сознания всегда и везде: когда ходите, стоите, сидите или лежите...»*

*Заблуждающиеся люди привязываются к внешним признакам и когда начинают заниматься медитацией, то принимают за прямоту сознания неподвижное сидение и искоренение из сознания ложных взглядов, полагая, что это и есть подлинная медитация. Занятия такой практикой уподобляют человека бесчувственным вещам и создают препятствия к Пути-Дао. Но Дао должно течь беспрепятственно, как можно ему препятствовать? Если сознание задерживается на вещах, то значит, оно связывает само себя. Если бы от (простого) сидения в неподвижном состоянии был какой-то толк, то разве стал*

*бы Вималакирти бранить Шарипутру за занятия сидячей медитацией в лесу?!»\**.

Как видим, история с Хуайжаном и Мацзу не оригинальна, а является парафразом аналогичной истории из Вималакирти-нирдеша-сутры. Далее, совершенно очевидно, что речь идёт не об отказе от медитативной практики, ибо «прямота сознания», о которой говорит Хуэй-нэн, это и есть форма контроля над своим сознанием, сохранение внутренней установки на отрешённое созерцание всего содержимого своего сознания. То есть речь идёт не об отказе от медитации вообще, а о том, что само по себе сидение в позе скрещенных ног, без внутренней практики, не имеет никакого смысла. Сидеть в медитативной позе и практиковать медитацию – это разные вещи. Для нас это совершенно очевидно, но для простых, наивных и малообразованных людей того времени это было непонятно. Нам же сейчас кажется немислимой и невозможной столь потрясающая наивность дзэнских учеников. Увы, именно так всё и было на самом деле. Кем-то замечательно сказано, что разум человека всегда ограничен, безгранична только его глупость.

\* \* \*

Итак, по моему глубокому убеждению, аргументация Алана Уотса, направленная против практики сидячей медитации, совершенно несостоятельна и являет собой пример легкомысленного, незрелого и поверхностного отношения к обсуждаемому предмету. Алан Уотс проявил поразительную безответственность, подвергнув ошибочной критике и незаслуженному осмеянию то, что является самой сердцевиной духовного опыта и духовного развития – практику сидячей медитации. Свой литературный талант и несомненную одарённость он употребил на то, чтобы отвратить своих читателей от самой важной практики духовного делания и обесценить её в глазах духовных искателей. Очень жаль, что стилистическая одарённость А.Уотса не сопровождалась глубиной духовного постижения. В результате его творчество и его талант принесли не пользу, а великий вред, сбивая людей с толку и уводя их с истинного Пути.

---

\* Сутра Помоста Шестого Патриарха.

## Глава 2

### Джидду Кришнамурти или бесплодное мудрствование

Помимо Алана Уотса, другим великим путаником, отрицающим медитацию как метод и систематическую дисциплину, был Джидду Кришнамурти. До сих пор он почитается как один из величайших духовных учителей прошлого (XX-го) века. Множество людей во всём мире с большим вниманием читают его книги, записи его многочисленных бесед с духовными искателями, пытаясь найти в них ответы на важнейшие проблемы своей жизни. Увы, к сожалению, Джидду Кришнамурти значительно чаще запутывает читателя, нежели проясняет суть проблемы.

Самая большая ошибка Кришнамурти – отрицание метода медитации и необходимости систематического усилия. Это категорическое отрицание многократно и настойчиво повторяется во всех его книгах. Вот несколько типичных высказываний:

*«Может ли ум, практикующий какую-либо систему, найти то, что лежит за пределами ума? Способен ли ум, который удерживается в рамках собственной дисциплины, вести поиск?»\*.*

Когда его спрашивают:

– Хорошо, но как же реализовать то, к чему вы призываете, как достичь состояния умственного безмолвия и внутренней свободы?

Кришнамурти отвечает:

– Никакого «как» и никакого метода не существует. *«...Почему вы так упорно мыслите в аспекте методов и приёмов? Может ли метод и технический приём освободить человека; не лепит ли он человека в соответствии с желаемой целью? ... Фактор, который принесёт истинную помощь человеку, может существовать лишь за пределами техники и методов».*

– А что же это такое? – спрашивает искатель.

– Возможно, это любовь, – отвечает Джидду Кришнамурти.

---

\* Здесь и далее: Д.Кришнамурти «Проблемы жизни».

Не понимая тонкой диалектики взаимопорождения свободы и необходимости, Кришнамурти отвергает духовную самодисциплину, отказываясь принять тот факт, что йога сознания есть не что иное, как систематическое усилие. Вот что он говорит по этому поводу:

*«Вы используете дисциплину, контроль в качестве средства для достижения тишины ума, не так ли? Дисциплина предполагает сообразование с образцом; вы устанавливаете внутренний контроль для того, чтобы быть тем или иным. Не является ли дисциплина, в сущности, насильем?...Дисциплина – это подавление, преодоление того, что есть. Дисциплина – это насилье; так, с помощью ложных средств мы надеемся достичь истинной цели».*

Совершенно непонятно, почему Кришнамурти ставит знак равенства между дисциплиной и подавлением. Существует такая дисциплина, которая, наоборот, приводит к самораскрытию и внутреннему освобождению. Эта внутренняя дисциплина и есть медитация-осознание, то, что Хуэй-нэн называл *«осуществлением прямоты сознания»*. Кришнамурти совершенно не понимает диалектики усилия и отсутствия усилия, дисциплины и свободы; диалектики следования образцу духовного самоконтроля и непредсказуемости духовного результата. Подлинная медитация-осознание не является ни грубой насильственной намеренностью, ни свободным творческим полётом вне всяких ограничений. На самом деле, она представляет собою тонкое сочетание усилия и безусильности, намеренности и спонтанности. И это не просто красивые слова. За ними стоит вполне реальное содержание.

Подробное разъяснение того, что представляет собою подлинная медитация, мною уже было дано в первом томе (во II части, в 7-й главе). Там приведены три метафоры, весьма важных для понимания сути подлинной медитации:

1. метафора «садовник-строитель»;
2. метафора «лодка на стремнине»;
3. метафора «заблудившаяся лошадь».

Эти метафоры и сопутствующее им объяснение убедительно показывают всю несостоятельность высказываний Джидду Кришнамурти. Рекомендую читателю ещё раз посмотреть этот материал, чтобы освежить его в памяти.

Действительно, «духовная» практика, отличительными чертами которой являются грубая механистичность, попыт-

ка насильственного формирования своей личности в соответствии с заранее заданным образом-идеалом, малосимпатична и просто неприемлема. Однако это вовсе не означает, что такой будет любая медитация. Существует и совершенно иной подход, иное усилие, иная технология, иная дисциплина, которые и соответствуют настоящей, а не суррогатной медитации. Контроль, дисциплина и усилие – абсолютно необходимы в медитативной практике, однако они ни в коей мере не сводятся к грубым механистическим формам. На самом деле, они представляют собою тонкое искусство настройки, необходимое для сохранения центрального медитативного состояния (пребывания лодки на стремнине).

Вышеупомянутые три метафоры позволяют понять всю ошибочность представлений Кришнамурти о том, что *«усердно практикуемая дисциплина не может привести нас к непознаваемому»*, что конечное не может привести нас к бесконечному. С этим невозможно согласиться. Как я уже ранее говорил в этой книге, **правильно ритмизованная опора на двойственное конечное в итоге приводит к прорыву к Единому Бесконечному (принцип Тай-цзи)**. Следование образцу, по Кришнамурти, – пустое дело. Однако **какому** образцу? Если бы Кришнамурти критиковал образец как желаемый **результат** духовной практики, тогда это была бы совершенно уместная критика фантазийной медитации (то есть медитации, использующей воображение). Однако он критикует «образец» как **метод**, как технику медитации, опрометчиво заявляя, что медитация – это творческая спонтанность, ни в каком методе и дисциплине вовсе не нуждающаяся.

Кришнамурти не понимает различия между фантазийной медитацией, которая и в самом деле следует установленному образцу, и медитацией свободного осознания, в которой нет никакого образца, однако техника и дисциплина, тем не менее, наличествуют. Джидду Кришнамурти глубоко заблуждается, когда считает любую дисциплину формой подавления и когда объявляет любую дисциплину алчным желанием достижения.

Кришнамурти полагает, что медитативный метод и духовная дисциплина могут вести только от известного к известному, исключают прорыв в новое и таким образом блокируют подлинное духовное развитие. Однако здесь Кришнамурти делает очень серьезную ошибку. В таких вопросах нельзя

руководствоваться формальной логикой, пренебрегая реальностью. Иначе получится по русской пословице: «Рисовали на бумаге, да забыли про овраги».

Для дальнейшего обсуждения воспользуюсь следующей метафорой. Представим себе человека, который отправился в путешествие пешком. Как метод передвижения используется весьма простая вещь – обычная ходьба, которая представляет собою однообразное повторение движений ног: шаг левой, шаг правой, снова шаг левой, снова шаг правой. Однако такое, довольно простое «перебирание ногами», как оказывается, способно привести путешественника к безграничному богатству жизненных впечатлений, привести к новому, неведомому и непредсказуемому. Метафора Пути, столь часто встречающаяся в духовной литературе, далеко не случайна и имеет свои скрытые глубины.

Абстрактная логика Кришнамурти говорит нам: определённая может порождать только определённую и не выходит за пределы уже известного. При этом новизна и непредсказуемость полностью исключаются. Однако это совсем не так. Определённость порождает определённую только оставаясь в собственных пределах. Но когда определённая метода и дисциплины прилагается к огромному таинственному и непознанному континенту, которым собственно и является сам человек, его тело и его психика, – тогда эта определённая представляет собой необходимое средство взаимодействия с загадочным и непознанным и даёт совершенно непредсказуемые результаты.

Если говорить на формальном уровне, то это будет выглядеть следующим образом:

Известное + известное даёт известное.

Однако известное + непознанное порождает новое, то есть даёт совершенно непредсказуемые результаты.

Наше тело и наша психика – разве это то, что нами познано? Разве это сфера известного? Нет, на самом деле, всё это, если воспользоваться уже упоминавшейся мною метафорой фильма А.Тарковского «Сталкер», – не что иное, как «Зона». На внешнем уровне, для поверхностного восприятия, Зона – это сама обыденность, скучная, банальная, давно известная обыденность. Однако, на самом деле, оказывается, что это уникальное пространство, обладающее загадочными, непознанными, невероятными свойствами. Таковы и мы,



наше тело и наше сознание, таков и мир, который нас окружает – всё это и есть «Зона». Применяв вполне определённый метод к сфере неопределённого, мы с неизбежностью получаем непредсказуемые результаты. Как совершенно справедливо сказал Вячеслав Рыбаков, *«непредсказуемость последствий есть фундаментальный принцип всякого развития»*.

Практика медитации, основанная на определённом методе (технике медитации) и методике (дисциплине), будучи весьма конкретной и известной в этих отношениях, тем не менее, открывает дорогу в неведомое. Результат такой практики всегда будет непредсказуемым. Как писал китайский мастер Сун Лутан, *«неожиданно и прекрасно приходит духовная трансмутация «иэнь»*». Я полагаю, будет уместным напомнить, что великий мастер внутренних стилей боевых искусств, в отличие от Джидду Кришнамурти, высоко ценил методы энергомедитативной практики и следовал строгой духовной самодисциплине.

\* \* \*

Нигилизм Джидду Кришнамурти весьма ярко проявляется также в его отношении к духовной учёбе и духовному наставничеству. Он полностью отвергает любые духовные авторитеты. По Кришнамурти, любое следование за кем-либо, любое подчинение авторитету духовной книги или учителя, – есть зло, есть фактор, порабащивающий человека и отнимающий его духовную свободу.

*«Следование за другим, будь то вождь, спаситель или Учитель, не приносит внутренней ясности и счастья...*

*Не существует просветлённого следования; всякое следование есть зло, а всякий авторитет развращает»*.

Здесь мы снова встречаемся с познавательной двойственностью, с жёстким и категоричным требованием «или – или». Однако, на самом деле, этого требует всего лишь формальная логика, но никак не реальная жизнь. Разве не очевидно, что неправильным будет и полное отвержение любого авторитета, и полная зависимость от Учителя, доходящая до духовного порабления? Но почему бы нам не проявить избирательность, в одних случаях следуя авторитету, а в других – отвергая его? Почему мы непременно должны раз и навсегда выбрать какую-то одну линию поведения и далее слепо ей следовать? Мы вовсе не обязаны всегда говорить «да» или же всегда («не поступимся принципами!») говорить «нет». Превыше всего мы обязаны быть адекватными.

Для разумного человека нет вопроса о том, нужен ли Учитель. Есть только вопрос о компетентности Учителя и о правильном выборе наставника. Конечно же, Учитель необходим. Кто же вас научит тому, как правильно медитировать, как не Учитель? Отрицание необходимости духовного руководства – естественное следствие отрицания важности метода духовной практики и отказа от медитативной техники. Если метод и техника медитации не имеют никакого значения, тогда и наставник, способный всему этому научить, тоже не нужен. Если довести позицию Кришнамурти до логического завершения, то, оказывается, духовный путь не нуждается ни в каком информационном обеспечении. Однако такое утверждение противоречит всему нашему жизненному опыту и элементарному здравому смыслу.

Со времён глубокой древности и в Индии, и в Китае очень высоко ценили и уважали людей, обладающих духовным опытом, мудростью и знаниями. Попасть к настоящему Учителю и иметь привилегию находиться рядом с ним всегда было желанной целью каждого духовного искателя как в древности, так и в наши дни. Такой Учитель, безусловно, заслуживает глубокого уважения как наш проводник на духовном Пути. Но не обожествления. Учитель, даже самый замечательный и самый лучший – всегда вторичен. Первичен и наиболее важен сам Путь и вся совокупность составляющих его знаний и методов. Именно в этом заключается фундаментальное различие между сектами, в которых происходит обожествление личности Учителя, и настоящими духовными школами, в которых главное – это собственная практика, главное – не Учитель (при всём к нему уважении), но Путь.

\* \* \*

Признавая великую ценность состояния умственной тишины, в то же самое время Кришнамурти считает, что не существует метода достижения этого состояния. По его мнению, внутреннее безмолвие невозможно культивировать и невозможно накапливать. Он пишет:

*«Ни акт воли, ни дисциплина, ни какое бы то ни было усилие, контроль или концентрация и ни любое другое средство не могут достичь этого».*

Но что же тогда делать, как быть? Как тогда возникает состояние умственной тишины, если его нельзя намеренно культивировать? Кришнамурти на это даёт следующий ответ:

*«Тишина ума возникает спонтанно... Когда есть намерение понять, тогда существует внимание, которому не мешает желание быть внимательным... Тишина ума естественна, когда есть стремление понять».*

Итак, по Кришнамурти, умственная тишина возникает сама по себе, естественным образом, при наличии «стремления понять». Такой ответ на важнейшую проблему духовного развития является слишком вычурным и представляет собою явный интеллектуальный выверт. В конечном счёте, это означает подмену медитативной практики интеллектуальным самопознанием. Стремление понять, о котором говорит Кришнамурти, есть не что иное, как потребность нашего ума, стремящегося перемальбывать информацию и вновь и вновь возобновлять своё функционирование. Однако для духовного постижения требуется совершенно иное – культивирование не-думания, не-мысли. Стремление понять, равно как и желание задавать вопросы и искать на них ответы ни в коем случае не следует поощрять. Ведь это значит поощрять работу ума, которая полностью исключает состояние внутреннего безмолвия. Напротив, нужно прекратить любое думание, отнаблюдать это «стремление понять» и полностью растворить в процессе медитации-самонаблюдения все эти интеллектуально-познавательные «хочу». Как можно это поощрять и как можно на это опираться в своём духовном развитии? Фактически, Кришнамурти призывает не к самосозерцанию, а к интеллектуальному самопознанию и самоисследованию.

*«...Познавая себя, ум обладает свободой, чтобы быть спокойным. И лишь тогда приходит то, что находится за пределами ума».*

Однако ум принципиально не способен познавать сам себя. Только духовное начало человека (Атман) способно познавать свои оболочки, в том числе и «ум», посредством самосветящегося света сознания. Об этом хорошо сказано у Шанкары: *«Сам Атман освещает разум и другие силы, как лампа сосуд, в который она поставлена. Атман же не может быть освещаем этими вялыми силами»\**.

Только когда ум прекращает своё действие – только тогда начинается практика самосозерцания. Работа ума и самонаблюдение – это два взаимоисключающих режима.

---

\* Шанкара «Атма-Бодха».

Только прекратив процесс думания-самопознания можно выйти за пределы ума. Чтобы познать нечто и обрести над ним полное господство, нужно выйти за его пределы.

Однако Джидду Кришнамурти отвергает учение об Атмане как об индивидуальном духовном начале. «...*Не является ли мыслящий результатом своих мыслей? Не образуется ли он из собственных мыслей? Существует ли отдельная сущность, мыслящий, пребывающий вне своих мыслей? Не создан ли мыслящий мыслью, не она ли наделила его постоянством среди непостоянства мыслей?*».

Таким образом, согласно Кришнамурти, «не существует того, кто мыслит, есть только обусловленное мышление». Но ведь это та же самая буддистская теория Анатмана, о которой я уже ранее говорил. Но если нет Атмана, то кто же тогда осознаёт? Ум, как низшая способность познания, осознавать не может, он только думает, то есть продуцирует цепочки умозаключений и не более того. Снова мы видим в учении Кришнамурти весьма серьёзные изъяны.

*«Самопознание – это основа медитации»,* – говорит Кришнамурти. *«В конце концов, самым существенным является познание себя, которое создаёт тишину ума. Безмолвный ум не является продуктом воли, дисциплины, разного рода практики... Все эти виды практики и дисциплины лишь усиливают Эго»,* – пишет Кришнамурти в книге «Проблемы жизни».

Нет! На самом деле всё ровно наоборот: именно медитация как метод, как систематическое усилие, приводит к состоянию умственной тишины, в которой и рождается понимание. Именно медитация является основой самопознания, а не наоборот! Именно медитация является путём к обретению наивысшей познавательной способности – интуитивной мудрости-праджни.

Таким образом, у Кришнамурти истинное положение вещей оказалось извращённым, перевёрнутым с ног на голову. Кришнамурти берёт *понимание* в качестве отправной точки и пытается через понимание придти к изменению. По его мнению, понимание – ключ к правильной медитации. Я бы с ним полностью согласился, если бы он имел в виду постижение правильного метода медитативной практики. Однако метод им отвергается, а медитация понимается не как практика, не как психотехника, а как спонтанное состояние свободной осознанности.

На самом деле, правильное направление духовного развития противоположно указанному Кришнамурти. Оно идёт от медитации как психотехнической дисциплины к последующим изменению и пониманию. Последнее же приходит как следствие правильной медитации.

\* \* \*

Кришнамурти – типичный негативист, типичный отрицатель. В его учении непомерно раздута критическая, негативная часть и очень слабо представлена конструктивная. Отрицаются духовные авторитеты и роль Учителя, отрицается необходимость духовной дисциплины и систематического усилия. Отрицается технология Пути, то есть любые психотехники, любой метод практики. Наконец, отрицается даже существование индивидуального духовного начала – самого познающего субъекта.

Безусловно, критика – вещь полезная и даже необходимая, по той же самой причине, по которой необходима прополка огорода. Однако, во-первых, критика должна быть уместной. Для этого она должна проистекать из глубокого понимания обсуждаемой проблемы. Во-вторых, критическая часть должна быть уравновешена конструктивной. Если критик нечто разрушает, он непременно должен что-либо предложить взамен, Кришнамурти же этого не делает. Его учение, увы, не отвечает ни первому, ни второму критериям. Критическую часть учения Кришнамурти невозможно считать уместной и адекватной, а когда дело доходит до конструктивной части – немедленно обнаруживается её полная несостоятельность. Дело в том, что Кришнамурти пытается дать инструкции, в то же время избегая давать инструкции. В результате получается нечто совершенно запутанное и маловразумительное, а слушатели неизменно остаются в состоянии глубокого недоумения и неудовлетворённости.

Когда мы пытаемся отыскать нечто позитивное в учении Кришнамурти, нечто, способное быть опорой; отыскать руководство к действию – увы, ничего такого мы у него не находим. Вот слова одного из собеседников Кришнамурти, приведённые в его книге «Проблемы жизни»: *«Я прочёл некоторые из ваших бесед и присутствовал на них и, по моему мнению, то, о чём вы говорите, является слишком негативным; вы не даёте ни указаний, ни позитивных установок для жизни».*

Это высказывание является весьма типичной и, на мой взгляд, совершенно адекватной реакцией на его рассуждения.

\* \* \*

Для любого человека, практикующего медитацию-само-наблюдение, совершенно очевидно, что Кришнамурти пребывает в познавательной двойственности, в отождествлении с интеллектуальными конструкциями, порождаемыми его же собственным умом. Парадокс заключается в том, что при этом содержанием его размышлений как раз и являются вопросы, относящиеся к духовному развитию человека. Имеет место парадоксальная и заранее обречённая на неудачу попытка решить проблемы духовного уровня посредством интеллектуального самопознания, но не через интуитивную мудрость-праджню. Поразительно, но сам он делает именно то, от чего всячески отрекаться и от чего предостерегает своих последователей. В своих многочисленных беседах Кришнамурти, несмотря на все свои декларации о важности умственной тишины и т.п., пытается решить проблемы ума, оставаясь в пределах ума и с его же помощью. Это напоминает попытку барона Мюнхгаузена вытащить себя вместе со своей лошадейю из болота, схватившись за собственные волосы.

Как я уже говорил, Кришнамурти признаёт важность внутреннего безмолвия (не-мысли, не-ума), однако при этом отрицает систематическую практику медитации как средство его достижения. Как и для Алана Уотса, для него таким средством является самопознание, которое на поверку оказывается бесплодным мудрствованием. Это хорошо видно из описания его бесед с духовными искателями, во время которых он использует сократовский метод задавания вопросов. Это его излюбленная манера проведения беседы. Однако, как я уже упоминал, вопросы апеллируют к нашему разуму и стимулируют дискурсивное мышление. Вопросы всегда оставляют нас в пределах нашего ума (англ. mind), то есть речи и мышления. Задавание вопросов и есть стимуляция мышления и речевых ответов, то есть действие, противоположное состоянию умственного безмолвия. При этом оба – и задающий вопросы, и отвечающий на них – вынужденным образом остаются в пределах сферы грубоматериального и никакой речи о духовном прорыве, духовном озарении и быть не может! Наш ум – территория, полностью оккупированная врагом. Он представляет собою не что иное, как скопище

эгозащитных механизмов. Не случайно индийская мудрость говорит нам: «Ум – убийца реальности. Останови этого убийцу!». Стоит человеку открыть рот, как он тут же предоставляет трибуну собственному Эго. Исключением являются слова, порождаемые состоянием умственной тишины, которое достижимо только для того, кто включён в систематическую практику сидячей медитации-самонаблюдения.

Говорить о проблемах человека имеет смысл только тогда, когда этот предваряющий разговор завершается психотехникой, ведущей к прекращению как внешней, так и внутренней речи-мышления, к прекращению любых, даже самых мудрых и высокодуховных разговоров.

Однако этого у Кришнамурти нет. Поразительно! Кришнамурти провозглашает ценность внутреннего безмолвия, но в то же время погружает собеседника в бездну интеллектуального самоанализа. Вместо того, чтобы объяснить самое главное – **как практиковать и что делать**, он пытается посредством пространных рассуждений привести своих собеседников к некоему пониманию. Кришнамурти действует на основе совершенно ложного убеждения, что сначала нужно придти к пониманию, и только на основе такого понимания можно обрести внутреннее безмолвие. Однако то, что он предлагает – это дорога в никуда. Никакие разговоры про умственную тишину не в состоянии привести к умственной тишине, не в состоянии заменить медитативную практику.

Это похоже на известную историю про дракона, захватившего город и взимающего с него тяжкую дань. В этот город является герой, желающий сражаться с драконом и освободить город. И что же он видит? Горожане устраивают шествия с плакатами, демонстрации протеста, проводят митинги, на которых призывают выступить против тирана, уничтожить злодея. Однако вся их энергия уходит в слова. Обильные словоизлияния не приводят ни к каким реальным действиям. Всё, на что оказываются способны свободолюбивые горожане – это лозунги. «Долой тирана!», «Все как один выступим против дракона! Да здравствует свобода!» и так далее и тому подобное.

Когда наш герой, обнаруживает, что проходит день за днём, неделя за неделей, но ничего не меняется – в конце концов, он не выдерживает, поднимается на трибуну во время одного из очередных митингов и могучим голосом,

потрясая не менее могучим мечом, заявляет: «Довольно слов! Довольно пустой болтовни! Пора, наконец, перейти к делу и уничтожить дракона! Сколько можно болтать, надо действовать!».

Его слова народ встречает бурными аплодисментами и восторженными воплями. Следующий оратор, потрясая кулаками, возмущённо восклицает: «Да! Доколе мы ещё будем болтать! Давно пора перейти к активным действиям. Прошло время слов, настало время дел. Вперёд, соотечественники!».

Весь этот день и последующие дни народ продолжает часами многословно и весьма эмоционально возмущаться бездействием болтунов и говорить о том, что настала пора действовать. И так день за днём, неделя за неделей. Митинги, демонстрации, пламенные ораторы – и никаких конкретных действий.

На мой взгляд, эта история исключительно точно описывает ситуацию с духовными призывами Джидду Кришнамурти. Увы! В этом мире лозунги не работают. Работают методы, против которых так пламенно восстаёт Кришнамурти, методы, а не лозунги!

(Я вполне понимаю, что говорю вещи, весьма неприятные и обидные для поклонников Кришнамурти. Но тут уж ничего не поделаешь – истина дороже. Тем более, после всего, что я написал в этой книге, похоже, терять мне уже нечего).

В беседах с духовными искателями Кришнамурти постоянно советует: «задайте этот вопрос самому себе, исследуйте его, выясните его причину» и т.д. Но это же призыв к самоанализу, а не к самонаблюдению. Самоанализ же, как я уже говорил, никогда не приводит к самопониманию, ибо использует разум. Там, где есть вопрос и есть поиск ответа – там нет и быть не может медитации. Мышление всегда движется от вопроса к ответу через цепочку умозаключений. Однако любой такой ответ, полученный посредством мышления, с неизбежностью порождает серию новых вопросов. Тот, кто начинает с вопросов – никогда не приходит к подлинному пониманию. Начинать следует с ответов, а не с вопросов.

В процессе познания не столько важна логическая безупречность (внутренняя согласованность системы взглядов), сколько адекватность (внешняя согласованность, соответствие реальному положению вещей). Логическая безупреч-



ность безусловно полезна и даже необходима, но она никоим образом не может быть критерием истинности. Она не может гарантировать того, что реальность и в самом деле такова, какой она предстаёт в нашем описании. Проблема адекватности нашего знания может быть разрешена удовлетворительным образом только при наличии высокоразвитой интуитивной мудрости-праджни (экстраментальной способности познания). Конечно же, внутренняя согласованность всех компонентов концептуального знания – дело хорошее, однако она всегда второстепенна по сравнению с внешней согласованностью (то есть согласованностью с реальностью).

\* \* \*

Тот, кто хорошо знаком с учением Кришнамурти, может мне возразить, указав на то, что Кришнамурти не только призывал к самопознанию, но также призывал и к осознанию.

*«Ум должен быть спокоен... для этого необходима свобода от мыслей. ...Будьте открыты, восприимчивы, полностью сознавая от момента к моменту всё что есть. Не создавайте вокруг себя непруступной стены мысли».*

Да, рекомендация полностью осознавать «всё, что есть» – абсолютно правильна и является фундаментальной внутренней установкой, которую необходимо сохранять, практикуя наивысшую форму медитации. Однако у Кришнамурти, в силу зашоренности его ума предвзятыми идеями, отсутствует понимание важнейших условий успешной медитации-осознания. А без этого все эти замечательные призывы просто «не работают».

Я уже приводил ранее замечательный афоризм Б.Г.Ананьева *«Ценность абстракции определяется возможностью её конкретизации»*. К сожалению, базовое теоретическое представление о том, что духовное развитие неразрывно связано с трансцендированием ума и достижением состояния внутреннего безмолвия у Кришнамурти не получило адекватной конкретизации и не было доведено до уровня, обеспечивающего успешное практическое применение.

В чём же заключаются роковые методологические ошибки Джидду Кришнамурти? Во-первых, он считает, что нет необходимости регулярно практиковать сидячую медитацию в специально отведенное время и в специальной медитативной позе. С его точки зрения, вполне достаточно сохранять постоянную осознанность в повседневной жиз-

ни, всегда и везде. Увы, это очень, очень большая ошибка. Стоит только начать практику сидячей медитации и получить необходимый внутренний опыт, как ущербность и несостоятельность этой позиции высвечиваются самым несомненным образом. Вы очень скоро увидите, что даже тогда, когда вы вышли из круга повседневных дел и специально посвятили своё время медитации – даже в этом, исключительно благоприятном режиме очень непросто сохранять должный уровень осознанности. В повседневной жизни просто невозможно достичь такого же качества и глубины отрешенной осознанности, как в специальной практике сидячей медитации. Тот, кто этого не понимает, кто отказывается от систематической практики сидячей медитации – обречён на духовный застой и на отсутствие реального прогресса.

Совсем другое дело – это то, что не следует возводить стену, отделяющую практику медитации от повседневной жизни. Необходимо как то, так и другое. Необходима как сидячая медитация, так и сохранение осознанности в повседневной жизни. То качество и та глубина осознанности, которые обретаются в практике сидячей медитации, должны постепенно пропитывать своим светом и наше повседневное существование.

Другой дефект учения Кришнамурти заключается в том, что он попросту не знает, что медитация-осознание имеет две качественно различающиеся формы:

- а) медитация-присутствие (осознание внешнего мира);
- б) медитация-самонаблюдение (осознание внутреннего мира).

Тот, кто пытается, подобно Джидду Кришнамурти, практиковать осознанность в повседневной жизни, естественно, в большей степени осознаёт внешний мир, нежели самого себя. Книга «Беседы о жизни» изобилует яркими и красочными описаниями обстановки, окружающей автора в момент написания каждой главы, но очень, очень редко описаниями его душевного и телесного состояния. Таким образом, у Кришнамурти и его сторонников осознание в повседневной жизни не только имеет намного более низкое качество, чем это было бы в практике сидячей медитации, но и сводится исключительно к экстраспективной (то есть направленной на внешний мир) форме медитации-осознания.

Для развития полноценного **внутреннего** осознания абсолютно необходимы регулярные систематические занятия, проводимые в специально отведённое время, в правильной медитативной позе и, что очень важно, при закрытых глазах. Последнее исключительно важно, поскольку наилучшие условия для осознания физического тела и душевного состояния создаёт именно отключение зрительного восприятия. И, конечно же, помимо внешних условий, необходима внутренняя техника или **метод** медитации-самонаблюдения, который должен быть исчерпывающим образом объяснён всем желающим его практиковать.

Кришнамурти не видел разницы между осознанием при открытых глазах и осознанием при закрытых глазах. Поэтому он наивно полагал, что сохранение осознанности в повседневной жизни автоматически приводит к растворению ума и возникновению состояния внутреннего безмолвия. Медитация-самонаблюдение, обязательным условием которой является сохранение надлежащей медитативной позы **при закрытых глазах**, им вообще не практиковалась. Кришнамурти входил в состояние созерцания внешнего мира, приостанавливая при этом деятельность ума, но не растворяя его. Затем, выйдя из этого состояния, он начинал анализировать полученный опыт с помощью того же самого ума. Поэтому все его философемы, все его теоретические построения – не более как результат спекулятивного мышления.

Между тем, подлинная духовная мудрость – это всегда результат медитации-самонаблюдения, но не медитации-присутствия. Вот почему рассуждения Кришнамурти – всего лишь продукция ума, а не прямое прозрение в истину. Читая Кришнамурти, невольно удивляешься тому, что человек, так много и обильно рассуждающий об умственном безмолвии и тому подобных вещах, настолько порабощён тем же самым умом, к преодолению которого он так настойчиво призывает.

\* \* \*

Любопытно то, что сам Кришнамурти не признавал себя духовным наставником, поскольку его учение отвергает любые духовные авторитеты. Однако любой человек, который берёт на себя смелость давать духовные наставления – автоматически принимает роль Учителя, независимо от того, считает он себя таковым или нет. По этому вопросу собственное мнение Кришнамурти не так уж и важно.

Важно другое – то, что он написал множество книг, читал публичные лекции и провёл на протяжении многих лет большое количество индивидуальных бесед. Как говорят англичане, если нечто выглядит как утка, плавает как утка, и крикает как утка – то это и есть утка. Что бы по этому поводу ни говорил сам Кришнамурти, но он принял на себя роль духовного консультанта и наставника со всей сопряжённой с ней великой ответственностью. Однако насколько он оказался готовым к этой роли? Со всей очевидностью обнаруживается, что Кришнамурти имеет очень слабое представление о конкретных разновидностях медитативной практики, существующих в классической йоге, буддизме и даосизме. В своей интеллектуальной гордыне он посчитал себя выше всего этого. Отсутствие у Кришнамурти интереса к энергомедитативным техникам вполне понятно: отрицание метода как такового, делает бессмысленным изучение конкретных медитативных техник. Между тем, древняя китайская мудрость гласит: «Сначала изучи правила, и лишь потом будь от них свободен». Кришнамурти, смею вас заверить, этого не сделал. Он отвергает то, чего не знает и в чём не имеет необходимого личного опыта.

Если бы все эти вопиющие ошибки и несообразности были бы им оставлены, так сказать, сугубо для личного употребления, – не было бы ничего предосудительного, ибо каждый имеет право на свои заблуждения. Однако ошибки Кришнамурти до сих пор издаются большими тиражами во всём мире и создают невероятную путаницу в умах читателей. В результате, многие неискушённые люди, загипнотизированные авторитетом Кришнамурти, отказываются от медитативной практики как духовной дисциплины и таким образом лишаются наиважнейшего средства духовного развития. Их время и энергия растрачиваются на интеллектуальную саморефлексию и пустопорожние рассуждения, которые, как хорошо известно любому практику, никуда привести не могут. Весь пар уходит в гудок и никакого реального продвижения вперёд не происходит. Хорошо известно, что в отличие от представителей чань-буддизма, даосизма и классической йоги, среди последователей Джидду Кришнамурти нет тех, кто достиг просветления, тех, кто прошёл личный опыт духовной трансмутации. Там, где нет метода медитации, где нет йоги сознания как систематической практики – там нет

и быть не может никакого позитивного результата. Из ничего ничего и получается!

В одном из своих романов Фёдор Достоевский писал: *«Дайте русскому школьнику карту звёздного неба, которую он никогда до этого не видел, – и наавтра он вернёт её вам в исправленном виде».*

Эти слова как нельзя лучше подходят ко всем тем, кто, не имея личного опыта практики сидячей медитации и не пройдя через соответствующую духовную дисциплину, осмеливается критиковать то, чего совсем не знает.

Учение Кришнамурти представляет собой причудливую смесь глубоких духовных истин и грубейших ошибок, полностью исключающих подлинный духовный прогресс. Именно этим оно и опасно. Неискушенных людей, уважающих духовные авторитеты, но не имеющих личного опыта энерго-медитативной практики, и не имеющих чётких внутренних критериев различения истинного и ложного, оно заводит в непроходимое болото интеллектуальных поисков. Учитывая популярность Джидду Кришнамурти, таких людей довольно много. В настоящее время во всём мире существует большое число последователей Кришнамурти. Существует Ассоциация Кришнамурти и в России, с центрами по изучению его духовно-философского наследия в Москве и Санкт-Петербурге. И все эти люди, благодаря некритичному отношению к учению своего духовного лидера, увы, обречены на бесконечное самокопание и бесплодное мудрствование, оставаясь на обочине магистрального пути подлинного духовного развития.

### **Глава 3**

## **Дзэн коанов и дзэн безмолвного созерцания**

*Гони свою телегу и свой плуг  
по костям мертвецов.*

*Вильям Блейк*

Существуют различные уровни понимания духовной практики: от самого грубого и примитивного и до наивысшего. Самый низкий уровень духовной практики состоит в исполнении ритуалов и священных церемоний, а также заучивании наизусть и рецитации\* священных текстов. В буддизме – это заучивание важнейших сутр, в даосизме и индуизме – таких текстов как Дао-дэ-цзин и Бхагавадгита. Заучивание наизусть обычно сопровождается практикой тематического размышления, которую ошибочно принимают за медитацию. Выглядит это следующим образом: группа учеников сначала хором повторяет вслух, вслед за наставником, шлоку\*\* Бхагавадгиты, после чего, в течение определённого времени все сидят в полном молчании, размышляя над её смыслом. В буддизме Махаяны мы видим то же самое: заучивание наизусть буддистских сутр и ежедневное их чтение нараспев является обязательной практикой во всех дзэнских монастырях. Аналогичный метод работы над священными текстами с давних времён существует и в даосских монастырях. Ну и что же в этом плохого?

Действительно, ничего в этом плохого нет, точно так же, как нет ничего плохого в изучении инструкции по пользованию бытовой техникой. Изучение духовных текстов полезно и необходимо. Однако только в том случае, если мы этим изучением не ограничиваемся и не превращаем его в ежедневный ритуал, отнимающий то время, которое должно быть посвящено энергомедитативной практике.

Духовные тексты имеют тройное назначение. Во-первых, они задают мировоззренческий контекст духовной практики. Во-вторых, они вдохновляют человека на работу над собой, создают необходимую для духовной практики мо-

---

\* Многократное ритмичное чтение сутр нараспев.

\*\* Шлока – это двустишие, которое содержит законченную мысль.

тивацию. Наконец, в-третьих, и это самое важное, ибо без него всё остальное оказывается бесполезным, духовные книги дают человеку **методы** духовной практики. Таким образом, ценность духовных книг и священных текстов определяется тем, насколько они способны давать информационное обеспечение для духовного развития человека.

Чтобы в полной мере понять всю нелепость сведения духовной практики исключительно к заучиванию и рецитации священных текстов, представьте себе человека, подобным образом относящегося, например, к инструкции для стиральной машины. Сначала он заучивает её наизусть, а затем ежедневно читает её нараспев. Но этим дело и ограничивается – стиральную машину никогда не включают, а бельё остаётся грязным.

Или, другой пример. Человек собрался в путешествие. Перед тем, как отправляться в путь, он накупил географических карт, путеводителей, туристских справочников и с головой погрузился в их изучение. Проходят дни, недели, месяцы и годы, а он всё ещё сидит дома и изучает справочную литературу. Произошло смещение мотивации с цели на средство. То, что должно быть всего лишь средством, стало самоцелью, а подлинная цель оказалась упущенной из виду.

На самом деле, нужно не столько размышлять над духовным текстом (например, над Дао-дэ-цином), сколько работать непосредственно со своим сознанием, то есть быть включённым в практику сидячей медитации. Тогда, на определённой стадии развития сознания, текст, который ранее казался маловразумительным и запутанным, станет вполне понятным.

Моя точка зрения в этом вопросе ни в коей мере не является оригинальной. Фактически, таких принципов придерживался так называемый дзэн патриархов. Согласно чаньскому преданию, первый патриарх Чань-буддизма Бодхидхарма просидел в медитации в горной пещере лицом к стене полных девять лет. Для первого патриарха самым главным видом духовной практики являлась именно сидячая медитация (кит. цзо-чань, яп. дзадзэн). Уже само название этой, наиболее могущественной школы буддизма – Чань-буддизм (яп. дзэн-буддизм), в переводе означает **буддизм медитации**. Таким образом, дзэн патриархов совершенно ясно и недвусмысленно отстаивал ту точку зрения, что заучивание наизусть сутр и их рецитация, тематическое размышление над различными тезисами буддистского вероучения,

исполнение ритуальных действий и т.п. – всё это вторично и несущественно по сравнению с практикой сидячей медитации. Согласно учению, которое принёс из Индии первый патриарх Бодхидхарма, – главное, что требуется для духовного развития – это практика самосозерцания, работа над собственным сознанием, которую не могут заменить никакие молитвы, никакие ритуальные действия. В Чань-буддизме сидячая медитация является ключевым методом практики духовного самосовершенствования. По крайней мере, именно такой позиции придерживались все шесть патриархов Чань-буддизма.

В качестве иллюстрации приведу цитату из поучений Четвёртого патриарха Дао-синя (580-651г.г.), который был духовным отцом Пятого патриарха Хун-жэня и духовным дедом наиболее значимой фигуры китайского Чань-буддизма – знаменитого Шестого патриарха Хуэй-нэна. Дао-синь оставил своим ученикам следующее увещевание:

*«Занимайтесь же со всей серьёзностью сидячей медитацией. Сидеть в состоянии медитации важнее, чем всё прочее. Очень хорошо провести в медитации не менее тридцати пяти лет, утоляя голод скудной пищей и держа двери чувств закрытыми. Не читайте сутр и ни с кем их не обсуждайте. Если вы будете усердно совершенствоваться, то сами, в первую очередь, и получите от этого пользу. Подобно тому, как обезьяна не всегда может расколоть скорлупу ореха и добраться до его сердцевины, очень немногим удаётся довести свою сидячую медитацию до полной реализации».*

\* \* \*

Но что же из себя должна представлять практика сидячей медитации? Каким должно быть её внутреннее наполнение, без которого внешняя форма (физическое сидение) не имеет никакого смысла? Прежде всего, и да простит меня читатель за это повторение, подлинная медитация не имеет ничего общего с размышлением на заданную тему. До сих пор это многими не понимается, до сих пор восточные термины переводятся неверно. Уж лучше бы их вообще не переводили, поскольку в европейских языках для них, как правило, не имеется адекватного смыслового эквивалента. Так, например, в русском переводе Бхагавадгиты, выполненном академиком Б.А.Смирновым, санскритское слово *дхиана* переводится как *размышление*. Это очень се-



рьёзная смысловая ошибка, ибо размышление – это работа ума, тогда как медитация – дхиана – полная тому противоположность. Дхиана – это не-ум, не-размышление, это духовная практика внутреннего безмолвия, полностью исключающая работу мысли.

Итак, практика сидячей медитации не является практикой систематического размышления на заданную духовную тему. Подлинная медитация – это практика **осознанности**, иначе говоря, практика не-ума, не-мысли. В свете этих взглядов крайне интересна эволюция дзэн-буддизма и ожесточённые споры между различными конкурирующими школами, делящиеся уже не одно столетие.

Дзэн-буддизм начинался как великая духовная традиция, в основе которой лежала практика медитации-самонаблюдения, практика осознанности. Затем, спустя несколько столетий, этот наивысший метод духовной практики был утрачен, и Чань-буддизм пришёл в упадок. Традиция выродилась в передачу внешней формы, лишённой внутреннего содержания. Поскольку внутренняя техника сидячей медитации была утрачена, новым поколениям чань-буддистов пришлось искать новую технику. Совершенно естественно, что начинать им пришлось с самого примитивного – с «медитации» тематического размышления над отдельными текстами духовного содержания, так называемыми **коанами**.

В своём первоначальном виде коан был достаточно большим по объёму и слишком громоздким для практики тематической медитации. Поэтому он постепенно сокращался и, в конце концов, редуцировался до одного слова, выражающего его суть. Наиболее ярким тому примером является коан «Му», о котором мы будем говорить позже. Переход от тематического размышления к медитации сосредоточения на одном объекте требует замены сложного объекта атомарным. В противном случае медитация сосредоточения невозможна. Так и возник **дзэн коанов, который, по сути, представляет собою переходный этап развития медитативной техники от «медитации» тематического размышления к медитации сосредоточения на одном объекте.**

Исторически сложилось так, что впервые Запад познакомился не с классическим дзэном патриархов, а с дзэном всматривания в коаны. В результате на Западе весь дзэн-буддизм стал ошибочно отождествляться именно с дзэном

коанов. До сих пор такая тенденция в значительной степени сохраняется.

На самом же деле традиция дзэн-буддизма (кит. чань-буддизма) представлена многими школами, из которых наиболее значительными являются школа Сото (кит. Цао-Дун) и школа Риндзай (кит. Линь-цзи). Это два основных направления дзэн-буддизма, которые соперничают друг с другом в течение многих поколений. Хотя формально обе школы относятся к дзэнской традиции, по сути они основаны на совершенно различных методологических принципах.

В школе Сото (Цао-Дун) как основной метод духовной практики используется «безмолвное созерцание», тогда как в школе Риндзай (Линь-цзи) – «всматривание в коаны».

С давних времён представители этих школ подвергали друг друга резкой критике. Особенно усердствовали в этом отношении наставники школы Линь-цзи (яп. Риндзай), причём как китайские (Да-хуэй), так и японские (Хакуин). Они яростно, не стесняясь в выражениях, нападали на дзэн молчаливого созерцания и объявляли дзэн коанов единственно верным направлением дзэн-буддизма. Японский профессор Дайсэцу Судзуки, автор многих книг, впервые познакомивший западный мир с учением дзэн-буддизма, также был сторонником дзэна коанов и противником школы молчаливого созерцания. По этой причине дзэн-буддизм был представлен на Западе весьма однобоко – только как дзэн коанов, тогда как дзэн самосозерцания либо вообще не упоминался, либо подвергался уничижительной критике.

Представители нового дзэн-буддизма (дзэна коанов), в частности, профессор Судзуки, считают, что старый дзэн патриархов слишком утончён и аристократичен и предназначен только для немногих избранных. Дзэн коанов они считают более демократичным, более понятным и более эффективным. Однако эта аргументация не выдерживает никакой критики.

Как известно, Шестой патриарх Хуэй-нэн выступал с проповедями перед многотысячной аудиторией, включающей как монахов, так и мирян; причём выступал весьма успешно и с великой пользой для слушателей, многие из которых, согласно Сутре Помоста, тут же достигали просветления. Как можно здесь говорить о какой-то аристократичности и недоступности учения Хуэй-нэна для понимания простых, обычных лю-

дей? Вот что пишет известный исследователь дзэн-буддизма Р.Х.Блайс о Хуэй-нэне в комментарии к «Мумонкану»:

*«У него почти нет той любви к парадоксам во имя парадоксов, которая исказила более поздний дзэн. Он никого не бил и ни на кого не кричал. Он не пытался вложить смысл вселенной в один иероглиф, как это делал Уммон. Он мог встать (или сесть) перед толпой обычных людей – богатых и бедных, учёных и неучёных, и сказать им на простом и скромном языке, чем дзэн является и чем он не является. Доброта, простота, честность, открытость, вежливость – всё это в полной мере присуще Хуэй-нэну».*

Как можно говорить о том, что столь великий наставник, заслуженно прославленный своей мудростью, просветлённый мастер, самая значимая фигура китайского Чань-буддизма, мог предлагать малоэффективные, труднодостижимые и ущербные методы духовной практики? Вся эта аргументация Дайсэцу Судзуки явно извращает истинное положение вещей и представляет собою беззастенчивую апологетику школы коанов. Представители школы Риндзай, вопреки очевидности, преувеличивают достоинства своего направления и стремятся обесценить дзэн молчаливого созерцания. Дзэн патриархов воспринимается ими в качестве конкурента, с которым ведётся жёсткая информационная борьба за сферы влияния. Если оценить всю ситуацию беспристрастно, легко увидеть, что дзэн коанов – это не что иное, как **методический новодел**, по своей сути представляющий собою совершенно иное учение. Как дзэн коанов, так и дзэн патриархов имеют общее название дзэн (чань)-буддизма, которое на самом деле вводит нас в заблуждение, маскируя их коренное различие и принципиальную несовместимость.

Современный чаньский мастер Чжан Чжень Цзы в своей книге «Практика Дзэн» пишет:

*«В течение первых 400 лет существования Чань-буддизма в Китае, нет никаких признаков установившейся практики «всматривания в коаны». В течение всего этого периода практиковался дзэн «безмолвного созерцания», который до сих пор является методической основой школы Цао-Дун (яп. Сото-дзэн)».*

Известно, что сам великий Хуэй-нэн, ключевая фигура Чань-буддизма, достиг просветления (обрёл понимание духовного пути и главного метода духовного развития), услышав от

проезжего на постоялом дворе знаменитые строки из Алмазной Сутры: *«Не позволяй помыслам возникать в сознании»*.

Весьма интересен и заслуживает особого внимания тот факт, что Хуэй-нэн, как правило, не давал наставлений без предварительного очищения сознания слушателей посредством медитации-самосозерцания. Перед каждой проповедью Хуэй-нэн вместе со своей аудиторией погружается в безмолвное созерцание и только потом начинает своё выступление. Делается это для того, чтобы подготовить сознание слушателей к восприятию последующих поучений с позиций интуитивной мудрости. Таким образом, для Хуэй-нэна фундаментом духовного развития являлась медитация-самосозерцание. Хуэй-нэн прекрасно понимал, что без надлежащего состояния сознания любые наставления окажутся бесполезными.

Стиль наставничества, реализуемый Хуэй-нэном, однозначно говорит о том, что словесные поучения не являются самодостаточными, что они всегда вторичны по сравнению с практикой сидячей медитации. Эта практика приводит к значительному ослаблению и растворению умственных конструкций и к достижению состояния внутреннего безмолвия. Тем самым создаются условия для альтернативного мышлению способа познания – для функционирования интуитивной мудрости-праджни. Таким образом, Хуэй-нэн перед проповедью создавал условия для полноценного и глубинного восприятия своих наставлений\*.

Тот же самый подход использовал Хуэй-нэн и в индивидуальной работе со своими учениками. Вот один из примеров.

*«Хуэй-нэн обратился к Хуэй-мину:*

*– Позволь мыслям покинуть твой ум, и тогда я буду учить тебя.*

*После того, как Хуэй-мин в течение долгого времени выполнял дзадзэн, Хуэй-нэн сказал ему:*

---

\* Этот же принцип лежит в основе изложенного в первой части этой книги метода решения различных проблем – метода кристаллизации. Кратко напомним читателю его суть. Сначала, посредством длительной практики медитации-самонаблюдения, мы достигаем состояния внутреннего безмолвия, характеризующегося глубоким покоем, ясностью и прозрачностью сознания. Далее мы роняем в это состояние слово, обозначающее проблему, подобно тому, как кристалл роняется в перенасыщенный раствор. Вероятность инсайта, интуитивного прозрения в суть проблемы возрастает по мере увеличения глубины и качества медитативного состояния. По достижении определённого уровня, она переходит в достоверность и практикующий получает полноценное видение ситуации и, вместе с ним, и решение своей проблемы.

– Не думай «это хорошо» или «это плохо». Когда ты не думаешь о хорошем и плохом – что такое подлинное «я» монаха Хуэй-мина?

Услышав эти слова, Хуэй-мин сразу достиг великого просветления. Везде по его телу выступил пот. Из глаз у него потекли слёзы\*.

В данном примере Хуэй-нэн сначала использует базовую технику медитации-самонаблюдения для приведения сознания Хуэй-мина в состояние умственной тишины, для растворения различных внутриспсихических шумов, мешающих полноценному восприятию слов наставника. Однако даже по прошествии длительного периода медитации, в психике ученика остаются главные его блокировки – жёсткие и ригидные умственные конструкции. Это то, что современные психотерапевты называют главной проблемой личности; то, что является главным «внутренним врагом» человека. Эти блокировки расположены в зонах, недоступных для нашего осознания. Наше осознающее внимание буквально выталкивается из этих зон. По этой причине самостоятельно привести своё сознание в контакт с наиболее сильными блокировками практически невозможно. Во всяком случае, без помощи Учителя это потребует многих лет интенсивной медитативной практики. В данном примере Хуэй-нэн, обладая способностью **видеть** людей, непосредственно воспринимать их личностные свойства и глубинные проблемы, использовал метод, который я называю **методом текстов**. Через словесную формулировку он привёл сознание Хуэй-мина к его главной проблеме, которая до этого им совершенно не осознавалась. Но это совсем не метод коанов. Это сугубо индивидуальное указание, основанное на прямом интуитивном видении личностных проблем ученика.

Итак, во-первых, текст индивидуален и имеет точную диагностическую прицельность. У другого ученика могут быть совершенно иные проблемы, требующие совершенно другого текста. Таким образом, любой конкретный текст не является панацеей. Те слова, которые освобождают сознание одного человека, для другого будут совершенно безразличны и недействительны. Во-вторых, сам по себе этот текст (слова наставника) не является самодостаточным и не может применяться в отрыве от базовой медитативной практики.

---

\* Коан XXIII Мумонкана. Хуэй-нэн и подлинное «я».

Правильная методика работы с текстами включает в себя три следующих этапа:

Сначала выполняется медитация-самонаблюдение (первый этап).

Затем следует текст, который, как я уже говорил, должен быть диагностически прицельным, бьющим в самую сердцевину главной проблемы ученика. Текст вначале даётся учителем, а впоследствии мысленно повторяется самим учеником. Текст оказывает сильнейшее воздействие именно потому, что он дан Учителем, обладающим развитой интуитивной мудростью-праджней. Такой текст позволяет сознанию ученика прорваться через многолетнюю блокаду и выйти в полноценный контакт с соответствующей блокировкой. При этом возникают бурные психосоматические реакции: учащённое дыхание, обильное потоотделение, слёзы, рыдания, смех, тремор конечностей, различные непроизвольные движения и так далее. В практике работы с текстами различные формы психосоматического отреагирования наблюдаются весьма часто.

Наконец, на третьем, завершающем этапе, ученик вновь переходит к медитации-самонаблюдения. Предыдущий этап привёл к выбросу в сферу, доступную осознанию, значительного количества ранее вытесненного материала. Задача завершающей медитации – отработать и растворить этот материал.

Таким я вижу подлинный дзэн патриархов, дзэн великого Хуэй-нэна. Дзэнский же новодел школы Риндзай, методической основой которого является «всматривание в коаны», на мой взгляд, ущербен. Кроме названия и ряда чисто формальных моментов, он не имеет ничего общего с подлинным Чань-буддизмом, каким он был первые четыре века своего существования.

Итак, спустя четыре столетия после возникновения Чань-буддизма, произошла смена методологической парадигмы – переход от дзэна патриархов к дзэну коанов. При этом, первоначальный дзэн патриархов, хотя и утратил своё былое влияние, тем не менее, продолжил своё существование параллельно дзэну коанов. Обе школы существуют до сих пор. Однако, если ранее между ними было острое соперничество, критика и взаимное неприятие, то сейчас столь острого противостояния уже не наблюдается. В наше время учителя Сото-дзэн используют в своём обучении коаны, а наставники Риндзай – медитацию самосозерцания (яп. сикан-гадза).

С моей точки зрения, размытость критериев, потеря теоретической и методологической специфики школы – однозначно говорит о деградации современного дзэн-буддизма. Такое часто происходит, когда речь идёт о тонких и глубоких вещах, о подлинной мудрости, плоды которой имеют тенденцию утрачиваться с ходом времени. Люди, обладающие наивысшей способностью понимания, интуитивной мудростью-праджней, такие как Бодхидхарма и Хуэй-нэн, встречаются крайне редко. Свою духовную мудрость они передают ближайшим ученикам, которые уже, как правило, имеют более низкий уровень развития. Те, в свою очередь, передают учение своим последователям и так далее. В конце концов, учение вырождается. Постепенно, от поколения к поколению, внутреннее содержание утрачивается и далее передаётся только внешняя форма. В конечном итоге буддизм вырождается в непонятное для самого практикующего бессмысленное сидение в дзадзэн.

Именно это и произошло с Чань-буддизмом в Китае, спустя 400 лет после прихода Бодхидхармы. Золотой период Чань-буддизма охватывал 200 лет – от Первого патриарха Бодхидхармы до Шестого (последнего) патриарха Хуэй-нэна включительно. Следующие два столетия знаменовались постепенной деградацией Учения Патриархов, вплоть до его полного вырождения, превращения в практику бессмысленного сидения. К этому времени внутренняя медитативная техника, ранее использовавшаяся в большинстве буддистских монастырей, была утрачена. Причиной тому была не только большая глубина и тонкость Учения, требующая от своих последователей высоких интеллектуальных способностей и духовной зрелости, но также и два принципа раннего Чань-буддизма: «Не опираться на слова и писания» и «Особая передача вне учения (вне слов)». Попутно отмечу, что эти два тезиса полностью противоречат дзэну коанов, который использует слова и речения в качестве основного объекта духовной практики.

Итак, спустя четыре столетия, Дзэн Патриархов пришёл к упадку и оказался потерянным для огромного большинства последователей Чань-буддизма. Однако «свято место пусто не бывает». Глубокая психологическая потребность в **конкретном** методе практики получила своё разрешение в появлении дзэна коанов – совершенно другого учения, с дру-

гими методами духовной практики. Дзэн «всма­тривания в коаны» окончательно оформился в эпоху Северной Сун (960-1126 г.г.). Первым его стал использовать наставник Наньюань в X веке н.э., а наивысшего расцвета он достиг спустя столетие, в XI веке. Таким образом, хронологически дзэн патриархов доминировал с VI по X век, охватывая период около 360 лет, после чего ему на смену пришёл дзэн коанов.

Крупный специалист по истории дзэн-буддизма Генрих Дюмулен в своей монографии пишет:

*«...практика коанов не применялась танскими наставниками, а возникла значительно позже, в эпоху Сун\*, когда уже начали отчётливо проявляться признаки упадка дзэн-буддизма».*

\* \* \*

Что такое коан (кит. гун-ань)? Прежде всего, это текст, являющийся объектом медитативной практики. Далее, это сравнительно небольшой текст, как правило, содержащий поучительную историю из жизни великих Мастеров дзэн. Обычно это диалог между наставником и учеником, выражающий некую духовную истину. Итак, коан – это диалог дзэн, притча дзэн, ситуация дзэн или вопрос дзэн, имеющие предполагаемое скрытое духовное содержание, выявление которого в практике дзадзэн (сидячей медитации) приводит ученика к полному или частичному просветлению. В качестве примера приведу несколько классических дзэнских коанов.

*Басё сказал собравшимся монахам:*

*– Если у вас есть палка, я дам вам палку, если у вас нет палки, я её у вас отниму.*

*Всем известно, что такое хлопок двумя ладонями. А как звучит хлопок одной ладони?*

*Каким было ваше лицо до рождения ваших родителей?*

*С того места, где вы находитесь, остановите отдалённый корабль, плывущий по воде.*

*Не утверждая и не отрицая, скажите, в чём смысл Чань?*

---

\* Династия Сун (960-1279г.г.). Эта эпоха началась спустя два с половиной столетия после Шестого патриарха Хуэй-нэна (623-713г.г.).



По сравнению с тематическим размышлением на духовные темы, дзэн коанов – это несомненный шаг вперёд, несомненный прогресс. Дело в том, что коан ставит перед учеником проблему, загадку, не имеющую логического решения. В явной или неявной форме коан представляет собою парадокс, то есть логически противоречивое высказывание. Рациональное решение коана невозможно в принципе. Однако в этом ученику предстоит убедиться на собственном опыте. После тяжких, но бесплодных усилий ученик постепенно начинает это осознавать. В конце концов, он вынужден отказаться от привычного логического мышления, что и делает возможным прорыв за пределы обыденного сознания. Таким образом, практика «всматривания в коаны» в принципе вполне способна привести усердного и стойкого ученика к трансцендированию, если не всего «ума» («ума» во всей его тотальности), то, по крайней мере, большой группы бинарных оппозиций.

Признавая принципиальную возможность духовного развития посредством метода коанов, нельзя не отметить его существенные недостатки. Прежде всего, таковым является **словесное выражение коана**. Дело в том, что любые словесные конструкции, в силу самой своей вербальной природы, стимулируют внутреннюю речь и дискурсивное мышление. Иначе говоря, словесная формулировка провоцирует на рассуждательство и может активизировать работу ума, вместо того, чтобы привести к состоянию внутреннего безмолвия (умственной тишины). Чтобы это предотвратить, дзэн коанов использует парадоксы, делающие невозможным решение проблемы обычным способом, то есть через работу мысли. Хорошим тому примером является коан Хакуина «Звук хлопка одной ладонью». И всё-таки, несмотря на это, словесный характер коана является сильной помехой.

На мой взгляд, дзэн коанов в методологическом отношении противоречив и непоследователен. С одной стороны, благодаря своей вербальности, он стимулирует работу ума; с другой стороны, за счёт парадоксальности коана, делает эту работу невозможной. В результате этого противоречия в сознании практикующего накапливается большое внутреннее напряжение (так называемое «чувство сомнения»), которое может найти выход двояким образом. Либо это будет триумфальный прорыв сознания, его качественная трансмута-

ция, достижение просветления – то есть высокопозитивный и желанный исход; либо же, выражаясь в современной модёжной терминологии, у практикующего может «сорвать крышу». Второй исход наиболее вероятен для людей психически неуравновешенных, изначально имеющих проблемы психоэмоционального характера. Такие люди, благодаря усердной практике «всматривания в коан» могут получить тяжёлое психическое расстройство, которое в Китае именовали «чаньской болезнью».

Среди монахов, практикующих дзэн коанов, эта болезнь была довольно частым явлением. Попутно хочу заметить, что эта специфическая форма психического расстройства возникла вместе с дзэном коанов. В течение первых четырёх столетий, когда буддистскими монахами практиковался Чань патриархов, никаких упоминаний об этой напасти нет, да и быть не может. Чань безмолвного созерцания является совершенно безопасным и полностью исключает возможность психического расстройства **как следствия духовной практики**. Другое дело, когда явно психически нездоровый человек начинает практиковать нечто, что по его извращённому представлению является дзэном патриархов. В этом случае причиной очередного обострения хронического психического заболевания является просто сама динамика протекания тяжёлого эндогенного психоза. Попросту говоря, период ремиссии рано или поздно заканчивается, а очередное обострение происходит благодаря внутренним причинам, весьма мало зависящим от внешних обстоятельств.

Чань молчаливого созерцания не стремится к достижению победы любой ценой. В нём нет неистового самурайского духа, предельного напряжения всех сил, жёсткого волевого самопреодоления и той дисгармоничной насильственности, которые характерны для дзэна коанов. Дзэн молчаливого созерцания уравновешенным образом сочетает усилие и мягкость. Он в не меньшей степени требует упорства и волевых усилий, но реализует их без перенапряжения, без надрыва, без риска нажить себе психическую грыжу в виде чаньской болезни. Чань молчаливого созерцания приводит к естественному, гармоничному и безопасному созреванию сознания. Правильная его практика способствует душевной гармонии и исцеляет различные душевные недуги. Конечно же, для лиц, имеющих серьёзные психические и личностные проблемы,

совершенно необходимо компетентное руководство для правильных занятий энергомедитативной практикой. Без такого руководства нет никаких гарантий, что человек будет практиковать именно то, что имеют в виду авторы различных руководств, излагающих методы практики. Медитация – дело весьма тонкое и лучше всего ему обучаться под руководством опытного наставника. Однако вернёмся к чаньской болезни.

Лу Куан-Юй в своей известной книге «Секреты китайской медитации» описывает её следующим образом:

*«Болезнь Чань иногда возникает после резкого духовного пробуждения, когда витальный принцип не циркулирует свободно через психические центры тела. Медитирующий тогда охвачен непреодолимым желанием танцевать, прыгать, жестиковать, мычать, болтать и странно вести себя без видимой причины. Слова, которые упражняющийся читал раньше, приходят к нему бесконечной последовательностью и не могут быть остановлены».*

Таким образом, **дзэн коанов небезопасен** и может привести ревностного ученика вместо желаемого просветления прямо в психиатрическую лечебницу.

Конечно же, это относится только к усердным ученикам. Преобладающему числу сторонников дзэна коанов ничего подобного не грозит, благодаря спасительной лени – благодетельницы и защитницы неразумной (а, следовательно, и большей) части человечества.

Второй великий недостаток дзэна коанов заключается в следующем. **Дзэн коанов превращает в Путь то, что на самом деле является всего лишь инструкцией относительно Пути.**

Поучения великих учителей начинают использоваться в качестве объекта медитации, объекта духовной практики, то есть совершенно не по назначению. Чтобы не быть голословным, приведу несколько наиболее впечатляющих примеров.

**Пример 1. Коан «Кто тот, кто повторяет имя Будды?».**

В Китае и Японии в своё время была очень популярна буддистская Школа Чистой Земли\*. Согласно учению этой школы, для того, чтобы в следующем воплощении переродиться в раю, нужно практиковать повторение имени Будды или же повторение мантры Будды Амитабхи. Эта школа

---

\* Чистая Земля – это райская обитель Будды Амитабхи.

религиозного буддизма по основному методу духовной практики фактически относится к Мантра-йоге. Многократное повторение Имени Божьего, с методической точки зрения, не что иное, как разновидность медитации-сосредоточения на одном объекте. Подобные же школы религиозной Мантра-яны\* существуют практически во всех религиозных традициях. Особенно сильно Мантраяна представлена в индуизме, однако её аналог имеется и у мусульман (памятование Аллаха) и в христианстве (Иисусова молитва).

Когда к чаньским учителям приходили за советом и наставлениями последователи Школы Чистой Земли, те обычно давали им коан «Кто тот, кто повторяет имя Будды?». В те времена этот коан был особенно популярен, да и в наши дни чаньские наставники часто дают его своим ученикам.

Представьте себе, уважаемый читатель, что христианину-молитвеннику рекомендуют задать себе вопрос: «Кто повторяет имя Христа?» или же: «Кто возносит молитвы Господу?» и сделать этот вопрос своей главной духовной практикой. Да, этот вопрос действительно имеет духовную ценность, поскольку производит кардинальный переворот. Центр тяжести духовной работы, духовного делания смещается от Бога к человеку, от Бога к самому себе. Однако тот «Бог», к которому религиозный человек обращается в своих молитвах, как я уже ранее говорил, на самом деле, всего лишь продукт его собственного воображения, субъективный идеализированный образ, спроецированный вовне. Бог религий – это психическое идолище, состряпанное из наличествующего в опыте верующего человека психического материала (мыслей, эмоций, образов). Поэтому перенос внимания с этой внутриспсихической иконы на самого себя имеет огромное значение и означает коперниканского масштаба переворот в представлениях о духовной практике. Однако и этот вопрос, как и равноценный ему коан Рамана Махариши «Кто я?» всё-таки останавливает нас на полпути к себе.

Практика самосозерцания (самонаблюдения) не нуждается вообще ни в каких вопросах. И начинается она там, где прекращаются все вопросы, даже такие замечательные

---

\* **Мантра** (санскр.) – священная фраза или священное слово, в ходе духовной практики Мантра-йоги повторяемое многократно и с полным сосредоточением.

**Яна** (санскр.) – буквально «повозка», «колесница», то есть средство духовной реализации; то, что может нас доставить к желаемой цели.

как «Кто я?». На мой взгляд, не нужно работать, надрываясь душой, над этим вопросом. Всё, что требуется – один раз задать себе этот вопрос, а потом приступить к непосредственному интроспективному смотрению в самого себя. Ответ на него даст не работа ума, а работа прямого непосредственного самовосприятия, которая, как оказывается, может быть полноценной и эффективной только при полном прекращении умственной деятельности, при прекращении процесса думания.

Если вопрос «Кто я?» приводит к усилению думания – он не способствует духовному развитию. Если же он является указанием для практики самосозерцания, тогда он полезен. Но только как иницирующий момент, обращающий сознание на самого себя. Это подобно тому, как если бы у вас возник вопрос: «А что там, в шкафу?», а вы, вместо того, чтобы подойти, открыть, да и посмотреть, начали бы усердно размышлять и строить различные версии.

Вот почему все вопросы такого рода, на самом деле, совершенно излишни, коль скоро у нас есть практика медитации-самоосознания.

**Пример 2. Коан «Обычное сознание и есть Дао-Путь»** (который я уже упоминал в другом контексте).

*Чжао-чжоу спросил Нань-цюаня:*

*– Что такое Дао-Путь?*

*Нань-цюань ответил:*

*– Наше обычное сознание и есть Дао-Путь.*

*Чжао-чжоу затем спросил:*

*– Можно ли ему научиться? Как мы можем стать на этот Путь?*

*Нань-цюань ответил:*

*– Чем больше ты ищешь его, тем дальше он уходит от тебя.*

*– Как же вы знаете, что это Дао-Путь?*

*– Путь не относится к известному или неизвестному. Знание – иллюзия. Незнание – слабость рассудка. Когда постигаешь этот безыскусственный Дао-Путь, он оказывается подобным безграничности пространства и бездонной пустоте. Как же он может быть **этим** или **тем**, быть или не быть?*

*Услышав эти слова, Чжао-чжоу достиг внезапного прозрения.*

Как можно этот текст использовать в качестве **коана**, то есть объекта для регулярной медитативной практики? Вне всякого сомнения, он выражает глубокую мудрость, несёт печать подлинного пробуждения. Однако, при всей его великой ценности, он является наставлением относительно правильной духовной практики, но никоим образом не объектом медитации. Смысл этого послания состоит в том, что намеренное следование некоему духовному образцу, наперёд заданной модели поведения, является большой ошибкой. В этом случае ученик «ставит телегу впереди коня». В процессе духовного развития всё происходит ровно наоборот. Не нужно стараться быть духовным, не нужно стараться следовать Дао-Пути. То, чему можно следовать, это некий образец, некая умственная конструкция, но разве это подлинный Дао-Путь? Ведь эта внутрипсихическая конструкция субъективна, тогда как Дао-Путь объективен.

Дао-дэ-цзин начинается со следующих слов: *«Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное (подлинное) Дао»*,

В чём же тогда заключается подлинный Дао-Путь? Нань-цюань в этом диалоге объясняет Чжао-чжоу, что Дао-Путь заключается в сохранении осознанности («прямоты сознания» по Хуэй-нэну) в повседневной жизни. Вот и нужно следовать этому совету, практиковать в соответствии с этим наставлением, а не превращать духовное поучение в специальный объект медитации! Такое противоестественное применение духовных поучений вызывает глубокое недоумение. Воистину «указующий палец невежественный человек принимает за Луну»!

**Пример 3. Случай XXX из классического сборника коанов «Мумонкан».**

*«— Что есть Будда? — спросил Дайбай у Басо.*

*— Будда — это ум. — ответил Басо.»*

В данном случае китайское слово *синь* переведено как «ум» (англ. *mind*). Однако его также переводят и как «сердце» и как «сознание». Лично мне слово «сознание» представляется наиболее точным и уместным.

В Сутре Помоста Шестого Патриарха приводятся следующие слова Хуэй-нэна:

*«Будда нашего сознания и есть истинный Будда. Если мы сами не имеем в себе сознания Будды, то где ещё искать его в другом месте?!»*

И далее:

*«Будда создаётся в вашем собственном сознании, поэтому не ищите его за пределами собственного (дхармового) тела».*

И вновь то же самое! Мудрое наставление дзэнского мастера Басо, по своему смыслу полностью совпадающее с более развёрнутыми поучениями Хуэй-нэна, нам предлагают использовать как коан, то есть как объект медитации!

Вместо того, чтобы работать над собой **согласно наставлениям**, предлагается медитировать на самих наставлениях!

\* \* \*

В Китае, вместо слова гун-ань (яп. коан) чаще использовался термин Хуа-Тоу, где слово Хуа означает «диалог, высказывание или изречение». Тоу означает предел. Таким образом, под Хуа-Тоу понимается сжатие исходного, часто довольно объёмного текста коана до одного-двух слов, выражающих его суть в наиболее концентрированном виде. Так, например, коан «Кто тот, кто произносит имя Будды?» имеет своим пределом одно-единственное слово «Кто?». Это слово в данном случае и является Хуа-Тоу данного коана.

Итак, Хуа-Тоу – это кристаллизация коана, сведение его в одну фразу или даже в одно слово. Хорошим примером такой редукции коана является самый первый коан Мумонкана, именуемый «Дзёсю и собака».

*«Однажды монах спросил у Дзёсю:*

*– Есть ли у собаки природа Будды?*

*– Му! (нет!) – ответил Дзёсю.»*

Уже эта версия коана является сокращённой. В полном варианте даётся диалог значительно большего объёма, в котором этот вопрос задаётся дважды. Первый раз Дзёсю даёт ответ «Нет!», а второй раз, на тот же самый вопрос отвечает «Да!». Таким образом, исходная полноценная версия коана имеет выраженный парадоксальный характер. В сокращённой версии, приводимой в «Мумонкане», парадокс уже исчезает. Остаётся только отрицательный ответ «Му!», который и является Хуа-Тоу всего коана. Редукция всего текста коана до одного-единственного слова, которое и является объектом сосредоточения, – вполне закономерна и является абсолютной необходимостью.

Как я уже ранее говорил, медитация-сосредоточение будет тем более успешной, чем меньше объём объекта медитации. В идеале он должен быть атомарным. Чем сложнее

объект медитации-сосредоточения, чем больше в нём компонентов, тем слабее эффект от практики. Слишком сложный и громоздкий объект просто исключает достижение состояния «однаправленности ума» и делает практику медитации-сосредоточения невозможной. Таким образом, принцип Хуа-Тоу означает редуцирование сложного, комплексного коана до одного слова. Сведение коана к Хуа-Тоу позволяет успешно практиковать медитацию-сосредоточение.

Как пишет современный дзэнский наставник Чжан Чжень-Цзы

*«...ученик Дзен, работающий над этим коаном, не должен думать ни о вопросе, ни об ответе. Зато он должен вложить весь свой ум в единственное слово «Му». Это слово «Му» и называется Хуа-Тоу данного коана».*

Как видим, самый популярный коан дзэн-буддизма – коан «Му» уже потерял свою изначальную парадоксальность (ответ «да» и ответ «нет» на один и тот же вопрос). А ведь именно эта парадоксальность, согласно теории, заставляет ученика отказаться от заведомо бесплодных попыток найти логическое решение проблемы. Именно противоречивость коана делает его решение с помощью работы мысли невозможным. Согласно этой теории, парадоксальность и «нерешабельность» коана обычными средствами имеют принципиальное значение. Но тогда почему процесс кристаллизации этого коана привёл к утрате парадоксальности? Сам по себе коан «Му» (нет) представляет собою только один полюс диалектической пары «да» и «нет», в силу чего, с точки зрения высшей духовной мудрости является ущербным (пребывание в двойственности). Следовательно, теория трансцендирования логического мышления (ума) посредством противоречивого высказывания в этом случае расходится с практикой.

Однако именно коан «Му» является самым популярным и наиболее рекомендуемым в современном дзэн-буддизме. Как правило, новичкам он даётся как самый первый коан, решение которого закладывает надёжный фундамент для всей дальнейшей практики. Работа с коаном «Му» в обязательном порядке сочетается с сосредоточением внимания на области Хара (кит. Дань-Тянь), то есть на центре тяжести тела, расположенном на уровне живота ниже пупа.

Парадокс заключается в том, что этот, наиважнейший коан дзэн, вообще не является коаном в строгом смысле



слова. На самом деле, этот метод духовной практики представляет собою сочетание мантра-йоги («Му» фактически используется как мантра, а не как парадоксальная загадка) с медитацией-сосредоточения на Тандэне (кит. Дань-Тяне). Однако «Му» задаётся ученику не столько как объект медитации-сосредоточения, сколько как некая загадка, которую ученик должен разрешить. Тем самым ученик, вместо того, чтобы полноценно посвятить себя практике медитации-сосредоточения («Ваше «Му» должно исходить из Хара»), имеет отвлекающую его и создающую сильные внутренние помехи психологическую установку на «решение» коана «Му».

Таким образом, дзэн коанов предлагает размышлять над тем, над чем размышлять вообще невозможно, предлагает «понять» это «Му». Однако представление «Му» в качестве загадки-проблемы совершенно излишне и, вместо того, чтобы помочь ученику, создаёт ненужные помехи для его практики. Намного лучше, если ученик воспринимает «Му» не как загадку, а просто как объект сосредоточения и тратит свои силы не на решение проблемы Му, а на достижение состояния «немигающей» сосредоточенности (однонаправленности ума).

Однако современные дзэнские наставники побуждают своих учеников прилагать все усилия для того, чтобы добиться «понимания духа коана». При этом главной установкой духовной практики «всматривания в коаны» становится задача проникновения в суть коана и постижения его скрытого смысла. В качестве примера приведу цитату из книги Филиппа Капло «Три столпа дзэн». Это стенограмма докусана (индивидуального собеседования наставника-роси с одним из учеников). Базовой практикой этого ученика, полученной им от современного японского наставника Ясутани-роси, было вопрошание «Что такое Му?».

*«Ученик: Совсем недавно, когда я сосредоточивался просто на Му, мои способности сосредоточиваться были достаточно высоки. Я мог запросто сфокусировать своё сознание на Му и мне не мешали различные мысли. Но с того момента, как вы сказали мне, что я должен думать о смысле Му, что я должен допытываться «Что такое Му?», в моё сознание ворвался шквал мыслей, и они не дают мне сосредоточиваться.*

*Роси: Вы можете сократить «Что такое Му?» просто до «Му», ибо полный вопрос теперь уже проник в ваше под-*

*сознание и на это укороченное «Му» в вашем сознании эхом отзовется целая фраза».*

На самом деле, роси сильно ошибается. При переходе от фразы «Что такое Му?» к одному слову «Му» вопрошание исчезает. Эти два варианта практики глубоко различны по своему психологическому содержанию. Читатель легко может в этом убедиться на собственном опыте. Достаточно всего двух полчасовых занятий – на первом поработать с вопрошающей фразой, а на втором (их лучше разделить во времени) – со словом «Му». При этом вы обнаружите глубокое и качественное изменение в практике. Вы обнаружите, что при переходе от полной фразы к одному слову «Му», коан с неизбежностью утрачивает свой вопрошающий характер, а духовная практика переходит от метода тематического размышления к методу медитации-сосредоточения, несравненно более зрелому и продуктивному.

Любой вопрос, который мы ставим самому себе, требует ответа и тем самым активизирует работу ума. Вопрошание – это приглашение к думанию, активизация речи и мышления. Оно всегда оставляет нас в рамках познавательного метода, соответствующего сфере грубоматериального. В этом состоит коренное отличие вопрошания от простого сосредоточения, при котором не остаётся никаких возможностей для самообмана, для подмены духовной практики бесплодным рассуждением.

Когда речь идёт о духовном постижении, тот, кто начинает с вопросов, тем самым немедленно обрекает себя на неудачу, ибо на самом деле **начинать следует с ответов**. Для людей ума это непостижимо, а для тех, кто занимается духовной практикой – совершенно естественно. Простое сосредоточение на Му, без всякого вопрошания и без поиска некоего скрытого духовного смысла – это и есть подлинная духовная практика, это и есть правильная и полноценная медитация.

Если же начинать с практики вопрошания, тогда придётся потратить много времени на изнурительную борьбу с коаном. На мой взгляд, в этом нет никакой необходимости, поскольку практикующий всё равно, рано или поздно, прекращает это бесплодное вопрошание и спонтанно переходит к простому сосредоточению на Му. Так стоит ли тратить время и силы на попытки понять смысл коана? Не лучше ли отказаться от метода вопрошания, как незрелого и непродуктивного и с самого начала практиковать могучий и эф-

фективный, при всей его простоте, метод сосредоточения? На мой взгляд, не имеет никакого смысла пытаться понять что значит Му.

Внутреннее усилие, направленное на то, чтобы понять скрытый смысл коана является серьёзной помехой, препятствующей качественному и полноценному сосредоточению.

Таким образом, не надо ничего понимать, всё, что нам нужно для успешного духовного развития, – это простое сосредоточение на избранном объекте, в данном случае на Му, не отягощённое никакими поисками его скрытого смысла.

Итак, в практике работы над коаном «Му» заложено методическое противоречие. С одной стороны, само объективное содержание этого метода (мантра «Му» в сочетании с сосредоточением на Дань-Тяне), с другой – совершенно излишняя и обусловленная неадекватной теорией установка на «решение» Му, на восприятие «Му» в качестве некоей духовно-познавательной проблемы.

Сосредоточение на Тандэне (центре тяжести тела, расположенном в области живота ниже пупа) в практике коана «Му» является обязательным и заслуживает специального обсуждения. Этот метод вовсе не является исконно дзэнской практикой, а заимствован дзэн-буддизмом из даосской традиции (сосредоточение на нижнем Дань-Тяне). Произошло это заимствование следующим образом.

Дзэнский наставник Хакуин (1686-1768 г.г.), автор знаменитого коана «хлопок одной ладонью» и яростный противник дзэна безмолвного созерцания, в результате усердной практики дзадзэн стал жертвой тяжёлой «чаньской болезни». Вот как он это описывает в своей автобиографии:

*«... состояние моего сердца было крайне расстроеным и вылечить его никак не удавалось. В мрачном, подавленном состоянии я метался туда и сюда. Волнение и страх одолевали меня. Духом и телом я стал очень слаб. Кожа на руках была постоянно мокрой от пота. Я никак не мог сосредоточиться на том, что делал. Я стремился укрыться в каком-нибудь тёмном месте, остаться в одиночестве и неподвижно сидеть, подобно мертвецу. Облегчения не приносили ни иглоукалывание, ни прижигание, ни лекарственные настои».*

Пытаясь найти избавление от «чаньской болезни», Хакуин отправился в странствие по Японии, посещая знаменитых дзэнских наставников и спрашивая у них совета и помощи.

*«Я открывал им состояние, в котором находился, и просил о поддержке, однако все они говорили одно и то же: «Я тоже страдал от дзэнской болезни, но никто не смог мне помочь»\*».*

Поскольку Хакуин очень враждебно и нетерпимо относился к дзэну «безмолвного созерцания», естественно, за советом он обращался к тем учителям, которые, так же как и он, практиковали «дзэн всматривания в коаны» и, естественно, не могли оказать ему необходимую помощь. Они и сами не знали, что в таких случаях делать. Обычно ему рекомендовалось удалиться в уединение и терпеливо ждать пока «само не пройдёт».

В конце концов, он сумел вылечиться, попав к горному отшельнику, занимавшемуся даосской практикой сосредоточения на Дань-Тяне. Этот метод помог ему снять верхний энергетический перегруз (следствие практики коанов) и направить жизненную энергию вниз. В результате наступило быстрое выздоровление. Самое любопытное, что средство его излечения всегда находилось рядом с ним. Если бы Хакуин, заболев чаньской болезнью, сменил свой метод практики «всматривания в коаны» на метод «безмятежного созерцания», столь яростно им критикуемой школы Сото, он бы вылечился от дзэнской болезни ещё быстрее.

Таким образом, Хакуин стал жертвой собственного воинствующего невежества. Результативность метода сосредоточения на Дань-Тяне произвела настолько сильное впечатление на Хакуина, что он подробно описал дзэнскую болезнь, которой страдал в течение длительного времени, и методику избавления от неё, полученную им от горного отшельника, в своём трактате «Задушевные беседы в ночной лодке», а также в четвёртой главе своей автобиографии. В дальнейшем он в обязательном порядке обучал всех своих последователей этому методу, гарантирующему безопасность всем, кто практикует дзадзэн.

\* \* \*

Раскол Чань-буддизма на две школы, подвергающие друг друга ожесточенной критике, на мой взгляд, имеет своё психологическое обоснование. Существуют два противоположных типа людей: созерцательный и деятельный. Созерца-

---

\* «Дикий плющ, Духовная автобиография дзэнского наставника Хакуина».

тельный тип личности имеет предрасположенность к практике сидячей медитации в режиме спокойного безмятежного самосозерцания. Для личности деятельного типа подобная практика тяжела и мучительна. Такие люди не умеют расслабляться как физически, так и ментально. Спокойное и бездеятельное сидение для них просто невыносимо. У этих людей, имеющих яркий темперамент и потребность в активном действии, совершенно иные представления о правильной духовной практике. Она должна отвечать их внутренней потребности в усилении, самопреодолении, в достижении поставленной цели через максимальное напряжение всех своих сил. Дзэн коанов и явился ответом на эту потребность, которая не может быть удовлетворена в рамках дзэна безмолвного созерцания. Дзэн коанов в наибольшей степени отвечает самурайскому духу, для которого великое деяние – это, прежде всего, волевое самопреодоление, максимальное напряжение и предельная концентрация всех сил.

**Деятельные** – это люди Силы, но не Мудрости; активности, но не спокойствия. Люди этого типа имеют выраженную предрасположенность к дзэну коанов. Для них понятна и естественна практика, основанная на фокусировании всех сил, как телесных так и душевных, на чём-то одном. Это силовой стиль духовного подвижничества, при котором практик подобен гребцу, имеющему чётко поставленную цель и вкладывающему всю свою силу в работу вёслами.

**Созерцательные**, напротив, являются людьми Мудрости, но не людьми Силы. Для них более естественна практика безобъектной медитации (медитации свободного осознания). Это уже не силовой стиль духовной практики, не стиль преодоления, а скорее стиль **принятия**, спокойного следования естественности. Возвращаясь к метафоре плавания по реке, практик «безмолвного созерцания» подобен рулевому, а не гребцу. Он доверяет течению реки и, вместо того, чтобы грести самому, стремится держать лодку в центре течения, на стремнине.

Риндзай дзэн (дзэн коанов) осуществляет силовой, я бы даже сказал, насильственный подход к духовной практике. Самурайский дух Риндзай-дзэн проявляется в том, что ученик набрасывается на коан, подобно самураю, отчаянно, яростно и беззаветно бросающемуся на врага. Так, один из учителей дзэн даёт следующие наставления:

*«...только потому, что вы не решили биться до последней капли крови, чтобы найти путь к свободе, вы говорите: «это слишком трудно, это мне не под силу». Какая чушь! Если у вас действительно есть воля, вы узнаете, что означает ваш коан!».*

Работа над коаном в школе Риндзай совсем не похожа на безмятежное созерцание. По своему психологическому содержанию это скорее отчаянная борьба с коаном, в ходе которой внутриспсихическое напряжение становится невыносимым. Как пишет один из дзэнских учителей: «это подобно борьбе со смертельным врагом или попытке прорваться через кольцо огня». Накопление внутриспсихического напряжения, как я уже говорил, довольно опасно и может причинить практикующему большой вред. Практика коанов может привести к внутреннему взрыву и последующему тяжёлому психическому расстройству.

В отличие от этого, практика безмолвного самосозерцания (безобъектной медитации школы Сото) в конечном итоге приводит к естественному (в отличие от преждевременного), духовному преображению, скорее напоминающему то, как лопается кожура, когда плод достигает полного созревания.

Дзэн коанов предлагает решить проблему, которая вообще никакому интеллектуальному решению не поддаётся. Ум тщетно бьётся, как рыба об лёд, в напрасных попытках найти «решение» коана. Однако существует ли подлинная необходимость так надсаживаться, пытаюсь поднять неподъёмную ношу с риском заполучить умственную «грыжу» – чаньскую болезнь? Лично я убеждён в том, что такой необходимости на самом деле нет, что весь дзэн коанов – не что иное, как огромное недоразумение.

Последователи Риндзай-дзэн осуждали школу Сото за её чрезмерную пассивность. Сидячая медитация безмолвного созерцания, по их мнению, делает человека ленивым и безвольным, он утрачивает способность решительно действовать и погружается в полусонное состояние.

Да, такая опасность действительно существует в случае односторонней и несбалансированной практики. Однако это не должно быть причиной отказа от такого ценного и незаменимого метода как медитация-самонаблюдение. Если ум человека возбуждён и беспокоен (верхний энергетический перегруз, восходящие энергопотоки сильнее, чем нисходя-

щие) – тогда именно медитация безмолвного самосозерцания является наилучшей, чтобы привести его в спокойствие. Если же нет спокойствия – тогда нет и мудрости-праздн.

С другой стороны, если проблемой является хроническая астенизация, пассивность, сонливость, вялость (проявления нижнего энергетического перегруза, когда отстают восходящие энергопотоки) – в этом случае необходима иная медитативная практика, способствующая развитию энергетических параметров личности. Для этого медитация-самонаблюдение (обретение Мудрости) должна быть уравновешена медитацией пространственного осознания (обретение Жизни).

Поскольку состояния человека меняются, нужно практиковать не один какой-либо «самый лучший» метод, а сбалансированную систему методов, обеспечивающую гармоничное развитие. Такая полноценная система, на мой взгляд, должна включать как сидячую медитацию-самонаблюдение, так и медитацию пространственного осознания, как статические, так и динамические формы практики, а также непрерывную практику дыхания.

Все эти споры между школами на самом деле отражают пребывание в методической двойственности. Когда возникает истинное понимание, обнаруживается, что и спорить не о чем. В истории китайского буддизма существовали подходы, сочетающие практику медитации-сосредоточения (пали – *шаматха*, кит. – *чжи*) и практику медитации-самосозерцания (пали – *випашьяна*, кит. – *гуань*). Так, в школе Тянь-Тай считалось, что эти два метода медитации подобны двум крыльям птицы, равно необходимым для полёта. Практика только одного метода считалась ошибочной. Полноценная практика, согласно учению буддистской школы Тянь-Тай, должна включать параллельное использование как самонаблюдения, так и сосредоточения. В этом случае происходит гармоничное и сбалансированное развитие как информационного аспекта личности, так и энергетического, как Мудрости, так и Жизни. К сожалению, эта замечательная школа в конечном счёте пришла к упадку и была вытеснена школами, представляющими крайние позиции – Цао-дун (яп. Сото) и Линь-цзи (яп. Риндзай).

Как видим, существуют также и такие формы познавательной двойственности, как двойственность идеологическая и двойственность методическая.

Практики дзэн-буддизма, такие, например, как современный западный роси Филипп Капло, безусловно, заслуживают глубокого уважения. Те методы сидячей медитации, которым они обучают, дают вполне реальные результаты и действительно приводят к духовной самореализации. Прежде всего, это относится к таким методам, как коан «Му» и «сикан-гадза» (самосозерцание). В то же время, нельзя не видеть существенных недостатков и методических погрешностей дзэна коанов. Помимо вышеприведённых возражений против дзэна коанов, есть ещё некоторые другие моменты, которые вызывают недоумение и неприятие. Одним из таких моментов, на мой взгляд, плохо совместимых с подлинной духовностью, является феномен дзэнской дуэли.

У дзэн-буддистов сложилась традиция постоянно проверять друг друга, задавая различные вопросы и устраивая словесные состязания. Я этого совершенно не понимаю. Вся эта соревновательность скорее уместна для спортсменов, чем для людей, занимающихся духовным самосовершенствованием. Фактически, такие публичные диспуты представляют собой не что иное, как словесные поединки, борьбу двух самоуверждающихся Эго. От дзэнского монаха, тем паче дзэнского наставника, ожидалось «странные слова и необычайные деяния». Дзэнской традицией этот, шокирующий своей необычностью и пренебрегающий всеми нормами стиль поведения, чуть ли не вменялся в обязанность. При этом зачастую такое поведение дзэнского наставника на самом деле не было аутентичным, не было доподлинным. Вместо того, чтобы порождаться состоянием умственной тишины, зачастую оно порождалось честолюбивыми амбициями и являлось проявлением демонстративных черт характера «просветлённого мастера». Как известно, самые большие волны гуляют на мелководье. На самом же деле, терпеливая и спокойная практика, ведущая к постепенному созреванию сознания, не нуждается ни в каких словесных ристалищах. У серьёзного практика нет потребности ни в том, чтобы доказывать собственное духовное превосходство, ни в том, чтобы устраивать проверки другим людям посредством словесного поединка.

Интересно то, что следование канонам «странных слов и необычных поступков» зачастую на деле оказывается своеобразной формой конформности\*. При этом человек, вместо



того, чтобы следовать естественному для него стилю жизни, общения и поведения, вынужден приспосабливаться к неписанным правилам, обязательным для всех «продвинутых» дзэн-буддистов. В этом случае конформность на внешнем уровне её проявления замаскирована своею же противоположностью.

Интересно, что в других культурах, например в Индии, на родине самого Будды, где просветлённых мастеров было ничуть не меньше, чем в Китае и Японии, мы не наблюдаем столь широкого распространения «странных речей и необычных поступков». В индийской культуре от святых людей ожидалось иное поведение.

Таким образом, в словах и поступках дзэнских наставников далеко не всё было подлинным и аутентичным. Между тем, сам по себе дух дзэн говорит о том, что надо следовать собственной природе, а не внешним влияниям.

Ещё один, весьма спорный, с моей точки зрения, момент, касается традиционной методики дзэнского наставничества. Дзэнские наставники как традиционную форму обучения используют регулярные индивидуальные собеседования (яп. докусан) с учениками. Во время этих собеседований стандартным является тестирование ученика посредством задавания вопросов типа «что такое хлопок одной ладони?», или «покажите мне «Му». И вот, от ответа на этот вопрос зависит оценка уровня духовного развития ученика. У меня это вызывает глубокое недоумение. Подлинный учитель должен **видеть** ученика, **видеть** энергетику его тела и **видеть** его психику. Если же он не способен к такому видению, никакие вопросы не помогут. Если же он имеет эти способности, никакие вопросы и не нужны.

Под способностью **видеть** я имею в виду:

1. наличие у учителя достаточно развитой интуитивной Мудрости-Праджни (экстрасенсорной способности познания);
2. наличие у него экстрасенсорных способностей, позволяющих диагностировать состояние энергосистемы ученика.

Только при совместном наличии той и другой способности учитель может считаться достаточно компетентным. Только в этом случае он может успешно руководить духовным развитием своих учеников.

---

\* Конформность, от англ. to conform – уступать, поддаваться. Этот психологический термин обозначает склонность человека идти на поводу у других, следовать за большинством (так называемая конформная личность).

Наконец, весьма большие сомнения и внутренний протест вызывает у меня информационный плюшкинизм\* дзэн-буддизма коанов – жажда информационного накопительства, коллекционерская страсть к обладанию множеством духовных «истин». Я имею в виду сборники коанов. При этом мой внутренний протест связан не с духовным наследием древних мастеров как таковым, – безусловно, оно представляет великую ценность и заслуживает бережного и уважительного отношения. Скорее он вызван неправильным, с моей точки зрения, отношением к этому наследию, губительным для творческого самовыражения, для собственного взгляда на вещи, свежего и независимого.

Подлинное понимание играет разными формами выражения, не будучи привязано ни к одной из них. Как только мы видим привязанность к одной-единственной традиционной форме выражения глубоких трансцендентных истин – немедленно следует заподозрить отсутствие подлинного понимания, отсутствие интуитивной мудрости-п्राджни и её подмену магнитофонным умом. Интуитивная мудрость – это бьющий ключом неиссякаемый родник. Это постоянное творчество, постоянное обновление, играющее всевозможными формами выражения. Аналогии, метафоры, формулировки, примеры – всё это естественным и непринуждённым образом черпается из индивидуального опыта, всё это носит печать новизны, свежерождённости, яркости и сияния молодости. «Старые меха» уже не годятся – они уже не соответствуют современному менталитету. В сфере трансцендентального великие истины, чтобы получить новую жизнь, непременно должны быть выражены по-новому, в старых оболочках они постепенно задыхаются и умирают.

Риндзай-дзэн со скрупулёзностью коллекционера собрал в сборники различные коаны (парадоксальные речения, загадки и диалоги дзэнских мастеров). Но то, что было живым и свежим в тот момент, когда сходило с уст великих мастеров, ныне – всего лишь достояние истории. Сборники коанов (например, знаменитый «Мумонкан») похожи на коллекцию бабочек. Но это не живые порхающие бабочки, а давным-давно высохшие их трупики, в большинстве из которых не осталось ничего вдохновляющего.

---

\* Плюшкин – персонаж из «Мёртвых душ» Н.В.Гоголя. Отличался феноменальной скупостью и жаждой накопительства и неспособностью расстаться даже с ненужными вещами.

Это очень хорошо понималось суфиями (мистическое направление ислама). Мудрые суфии высоко ценили главный принцип суфийского наставничества «Время, место, человек» (доктрина **контекста**). Этот принцип говорит о том, что слова суфийского наставника для того, чтобы быть высокоэффективными и способствовать духовному развитию учеников, должны отвечать указанным трём требованиям:

### 1. **Человек.**

Это значит то, что люди сильно различаются между собой и что каждому человеку требуется своё, индивидуальное наставление. Что годится одному – не годится для другого.

### 2. **Время.**

Очень важные и нужные слова учителя могут быть не восприняты учеником, поскольку были сказаны в неподходящее время, то есть когда он ещё не был готов к их восприятию.

### 3. **Место** (ситуация).

Каждая жизненная ситуация оказывает своё специфическое воздействие на человека, который в ней находится. Мудрый учитель терпеливо ждёт наиболее благоприятную для обучения ситуацию, находясь в которой ученик будет наиболее восприимчив к его наставлениям.

Действия и поучения чаньских мастеров, зафиксированные в сборниках коанов, полностью отвечали времени, месту, ситуации а также личностным особенностям ученика. Но с тех пор утекло много воды. Могут ли эти древние истории сейчас отвечать суфийскому принципу «Человек, место и время»? А если этот принцип не соблюдается, можно ли от них ожидать столь же сильного эффекта, как это было, когда эти слова произносились впервые?

В информационном накопительстве нуждаются только те люди, у кого отсутствует интуитивная мудрость-праджня. Представьте себе человека, который боится погибнуть от жажды. Для того, чтобы себя обезопасить, он выкопал погреб, в котором хранит воду, набранную из разных источников. В этом погребе у него стоят бочки, канистры, фляги, бутылки, наполненные пресной водой. Ясное дело, сейчас эта вода затхлая, противная, а порою и вовсе непригодная к употреблению, хотя в своё время она набиралась из самых лучших источников и была холодной, чистой и свежей. Так не лучше ли обрести в собственной душе неиссякаемый источник, откуда в любой момент можно зачерпнуть чистейшую роднико-

вую мудрость? К тому же чужая мудрость никогда не сможет стать своей собственной. Поэтому, воспользовавшись случаем, я в очередной раз напоминаю читателю, что интуитивная мудрость-праджня, сверхспособность познания, никогда не обретается через работу ума – чтение книг и размышление над прочитанным (это в полной мере относится и к той книге, которую вы сейчас держите в руках). Она обретается только через практику медитации-самонаблюдения и никак иначе.

\* \* \*

В заключение этой главы, тем энтузиастам дзэн-буддизма, кому моя критика дзэна коанов показалась неубедительной, я предлагаю коан отечественного происхождения, содержащий всю квинтэссенцию русской народной мудрости.

*Дело было зимой. Стоял лютый мороз. Было настолько холодно, что птицы замерзали на лету. Так произошло и с воробьишкой, который перелетал через улицу. На полпути силы его оставили, и он упал прямо на дорогу. Тут бы ему и конец, но, к счастью, мимо проходила лошадь и наложила прямо на него большую кучу. В тёплом навозе воробьишка отогрелся и от радости начал чирикать. И лучше бы он этого не делал! Мимо проходила кошка. Услышав чириканье воробья, она тут же вытащила его из навозной кучи и немедленно слопала.*

Отсюда вытекают три морали.

**Мораль первая: Не всякий тебе враг, кто на тебя насрал.**

**Мораль вторая: Не всякий тебе друг, кто тебя из дерьма вытащил.**

**Мораль третья: Попал в дерьмо – сиди, и не чирикай!**

Сутью или «Хуа-тоу» этого коана является популярное в русском народе выражение: «попал в дерьмо – сиди и не чирикай». В предельно концентрированном виде в нём выражена беспристрастная и в высшей степени объективная оценка самого факта нашего земного воплощения («попал в дерьмо»); указание на необходимость практики сидячей медитации, выраженное в предельно лаконичной форме (императивное «сиди!»), а также безмолвного созерцания и прекращения внутреннего диалога («не чирикай!»). Вне всякого сомнения, прилежная работа над этим коаном в кратчайший срок приведёт вас к полному и окончательному просветлению.

## **Глава 4**

### **Медитация фантазийная и медитация реалистическая**

Всё огромное разнообразие существующих методов психической саморегуляции (медитации) можно разделить на две большие группы:

1. фантазийные методы медитации, основанные на использовании воображения. К ним относятся все разновидности самовнушения и самопрограммирования, всевозможные визуализации и так далее.

2. реалистические методы медитации, полностью исключающие использование воображения. Это классические медитативные методы, направленные на очищение психики, на развитие осознанности и на достижение состояния умственной тишины.

Между этими двумя большими группами методов существует глубокое и принципиальное различие, о котором и пойдёт речь в данной главе.

#### **Фантазийная медитация.**

##### **Использование воображения как базового метода психической саморегуляции**

Сначала рассмотрим первую группу методов, которая охватывает любые медитативные практики, использующие воображение. Все эти методы фантазийной медитации я рассматриваю как разновидности медитации магического типа. Но об этом – позже.

Прежде всего, определимся в том, что такое воображение. В современной научной психологии даётся следующее определение: *«Воображение (фантазия) – это психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путём переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте»\**.

Легко увидеть, что воображение существенно отличается от восприятия. В случае восприятия происходит более или менее адекватное отражение реальности, объективного положения вещей. Воображение же к текущей реальности от-

---

\* «Психологический словарь».

ношения не имеет. Оно является процессом извлечения информации из памяти и создания новых комбинаций прошлого опыта. Для нас важно чётко осознать, что воображение не реалистично в отличие от восприятия.

Проиллюстрирую конкретным примером. Одно дело, если вы находитесь в сауне и воспринимаете весь комплекс соответствующих реальных воздействий. Совсем другое – если вы ночуете в холодной палатке и, спасаясь от холода, стараетесь воспроизвести в своём воображении комплекс ощущений тепла и комфорта, представляя себе, что вы находитесь в сауне. В первом случае актуальное содержание вашей психики соответствует объективной реальности, во втором – вы ушли от реальности в мир, созданный вашим воображением.

В основе любой фантазийной медитации лежит один и тот же психологический принцип. Таким принципом является целенаправленное создание желаемой психологической доминанты. Эта тема заслуживает подробного и обстоятельного рассмотрения.

Как я уже упоминал, в санскрите\* для обозначения **актуального** (то есть сиюминутного, имеющего место в данный момент) содержания сознания имеется специальный психотехнический термин «пратьяя». Наше сознание можно представить как ярко освещённую сцену, через которую непрерывной чередой проходят образы восприятия, образы воображения, мысли, переживания, эмоции и так далее. На санскрите все эти элементы называются «**читта-вритти**», что обычно переводят как «модификации ума», хотя в дословном переводе с санскрита это словосочетание означает «умственные вихри». Возвращаясь к нашей метафоре, читта-вритти можно уподобить актёрам, выходящим на сцену, исполняющим свою роль, затем уходящим за кулисы. Пратьяя (актуальное содержание сознания) – это то, что наличествует на освещённой сцене нашего сознания в данный момент. Это то, что мы ощущаем, воспринимаем и чувствуем в данный момент; это то, о чём мы мечтаем, что вспоминаем и о чём мыслим в данный момент. Обычно в актуальном сознании представлен психоинформационный конгломерат, состоящий из мыслительных, эмоциональных и чувственно-образных (ощущение и восприятие) компонентов.

---

\* Санскрит – язык, на котором в древней Индии были написаны величайшие трактаты, такие, как «Йога-сутра» Патанджаи и «Хатха-йога Прадипика» Сватмарамы.

Все эти предварительные соображения позволят нам перейти к рассмотрению психологической сути медитации, использующей воображение. Приверженцы фантазийной медитации в явной или неявной форме предполагают наличие психологического механизма развития личности, основанного на нижеследующей теории.

Исходной её посылкой является тот очевидный психологический факт, что в нашем внутреннем мире различные мысли и переживания имеют разную значимость. Одни из них редко приходят в голову и оказывают малое влияние на наше жизненное поведение; для других это наблюдается в большей степени; наконец, есть и такие, которые господствуют в нашем внутреннем мире – мы постоянно поглощены этими мыслями и переживаниями, мы строим свою жизнь и своё поведение в соответствии с ними. Вот эти последние и будем называть **доминантами**.

Таким образом, доминанта – это самая сильная мыслеформа, господствующая в нашем внутреннем мире и имеющая самую высокую энергетическую насыщенность. Наше внимание представляет собою канал, через который мы даём питание собственным мыслям и переживаниям. Стоит нам прекратить «сотрудничество» с какими-либо мыслями, перестать подпитывать их своим вниманием, как они постепенно растворяются и, в конечном счёте, сходят на нет. И наоборот, во время сосредоточения внимания на какой-либо мысли, мы насыщаем её энергией и делаем её сильнее. При этом, чем лучше фокусировка внимания и чем длительнее время сосредоточения – тем больше насыщается энергией та мыслеформа, на которую направляется внимание.

Таким образом, вся работа над психикой, с точки зрения этого подхода, и состоит:

- а) в очищении её от нежелательных, вредных доминант (мы ослабляем их, отказывая им в энергетическом питании);
- б) в «выращивании» желательных доминант путём систематического сосредоточения внимания.

Представление о том, что выращивание желаемых положительных доминант является главным медитативным методом развития личности и её изменения в нужном направлении, широко распространено как на Западе, так и на Востоке. Чтобы не быть голословным, приведу весьма характерную цитату:

*«Желая изменить себя, вы должны создать ясный, точный образ того, кем вы хотите быть. Это очень важный шаг. Нарисуйте ясную, конкретную картину и укрепляйте её в своём уме. Пусть ваши мысли сосредоточиваются на этой умственной картине (мыслеформе), старайтесь вообразить, что вы уже обладаете желаемой чертой и проявляете её в действии. Прокручивайте эту мыслеформу в своём воображении как можно чаще, настойчиво, постоянно, при всевозможных условиях и обстоятельствах. Регулярно работая таким образом, вы вскоре заметите, что начинаете выражать мысль в действии – объективируете субъективный внутренний образ. Вам уже покажется естественным действовать всё более и более в согласии с вашим умственным образом, пока, наконец, новая привычка не водворится прочно в вашем уме и не станет вашим естественным способом действия и выражения»\*.*

Использование воображения лежит в основе всех многочисленных вариантов аутогенной тренировки, начиная от ставшего классическим аутотренинга по И.Шульцу. Немецкий психотерапевт И.Шульц предложил свой метод самовнушения в 1932 году. Он был основан на шести базовых упражнениях:

1. Самовнушение чувства тяжести в конечностях, во всём теле. При этом используется повторение следующих формул самовнушения: «Моя правая (левая) рука (нога) очень тяжёлая», «Я совершенно спокоен».

2. Самовнушение чувства тепла. Используются формулы: «Моя правая (левая) рука (нога) тёплая», «Я совершенно спокоен».

3. Самовнушение благоприятного режима сердечной деятельности. Формулы самовнушения: «Моё сердце бьётся спокойно и ровно», «Я совершенно спокоен».

4. Самовнушение благоприятного режима дыхания. Используются формулы: «Моё дыхание спокойное и ровное», «Я совершенно спокоен».

5. Самовнушение ощущения тепла в области солнечного сплетения. Формулы: «Моё солнечное сплетение тёплое, совсем тёплое», «Я совершенно спокоен».

6. Самовнушение прохлады в области лба. Используются формулы: «Мой лоб приятно прохладен», «Я совершенно спокоен».

---

\* Рамачарака «Раджа-йога».



Последователи И.Шульца создали великое множество модификаций аутогенной тренировки. Все эти системы психотренинга по своему содержанию сильно варьируют и в значительной степени отличаются от классического аутотренинга, однако в их основе лежит один и тот же психологический механизм, а именно – самопрограммирование с использованием воображения.

Один из многочисленных тому примеров – метод СОЭВУС (метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека), автором которого является российский энтузиаст психической саморегуляции Г.Н.Сытин. Сам по себе этот метод не представляет особого интереса, однако методологические принципы, на которых он основан, типичны для всех подобных систем психотренинга. Г.Н.Сытин считает именно самовнушение наиболее действенным средством «самоизменения». Анализируя этот метод, он совершенно справедливо отмечает:

*«По содержанию самовнушение всегда противоречит действительности. Это его характернейшая особенность. Если нет такого противоречия, нет и самовнушения».*

Точно так же, как и другие системы психической саморегуляции, основанные на использовании воображения, метод Сытина подобен прополке огорода: он нацелен на то, чтобы уничтожить сорняки и активизировать рост полезных растений. Культивирование своей души, с этой точки зрения, состоит в устранении неприемлемого и поощрении желательного.

Количество примеров, заимствованных из различных западных и восточных систем самовнушения и самопрограммирования, можно множить до бесконечности. Однако частности мне нужны только для иллюстрации общих принципов и общей закономерности\*.

Резюмируя суть фантазийной медитации, можно сказать, что при таком подходе медитация понимается как систематически проводимая внутренняя работа воображения, заключающаяся в намеренном помещении и удерживании выбранного мыслеобраза в фокусе своего сознания. Под мыслеобразом (мыслеформой) понимается информационно-психологическая целостность, в состав которой в тесном спла-

---

\* В частности, к фантазийной медитации относятся всевозможные восточные методы визуализации (буддистская Школа Чистой Земли, тибетский буддизм, различные направления индуизма, тантрические школы и так далее).

ве друг с другом входят образные, словесно-мыслительные и эмоциональные компоненты, объединённые единым смысловым стержнем. Мыслеформа отражает желаемое эмоциональное или соматическое состояние или же желаемое (подлежащее развитию) личностное или духовное свойство (черту характера или духовную добродетель) и так далее.

Чем чаще появляется мыслеформа в сфере сознания, чем дольше она там находится и чем лучше сфокусировано на ней внимание, тем быстрее растёт «сила» данной мыслеформы, её энергетика. По мере роста энергетической наполненности мыслеформы также происходит увеличение её информационного богатства и регуляционной силы. Чем выше энегергонасыщенность мыслеформы, тем богаче её информационное и эмоциональное содержание и тем большее влияние она оказывает на поведение человека. Пределом такого развития является обретение статуса доминанты\*, то есть самой сильной и значимой мыслеформы, господствующей в нашем внутреннем мире и управляющей нашим поведением.

Такой тип медитативной работы можно назвать «медитация-выращивание», поскольку он состоит в специальном, намеренном культивировании желаемых психосоматических состояний и личностных свойств, и подавлении всего нежелательного и неприемлемого.

### **Медитация реалистическая и её принципиальное отличие от медитации фантазийной**

То, о чём говорится в этом разделе, я считаю, наряду с темой «Пылающий мост страдания», наиболее важным материалом данной книги. В то же время излагаемые идеи трудны для полноценного их восприятия. Причиной тому – невозможность пробуждения к этим древним истинам без достаточного личного опыта медитативной практики. Именно практика медитации-самонаблюдения является реальным средством самопознания. Интеллектуальная саморефлексия (самоанализ), то есть попытка познания самого себя посредством разума, посредством мышления – это совершенно иллюзорный путь. Это – просто бесплодное мудрствование, в

---

\* Здесь понятие «доминанта» используется как психологическая параллель понятию физиологической доминанты по Ухтомскому (господствующий очаг возбуждения в коре головного мозга).

ходе которого постепенно и незаметно возвращается идеализированный Я-образ (**эго** человека). Возращивание **эго** при этом рассматривается как прогрессивное развитие личности, хотя на самом деле имеет место духовная деградация.

Итак, позволю себе повторить это ещё раз, без медитативной практики и самопознание, и познание высших духовных истин оказывается невозможным. Об этом прекрасно сказано Кеннетом Уолкером:

*«На Западе считают, что если человек имеет хороший мозг и достаточно усерден, то он может приобрести всякое знание, какое ему угодно, а также что он может понять всё, что изучает. Его бытие, то есть всё, что он представляет собою как личность, вообще не имеет никакого значения, поскольку дело касается знания, которое он может приобрести и его понимания. Он может стать очень большим философом или учёным, сделать важные открытия и в то же время оставаться тем, кем он был, то есть тщеславным и претенциозным эгоистом, находящимся в более глубоком сне, чем окружающие его люди. Так смотрит Запад на вопрос о бытии и знании, но Восток смотрит иначе. На Востоке человек тренируется для восприятия истины так же, как спортсмен тренируется для состязания».*

Важность понимания глубокого принципиального различия между двумя группами медитативных методов связана с тем, что в наши дни как в России, так и во всём мире получили необычайно широкое распространение магические методы психоэнергетической саморегуляции и психоэнергетического воздействия на других людей. С моей точки зрения, любые формы манипулирования воображением, внушения, самовнушения, программирования, самопрограммирования – относятся к магии и никакого отношения к истинной йоге и к истинному Дао-Пути не имеют.

Почему подлинное развитие личности невозможно через медитацию, использующую воображение (выращивание положительной доминанты)?

Известно, что человек, переживший духовное озарение, не сумеет, как бы он того ни желал, передать свой внутренний опыт, своё внутреннее постижение другим людям. Китайцы говорят, что совершенномудрый, постигший Дао, не может передать Дао даже любимому сыну. Так же как человек, находящийся на более низком уровне развития, не

способен понять человека более высокого уровня, точно так же невозможно, будучи в нашем «омраченном», весьма несовершенном состоянии, смоделировать качественно иное, высшее духовное состояние и, медитируя на этой модели, постепенно вырасти до него. Это напоминает попытку поднять себя за волосы, подобно барону Мюнхгаузену. Любые проекты, идеалы существа двухмерного, сколь бы возвышенно и благородно оно ни старалось бы мыслить, не выходят за пределы его плоскостной картины мира, за пределы его наивного эгоизма. Оно просто не может, будучи двухмерным, построить идеал в трёхмерном пространстве. На самом деле, всё происходит наоборот – сначала мы сами должны качественно измениться и лишь с этим изменением, лишь после него, приходит понимание духовного. А для этого нужен совершенно иной метод, иной путь.

Так что будет грубой ошибкой полагаться на созидательную силу наших идеалов. Все они неизбежно замутнены нашей эмоциональной, духовной нечистотой, которую мы даже не видим в себе. Например, мы говорим замечательные слова: Чистота, Доброта, Любовь, Духовность, но каждый вкладывает в эти слова своё содержание, обусловленное всем тем, что он представляет собою как личность. Оказывается, человек может проповедовать высокие идеалы, много говорить о них и в то же время совершать поступки, абсолютно несовместимые с этими идеалами. Самые страшные злодеяния творились там, где больше всего говорили о свободе, равенстве, братстве, где повсюду были лозунги типа «Всё для блага человека, всё во имя человека».

У меня с годами сложилось очень настороженное отношение к тем, кто слишком много говорит о любви к ближнему, о Боге, о духовности. Как правило, именно эти люди дальше всего от тех идеалов, которые они проповедают. Как говорят в таких случаях французы, «невеста слишком красива».

То же самое, по моему глубококому убеждению, относится и к тем, кто занимается духовной практикой, медитируя (естественно, в режиме фантазийной медитации, а как же иначе?) на Божественном и на высших духовных идеалах. На самом деле, любые образы и формулы самовнушения всегда отягощены нашим собственным несовершенством. При медитативной работе с ними мы неизбежно привносим себя, привносим своё понимание этих образов, свою «омра-

чённость». Например, говорим «любовь», а привносим сексуальность, говорим о духовном самосовершенствовании, а подспудно, подсознательно желаем обрести магические силы или стать «духовней всех на свете».

К сожалению, даже у весьма авторитетных авторов можно встретить непонимание различия между медитацией фантазийной и медитацией реалистической. В качестве примера приведу слова Ламы Анагарика Говинды из книги «Творческая медитация и многомерное сознание»:

*«духовная дисциплина, или медитационная практика, избегающая использования силы воображения, лишает себя самого могущественного и жизненного средства трансформирования человеческой природы из того, чем она является, в то, чем она могла бы быть, если бы её дремлющие потенциальные возможности были полностью разбужены. Однако пока эти потенциальные возможности не будут ярко представлены и обрисованы в человеческом уме, не будет побуждения трансформировать их в действительность».*

И тем не менее, Говинда заблуждается. Самое могущественное средство самореализации не воображение, а медитативная практика, нацеленная на достижение состояния умственной тишины. Работа с воображением может давать полезные практические результаты, но с точки зрения стратегической, с точки зрения Пути к просветлению – это тупик. Говинда не учитывает, что всё, что наш ум, находящийся на данной ступени развития, может себе вообразить, намного беднее того, что воспринимается исходя из высших состояний сознания. Ум – это не то, что следует использовать, а то, что нужно преодолеть. Воображение оперирует лишь тем, что уже есть в опыте, и не способно помочь нам выйти в качественно иное, высшее состояние.

Через медитацию с использованием воображения фактически происходит не освобождение от плохого, нежелательного, нравственно неприемлемого, а вытеснение этого нежелательного, его запихивание в тёмные чуланы, в подвалы нашей психики, где оно сохраняется, накапливается и создаёт внутреннее напряжение. Рано или поздно вытесненная агрессивность или сексуальность прорвут плотину и неожиданно, взрывообразно вырвутся наружу с разрушительными последствиями. Медитировать на позитивных, желательных духовных качествах, таких, как любовь, сострадание, цело-

мудрие, смирение и так далее, значит одновременно подавлять всё противоположное, что делается неприемлемым для сознания, вытесняется (то есть загоняется вглубь) и отравляет нас изнутри. В результате вытеснения нежелательная черта характера не устраняется, а уходит за пределы нашей возможности её видеть, переходит в более тонкие формы проявления, недоступные для нашего контроля.

При этом, чем более на сознательном уровне усиливается позитивный полюс пары противоположностей, тем более подавляется негативный полюс, тем сильнее он вытесняется в сферу бессознательного. Неосознаваемый человеком негативный психический материал в этих условиях постоянно накапливается в сфере бессознательного, что с неизбежностью приводит к всё возрастающей, хотя и скрытой за «высокодуховным» фасадом, невротизации и психопатизации личности.

Невозможно избавиться от нежелательного в самом себе, неистово его отвергая, и при этом изо всех сил стараясь развивать его противоположность. Рано или поздно такого практика ожидает духовный оверкиль, ибо Инь с неизбежностью порождает Ян, а Ян – с неизбежностью порождает Инь. Невозможно оставаться в пределах двойственности и избежать действия этого универсального закона. Не существует способа избежать взаимопревращения Инь и Ян.

Это совершенно не понимается теми, кто практикует фантазийную медитацию, в том числе и представителями эмоционально-религиозной псевдодуховности. К такой «красивой» и эмоционально насыщенной псевдодуховности особенно предрасположены женщины с нереализованной потребностью в любви и душевном контакте. Каждая нормальная женщина превыше всего стремится к личному счастью, к тому желанному состоянию, когда «душа с душой в охапочку», когда ты любишь и тебе отвечают взаимностью. Эта извечная женская потребность прекрасна и совершенно естественна. Однако, будучи неудовлетворённой, она легко может быть трансформирована в экзальтированную религиозность, по сути представляющую собой замещающую психологическую реакцию, своеобразную форму опосредованного удовлетворения потребности эмоционального контакта. Однако является ли это подлинной духовностью? Думаю, что ответ должен быть отрицательным. Ни эмоционально насыщенная, экзальтированная религиозность, ни весьма схожая с ней фантазийная медита-

ция не имеют никакого отношения к расширению и эволюционному развитию сознания человека. Подлинная духовная практика – это то, что растворяет оболочки, скрывающие наше духовное ядро, а не раскрывает их.

Итак, главным упреком является то, что фантазийная медитация, независимо от её содержания, оставляет нас в рамках двойственности, поскольку она всегда задаёт в качестве своего объекта только один (позитивный) полюс пары взаимосцепленных противоположностей. Тем самым она исключает духовное развитие, которое, как мы уже знаем, заключается в трансцендировании двойственности согласно принципу Тай-цзи.

Стремление специально развивать и усиливать желаемые духовные качества, намеренно и целенаправленно их культивировать – последователи реалистической медитации (йоги сознания) рассматривают как серьёзную ошибку. С точки зрения йоги сознания, медитация на желаемых духовных качествах является разновидностью фантазийной медитации и, как таковая, непригодна для подлинного духовного развития. На самом деле, добавлять что-либо в себя совсем не нужно, ибо всё самое лучшее, самое замечательное, весь набор высших духовных качеств и возможностей безграничного развития заложен в каждом из нас. Однако эти великие возможности не могут на данный момент быть реализованы из-за огромного количества наслоений «грязи», нечистоты на всех уровнях нашего существа: на соматическом, на энергетическом, на психическом и на других, более тонких уровнях, о которых мы мало что знаем. Восточная мудрость (даос Чжан Бодуань) говорит нам, что для самореализации необходимо «просветление природы» человека в силу того, что вторичные наслоения закрывают его изначальную сущность «подобно тому, как облака закрывают сущность луны». Таким образом, истинный Путь – это Путь очищения авгиевых конюшен нашей энергетики и психики.

Каждое из негативных качеств характера, каждая негативная эмоция имеют своим тонкоматериальным субстратом определённую патологию в энергетической системе человека. До тех пор, пока эта патология не устранена с помощью надлежащей энергомедитативной практики, никакие искусственные попытки быть смиренным, добрым и любящим не помогут.

Искусственное натужное стремление быть добрым и любящим неизбежно вырождается в фальшивку, в имитаторство духовности. Если мы хотим чистоты и пытаемся привнести её извне – ничего не выйдет, мы только превратимся в «гробы повапленные», то есть снаружи позолота, блеск, красота, а внутри гниль и смрад. Тот, кто хочет чистоты, должен работать с грязью, ибо чистота есть всего лишь отсутствие грязи. Как сказал Шестой патриарх Чань-буддизма великий Хуэй-нэн (638-715 г.г.) в своём предсмертном стихотворении\*:

*Греховная природа сама по себе*

*есть причина чистоты.*

*Отстранённость от греховности*

*не есть чистота.*

*Если же внутри вашей природы*

*вы освободитесь от ваших страстей,*

*то вы сразу же узрите собственную природу,*

*а это и есть истинный Будда.*

Таким образом, очистить свою психику и свою душу можно только с помощью специальных медитативных методов, направленных на достижение состояния умственной тишины (пустоты). Посредством этих методов сознание должно быть избавлено от мутного и беспокойно мечущегося содержимого. Согласно Чань-буддизму, когда в сознании пребывает «умственная тишина», человек становится свободным и одухотворённым, «пустым и чудесным». При достижении этого состояния в человеке естественным образом начинают пробуждаться высшие духовные качества, душа сама расцветает изнутри. И только тогда появляется истинная Любовь, которая фактически представляет собой одну из высших и труднодостижимых сиддх (сверхспособностей). Сказать обычному человеку «возлюби» так же нелепо, как предложить ему прочесть чужие мысли или предсказать будущее.

Высшие духовные качества порождаются состоянием умственной тишины. И это понималось во всех глубоких духовных традициях. Истинный путь всегда был раньше и будет впредь только путём очищения через культивирование умственной тишины. Обратимся к самой древней и самой

---

\* Применительно к поучениям патриарха слово «писал» не подходит по той причине, что просветлённый наставник был неграмотным человеком, читать и писать не умел.



авторитетной книге по Йоге – к «Йога-сутре» Патанджали (II в. до н.э.). Во втором афоризме «Йога-сутры» даётся определение йоги: «Йога читта-вритти нироджа», что переводится так: «Йога есть прекращение модификаций ума».

Модификации ума (читта-вритти) – это мысли, эмоции, переживания, ощущения, то есть информационное содержание нашей психики во всех возможных модальностях (зрительная, слуховая, обоняние, осязание и так далее) во всех возможных вариантах. Другими словами, йога – это достижение состояния умственной тишины. Суть йогической медитативной практики заключается в том, чтобы опустошить ум, устранить все читта-вритти, какими бы они ни были, хорошими или плохими. Это путь, качественно отличный от самопрограммирования (использования воображения), при котором мы подбираем, комбинируем нужные нам читта-вритти, строим из них сложные сценарии и стараемся развить и усилить их внутри себя.

Йогическая медитация, в отличие от магической, основана на понимании глубокой истины о том, что бесполезно пытаться модифицировать свой ум, свою психику желаемым образом – это ошибка. Нужно убрать вообще все модификации ума, опорожнить, опустошить его, достичь состояния пустоты и прозрачности своего сознания. Это и есть состояние просветления, конечная цель самореализации согласно истинной, неизвращённой йоге.

Путь самореализации, согласно буддизму, (особенно ярко это представлено в школе Чань и школе Тянь-Тай) также является путём очищения ума. Чаньский мастер эпохи Тан по имени Вэйгуан (757-817г.г.) на вопрос китайского поэта Бо Цзюйи, почему в равной степени непозволительно держать в голове как дурные, так и добродетельные помыслы, дал ответ, ставший классическим:

*«Ничему нельзя позволять застревать в человеческом глазу. Даже золотой песок, если он попадает в глаз, причиняет боль».*

В пути самореализации, согласно школе Чань, отправная точка и главное направление – контроль над умом. Необходимо его очистить. Как сказал мастер Чань по имени Те Гуй: *«Практика Чань состоит только в опорожнении ума».*

Традиция тибетского буддизма – учение Махамудры также, как центральный момент, признаёт умственную ти-

шину. Слово «налджор» – тибетский эквивалент слова «йога» означает умственное спокойствие, неподвижность сознания, пребывание ума в его изначальном, природном состоянии. Мастер учения Махамудры сказал: *«Если сознание остаётся расслабленным, оно обретает спокойствие. Если вода остаётся недвижимой, она обретает чистоту».*

Даосский путь саморегуляции также основан на достижении умственной тишины как на главной цели. Проиллюстрирую это несколькими цитатами:

*«Душевное состояние человека требует спокойствия и тишины. Без волнения и суетливости, сама собой приходит гармония Дао». (Гуань-цзы)*

*«Оставь „гуманность“, отбрось „справедливость“ – и обретёшь истинную любовь к ближнему». (Лао-цзы)*

*«Некто спросил учителя Ле-цзы:*

*– Почему ты ценишь пустоту?*

*– В пустоте нет ничего ценного, – ответил Ле-цзы и продолжал:*

*...Дело не в названии. Нет ничего лучше покоя, нет ничего лучше пустоты. В покое, в пустоте обретаешь своё жилище, в стремлении взять, отдать – теряешь своё жилище. Когда дела пошли плохо, прежнего не вернёшь игрой в «милосердие» и «справедливость». (Ле-цзы, даосский наставник)*

Как видим, все великие духовные традиции Востока (йога, буддизм, даосизм) как основу пути самореализации, пути к просветлению признают очищение нашего сознания. Все великие мастера чётко осознавали неприемлемость манипулирования воображением. Однако в наше время как на Востоке, так и на Западе широко практикуются методы самопрограммирования, при этом утверждается, что это и есть истинная йога, истинный буддизм. Такое положение дел совершенно естественно, так как легко и просто понять методы саморегуляции, использующие воображение, намного труднее пробудиться к истине относительно умственной тишины, намного труднее понять, что истинный Путь – это только путь очищения.

Понять это трудно сейчас и столь же трудно было и в прошлом. Поэтому с давних пор существуют направления и школы, относящие себя к йогической (буддистской, даосской) традиции, наставники которых не пробудились к этой истине, и, вследствие низкого уровня понимания, практикуют ложные медитативные методы (как, например, тибетский

тантрический буддизм, ряд направлений которого выродился в изощённую магию с детально разработанными методами визуализации).

Великие учения древности претерпевают процесс размывания и искажения; допущение недопустимого приводит к их отравлению различными подходами и методами, совершенно чуждыми начальному периоду их возникновения. Таким образом, Истинный Путь, глубокий мудрый и чистый в своих истоках, имеет тенденцию с ходом времени вырождаться либо во внешнюю формальную религиозность, либо в магию (манипулирование воображением).

Согласно великим восточным традициям, умственная тишина является единственным путём обретения высшего знания. Вне состояния умственной тишины невозможно пробудить в себе интуитивную мудрость-праджню, через которую достигается высшее знание, высшая адекватность.

Шестой патриарх Чань-буддизма великий Хуэй-нэн говорил:

*«Благородные друзья! В этих вратах моего Учения основой являются медитация (дхиана, санскр.; чань, кит.) и мудрость (праджня, санскр.). Ни в коем случае нельзя ложно утверждать, что мудрость и медитативность различаются. Медитативное состояние сознания и мудрость являются единым целым и не разделяются надвое. Медитативность есть субстанция мудрости, а мудрость есть функция медитативности. Как только появляется мудрость, ей непременно сопутствует медитативное состояние сознания; как только появляется медитативное состояние сознания – в нём непременно присутствует интуитивная Мудрость-Праджня»\*.*

В чём состоит главное отличие медитации реалистической от медитации, использующей воображение?

Медитация реалистическая, в отличие от фантазийной, заботится не о содержании сознания, а об определённой внутренней установке, о способе восприятия чего бы то ни было. Для фантазийной медитации важен выбор мыслеформы, то есть умственной конструкции, на которой мы далее будем сосредоточиваться, стараясь её вырастить и сделать внутрипсихической доминантой. Для реалистической безобъектной

---

\* Авторская версия перевода фрагмента из «Сутры Помоста».

медитации не важно информационное содержание сознания, а важен способ восприятия всего, что наличествует в сфере актуального осознания.

Существует целый ряд принципов, которые в своей совокупности составляют медитативную установку практики осознания, задают способ восприятия любых **читта-вритти**, то есть всего, что бы ни появилось в сфере актуального сознания. Благодаря этому развивается не выбранная мыслеформа, а **способность осознания** как таковая. В этом и состоит коренное отличие от фантазийной медитации, для которой главным и наиболее важным является именно **содержание сознания**. Для реалистической медитации содержание сознания безразлично, поскольку её целью является не выраживание хороших, духовных доминант, а опустошение ума, растворение любых читта-вритти. Поэтому безобъектная медитация-осознание выметает из нас любые системы верований – религиозных, научных, философских, и позволяет нам увидеть реальность такой, какова она на самом деле.

Если человек достиг понимания различия между фантазийной и реалистической медитацией, если он пробудился к великой истине относительно внутреннего безмолвия и наиважнейшего средства его достижения – медитации-самосозерцания, тогда у него коренным образом изменяется и отношение к религии.

Легко увидеть, что медитация самосозерцания принципиально несовместима с религиозностью. Вера в Бога и Божество всецело принадлежат к сфере «ума» и являются его патологически разросшимися модификациями (читта-вритти, санскр.). Бог религиозного человека на самом деле представляет собою психологическую конструкцию, построенную из словесно-идеаторных (нама, санскр.) и эмоционально-образных (рупа, санскр.) компонентов.

Медитация-самонаблюдение же построена на принципиальном недоверии к любому содержимому нашей психики. Для неё нет хороших и плохих мыслей, нет того, что надо возвращать, и нет того, что нужно выбрасывать. В ней нет предпочтения одних мыслей и образов – другим. Есть только спокойное и отрешённое созерцание всего **что есть**, то есть всего, что наличествует в сфере сознания. «Дурные» мысли не изгоняются, «хорошие» – не поощряются. Простое, не отягощённое никакими умственными судорогами, бы-

тие-созерцание, бытие, в котором ничто не отвергается, но и ничто не поощряется.

Такая медитация самосозерцания растворяет всё, что дано нам в интроспекции, всё, что мы можем воспринимать. Безусловно, это «всё» относится к сфере грубоматериального, в том числе идея и образ Бога, всецело относящиеся к грубоматериальному аспекту нашей психики.

Медитация-самонаблюдение растворяет любую систему верований и потому, по самой своей сути, несовместима с религией. Религиозная обрядовость и молитвенная практика представляют собой выращивание желаемых «духовных» и «божественных» доминант, что полностью противоречит целям медитации-самосозерцания, направленной на достижение состояния полной умственной тишины и незамутнённости сознания.

«Йога – читта-вритти нироддха» – йога есть прекращение модификаций ума, дословно – умственных вихрей. Такое определение даёт Патанджали во втором афоризме знаменитой Йога-сутры. Другими словами, йога – это состояние внутреннего безмолвия. Поэтому совершенно нелепы заявления некоторых восточных учителей, сделанные либо вследствие недопонимания, либо из дипломатических и конъюнктурных соображений, о том, что медитативная практика нисколько не противоречит религиозным убеждениям, что медитация и молитва по сути представляют собой один и тот же процесс восхождения к Божественному.

Также зачастую утверждается, что различия между такими восточными традициями, как буддизм, даосизм и классическая йога, с одной стороны, – и религиозными учениями иудаизма, христианства и ислама, с другой – несущественны, что в главном, в своей устремлённости к духовному они едины, что все дороги ведут к одной сияющей вершине Божественного.

На мой взгляд, эти суждения не отличаются зрелостью, весьма поверхностны и просто ошибочны. На самом деле, между путём религиозного поклонения и **йогой сознания**, представителем которой является автор данной книги, – лежит целая пропасть, не видеть которую может только слепой. Эти два пути противоположны как по своему пониманию духовности, так и по своим методам и таким образом совершенно несовместимы.

На самом деле, в этом нет никакой трагедии. В цивилизованном обществе различие взглядов не должно быть помехой мирному сосуществованию. Люди могут иметь самые разные мировоззренческие позиции, и это не должно мешать им жить в мире и согласии, конечно, если эти взгляды соответствуют нормам общечеловеческой морали и не представляют угрозы для окружающих. При наличии этих условий следует уважать право каждого человека на собственное мнение и не пытаться навязать ему свои взгляды, памятуя о том, что Дао-Путь несовместим с религиозной или идеологической нетерпимостью, не совместим с беззастенчивой саморекламой и агрессивной экспансией.

\* \* \*

При всей кажущейся простоте, реалистическая медитация-осознание представляет собою тонкое и глубокое искусство, имеющее множество подводных камней.

Прискорбной и весьма распространённой ошибкой в духовной практике является медитация на желаемых духовных качествах: на любви, сострадании, доброжелательности, смирении, то есть на любых возвышенных и духовных качествах, поскольку в этом случае вместо медитации, направленной на достижение состояния умственной тишины, мы практикуем медитацию магического типа, использующую воображение.

*«Если воду не мутить, она сама по себе отстоится. Если зеркало не пачкать, оно само по себе будет отражать свет. Человеческое сердце нельзя своей волей сделать чистым. Устраните то, что его загрязняет, и его чистота сама по себе проявится. Радость не нужно искать вне себя. Устраните то, что доставляет вам беспокойство, и радость сама собой воцарится в вашей душе»\*.*

Точно так же будет ошибкой пытаться медитировать на атрибутах умственной тишины – на спокойствии, безмятежности, на чистоте и пустоте сознания. Это та же самая медитация с использованием воображения, рисующего те качества, которые мы желаем обрести. Этой прискорбной ошибки не избежал и ученик Шри Ауробиндо Гхоша, известный автор-популяризатор «Интегральной Йоги» – Сатпрем. Он считает, что в практике медитации, направленной на то, чтобы установить молчание ума, «можно также использовать об-

---

\* Хун Цзычэн. «Вкус корней».

*раз, например, безбрежный океан, гладкую поверхность без зыби, на которой мы лежим, по которой мы плывём, становясь спокойной беспредельностью. Так мы учимся не только успокоению ума, но и расширению сознания»\*.*

Увы, работа с воображением никак не способствует расширению сознания.

Предостережение относительно всех этих ошибок было дано тринадцать столетий назад патриархом Хуэй-нэном в параграфе 18 «Сутры Помоста»:

*«Познающие добро! В нашем учении сидячая медитация не является медитацией на духовных качествах, не является медитацией на чистоте и не является попыткой остановить поток сознания. Медитировать на (желаемых) духовных качествах – значит немедленно погрязнуть в иллюзиях и заблуждениях.*

*Если говорить о медитации на чистоте, то природа человека изначально чиста, но поскольку представление о чистоте иллюзорно, оно затуманивает способность к истинному восприятию реальности. Поэтому отстранённость от иллюзорного представления и есть чистота изначальной природы. Возбуждать свой ум медитацией на чистоте – это значит породить омрачённость чистотой.*

*Истинная чистота не имеет форм и признаков, но некоторые пытаются установить и усилить в своём уме признаки чистоты и говорят, что это и есть практика психического и морального самоусовершенствования. Люди, которые придерживаются таких взглядов, отдаляются от собственной природы и тем самым будут отделены от чистоты.*

*...Разговоры о медитации на духовных качествах, о медитации на чистоте и есть причина, препятствующая познанию Дао – истинного Пути».*

В другом месте «Сутры Помоста» (параграф 24) Хуэй-нэн объясняет:

*«...Свойства сознания обширны и подобны пустоте. Все миры Будды подобны пустоте, чудесная природа человека в своей основе пустотна.*

*...Вы слушаете мои объяснения пустоты и привязываетесь к пустоте. Не сидите в медитации, сосредоточиваясь на идее или представлении пустоты».*

---

\* Сатпрем «Шри Ауробиндо, или Путешествие сознания».

Помимо фундаментальной ошибки использования воображения в качестве средства духовного развития, в медитативной практике встречается множество и других ошибок. Рассмотрим некоторые из них, наиболее существенные и наиболее распространённые.

**а)** Даже если мы не попались в ловушку фантазийной медитации, нас подстерегает другая ловушка, когда вместо растворения всех читта-вритти посредством медитации-самонаблюдения, практикуется вхождение в состояние транса. При этом ум (mind) не трансцендируется, а попросту временно отключается. Неискушённые люди могут ошибочно принимать состояние транса за состояние медитативного погружения. Это качественно различные вещи. Транс – это особое психологическое состояние, отличающееся высокой энергетической насыщенностью и появлением необычных способностей у человека, который в нём находится. Однако в то же самое время это состояние характеризуется утратой осознанности, потерей контроля над собой.

Состояние транса очень опасно для психического здоровья, поскольку, входя в него, человек делает себя крайне уязвимым, доступным любым вредным воздействиям. Об этом прекрасно сказано японским буддистским монахом Кэнко-Хоси (1283-1350 г.г.) в его знаменитых «Записках от скуки»:

*«Посторонний человек не явится, когда ему захочется, в дом, где есть хозяин. Если же хозяина в доме нет, туда, не задумываясь, заходит путник, а разные твари, вроде лис и сов, коль не отпугивать их людским духом, с торжествующим видом войдут туда и заселят дом, и объявятся там безобразные чудища...»*

Медитация имеет своей целью усиление и развитие осознанности, тогда как для вхождения в транс требуется противоположное – потерять осознанность. Для вхождения в транс используются наркотические вещества, пение, танцы (радения в некоторых религиозных сектах имеют своей целью именно групповое вхождение в состояние транса). Спиритические сеансы для своей успешной реализации также требуют потерю самоконтроля и вхождение в состояние транса, что часто приводит к тяжёлым и трудноизлечимым расстройствам психики.

В древневосточной символике состояние полноценной осознанности выражалось образом царя, восседающего на



престоле, а потеря этого состояния центрированности – образом дома, покинутого хозяином и оставшегося без присмотра.

**б)** Во время медитативной практики могут появиться необычные феномены устрашающего или, напротив, приятного содержания, например, зрительные или слуховые образы. В таких случаях важно сохранить правильную психологическую установку по отношению к этим явлениям, а именно: ни в коем случае с ними не отождествляться, не принимать их всерьёз, не обсуждать их, не сотрудничать с ними. По отношению к ним необходимо сохранять бесстрастность и отстранённость, как к некоему внутреннему кино. Эти образы должны пройти через канал нашего сознания, для чего нужно по отношению к ним практиковать медитацию-осознание. В противном случае происходит отождествление с ними и замусоривание нашей психики вместо её очищения.

**в)** Представление о том, что умственная тишина достигается путём подавления мыслей, насильственной остановкой их потока – является глубоко ошибочным. На самом деле, попытка остановить поток сознания приведёт к тому, что практикующий проваливается в тупое трансоподобное состояние, при котором осознанность отсутствует. Это псевдотишина, которая является ошибкой, но не достижением.

Лучше всего об этом сказано великим чаньским патриархом Хуэй-нэном. Его знаменитая «Сутра Помоста» является единственным произведением китайского буддизма, получившим статус Сутры, то есть священного писания. Вот что в ней говорится:

*«Заблуждающиеся люди отождествляются с вещами и явлениями и, когда начинают заниматься медитацией, ошибочно принимают, что она заключается в том, чтобы во время неподвижного сидения практиковать непричастность духа к иллюзорному миру.*

*Занятия такой практикой уподобляют человека бесчувственным вещам и создают препятствия для Пути-Дао. Истинный же Путь должен течь свободно, как же можно препятствовать ему? Если же дух наш не пребывает свободно в этом свободно живущем потоке, то это и есть связанность».*

И далее, в параграфе 17 «Сутры Помоста» читаем:

*«Благородные друзья! В моих вратах Дхармы с самых древних времён и по сию пору всё основано на «не-мысли» (от-*

существом мысли, не-мысли – В.К.) как основном принципе Учения, на осознанности (не-отождествлении – В.К.) как на субстанции, на непрерывности потока сознания как на основе.

Что такое «не-мысль»? Это означает наблюдать процесс мышления, но не участвовать в нём. Осознанность означает, что во время пребывания среди различных феноменов мы практикуем отстранённость от них. Непрерывность потока сознания означает, что не следует препятствовать его естественному ходу, пытаясь его остановить. Последовательный поток мыслей не должен задерживаться на чём-либо.

Благородные друзья! Осознанность и есть неотожествление. Практикуя осознанность, вы очищаете вашу собственную природу. Если же вы стараетесь ни о чём не думать и постоянно заставляете свои мысли прекратиться, – значит, вы попали в пути ложного понимания учения».

г) Ещё одно типичное заблуждение, крайне опасное как для самого практикующего, так и для окружающих его людей, – это понимание медитации как метода самонастройки с целью вхождения в блаженное состояние – в состояние выраженного благополучия и наплыва положительных эмоций. По сути дела, мотивация такого «йога» ничуть не отличается от мотивации наркомана или алкоголика. Для него характерно то же самое пребывание в рабской зависимости, в двойственности Рага-Двеша (в философии йоги это две основные преграды на пути освобождения: стремление обрести наслаждение и стремление избежать страдания). Главное, что им движет – стремление уйти от отрицательного опыта и соединиться с положительным. В такой «медитации» изначально отсутствует главное – вайрагья (отрешённое принятие любого опыта, без предпочтения положительного, без бегства от отрицательного). Вместо этого практикующий выполняет своеобразную настройку психики, как радиоприёмника на такую волну, где звучит приятная и нежная музыка. Цель этой настройки – усилить звучание положительного, приятного и устранить звучание отрицательного.

С точки зрения психологической это означает вытеснение неприятной информации по истероидному типу, с точки зрения энергетических процессов – это настройка на использование самого сильного энергетического канала и включение

ние энергосистемы в режим патологического поглощения энергии из окружающей среды. Такая «медитация» приводит к целому ряду негативных последствий – к духовной деградации личности, энергетическому паразитированию на окружающих людях, а на соматическом уровне – к развитию опухолей и отложению камней.

**д)** Это, весьма распространённое заблуждение, относится уже не к самой медитативной практике, а к общему неприятию многими людьми Запада восточных методов духовного развития.

Довольно часто приходится слышать мнение о том, что восточные пути самореализации (йога, даосизм, буддизм) пригодны только для китайцев и индусов, но никак не для нас. Нет ничего более ошибочного, ибо методы культивирования собственного сознания на самом деле не имеют жёсткой культуральной привязки. С величайшей пользой для себя их может практиковать любой умственно полноценный человек, будь то на Западе или Востоке, на Севере или на Юге. Как пишет Лу-Куан-Юй в книге «Секреты китайской медитации», *«Будда Дхарма одинакова для людей различных рас и национальностей, и ничто не является более неверным, чем безосновательное утверждение, что люди Запада не пригодны для этой практики».*

Сознание любого человека, независимо от цвета его кожи, вероисповедания, культуральной принадлежности, функционирует по одним и тем же законам. Различным у всех этих групп людей является только содержимое сознания. Это содержимое является важным лишь для магических путей, использующих воображение. Для истинного Пути-Дао, опирающегося на умственную тишину, на безмолвие и надеяние, оно глубоко безразлично. Поэтому медитативные методы сосредоточения, самонаблюдения и присутствия – с равным успехом могут практиковаться индусом, китайцем, русским, американцем, евреем или арабом.

## Глава 5

### **Медитация-осознание и две её разновидности: самонаблюдение и присутствие**

С точки зрения йоги сознания, существуют три глубоко различных режима функционирования нашей психики, три способа взаимодействия с поступающей извне информацией. Это – вытеснение, отождествление и осознание.

Неполноценность и дефицитарность базовой способности человека к осознанию проявляется либо в форме **вытеснения**, либо же в форме **отождествления**. Должен признаться, что я несколько вольно обращаюсь с этими психоаналитическими терминами. Так, для удобства читателя, я обозначаю общим термином **вытеснение** три родственных способа психологической защиты: собственно вытеснение, а также **отрицание** и **подавление**. Все они имеют общую и весьма важную особенность, а именно – блокирование неприятной, нежелательной информации. Таким образом, вытеснение заключается в отбрасывании неприемлемой информации, в её «невпусчении» в сферу актуального сознания.

Термин **отождествление**, как он используется в моей книге, отличается от психоаналитической **идентификации** (эгозащитный механизм, посредством которого другой человек принимается как образец для подражания). В йоге сознания под отождествлением понимается неспособность к отрешённому, беспристрастному и объективному восприятию содержимого собственного сознания. При отождествлении то, что находится в сфере актуального сознания (то есть на освещённой арене нашей психики) – вызывает сильные и яркие эмоциональные реакции: либо положительные, приводящие к Рага-обусловленности, либо отрицательные, приводящие к Двеша-обусловленности. В первом случае (Рага-обусловленность) имеет место позитивная форма отождествления, сопровождающаяся положительными эмоциями и «залипанием» внимания на приятных мыслеформах. При этом происходит поглощение энергии из окружающей среды. Обычно оно является умеренным и преходящим. Однако, если отождествление носит постоянный характер и выражено в сильной степени – тогда устанавливается патологический режим психоэнергетического взаимодействия

с окружающей средой и окружающими людьми (феномен психоэнергетического паразитизма).

Во втором случае (Двеша-обусловленность) имеет место негативная форма отождествления. Она также сопровождается залипанием внимания, но уже на негативных, неприятных мыслеформах. Степень такого залипания может быть различной. Если отождествление не является слишком сильным и носит кратковременный, преходящий характер – в принципе, ничего страшного не происходит. Однако бывает и весьма сильное отождествление, когда непровольное внимание попадает в капкан, из которого никак не может выбраться. Человека постоянно преследуют крайне неприятные, мучительные мысли, от которых он не может избавиться. При этом происходит постоянная утечка жизненной энергии вовне, сопровождающаяся психическим и физическим истощением, а также резким ухудшением общего психосоматического состояния. Примером такого рода отождествления являются навязчивые страхи или же застревание на чувстве обиды, которая, вместо того, чтобы со временем угаснуть (как должно быть в норме), всё более разрастается, постоянно подпитываясь изнутри. Человек вновь и вновь возобновляет неприятные воспоминания и тем самым не даёт им угаснуть.

Другой пример негативного отождествления, сопровождающегося утечкой энергии в направлении к объекту, который захватывает наше внимание – это наша психоэмоциональная реакция на автомобильную сигнализацию, завывающую в ночное время, или на громкую музыку, которую соседи включают на полную мощность, мешая нашему нормальному существованию.

Отождествление также можно назвать **вовлечённостью**, возможно, этот термин даже более удачен. Суть дела в том, что человек, как субъект восприятия, будучи вовлечённым в некий психический процесс (слуховое, зрительное, интероцептивное восприятие, мышление, воспоминание, эмоциональное реагирование и т.п.) **не сознаёт** самого факта собственного участия в этом процессе, отождествляется, то есть сливается с ним; как говорят в народе, «**себя не помнит**».

При отождествлении, в отличие от вытеснения, объект наличествует в сфере актуального сознания, на освещённой арене нашей психики. Однако при этом восприятие объекта

всего лишь обслуживает вовлечённость и не является спокойным и беспристрастным. Отрешённое, невовлечённое осознание здесь отсутствует.

Полноценное же осознание состоит в том, что человек не просто мыслит, вспоминает или переживает некоторое психосоматическое состояние, но и видит, **знает** сам факт своего участия в этом психическом процессе, может смотреть на него «со стороны». Другими словами, при отождествлении есть участник, но нет наблюдателя, тогда как при осознании мы занимаем позицию беспристрастного наблюдателя по отношению к самим себе.

Именно во время отождествления происходит интенсивное замусоривание психики: чем больше мы отождествляемся, чем ниже уровень осознанности, тем более мы далеки от состояния внутренней чистоты, ясности и прозрачности нашего сознания, тем более мы далеки от состояния умственной тишины.

Во время осознания, напротив, происходит очищение психики от мутного и беспокояно мечущегося её содержимого. Из кибернетики мы знаем, что процесс управления возможен только при наличии как прямой (управленческое воздействие), так и обратной (информация о состоянии объекта управления) связи. Осознание как раз и является процессом намеренного установления и поддерживания такой обратной связи для обеспечения психической саморегуляции. Таким образом, осознание и есть подлинный путь и к самопознанию, и к владению собой, к владению своим поведением и своими эмоциями.

\* \* \*

Как уже ранее говорилось, существуют две разновидности практики осознания: медитация-самонаблюдение и медитация-присутствие. Самонаблюдение – это медитация внутреннего осознания, тогда как присутствие – это медитация внешнего осознания. Самонаблюдение можно назвать интроспективной медитацией, а присутствие – экстраспективной. Другими словами, при самонаблюдении осознание направлено на внутренний мир, а в медитации присутствия – на внешний мир. Медитацию-присутствие также можно назвать медитацией пространственного осознания.

Если при медитации самонаблюдения мы осознаём динамический аспект реальности, осознаём **процессы**, то есть

то, что разворачивается во времени, то в медитации присутствия мы осознаём статический аспект реальности, осознаём окружающее как **пространство-вместилище** всех объектов, всех процессов и явлений. Кратко говоря, самонаблюдение развивает осознание временного аспекта реальности, тогда как присутствие – пространственного аспекта реальности.

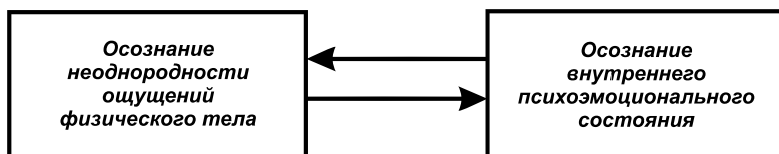
В самонаблюдении мы осознаём собственный психосоматический континуум как совокупность великого множества процессов и как совокупность большого количества взаимопереплетающихся и взаимопорождающих друг друга причинно-следственных связей. В конечном счёте, такая медитация приводит к трансцендированию всей этой процессуальной основы того, что в эзотерической литературе именуется «умом», и обретению высшей познавательной способности – интуитивной мудрости-праджни.

Как я уже ранее говорил, медитация пространственного осознания представляет собою «сквозьсмотрение», систематическое игнорирование содержательной наполненности великого пустого пространства – вместилища всех явлений и процессов. В отличие от самонаблюдения, мы их не трансцендируем, а игнорируем, обесцениваем, не признаём за ними права на реальное существование. Такая медитативная практика в конечном счёте приводит к колоссальному энергетическому развитию, к тому, что я называю Обретением Жизни.

Существенно важно то, что для обеих форм медитации исходным плацдармом развития сознания является наше физическое тело. Как для медитации-самонаблюдения, так и для медитации-присутствия, отправным пунктом является **осознание неоднородности ощущений физического тела**. Отсюда, от собственного физического тела, идут два возможных хода дальнейшего развития сознания – либо на внутренний мир, либо же на внешний мир.

В случае самонаблюдения, выполняемого при закрытых глазах, – ход на внутреннее психоэмоциональное состояние, на интроспективно воспринимаемый душевный мир человека, включая мысли, эмоции, переживания, мечтания, воспоминания о прошлом, планирование будущего и так далее. Всякая патология физического тела является проекцией на грубоматериальном уровне энергетической блокировки, относящейся уже к уровню тонкоматериальному. Проявля-

ется же она интроспективно воспринимаемыми ощущениями боли, дискомфорта и неудобства в физическом теле. Практика самонаблюдения растворяет это ощущение и высвобождает скрытую там неотработанную негативную информацию. Таким образом, осознание физического тела при закрытых глазах, непременно приводит к появлению в поле сознания ранее отложившихся в тонком теле неприятных, болезненных воспоминаний. Как только всплыла такая неотработанная информация, осознающее внимание переводится с физического тела на содержимое своей психики, своего душевного мира. Всё это мы должны **отнаблюдать**, то есть растворить посредством спокойного и отрешённого осознания. Как только неприятное содержимое нашей психики исчезло (растворилось) – мы вновь возвращаемся к физическому телу (к созерцанию неоднородности его ощущений). Далее цикл повторяется. Таким образом, самонаблюдение в его чистом, классическом виде представляет собою двухтактный процесс (см. рис.1).



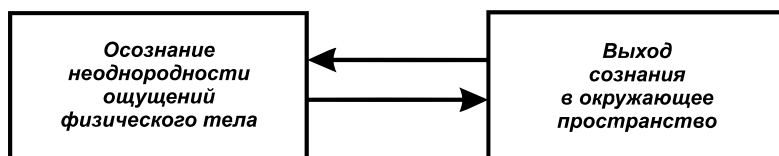
**Рис.1. Медитация-самонаблюдение как двухтактный процесс.**

В случае медитации-присутствия, выполняемой при открытых глазах, исходным плацдармом развития сознания также является физическое тело, но от него ход идёт уже на внешний мир, на окружающее пространство. Патология физического тела и соответствующая ей энергетическая блокировка всегда связаны не только с неотработанной информацией, доступ к которой утрачен из-за этой блокировки, но и с энергетическим выбросом, имеющим определённый фокус в окружающем пространстве. Таким образом, созерцание физического тела при открытых глазах, по мере растворения его блокировок, приводит к расширению сознания, к его выходу в окружающее пространство и к возвращению ранее утраченной жизненной энергии.



Под выходом сознания в окружающее пространство понимается медитативная установка «сквозьсмотрения», то есть восприятия пространства как пустого вместилища всех явлений и процессов, игнорируя его содержимое. Это и есть медитация пространственного осознания, обеспечивающая энергетическое развитие или, в моей терминологии, **обретение Жизни**.

Медитация-присутствие, как и медитация-самонаблюдение, также представляет собою двухтактный процесс (см.рис.2).



**Рис.2. Медитация-присутствие как двухтактный процесс.**

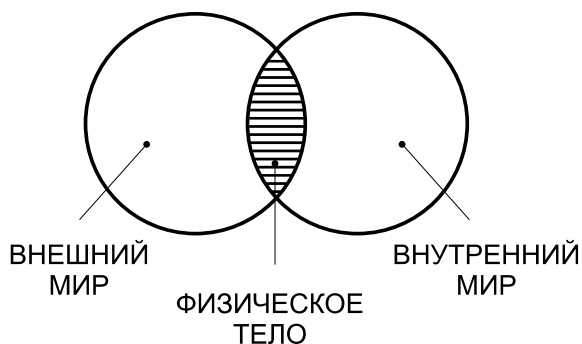
Осознание физического тела растворяет его и делает его прозрачным. При этом возникает удивительное ощущение, при котором исчезает разделительная граница между физическим телом и окружающим его пространством. Это состояние «прозрачности» физического тела возможно только как результат постепенного растворения всевозможных внутренних помех. Таким образом, осознание неоднородности ощущений собственного физического тела создаёт благоприятные условия для последующего выхода сознания в пространство. В свою очередь, пространственное осознание в очень большой степени усиливает энергообмен с окружающей средой и приводит к более высокому уровню энергетической наполненности.

Мы уже знаем, что приток жизненной энергии и повышение общего энергетического потенциала немедленно выявляют скрытую патологию и выводят её в сферу сознания. Тем самым создаются благоприятные условия для осознания физического тела. Таким образом, в двухтактном цикле медитации-присутствия эти два её компонента взаимообуславливают и взаимно усиливают друг друга. Осознание физического тела создаёт условия для выхода сознания в пространство, а пространственное осознание благоприятствует последующему полноценному осознанию физического тела.

Та же самая закономерность положительного взаимовлияния справедлива не только для двухтактного цикла внутри отдельного метода (медитации-самонаблюдения или медитации-присутствия). Она вполне справедлива и для самих этих методов, рассматриваемых совместно, в их взаимовлиянии друг на друга. Практика медитации-самонаблюдения создаёт в высшей степени благоприятные условия для последующей медитации пространственного осознания. В свою очередь и медитация-присутствие весьма положительно влияет на последующую практику медитации-самонаблюдения.

Энергетическое наполнение в результате успешной практики медитации-присутствия проявляет скрытые энергетические блокировки и даёт определённые психосоматические обострения. Тем самым создаются благоприятные условия для последующей практики медитации-самонаблюдения.

Как видим, физическое тело занимает центральное место в медитативной практике, что говорит о его воистину уникальной роли в процессе эволюционного развития сознания. Физическое тело одновременно является и частью нашего внутреннего мира, и частью внешнего мира. Таким образом, оно принадлежит и к микрокосму и к макрокосму одновременно. Графически это можно выразить следующим образом:



***Рис.3. Физическое тело как зона пересечения мира внешнего и мира внутреннего.***

Поэтому физическое тело является исходным плацдармом для развития сознания, как для медитации внутреннего осознания, так и для медитации внешнего осознания, как для самонаблюдения, так и для присутствия.

Практика осознания собственного физического тела и есть подлинная основа духовного пути. Именно наличие физического тела отличает «живых» от «мёртвых» (то есть развоплощенных). На самом деле, живыми, то есть обладающими сознанием, **духом животворящим**, являются и те, и другие. Нет никакой необходимости искать эликсир бессмертия, все мы и без того бессмертные существа. Только одни из нас выполняют трудную работу воплощения в физическом теле, тогда как другие временно удаляются на каникулы в более тонкие сферы бытия.

Когда человек впервые обнаруживает, что это вовсе не «бабьи сказки», не «мистическая бредятинка», несовместимая с научным мировоззрением, а самое что ни на есть буквальное описание реального положения вещей – это, конечно, большое потрясение. Однако каждому человеку на определённом этапе своего развития, рано или поздно, в этой жизни или в последующей, всё равно придётся его пережить. Надеюсь, что эта книга многим людям поможет пройти через такой мировоззренческий кризис.

Однако вернёмся к теме. Психика (сознание, мысли, эмоции и т.п.) имеется и у развоплощенных душ, а вот обладание физическим телом – это уникальная привилегия воплощенных. Как я уже ранее упоминал, физическое тело – самый важный, самый могущественный катализатор духовного развития, понимаемого мною как развитие сознания. Совершенно естественно, что и в той, и в другой разновидности медитации-осознания, главным объектом и исходным плацдармом для дальнейшего развития сознания, для распространения его как на внутренний мир, так и на внешний мир, является собственное физическое тело. То самое тело, которое столь недооценивается, а порою яростно отвергается представителями многих религий, в частности, православного христианства («здоровое тело – печь огненная для страстей»).

На мой взгляд, физическое тело заслуживает много лучшего отношения. Оно вполне достойно того, чтобы быть воспетым в духе Уолта Уитмена, ибо:

- Наше физическое тело – это трудолюбивый коняга, который везёт нас по тропе жизни.

- Наше физическое тело – источник удовольствия – страдания и, одновременно, могучий катализатор осознанности.

- Наше физическое тело – это сгустившаяся (материализованная) карма.

- Наше физическое тело – это Зона Тарковского\*, **пространство обманчиво обыденное, а на самом деле, в высшей степени загадочное и удивительное.**

- Наше физическое тело – это врата в иные миры, в тонкие сферы бытия.

- Наше физическое тело – это передний фронт нашего духовного развития.

- Наше физическое тело и есть подлинные врата к духу, открывающие как путь обретения Мудрости, так и путь обретения Жизни.

- Наше физическое тело и наше обыденное сознание и есть подлинный Дао-Путь.

\* \* \*

Но что же такое это «развитие сознания»? В чём именно оно заключается? Постараюсь, насколько это возможно, дать ответ на этот вопрос.

Развитие сознания можно уподобить увеличению яркости и мощности источника света. Эта метафора отражает интенсивностный или энергетический аспект духовного развития. Вместе с тем, при развитии сознания возрастают и его информационные возможности. Другими словами, возрастает его способность к синтетическому охвату всего освещаемого материала и формированию информационной целостности из груды разрозненных фрагментов.

Обычное, то есть неразвитое сознание, во-первых, имеет недостаточную интенсивность, во-вторых, оно фрагментарно. Первое и второе взаимосвязаны и совместно проявляются в феномене суженности сознания. Легче всего это пояснить с помощью уже упоминавшейся метафоры маленького фонарика грабителя, узким лучом которого он пользуется, забравшись в тёмную комнату. Когда освещается что-то одно, немедленно теряется из виду всё остальное. Точно так же обстоит дело и с нашим осознающим вниманием. Если мы о чём-то задумались, то есть луч нашего внимания направлен вовнутрь, мы можем смотреть и не видеть, можем даже не слышать обращённых к нам слов. Луч фонарика обращён

---

\* Фильм Андрея Тарковского «Сталкер» по повести братьев Стругацких «Пикник на обочине».

внутри себя, а слуховое или зрительное восприятие не получают должного энергетического обеспечения. Если, наоборот, мы во что-то вглядываемся или к чему-то прислушиваемся, то при этом немедленно ослабляется восприятие собственно тела и внутреннего психоэмоционального состояния.

Фрагментарность нашей способности осознания непосредственно связана с недостаточным энергетическим обеспечением процесса осознания (маломощный фонарик). Развитие сознания идёт как в направлении увеличения широты поля восприятия (от узкого луча к панорамному освещению), так и в направлении увеличения ясности и отчетливости осознания (увеличение мощности источника света, увеличение его интенсивности).

Вообще говоря, эти два направления противоречат друг другу. Если мы увеличиваем широту осознания, тогда, с неизбежностью уменьшается ясность восприятия. Если же мы фокусируем своё осознающее внимание (наводим его «на резкость»), тогда, усиливая восприятие объекта, выделенного в качестве центра, мы теряем то, что находится на периферии. Правильная практика медитации должна развивать как широту осознания, так и его интенсивность одновременно.

Таким образом, в идеале мы должны, сидя при закрытых глазах, одновременно воспринимать и неоднородность ощущений собственного тела, причем во всём его объёме, и осознавать своё внутреннее психоэмоциональное состояние, и, наконец, осознавать звуки окружающего мира, опять же, во всей их пространственной совокупности. Это и будет подлинная практика медитации-осознания при закрытых глазах.

Выполнять самонаблюдение при открытых глазах весьма трудно, поскольку зрительное восприятие поработает сильнее всего, и его трансцендировать значительно труднее, чем слуховое и интероцептивное (способность чувствовать собственное тело). По этой причине люди, у которых из трёх репрезентативных систем\* доминирует зрительная – имеют самый низкий уровень осознанности и соответственно, самый высокий уровень внушаемости. Самый же высокий уровень осознанности и, соответственно,

---

\* Теория трёх репрезентативных систем (зрительной, слуховой и телесных ощущений) разработана в нейролингвистическом программировании, – возникшей на Западе в конце XX века психотерапевтической концепции.

интуитивной мудрости-празднни, имеют люди, у которых главной репрезентативной системой является кинестетическая (телесные ощущения).

Однако вернёмся к теме дефицитарности обычного (не-развитого) сознания. До тех пор, пока наше восприятие как самих себя, так и окружающего мира носит фрагментарный характер, до тех пор, пока оно представляет собою поочерёдное изолированное высвечивание отдельных частей реальности – мы не имеем ни правильного, полноценного понимания, ни адекватного и высокопродуктивного поведения. Конечно же, я говорю о полноценном осознании, но не о думании, ибо речь идёт о том, чтобы воспринимать мир, а не мыслить его.

По причине неразвитости своего сознания, мы все похожи на слепцов из известной восточной притчи, которые наощупь пытались понять, что такое слон. Тот, кто ощупывал ногу слона, заявил, что слон похож на колонну, тот, кто ощупывал ухо, заявил, что слон похож на большую лепёшку, а тот, кому попался хвост слона, сказал, что слон похож на змею.

Ущербность нашего фрагментарного сознания очень похожа на то, о чём говорится в этой притче. Создать целостный образ реальности посредством неразвитого сознания, столь же трудно как, будучи в полной тьме и ориентируясь только на то, что выхватывает узкий лучик маленького фонарика, пытаться соединить все эти разрозненные кусочки мозаики, весь этот ряд последовательных фрагментарных восприятий в единое целое – в общую картину всего помещения.

Хуже всего то, что мы даже не осознаём всей ущербности и неполноценности нашего восприятия реальности. Для нас этот уровень осознания – привычная норма, а режим бытия-осознания более высокого порядка, в нашем опыте просто отсутствует. В этом и состоит величайшая трудность объяснения, ибо невозможно посредством слов дать человеку представление о том, что вообще отсутствует в его опыте. Однако можно показать Путь, следуя которому он будет способен придти к такому пониманию. Даже во время медитации, когда нас ничто не отвлекает и мы можем полноценно посвятить себя практике осознания, нам приходится переводить внимание из одной сферы восприятия к другой попеременно, ибо полноценное их осознание совместно и одновременно просто не получается. На это ресурсов наше-

го сознания, по крайней мере, на данном этапе его развития, – явно не хватает.

Целостный охват всего информационного поля оказывается весьма непростой задачей даже если оставаться в пределах только одной модальности. Полноценное осознание всего тела или же всего объёма звукового поля **одно- временно**, то есть так, чтобы воспринимая что-то одно, не терять остальное – задача очень непростая. А распространить это на все сферы одновременно – это уже задача мастерского уровня.

На первых же порах начинающему вполне достаточно свободно переводить внимание с одного на другое и чрезмерно не напрягаться, пытаясь охватить сразу всё одновременно. Такого рода практика, выполняемая естественно и без чрезмерных усилий, со временем приведёт к весьма хорошим результатам. Неспешное накопление количественных изменений непременно завершится прорывом в новое качество осознания.

Если же говорить о высшем достижении, то следует помнить, что подлинный Путь не имеет завершённости. На этом Пути каждого из нас ожидает далеко не один качественный скачок, сопровождающийся переходом сознания на всё более высокий уровень развития.

\* \* \*

Будучи сам профессиональным психологом, я всегда интересовался вопросом, кого можно считать настоящим психологом. На мой взгляд, самое лучшее определение даёт американский ковбой-философ Уилли Роджерс: *«Психолог – это человек, который, когда в комнату входит красивая женщина, смотрит на всех остальных».*

Так вот, практикующий медитацию-самонаблюдение – сам себе такой психолог. Он способен к осознанию собственного реагирования на разные объекты, он не «проваливается» в объект, теряя при этом самого себя. Обычный же, (профанический) режим функционирования нашей психики, приводит к постоянному отождествлению со всевозможными объектами, воспринимаемыми нашим сознанием: как с внешними, так и с внутренними. Именно эти, воспринимаемые нами объекты, и являются передним фронтом развития нашего сознания, а следовательно, передним краем нашего духовного развития.

Однако совершенно недостаточно просто смотреть на объекты, просто воспринимать объекты. **Тот факт, что внимание направлено на некий объект, вовсе не значит, что имеет место медитация-осознание.** Если при этом происходит отождествление с объектом, **вовлечённость** в объект – тогда значимость этого объекта делается более высокой, нежели значимость воспринимающего его субъекта. При этом, как уже ранее говорилось, возможны две формы отождествления – негативная и позитивная, в равной степени патологичные и в равной степени нежелательные.

Таким образом, будет совершенно недостаточным просто иметь некий объект (объекты) в поле восприятия. Требуется особый режим психоэнергетического взаимодействия с этим объектом, требуется **надлежащая медитативная установка.** И только тогда мы будем включены в правильную медитацию осознания. Что же это за особый режим и каковы его составляющие?

Прежде всего – и это самое главное – в медитации-осознания, в отличие от обычного режима функционирования психики, имеет место выраженное усиление значимости и представленности субъекта при одновременном снижении значимости воспринимаемых им объектов. В то же время, рекомендация непосредственно медитировать на Субъекте (Зрящем) – вряд ли оправдана. Скорее всего, она приведёт не к растворению объектов и обращённости на Субъекта, а всего лишь к появлению ещё одного объекта – «божественной» или «духовной» мыслеформы, и отождествлению с ним. Такая рекомендация для большинства людей малопонятна и трудноосуществима.

Франклин Меррел-Вольф, автор весьма интересной книги «Путь в иные измерения», определяет суть своего метода медитации как *«обращение с объекта всего относительного сознания на его субъект, плюс спонтанность Я».* Однако он сам признаёт, что достижение великого Пробуждения через его метод – дело весьма трудное, успеха в котором добиваются немногие особо одарённые в духовном отношении люди.

Исходя из этих соображений, вряд ли стоит идти напролом, пытаясь сразу же добиться полноценного пребывания в Зрящем. На мой взгляд, намного разумнее, а также намного понятнее и легче создать такую медитативную установку сознания, которая задаёт не самого Субъекта (Зряще-



го), а важнейшие его свойства\*, такие как спокойствие, отрешённость, невовлечённость и высокая беспристрастность. Такой подход к медитации приводит к постоянному увеличению удельного веса (представленности) Субъекта в общем поле взаимодействия между Субъектом и его объектами.

Далее, правильная медитативная установка также должна ослаблять отождествление с объектами («я наблюдаю, я отдельно»), постепенно снижать их значимость и, в конечном итоге, привести к их полному растворению в поле нашего сознания («всё это растворяется, все воспринимаемые мною дхармы – пустотны, все воспринимаемые мною объекты иллюзорны, всё это – не более как субстанция сна»). Когда, во время медитативной практики, мы себе напоминаем, что «всё это растворяется», то под «всеми этим» имеется в виду всё, что находится в сфере актуального осознания в данный момент; всё, что попадает в поле нашего восприятия. Кроме того, существенно важно понимать, что это не мы что-либо делаем с содержимым своего сознания. Ничего подобного здесь нет. Оно растворяется само по себе, а мы лишь создаём для этого условия. Этими важнейшими условиями являются сохранение спокойствия, невовлечённости и осознанности по отношению как к неоднородности ощущений физического тела, так и к неоднородности восприятия внутреннего психического поля.

«Всё это растворяется» – это не формула самовнушения, а всего лишь напоминание самому себе, облегчающее разотождествление со «всеми этим», помогающее воспринимать любые «читта вритти» как преходящие феномены.

Позволю себе ещё раз повторить слова великого чаньского наставника Хуэй-нэна, ранее приведённые в другом контексте:

*«Все вещи не имеют реальности, поэтому нужно освободиться от представления о реальности вещей. Тот, кто верит в реальность вещей, – живёт в совершенно нереальном мире».*

Такая медитативная установка ослабляет отождествление с объектами и приводит к снижению их значимости в

---

\* При этом мы, конечно, помним, что «свойства» Атмана (Зрящего, Субъекта), на самом деле, представляют собой не-свойства. Об этом уже говорилось ранее, в главе «Мировоззрение нерелигиозной духовности».

общем поле субъектно-объектного взаимодействия. При этом происходит развитие Субъекта (индивидуального духовного начала) и расширение его главной функции – того, что мы называем способностью осознания.

Таким образом, развитие Субъекта осуществляется благодаря его разотождествлению с многочисленными объектами, как внешними, так и внутренними. При наличии правильной медитативной установки эти объекты становятся своеобразной пищей для взращивания нашего духа. Успешное их растворение посредством незримого огня нашего осознания приводит к развитию индивидуального духовного начала (Субъекта всех объектов), как в энергетическом, так и в информационном отношении. Этим двум аспектам развития, как нам уже известно, соответствуют две базовые формы медитативной практики – **самонаблюдение** и **присутствие**. Рассмотрим их по отдельности в двух последующих главах.

## **Глава 6**

### **Медитация-самонаблюдение (медитация внутреннего осознания)**

*Не торопись, поскольку все дороги  
Тебя ведут единственно к себе.  
Не торопись, иначе будет поздно,  
Иначе твоё собственное «я»,  
Ребёнок, что ни миг – новорождённый  
И вечный, – не догонит никогда!*  
*Хуан Рамон Хименес*

Для медитации-самосозерцания наилучшей, и это подтверждено многовековым опытом восточных мистиков, является поза сидя на полу скрестив ноги (Сиддхасана или половинная поза лотоса) и непременно **при закрытых глазах**. Последнее условие существенно важно, так как при открытых глазах наше осознающее внимание отвлекается. Оно уходит на окружающий мир, тогда как практика медитации-самонаблюдения требует направленности осознания на мир внутренний, на «созерцание внутренних ландшафтов».

Подробное изложение всех методических и технических моментов – описание медитативной позы, методики и режима занятий, необходимых для успешной практики объёмов времени и т.д. – всё это будет дано в последнем, практически-методическом разделе данной книги.

Здесь же я намерен изложить внутренние аспекты медитации-самонаблюдения (а в последующих главах – и других методов медитации), поскольку медитативные практики содержат множество тонкостей и подводных камней. Недостаточное, грубо-упрощённое представление о медитации-осознания является частой причиной неудачи, причиной её вырождения и превращения в нечто совершенно иное, например, в трансоподобное состояние с полной потерей осознанности или же в разновидность фантазийной медитации. С одной стороны, медитация-осознание – это весьма тонкое искусство, с другой стороны – это сама простота (конечно же, когда достигнуто правильное понимание). И то, и другое совершенно справедливо. Ну а теперь перейдём непосредственно к рассмотрению медитации-самонаблюдения.

Итак, ещё раз, что же такое самонаблюдение? Это, прежде всего, своеобразная установка, выражающаяся в прекращении любой внешней деятельности или, говоря в терминах Кастанеды, в «неделании» повседневной жизни. При этом мы прекращаем обычную свою вовлечённость в мирские дела, как на телесном уровне, так и на психическом. Изъятие себя из обычной повседневной активности осуществляется самым непосредственным, весьма простым, но, при этом, и весьма эффективным способом.

Прежде всего, мы принимаем неподвижную медитативную позу, которая должна быть удобной и устойчивой. Лучше всего использовать традиционную позицию, сидя на полу, скрестив ноги и удерживая прямое положение позвоночника. Кроме того, мы закрываем глаза и тем самым прекращаем зрительное восприятие окружающего мира, которое даёт нам львиную долю поступающей извне информации. Наконец, и это наиболее важно, мы прекращаем процесс думания, включающий в себя не только интеллектуальное осмысление и решение различных проблем, но и всевозможные формы планирования будущего, прокручивание воспоминаний о прошлом, всевозможные мечтания и т.д. и т.п.

Этим дело не ограничивается. В процессе медитации-самонаблюдения мы должны прекратить сотрудничество не только с мыслями, но и с эмоциями, образами восприятия и воображения, а также со всем спектром различных ощущений (прежде всего – телесных), короче говоря, со всем актуальным содержимым собственной психики. Это уже будет внутреннее «не-делание», в отличие от не-делания внешнего, которое тоже необходимо, поскольку создаёт благоприятные условия для не-делания внутреннего.

Итак, метод самонаблюдения заключается в том, что по отношению к любым воспринимаемым объектам, к любому содержимому нашей психики, к любой информации, идущей через наше сознание, – мы задаём позицию отрешённого, безразличного, невовлечённого наблюдателя. При этом происходит переход в качественно иной, по сравнению с обычной повседневной жизнью, режим функционирования нашей психики, нашего сознания. Наше осознающее внимание обращается на самих себя, на неоднородность ощущений собственного физического тела и на содержимое собственно-го душевного мира.

Резкое, качественное отличие от обычного режима функционирования нашей психики как раз и состоит в том, что наблюдение себя, **самосозерцание** становится, на весь период сидячей медитации, главным нашим делом, главным нашим занятием. Всё постороннее, всё, что может отвлекать нас от этого главного дела – безжалостно и бескомпромиссно отвергается. Практикующий **всецело** посвящает себя практике созерцания самого себя, исключая всё, что ей противоречит. Так, например, в свете этих требований к медитативной практике, во время медитации совершенно исключено прослушивание «медитативной» музыки, отвлечение на посторонние разговоры или какие-то действия.

Позволю себе, по причине особой важности данного материала, ещё раз повторить основную идею. Метод самонаблюдения состоит в том, чтобы смотреть внутрь себя, спокойно и отрешённо наблюдая события, происходящие в нашем внутреннем мире. Во время наблюдения за содержанием нашего сознания, мы ни в коем случае не должны с ним сливаться, иначе – не должны допускать отождествления. Фактически, самонаблюдение представляет собою намеренное сохранение наибольшей, доступной для практикующего, осознанности в течение всего времени медитации. Конечно же, рекомендуется, в меру сил и возможностей, сохранять осознанность и далее, при переходе к повседневной жизни, пропитывать осознанностью свою обыденную жизнь. Практика сидячей медитации нарабатывает глубину, то есть **качество** медитативного состояния сознания. Практика сохранения, пусть даже «пунктиром», осознанности в повседневной жизни обеспечивает непрерывность развития сознания, обеспечивает распространение осознанности на весь период бодрствования, а в идеале и на период сна. Недопустимо создавать непроходимую стенку, отделяющую нашу медитативную практику от обыденной жизни, от «мирского» существования.

Процесс медитации-самонаблюдения можно уподобить пребыванию на берегу бурной реки и созерцанию потока, который мчитя перед вами. Мягко и спокойно созерцая поток своих ощущений, мыслей и переживаний, полезно время от времени напоминать себе «наблюдаю», «помню». Это даёт возможность восстановить необходимое состояние трезвости, так как внимание время от времени уплывает,

осознанность утрачивается, мы проваливаемся в поток воспоминаний, мечтаний, размышлений, который уносит нас по цепочке ассоциаций. При этом требуемая позиция отрешённого наблюдателя на какое-то время утрачивается. Слова «помню» и «наблюдаю», обозначающие требуемую психологическую установку, необходимый режим функционирования сознания, – помогают нам вновь вернуться в медитативное состояние. Осознающее внимание будет многократно (особенно вначале) уплывать в сторону, периоды осознанности будут чередоваться с периодами отождествления. На это следует реагировать совершенно спокойно, поскольку такие периодические нарушения осознанности естественны и неизбежны. Поэтому досадовать и гневаться на себя не нужно. Всякий раз надо спокойно и терпеливо возвращать своё осознающее внимание в заданный медитативный режим. Сто раз внимание отвлекается – сто раз его терпеливо возвращаем. В этом и состоит медитативная практика на весьма продолжительном начальном этапе.

При возвращении в должный режим, после отвлечения внимания, всякий раз необходимо выполнить **осознание задним числом**. Что это значит? Вот мы сидим при закрытых глазах и выполняем самонаблюдение. Проходит три минуты, пять, десять – и внезапно мы обнаруживаем, что оказывается, в течение достаточно длительного промежутка времени мы выпали из медитации, потеряли позицию наблюдателя и были вовлечены в процесс работы ума, процесс думания, планирования, мечтания или проработки неких происшедших с нами событий. При этом имеет место последовательная цепочка мыслей, образов, представлений, образующая ассоциативный ряд. Так вот, правильная техника медитации-самонаблюдения предполагает просмотр этой ассоциативной цепочки, просмотр того, о чём мы думали, мечтали, что планировали и т.п. – **задним числом**. Этот просмотр не должен быть слишком подробным, не надо затрачивать на него много времени. Вполне достаточно кратко обозначить основные темы и таким образом бегло пройтись по всей цепочке ассоциаций. Не стоит выполнять этот просмотр натужно и с излишней вовлечённостью. Не предъявляйте чрезмерных требований к его качеству. Просмотр задним числом должен проводиться в спокойной и мягкой манере. Что вспомнилось – то вспомнилось, что не вспомнилось – ну и Бог с ним!

Принцип спокойствия, бесстрастности и невовлечённости ни в коем случае не должен приводить к выпадению различных мыслеформ – образов, мыслей, ощущений, переживаний из сферы нашего осознания, к своеобразному отказу от их восприятия, к их полному игнорированию. Речь идёт не об отказе от восприятия чего-либо, а об устранении пристрастного отношения к воспринимаемому.

Таким образом, практика самонаблюдения заключается, с одной стороны, в полноценном и ясном осознании своего внутреннего пространства, а с другой – в культивировании спокойного безразличия и высокой беспристрастности ко всему содержимому собственной психики.

\* \* \*

Медитация-самонаблюдение – вовсе не простое «отдыхательное» сидение. На самом деле, она представляет собою мужественный акт **пребывания с самим собой**. Предаваться мечтаниям – легко и приятно, но осознавать себя – дело далеко не простое. Самоосознание означает пребывание с несовершенством собственного бытия и **принятие** этого несовершенства.

Самое большое мужество – не тогда, когда дрессировщик входит в клетку к свирепому тигру. Много большего мужества требует пребывание с самим собой, когда душа заполнена болью и страданием. Вот почему для полноценной практики медитации-самонаблюдения необходим определённый уровень духовной зрелости, которая проявляется, прежде всего, как **экзистенциальная выносливость**. Если говорить попросту, духовность – это, прежде всего, **способность терпеть**. Если бы алкоголик и наркоман были способны терпеть – тогда бы они немедленно избавились от своего порока\*. Конечно же, общее психосоматическое состояние редко достигает степени выраженного неблагополучия, степени страдания. Значительно чаще главный объём неудовлетворённости-страдания находится в латентном, то есть скрытом виде. Это многочисленные блокировки тонкого тела, представляющие собою кармические мины замедленного действия, терпеливо ожидающие своего часа. На уровне же актуального сознания мы обычно имеем умеренный и

---

\* Слово «болезнь» в данном случае неуместно, поскольку освобождает человека от ответственности за своё поведение.

вполне для нас посильный уровень неудовлетворённости, к которому мы привыкли и притерпелись. К тому же мы научились различными способами его заглушать, научились избегать встречи с неприятным опытом.

Как показывает практика, начинающему нелегко выдержать положенное время медитации, выдержать хотя бы минимальные 30 минут. Оказывается, совсем не просто в течение всего этого времени претерпевать себя – свою скуку, спешку, дискомфорт от непривычной позы, своё беспокойство и нетерпеливое ожидание завершения медитации. Вот почему крайне важно включить в сферу осознания собственную реакцию на пребывание в медитации. Нельзя «терпеть себя» надсадно. Как говорит дзэнское изречение, «не следует ворчать на своё тело и на свою жизнь». Полноценное осознание невозможно без полноценного принятия всего, что наличествует в поле нашего восприятия.

Почему в медитации-самонаблюдения так важно, чтобы глаза были закрытыми? Дело в том, что при открытых глазах обилие зрительного материала служит своеобразной анестезирующей прослойкой. Оно уводит нас от полноценного осознания своей, в значительной степени дискомфортной, внутренней реальности. При открытых глазах полноценного осознания самого себя быть не может. Сидеть при закрытых глазах значительно более неприятно, особенно когда душа переполнена неотработанным эмоционально заряженным материалом, но зато и несравненно более полезно.

Самонаблюдение, выполняемое при закрытых глазах, – наилучший метод очищения и информационного развития. Медитация-присутствия (пространственного осознания), выполняемая при открытых глазах – наилучший метод **наполнения** и энергетического развития. Одно питает другое, одно невозможно без другого, ибо без очищения нет наполнения, а без наполнения нет очищения. Поэтому оба метода медитации-осознания следует практиковать параллельно для того, чтобы общее энергоинформационное развитие было гармоничным и сбалансированным.

Итак, самосозерцание при закрытых глазах интенсифицирует встречу с многоликой психосоматической неудовлетворённостью и заставляет нас претерпевать определённый дискомфорт. Однако стоит нам, закончив медитацию, открыть глаза, как мы немедленно убеждаемся, что терпели



не зря – сразу же по завершении практики мы испытываем благодатное чувство спокойствия, ясности и внутренней удовлетворённости, испытываем положительное эмоциональное состояние. Пребывание с внутренним дискомфортом, «терпение самого себя», – привело к растворению внутренней тьмы. Теперь же мы принимаем заслуженный эмоциональный «плюс». Весьма полезно и поучительно прочувствовать всё это на собственном опыте. Излагаемое здесь учение о медитации имеет серьёзные расхождения с тибетской традицией Дзогчен. Последняя рекомендует проводить медитацию только с открытыми глазами и считает это принципиально важным. Так, современный тибетский мастер Согьял Ринпоче пишет:

*«Существуют несколько причин для того, чтобы держать глаза открытыми. С открытыми глазами меньше вероятность заснуть. Кроме того, медитация – это не бегство от мира или переживание изменённого состояния сознания, подобно трансу. Медитация напрямую помогает нам по-настоящему понять себя и установить контакт с жизнью и миром. Поэтому, когда вы проводите медитацию, держите глаза открытыми. Вместо того, чтобы выключаться из жизни, оставайтесь открытыми, пространственными и будьте в гармонии со всем окружающим»\*.*

В качестве первого довода в пользу медитации при открытых глазах, тибетский мастер говорит о том, что закрытые глаза предрасполагают к сонливости. Однако этот довод некорректен и говорит о пребывании в методической двойственности. Совершенно очевидно, что в одних случаях проблемой ученика является вялость и сонливость, а в других, напротив – гиперактивность и перевозбуждение. Действительно, чтобы не заснуть, лучше всего сидеть при открытых глазах, но если проблема носит противоположный характер, если нужно успокоиться и обрести душевное равновесие, – тогда, вне всякого сомнения, наилучшей будет практика медитации при закрытых глазах.

Далее, никак нельзя согласиться с тем, явно ошибочным мнением Согьяла Ринпоче, что медитация при закрытых глазах представляет собою разновидность психологического бегства или же попадание в трансоподобное состояние. Похоже, что уважаемый тибетский мастер никогда не практиковал медита-

---

\* Согьял Ринпоче «Тибетская книга жизни и смерти».

цию-самонаблюдения. Он не понимает, что такая медитация, выполняемая непременно при закрытых глазах, представляет собою полную противоположность бегству от встречи с неприятным психосоматическим опытом. На самом деле, встреча с самим собою и претерпевание несовершенства собственного бытия, происходящие во время медитации самонаблюдения, требуют незаурядного мужества и большой стойкости. Как видим из вышеприведенной цитаты, в традиции Дзогчен медитация при открытых глазах считается главным средством и для самопознания, и для «установления контакта с жизнью и миром». А вот к медитации при закрытых глазах отношение явно отрицательное. Её расценивают как способ выключения из жизни, как своеобразную форму бегства от мира.

На мой взгляд, такое противопоставление глубоко ошибочно. Фактически, это противопоставление между медитацией внутреннего осознания (самонаблюдения) и медитацией внешнего осознания (медитацией присутствия). Что это, как не пребывание в методической двойственности, лишаящее последователей тибетской традиции Дзогчен исключительно важного метода медитативной практики. Согьял Ринпоче абсолютно прав, когда говорит о том, что медитация-присутствие, выполняемая при открытых глазах, открывает человека окружающему миру и помогает установить полноценный контакт с жизнью и миром. Однако он глубоко заблуждается, когда считает, что такая медитация способна привести к подлинному самопониманию и обретению интуитивной Мудрости-Праджни. В этой же книге Согьял Ринпоче пишет: *«Глаза – это «двери» к сиянию; поэтому держите их открытыми, чтобы не перекрывать эти каналы мудрости»*. На самом же деле обретение интуитивной Мудрости-Праджни, обретение великой способности к самопониманию и пониманию других людей возможно только через ту самую практику медитации самонаблюдения **при закрытых глазах**, которую традиция Дзогчен столь неосмотрительно отвергает.

Согласно учению, представленному в данной книге, гармоничная и сбалансированная энергомедитативная практика должна включать в себя как медитацию-присутствие, выполняемую при открытых глазах и обеспечивающую энергетическое развитие личности, так и медитацию-самонаблюдение, выполняемую при закрытых глазах и обеспечивающую информационное развитие личности.

Как видим, с древними традициями нужно обращаться вдумчиво и осторожно. Наряду с великими и поистине бесценными знаниями, они содержат и явные заблуждения. При отсутствии должной критичности и при чрезмерном преклонении перед авторитетом древних мудрецов, явные ошибки и заблуждения могут бережно и почтительно передаваться из поколения в поколение наряду с действительно важными и ценными сведениями.

\* \* \*

Итак, медитация-самонаблюдение является мощным и высокоэффективным средством очищения психики от беспокойного и мутного её содержимого. Метафорически выражаясь, душа тоже имеет свой желудок, в который попадает всё, что с нами произошло в течение прожитого дня: все конфликты, заботы, все неприятности, всё, что принесло нам общение с другими людьми. И очень часто душа не справляется с этим огромным количеством эмоционально заряженной информации, не успевает переварить весь этот объём впечатлений. Возникает невроз, представляющий собою, фигурально выражаясь, хроническое «несварение головы». Неотработанная, эмоционально заряженная информация оседает в нашем тонком теле (энергосистеме) в форме тонкоматериальных блокировок.

Эти блокировки представляют собой триединство:

- а) тонкоматериальной субстанции («чёрной материи» в терминологии китайского мастера цигун Ли Хунчжи);
- б) энергетического аспекта этого патологического тонкоматериального сгустка (энергетического тромба);
- в) его информационного наполнения (неотработанный психоэмоциональный опыт).

На мой взгляд, именно психоинформационное зашлаковывание является главной причиной старения человека. При тех нервно-психических нагрузках и информационных потоках, которые обрушиваются на современного человека, его душа уже не может самостоятельно освободиться от мутного, тяжёлого и отравляющего её изнутри содержимого. Это создаёт благоприятные условия для развития патологических внутрипсихических доминант, представляющих собой психоинформационный аналог злокачественных опухолей физического тела.

Условия, в которых мы живём, – противоестественное скопление людей и машин в городах; неизбежные трения и

конфликты как следствие этой скученности; невозможность реализовать столь важную для каждого человека потребность в уединении; зашкаливающая информационная агрессивность окружающей среды, – всё это приводит к интенсивной информационной зашлакованности нашей психики и в огромной степени отличается от размеренной и бессобытийной жизни былых времён.

Вспоминается анекдот из советских времён:

*К чабану-долгожителю приезжает журналист из Москвы и спрашивает:*

*– Уважаемый! Вам в этом году исполняется 120 лет, но, несмотря на свой почтенный возраст, Вы прекрасно выглядите, сохраняете здоровье и бодрость. Расскажите, в чём секрет Вашего здоровья и долголетия?*

*Чабан отвечает:*

*– Понимаешь, сынок, много-много лет я пасу своих овец в этих прекрасных горах, и за всё это время ни один барашек не повысил на меня голос!*

Увы, в нашей жизни всё совсем не так. Естественные процессы очищения психики уже не справляются. В такой ситуации огромную помощь может оказать медитация-самонаблюдение, которая резко усиливает нашу способность к растворению накопившихся информационных шлаков.

Правильно выполняемое осознание подобно незримому огню, который сжигает всё плохое, всё нечистое, что имеется внутри нас\*, **а нечистыми являются любые читта-вритти** (модификации ума, санскр.), какими бы хорошими и духовными мы ни пытались бы их сделать. Все они неизбежно несут на себе печать нашего несовершенства и загромождают наше внутриспсихическое пространство. Медитация-осознание очищает ум (психику) от мутного и мечущегося содержимого. Мысли, эмоции, образы, представления – словом, весь внутриспсихический информационный материал – постепенно исчезают, постепенно растворяются только за счёт отрешённого их наблюдения и без каких-либо попыток от них

---

\* Образ «незримого огня», сжигающего всё нечистое внутри нас – не более как метафора. Не следует к ней привязываться и использовать её в своей медитации. Это будет означать подмену истинной реалистической медитации – ложной фантазийной. В этом случае, как говорят китайцы, вы уподобитесь человеку, который в темноте (образ омраченности и неведения) ошибочно принял грабителя за сына.

освободиться. Таким образом, самонаблюдение должно быть **пассивным процессом**, представлять собою пассивное созерцание содержимого нашей психики. Это означает, что мы не должны активно вмешиваться, пытаюсь устранить нежелательное и неприятное, пытаюсь выбросить плохие мысли и намеренно заменить их хорошими.

В правильной медитации не должно быть никакого собственного вмешательства в поток наших ощущений, мыслей, эмоций, переживаний, не должно быть никаких попыток его исправить и навести в нём порядок. Только смотреть, только созерцать содержимое своего сознания, созерцать «всё что есть», и делать это спокойно, отрешённо, бесстрастно. Отказ от активного «делания» медитации очень важен. Нужно быть не столько субъектом практики, сколько её объектом. Медитация – это то, что со мной происходит, а не то, что я сам делаю.

И тем не менее, здесь нет и не должно быть полного отказа от усилия, от контроля. Однако, как я это уже ранее говорил, это лишь контроль над сохранением условий, благоприятных для самоестественного процесса развития сознания. Медитируя, мы не занимаемся деланием себя согласно утверждённому плану. Мы просто убираем помехи естественному росту и развитию – и не более того.

Как я уже ранее упоминал, это работа садовника, а не работа строителя. Наша задача – всего лишь сохранять центральное состояние, а контролировать сам процесс духовного созревания мы никак не можем, поскольку не знаем ни его механизмов, ни того, к чему он приведёт. Мы знаем только то, что этот процесс неизбежен, благодатен и непредсказуем по своим последствиям. Таким образом, подлинная медитация-самосозерцания выполняется согласно китайскому принципу «вэй увэй» – действовать недеянием.

\* \* \*

Для лиц с гипертрофированным интеллектуальным началом главная проблема состоит в том, чтобы прекратить процесс думания, который у них превратился в своего рода навязчивость, нечто типа интеллектуальной чесотки. Другими словами, речь идёт о том, что в процессе медитации-самонаблюдения крайне важно не отождествляться с собственным мышлением и не сотрудничать с ним. Проблема состоит в том, что, в то время, когда мы думаем (вспоминаем, меч-

таем, планируем и т.п.) – нет осознания как самого процесса, так и факта собственной включённости в этот процесс; когда же мы «пробуждаемся» и восстанавливаем утраченную позицию осознанности – тогда уже нет думания-мышления, нет и его содержания.

Я уже ранее упоминал о том, что мы не можем видеть свои мысли непосредственно, ибо когда есть мышление – нет осознания и наоборот. Наш мыслительный процесс (цепочки ассоциаций или умозаключений) мы способны осознавать **только задним числом**. Техника такого осознания состоит в кратком просмотре ранее имевшей место, но уже завершившейся к данному моменту цепочки ассоциаций.

Что же означает, с практической точки зрения, рекомендация не отождествляться с собственным мышлением? Ну, например, во время медитации возникает (и это очень часто бывает у творческих людей) очень интересная идея – такая увлекательная и многообещающая, что хочется прервать медитацию и записать эту ценную идею, развить и продумать её, пока она не забылась и не потерялась. Если вы с этим согласились, поддавшись интеллектуальному соблазну, – значит, вы попались в ловушку собственного ума. Ваш слуга – ум, теперь уже командует вами – его хозяином. И остановить его вы оказались не способны.

В таких случаях необходимо проявить определённую твёрдость. Если ваша идея действительно стоящая, – не беспокойтесь, никуда она не денется, вы её не забудете, запишете и доработаете потом. Сейчас же самое важное – это ваша медитация. А своё желание развить и оформить письменно появившуюся творческую идею нужно просто отнаблюдать. Если вы этого не сумеете сделать – грош цена всей вашей медитации. Даосские мастера любят повторять: «Оставь мудрость, отбрось знание – это окупится во сто крат».

Отождествление с собственным умом также проявляется в желании «держат всё под контролем», в стремлении организовать и упорядочить хаотический поток информации, идущий через наше сознание. Во время медитации этого делать не следует. Пусть поток сознания идёт так, как ему хочется. Одним из важнейших ключевых слов в практике самонаблюдения является слово **невмешательство**, с которым неразрывно связаны понятия **отстранённость** и **беспристрастность**.

У людей рассудочного типа, предрасположенных к отождествлению с ментальной сферой, также имеется тенденция подменять медитацию, сутью которой является недумание, – размышлением и внутренним обсуждением того, что такое медитация, как правильно медитировать и т.п. В результате медитация вырождается в мышление, темой которого является техника медитации, теория медитативного процесса и тому подобные вещи.

Пусковым моментом является тревожная мысль о том, правильно ли я медитирую. Дальше начинает раскручиваться стремление иметь исчерпывающую ясность и полноту знания о технике медитации и всей совокупности вопросов, с нею связанных. Эта желаемая полнота знания в принципе не может быть реализована, так как наш ум подобен гидре из древнегреческого мифа, у которой вместо одной отсечённой головы тут же вырастают две новые. То же самое и с умом – интеллектуальное решение одной проблемы немедленно приводит к появлению нескольких новых. Поэтому процесс внутреннего обсуждения проблем медитации принимает затяжной характер и, незаметно для самого практикующего, подменяет саму медитацию.

Вместо того, чтобы бесхитростно и попросту медитировать, человек загоняет себя в непроходимые интеллектуальные дебри, мучаясь «неразрешимыми» вопросами. Однако впоследствии обнаруживается, что неразрешимыми они являются только в теории. С практической же точки зрения они оказываются совершенно надуманными. В познавательном развитии такое происходит часто. Человек не столько разрешает свои проблемы, сколько перерастает их. Не то, чтобы он нашёл, наконец, правильный ответ на вопрос, мучивший его в течение столь долгого времени. Скорее, если идёт правильное познавательное развитие, он с великим удивлением обнаруживает, что сама постановка этого вопроса была бессмысленной, а его действительная проблема была совершенно иной.

Чтобы избежать всех этих напастей, существует только один способ – не размышлять, а практиковать самосозерцание в соответствии с тем уровнем понимания медитативной техники, который у вас имеется на данный момент. Не надо пытаться его углублять и усовершенствовать, надо просто медитировать. Ваша практика должна быть простой и бесхитростной. Если вы не имеете доверия к своей медитации,

– тогда ничего у вас не получится. Важно не думать, но делать. Или, во всяком случае, разделить во времени эти две вещи. В одно время изучать и размышлять, в другое – исполнять (медитировать). Медитация и думание – два несовместимых и взаимоисключающих режима функционирования нашей психики. Вообще говоря, медитация-самосозерцания, практикуемая прилежно и регулярно, – сама всему выучит. Конечно же, для этого необходимо, чтобы у практикующего было великое доверие к медитации. Нельзя практиковать и, в то же время, постоянно сомневаться в собственной практике. Как я уже сказал, медитация сама всему выучит, – нужно только дать ей время и тогда, в состоянии умственной тишины, появляется особая способность к познанию – интуитивная мудрость-пруджня, в той же степени отличающаяся от дискурсивного мышления, как океанский лайнер от первобытного плота из брёвен, связанных лианами.

Никакое размышление, никакое интеллектуальное исследование не смогут дать того глубокого и полноценного знания о предмете исследования, которое способна нам дать интуитивная мудрость-пруджня. В полной мере это относится и к познанию самого себя. Медитация-самосозерцания основана на том, что **заранее себя знать нельзя**. Важно всегда быть самому себе незнакомцем. Человек – это поток становления. Он подобен реке, текущей по направлению к морю. При этом, по ходу течения постоянно меняются и местность, по которой протекает река, и сама река. Омуты сменяются перекатами, крутые и высокие берега – заливными лугами и отмелями. В своих истоках, высоко в горах, эта река началась как яростный белопенный поток, стиснутый крутыми скалами. Попав на равнину, она превратилась в величественную, неспешно текущую большую реку; а в устье, река как таковая, и вообще исчезает, превращаясь в безбрежное море.

Подобно этому и человек представляет собою изменяющееся существо, прокладывающее себе дорогу в изменяющемся мире. А следовательно, наличие **знания себя**, то есть наличие жёстко заданного Я-образа, всегда приводит к отставанию от реального положения вещей. Такое **знание себя** означает наличие ригидного субъективного Я-образа, будь то негативный Я-образ закомплексованной личности с неадекватно заниженной самооценкой, либо позитивный Я-образ переоценочной личности со столь же неадекватной,



но уже завышенной самооценкой. В любом случае этот внутриспсихический автопортрет образует своеобразную стенку между нами и реальностью, в значительной степени искажающую её восприятие.

Знание себя всегда относится к прошлому. Оно всегда – продукт «второй свежести». Знание себя относится к сфере ума, но не к сфере интуиции. Оно прищипливает нас к субъективному Я-образу и, тем самым, блокирует наше дальнейшее развитие. Я-образ – это не то, что следует наращивать и усиливать, а то, что необходимо полностью растворить, от чего надо освободиться.

На самом деле, любое **знание себя** суррогатно. Подлинным является только прямое созерцание себя, созерцание, не опосредованное умом и не отягощённое никакими умственными конструкциями. Интуиция, пробуждающаяся в медитативном состоянии умственной тишины, даёт нам видение себя сейчас, в данный момент времени, видение, не отягощённое никакой концептуализацией. Завтра это уже будет другое видение, а послезавтра – третье. Разум же стремится дать нам нечто постоянное и неизменное, нечто вполне определённое и законченное; то, на что можно опереться, посредством чего можно почувствовать себя в безопасности. Неопределённость же всегда страшит и поэтому человек стремится любой ценой её ликвидировать, даже ценой заведомо суррогатных ответов. Мы должны хорошо осознавать эту тенденцию нашего разума и в меру своих сил и возможностей стараться ей противостоять. Вот почему наилучшей внутренней установкой для медитации-самонаблюдения должна быть такая: «Я не знаю, какой я, да и не хочу этого знать. Я согласен с собственным незнанием, я принимаю его».

\* \* \*

Для людей рассудочного типа, обладающих переразвитым интеллектом, серьёзную опасность представляет подмена медитативной практики бесконечными интеллектуальными поисками. Человек изучает восточную философию, ходит на различные лекционные курсы, посвящённые вопросам религии, оккультизма, психологии, перечитывает горы литературы по этой тематике, но при этом не делает главного – не практикует медитацию. Его познания и эрудиция в этой области огромны, но, увы, – совершенно бесплодны. Вся эта

информационно-познавательная деятельность создаёт у него иллюзию движения по пути самосовершенствования.

В действительности же он попался в ловушку и, сам того не замечая, является жертвой одного из наиболее распространённых среди интеллигентных людей порока – информационного обжорства. Его ум постоянно требует пищи, всё время нужно подкидывать информацию для поддержания непрерывного процесса её перемалывания. Однако, несмотря на всю свою эрудицию в области религии, психологии, философии, его понимание человека и путей его совершенствования неизбежно оказывается лишённым той глубины, полноты и силы, которые могут быть получены только в результате серьёзной и длительной медитативной практики. Что бы лично он по этому поводу ни думал, столь много изучив, он на самом деле почти ничего не знает. Самая страшная форма невежества – это учёное и самоуверенное невежество. Как сказал Хуэй-нэн, *«заблуждающиеся люди говорят, вместо того, чтобы действовать, а мудрые практикуют осознанность»*.

И в другом месте «Сутры Помоста»:

*«Духовная практика самопросветления не обретается в словесных спорах. Если вы начинаете спорить, что первично, а что вторично, то впадаете в заблуждения...»*

Другой известный чаньский наставник Линь-цзи об этом же сказал следующим образом:

*«Достопочтенные! Не впадайте в заблуждение! Для меня не имеет никакого значения, что вы толкуете и разъясняете сутры и шастры... для меня не имеет никакого значения, что ваше красноречие подобно водопаду или горному потоку; мне неважно, что вы обладаете острым умом и мудростью. Мне нужно лишь, чтобы вы обрели истинно правильное прозрение.*

*Изучающие Путь! Даже если вы смогли изучить сотни томов сутр и шастр, вам не сравниться с одним наставником не-деяния\*.*

*Толкуя и разъясняя (сутры и шастры), вы лишь морочите головы другим людям ... преодолевая неведение*

---

\* Не-деяние – это действие, порожаемое состоянием умственной тишины, в отличие от обычных человеческих действий, порожаемых различными самостными желаниями. Не-деяние всегда является в высшей степени адекватным действием (полностью соответствующим реальности)

*человека относительно своего «Я», вы лишь увеличиваете адскую карму, подобно монаху Сунакшатра (Прекрасная звезда), который изучил двенадцать разделов Учения, но переродился в аду. Он провалился в ад, ибо земля не выдержала его учёности. Гораздо лучше обрести покой и не-деяние: есть, когда захочется есть; спать, когда захочется спать. Дурак будет смеяться надо мной, но умный поймёт»\*.*

\* \* \*

На самом деле, духовному развитию может быть серьёзной помехой как недостаточность познаний, так и их избыточность. Так, например, избыточный интерес к философским построениям интеллектуального буддизма («Абхидхарма», «Вопросы царя Милинды» и другие трактаты подобной направленности), на мой взгляд, способствует уходу от медитативной практики и соскальзыванию в спекулятивное мышление и бесплодное теоретизирование. Если комната полна мусора, зачем его столь подробно классифицировать, раскладывать по однородным кучкам, выстраивать эти кучки по ранжиру и т.п. Это дело людей науки, но не людей Пути. Нужно просто выметать всё, что видишь, всё, что попадает в поле зрения, не цепляясь за этот внутриспсихический мусор ни чувством, ни умом.

Дух не требует классификации, её требует только ум. Дух же, для своего развития нуждается только в отрешённом осознании, растворяющем всё, что находится в сфере его охвата.

\* \* \*

У религиозных людей с высокими требованиями к себе и окружающим, большой проблемой является моральная (нравственная) цензура. Она проявляется в подавлении морально неприемлемых мыслей, эмоций и переживаний. Всё, что не соответствует принятому нравственному стандарту (обычно слишком жёсткому и нереалистичному) – не впускается в сферу сознания и загоняется в тёмные чуланы нашей психики. Все эти, неприемлемые для нашего обусловленного ума, «греховные» мысли и побуждения, при этом никуда не деваются. При вытеснении мы не освобождаемся от них, а только загоняем их в сферу бессознательно-

---

\* Линь Цзи лу.

го, где они и остаются, создавая хроническое напряжение и отравляя нас изнутри. При этом исключается возможность полноценного освобождения, причём не только от самих этих «греховных» мыслей, но и от собственной неадекватной реакции на эти мысли.

Как я уже ранее говорил, борьба – это форма сотрудничества. Чем больше мы боремся с «недостойными, грязными, греховными помыслами», тем больше загоняем их внутрь самих себя, где они делаются недоступными для нашего осознания. В результате они растут и усиливаются, перегружая сферу нашего бессознательного неотработанным материалом. Поскольку весь этот материал вытесняется и не имеет доступа в сферу актуального осознания, отработка его оказывается невозможной. Вытеснение не позволяет растворить эмоционально заряженный интраспихический материал и сжечь его огнём нашего осознания.

Вышесказанное – вовсе не спекулятивная теория, а вполне реалистическая концепция, находящая полное подтверждение в современных психологических исследованиях. Американские психотерапевты, изучавшие особенности сновидений у разных групп людей, при анализе сновидений членов религиозной секты квакеров, обнаружили необычайно высокий процент агрессивных сновидений. Секта квакеров отличается очень строгими нравственными требованиями. Совершенно естественно, что жесточайший контроль своего поведения приводит к вытеснению агрессивности в сферу бессознательного. В результате сновидения квакеров оказались переполненными сценами драк и убийств, всевозможными формами насилия.

Вытеснение неприемлемых сексуальных или агрессивных мыслей – это всего лишь псевдорешение этих проблем. Человек при этом вовсе не обретает чистоту, а всего лишь загоняет свою грязь внутрь – типичный результат прямой религиозно-нравственной самодисциплины. Как пишет мудрый индус С.Радхакришнан: «Нельзя сделать человека чистым, выстирав его рубашку».

Итак, осознавать нужно всё – любые мысли, не изгоняя ни одной из них; осознавать всё, что угодно, каким бы плохим, низменным или ужасным оно ни было. Ни в коем случае не следует осуждать себя за те или иные мысли, предаваться самообвинению и самобичеванию. Нужно просто созерцать

всё, что наличествует в нашем сознании, созерцать спокойно, мужественно и терпеливо.

\* \* \*

Пожалуй, наиболее трудна медитация-самонаблюдение для истероидных (демонстративных) личностей. Людей такого типа отличает яркое воображение, крайне низкий уровень осознанности и выраженная тенденция к вытеснению неприятной информации. Любой ценой они стремятся избежать неприятных эмоций и неприятных переживаний. В то же время они имеют склонность «заипать» на приятном.

У истероидных личностей такие особенности выражены особенно ярко, однако в определённой степени они имеются и у каждого из нас. Чтобы не попасться в такую ловушку, во время медитации от нас требуются внутренняя честность, постоянная бдительность и определённая доля безжалостности к самому себе. Истинная осознанность или, как говорят чань-буддисты, «осуществление прямоты сознания», состоит в том, чтобы, сохраняя высокую отрешённость и беспристрастность, не задерживать приятное и не вытеснять неприятное. Если во время медитации-самонаблюдения вы испытываете выраженный дискомфорт, физическую или душевную боль – не следует реагировать на неё обычным образом, не следует убегать от неё или же вступать с нею в борьбу. Реакция бегства от встречи с неприятным опытом проявляется в стремлении перевести своё внимание на что-либо другое: «не хочу об этом думать, не хочу быть вместе с этим, надо отвлечься, надо чем-то это заглушить».

Другой вариант – реакция внутренней борьбы с этим неприятным, когда человек стремится выкинуть эту боль, это страдание из себя, стремится уничтожить его. Правильная же реакция – ни то, ни другое. Нужно **принять** эту боль, это страдание, нужно согласиться с фактом его наличия. Для этого следует расслабиться и сказать себе следующее: «Принимаю это неприятное, пусть оно будет столько, сколько хочешь». После этого нужно войти своим вниманием в это чувство боли и дискомфорта, войти в самую его сердцевину, а затем отрешённо, спокойно и расслабленно пребывать вместе с этим чувством.

Конечно же, сказать это много легче, чем исполнить. При сильной боли или при сильном душевном страдании это может сделать только человек, владеющий своим сознани-

ем на мастерском уровне. Однако при умеренной боли это вполне доступно и для обычного человека. К тому же никто не становится мастером в одночасье, на это требуются годы терпеливой работы над собой.

\* \* \*

Чем ниже уровень осознанности – тем большее количество неприятной и неприемлемой психической информации подвергается вытеснению. Не нужно думать, что вытеснение всегда плохо. На самом деле, при низком уровне осознанности, при слабой пропускной способности канала нашего сознания, оно может быть полезным и даже необходимым. Вытеснение происходит оттого, что нахождение некоторой неприятной информации в зоне актуального сознания весьма болезненно и даже опасно, поскольку происходит отождествление с этой патогенной информацией и развитие патологической доминанты (например, навязчивого страха). В таких случаях совершенно бессознательно человек стремится избежать этой боли и вытесняет болезненную информацию, стараясь заполнить своё сознание чем-либо другим. Фактически, вытеснение часто является спасительным в случае психотравмирующего воздействия, поскольку обычный человек не владеет медитативными методами очищения своей психики, и пусть лучше она будет вытеснена, удалена в глубь психики и там инкапсулирована, нежели будет происходить спонтанная медитация-выращивание патологической доминанты.

Не следует при этом забывать, что спасительность эта относительна, а способ психологической защиты является неполноценным и, по большому счёту, ущербным. В результате вытеснения неотработанная эмоционально заряженная информация создаёт хроническое внутреннее напряжение и является скрытой причиной многих психических и соматических проблем.

Всё равно, рано или поздно, придётся «доставать» эту вытесненную информацию, выводить её в сферу актуального сознания и отрабатывать её, претерпевая при этом порой весьма сильные психосоматические реакции (освобождающий катарсис). Чтобы освободиться от гнёта прошлых тяжёлых переживаний, душа должна потрудиться, должна перестрадать и пережить этим страданием накопившуюся внутреннюю грязь. Бегство от встречи с неприятным опытом совершенно бесполезно, неизбежно придётся вновь с

ним встретиться и пройти это испытание до самого конца, до полного растворения эмоционально заряженного комплекса.

Как видим, по своей сути медитация-осознание представляет собою, как я уже упоминал, полную противоположность как вытеснению, так и отождествлению. **Осознание есть антивытеснение и неотождествление.** Именно в этом состоит его качественное отличие от фантазийной медитации, именно в этом заключается секрет удивительной преобразующей силы этого древнего метода.

\* \* \*

В южном буддизме, в традиции Тхеравады, распространённой в странах Юго-Восточной Азии (Цейлон, Бирма, Лаос, Таиланд, Камбоджа) в качестве основного метода духовной практики, ведущей к просветлению, применяется медитация **випассаны**. Это слово на языке пали означает «прозрение», «созерцание», «различающее видение». Другими словами, випассана – это самосозерцание, метод медитации, идентичный самонаблюдению. Подробное рассмотрение этого наиважнейшего метода дано в знаменитой «Маха-сатипаттхана-сутте». В переводе с языка пали это означает «Великое поучение об основах внимательности». Как пишет буддийский автор Ньянапоника в своей книге «Внимательность как средство духовного воспитания»:

*«Никакое другое поучение Будды, даже Бенаресская проповедь, не пользуется в буддийских странах Юго-Восточной Азии, где распространён буддизм Тхеравады, таким глубоким уважением и почитанием, как это «Пучение об основах внимательности».*

Согласно этому тексту, наивысшая духовная практика заключается в отрешённом созерцании всего, что происходит в нашем теле и в нашей психике. Слово «сатипаттхана» (язык пали) – сложносоставное. «Сати» (язык пали) – то же самое, что санскритское слово «смрити», родственное с русским «смотреть», «смотрети». В переводе оно означает бдительное внимание и ясное осознание. Вторая составная часть – «упаттхана», буквально переводится как «стояние рядом», а в данном контексте означает, что осознание имеет место сейчас и здесь, в данный момент времени. На санскрите название этого духовного текста выглядит следующим образом: «Маха-смрити-упаттхана-сутра», что можно перевести как «Великое поучение относительно актуальной осознанности». Здесь сло-

во «актуальной» говорит о том, что осознание происходит в данный момент времени.

Для того, чтобы у читателя полностью исчезли какие-либо сомнения относительно полной идентичности изложенного в данной главе метода самонаблюдения и буддийского метода **сатипаттханы**, позволю себе ещё раз процитировать авторитетного буддийского автора:

*«Чистое наблюдение представляет собою главное средство в повседневной практике метода сатипаттханы; оно является неизменным спутником практикующего, начиная с первых ступеней и вплоть до достижения высочайшей цели»\*.*

Далее, в той же книге он, с замечательной пронизательностью и глубиной описывает суть «чистого наблюдения». Несмотря на значительный объём цитирования, его слова вполне заслуживают полного воспроизведения.

*«Чистое наблюдение есть ясное и неотвлекаемое наблюдение того, что действительно происходит в данный момент, наблюдение сиюминутного переживания, внешнего или внутреннего. Это непосредственное созерцание телесного и психического процесса своей собственной сущности в той мере, в какой этот процесс отражается в зеркале нашего внимания. Такое наблюдение считается «чистым» потому, что наблюдатель остаётся отрешённым по отношению к объекту. Он не становится на какую-либо точку зрения, одобренную чувством, волей или мышлением, не производит никаких действий, направленных на объект. Это, так сказать, просто наблюдение «чистых фактов». Если, однако, к первоначальной «чистой» регистрации фактов сразу же присоединяются ещё и оценки и другие реакции из прошлого опыта, тогда и сами эти реакции необходимо точно так же немедленно сделать объектом чистого наблюдения».*

В этом глубоком и тонком определении «чистого наблюдения» единственным сомнительным моментом является использование словосочетания «регистрация фактов». Дело в том, что существует серьёзное различие между «сырым восприятием» и его вербализацией. Термин «регистрация фактов» относится уже не к сырому интроспективному опыту, а к его интеллектуальной обработке с участием речи и мыш-

---

\* Ньянапоника «Внимательность как средство духовного развития».



ления, пусть даже на уровне простых классификационных схем. К сожалению, в одной из наиболее популярных версий древнего метода Сатипаттханы допущена серьёзная методическая ошибка. Я имею в виду вербальное сопровождение процесса осознания.

Такая, словесно отягощённая, модификация Сатипаттханы представлена в учении знаменитого бирманского наставника Махаси-саядо, который оказал исключительно сильное влияние на практику медитации в буддийских странах Юго-Восточной Азии. Его учениками в одной только Бирме открыто более ста медитативных центров, его метод также получил широкое распространение в Таиланде, на Цейлоне и в других странах этого региона\*. В методе Сатипаттханы, модифицированном Махаси-саядо, процесс осознания сопровождается «отметками в уме». Делается это следующим образом. Если возникло желание что-либо сделать, скажем, изменить положение тела, следует мысленно сказать себе «намерение». Во время самого акта подъёма руки или ноги нужно сказать себе (сделать отметку) «поднимаю. Вытягивая руку или ногу – отметка «вытягиваю», при сгибании – отметка «сгибаю». Если в теле появляется онемение, следует сделать умственную отметку, сказав самому себе мысленно: «онемение», если вы касаетесь чего-либо – «касание». Если вы почувствовали зуд, нужно направить внимание на эту зону и сделать отметку «чешется». При наличии боли или неудобства следует удерживать внимание на той части тела, где возникло это специфическое ощущение и сделать соответствующую отметку, например: «больно», «ноет», «давит», «режет», «утомление», «подташнивает» и т.д. При дремоте следует делать отметку «сонливость», при появлении каких-либо мыслей – «размышляю». Аналогичным образом предписывается словесно оформленная регистрация любых действий, любых телесных и психоэмоциональных состояний.

На мой взгляд, метод вербализации, метод словесного отчёта о наличествующем телесном и психоэмоциональном состоянии очень хорош и весьма полезен в кризисной психотерапии. Однако в практике медитации-самонаблюдения он не нужен. В этой медитации мы просто осознаём «всё что есть», оставаясь в рамках «сырого» восприятия. Метод умственных

---

\* Корнфилд Д. «Современные буддийские мастера».

отметок вызывает активизацию умственной деятельности и добавляет новые «читта-вритти» к уже имеющимся. Этот метод неприемлем, поскольку приводит к загромождению внутрипсихического пространства словами, этими самыми мысленными отметками. Если уж на то пошло, в «Сатипаттхана сутте» ничего не говорится про умственные отметки. В этой сутре Будда утверждает:

*«Монахи, существует единственный путь очищения существ, преодоления печали и слёз, устранения страданий и бед, выхода на правильный путь, достижения нирваны, а именно – четыре основы осознанности».* Далее Будда перечисляет эти четыре основы, которыми являются: «созерцание тела в теле», «созерцание чувств в чувствах», «созерцание сознания в сознании» и «созерцание объектов сознания в объектах сознания».

Что же означают эти таинственные слова? Что значит, созерцать «тело в теле», «чувства в чувствах», «сознание в сознании»? Почему бы ни сказать просто: созерцать тело, созерцать чувства, сознание, объекты сознания? На мой взгляд, такая, казалось бы, излишняя «тавтология», на самом деле имеет глубокий смысл и несёт весьма важное послание. Расшифровать его можно следующим образом.

Оказывается, при созерцании необходимо исключить искажающее действие ума, который постоянно вмешивается в процессы восприятия-осознания и искажает его результаты. Наш ум – и есть стенка между нами и реальностью. Процесс медитации-осознания должен осуществляться в режиме **сырого**, то есть **необусловленного** восприятия реальности, восприятия «всего, что есть». Поэтому слова Будды означают, что будет неправильным созерцать тело в уме, правильным же будет созерцать тело в теле, то есть прямым и непосредственным образом, вне каких-либо идей и концепций, вне мышления и речи, вне классификаций и вне всяких слов. Вот почему, на мой взгляд, метод «умственных отметок», если и не уничтожает медитацию самонаблюдения полностью, то, во всяком случае, резко снижает её эффективность.

Некоторые буддийские мастера Сатипаттханы полностью отвергают словесное сопровождение процесса осознания, другие утверждают, что оно полезно только в самом начале, а далее можно без него обходиться. Третьи, к которым относятся и ученики Махаси-сядо, считают, что вербализа-

ция полезна и необходима, но 95% усилий практикующего следует расходовать на прямое восприятие и лишь 5% на составление отметок в уме\*. Лично я считаю, что на самом деле, метод умственных отметок не так безобиден, как кажется, и его использование в практике медитации-самонаблюдения приносит значительно больше вреда, нежели пользы. Отягощённость сознания вербальным материалом намного превосходит указанные 5%. Медитация-самонаблюдения, выполняемая в сочетании со словесной регистрацией, напоминает мне бег в колодках. Она чрезмерно бюрократична и чрезмерно отягощена ненужным словесным материалом. На самом деле, в медитативной практике не должно быть ничего лишнего. Она должна быть построена на чётких и ясных принципах. Медитация-осознание – это не-мысль, не-речь, не-думание, не-говорение (отсутствие как внешнего разговора, так и внутреннего).

Метод же умственных отметок представляет собою явное и несомненное нарушение этих принципов. Позицию, которую я представляю, не следует рассматривать как излишний педантизм и излишнюю придирчивость. Речь идёт о соблюдении основополагающих принципов медитации-осознания, даже частичное нарушение которых следует считать недопустимым.

\* \* \*

Типовая ошибка начинающих – чрезмерное старание, ведущее к внутреннему зажиму. При этом блокируется процесс очищения нашей психики. Такое напряжение, возникающее из чрезмерного усердия, допускать нельзя. Наоборот, мы должны ослабить интенсивность и напряжённость своего самосозерцания, своего смотрения в самого себя. Нужно сделать его безмятежным, мягким и расслабленным. При правильном подходе мы созерцаем, не вкладывая в это большую психическую силу. Медитация – это не психический аналог вздувшихся жил и выпученных глаз. **Подлинная медитация – это искусство тонкой настройки.** Начинаящий должен в полной мере осознавать, что его способ практики весьма несовершенен, что его медитация на самом деле очень жёсткая и очень грубая. Он должен постоянно заботиться о повышении её качества, о том, чтобы делать её всё более мяг-

---

\* Корнфилд Д. «Современные буддийские мастера».

кой и всё более тонкой. Слишком большая мобилизация силы и волевых ресурсов приводят к тому, что закрывается доступ к авгиевым конюшням сферы бессознательного, где хранится неотработанный психический материал, накопившийся за многие годы. При правильной же, «мягкой» медитации создаются благоприятные условия для выхода эмоционально заряженных комплексов из тьмы бессознательного и для их появления в сфере актуального осознания. Однако, стоит только нарушить тонкое равновесие медитативного процесса, как внутренние заслонки захлопываются, и содержимое бессознательной сферы делается для нас недоступным. Таким образом, если мы чересчур усердствуем, вкладывая в медитативную практику слишком грубое усилие «смотрения», то процесс внутреннего психоэнергетического очищения немедленно останавливается.

Некоторые наивные люди считают, что в медитации самое главное – сидеть как можно дольше, но при этом не уделяют должного внимания **качеству** своей медитации. Конечно же, регулярная практика в достаточно больших объёмах важна и необходима. Однако, будучи необходимым условием, она вовсе не является условием **достаточным**. Как по этому поводу говорят буддисты, куры тоже подолгу сидят на насесте, только какой от этого прок?

Внутри самой практики нельзя удовлетворяться тем уровнем, который имеется на данный момент. Необходим постоянный внутренний поиск, необходима установка на достижение ещё большей глубины и тонкости осознания, ещё большей безмятежности и отрешённости.

\* \* \*

Обычное затруднение начинающего состоит в следующем: когда я наблюдаю, старательно и добросовестно смотрю внутрь себя – ничего там не вижу. Субъект, то есть тот, кто смотрит – есть, а объекта, то есть того, на что он смотрит – нет. Получается какое-то странное «зависание», от которого, по всей видимости, и толку никакого нет. Потом, спустя некоторое время, вдруг спохватившись, я обнаруживаю, что позиция наблюдателя мною утрачена, а мой ум неуправляемым образом несётся от одного переживания, воспоминания, мечтания – к другому. Объект (материал для наблюдения) есть, но субъекта (наблюдателя) – нет. Получается по поговорке: «хвост вытащил – нос увяз, нос вытащил – хвост увяз».

Эта проблема автоматически снимается, если медитация-самонаблюдение не ограничивается созерцанием собственного душевного состояния (красиво выражаясь – созерцанием внутренних ландшафтов), но и (и это крайне важно) созерцанием собственного физического тела. Последнее часто упускают из виду, чрезмерно акцентируя важность интроспективного созерцания собственной психики. При более совершенной и продвинутой технике, медитация-самонаблюдение состоит в свободном перемещении осознающего внимания в пределах следующих двух сфер:

1. физическое тело (наблюдение неоднородности ощущений физического тела). Физическое тело, как уже упоминалось в предыдущей главе, имеет исключительно большое значение для практики духовного развития. Оно представляет собою исходный плацдарм для осознания и является той зоной, в которую мы всякий раз возвращаемся при потере осознанности\*.

2. внутренний мир собственной души (наблюдение информационного содержимого собственного сознания, наблюдение собственной психики: мыслей, эмоций, переживаний, мечтаний, воспоминаний и т.п.). Как я уже ранее упоминал, значительную часть того, что относится к этой сфере, приходится осознавать «задним числом», подобно тому, как это происходит с воспоминанием и осознанием сновидений.

Свободное перемещение осознающего внимания между этими двумя сферами означает, что здесь нет заданности, нет алгоритма. Наше произвольное внимание отпущено на волю, оно может идти туда, куда ему хочется (то есть к самому сильному наличному стимулу). Но куда бы оно ни пошло, всюду его сопровождает осознание, всюду его сопровождает бдительный наблюдатель.

При такой технике самонаблюдения ситуация «субъект есть, а объекта нет» – невозможна. Если мы пытаемся наблюдать свой душевный мир, смотрим «внутрь себя» и ничего там не видим, нужно просто перейти к наблюдению неоднородности ощущений физического тела – уж там-то всегда есть что наблюдать. Поработав достаточное время с физическим телом, мы создадим необходимые условия для высвобожде-

---

\* Здесь приходит на ум древнегреческий миф об Антее, богатыре, который всякий раз, припадая к своей матери Земле, возобновлял растратченные силы.

ния информации, находящейся в сфере бессознательного. Высвобожденная информация всплывает в поле актуального осознания. Появляются соответствующие воспоминания, образы, мысли, переживания. Теперь уже есть что наблюдать в психической сфере. Как только это произошло, как только мы это заметили – сразу же переходим от осознания физического тела к осознанию содержимого собственной психики.

На самом деле, весьма часто материал для внутреннего осознания имеется; мы просто не можем его увидеть, поскольку именно здесь находится слабое место нашей психики, нашей личности. Оно образует «непростреливаемую» мёртвую зону для нашего самонаблюдения, зону, где очень легко возникает отождествление, и куда осознающее внимание проникает с очень большим трудом.

Вот простой пример:

«Сижу, смотрю в себя, а там ничего нет. Сижу, долго сижу, уже надоело, скучно, а внутри всё ещё ничего нет. Интересно, сколько мне ещё сидеть? Много ли осталось до окончания положенного получаса (минимального времени медитации)?»

И так далее. Подобный внутренний монолог остаётся незамеченным для самого практикующего. Он вполне искренне полагает, что внутри так и не было ничего, что можно было бы наблюдать, тогда как на самом деле, его душа была переполнена спешкой, скукой, чувством занудности и бессмысленности этого занятия, нетерпеливым ожиданием его прекращения. И со всеми этими мыслями, желаниями и переживаниями практикующий отождествился.

Что же ему следовало делать? Надо было сказать себе:

«Наблюдаю свою спешку, скуку, нетерпячку, наблюдаю желание взглянуть на часы, наблюдаю всё то внутри меня, что не даёт мне сидеть спокойно и безмятежно, всё то, что гонит меня вперёд. Всё это я наблюдаю. Всё это я принимаю и пребываю со всем этим».

Как только мы отнаблюдали информационное содержимое собственной психики и вновь возникла ситуация: «смотрю, а смотреть не на что, объект отсутствует», – вновь возвращаемся к осознанию физического тела. Медитация-самонаблюдение применительно к физическому телу высвечивает наиболее зажатые зоны, то есть зоны с избыточным мышечным напряжением. В таких зонах всегда имеют место нарушения кровообращения, а также нарушения циркуля-

ции жизненной энергии (спазмирование кровеносных сосудов и блокирование энергетических каналов, проходящих через эту зону). При хронических мышечных зажимах прямая намеренная попытка расслабить эту зону даёт ограниченный результат. Поэтому намеренное расслабление выполняется только в самом начале, как полезный вводный момент. Но сама медитация выполняется уже как длительное и отрешённое созерцание зоны зажима.

Таким образом, истинное расслабление, снятие мышечного зажима, возможно только через медитацию-самонаблюдение, через длительное созерцание зоны зажима. И тем не менее, установка на полноценное физическое расслабление – весьма важный фактор успешной медитации-самосозерцания.

\* \* \*

Аналогом напряжениям и мышечным зажимам физического тела является психическое, я бы даже решился сказать «личностное» напряжение. Оно чрезвычайно распространено и является скорее правилом, чем исключением. В наши дни редко можно встретить спокойного и безмятежного человека. Такое психическое напряжение часто очень плохо осознаётся его носителем, и принимает хронический многолетний характер. Высокий уровень тревожности одновременно проявляется как на физическом уровне в виде мышечных зажимов, так и на психическом уровне (тревога, страхи, постоянная озабоченность и т.п.). Физическая релаксация приводит к гармонизации психики, а снятие тревоги и достижение состояния спокойствия и умиротворённости, – в свою очередь, приводят к мышечному расслаблению. Отсюда понятно, что в поисках решения проблемы общего психосоматического напряжения, нам следует использовать как мышечную релаксацию, так и гармонизацию психики, так сказать, рыть туннель сразу с двух сторон.

Для физического тела – это производимая в самом начале медитации, а далее регулярно возобновляемая установка на физическую релаксацию. Для психики – это установка на **спокойствие**, а также установка на **доверие к жизни**. Именно отсутствие такого доверия заставляет человека внутренне зажиматься и пребывать в состоянии хронического, весьма сильного, но при этом плохо осознаваемого, психического напряжения. Порой человек настолько привыкает к патологическому состоянию постоянной тревоги и напря-

жения, что и вовсе перестаёт его замечать. Оно становится его субъективной нормой. Быть спокойным и расслабленным для такого человека оказывается настолько непривычным, что попадание в это новое для него состояние может даже спровоцировать (как это ни парадоксально) – вспышку страха. Для такого человека быть спокойным и расслабленным – страшно!

Вспоминаю эпизод с одной моей пациенткой, у которой были хронические головные боли как следствие сосудистых нарушений головного мозга. Я провёл несколько сеансов точечного массажа с хорошими результатами. Придя на очередной сеанс, она мне рассказывает:

«Знаете, Владимир Михайлович, сегодня утром у меня было необычное переживание. Просыпаюсь и чувствую, что что-то не так, что-то неправильно, но что именно – непонятно. Тут же появилось сильное чувство страха и психического дискомфорта. Что-то со мной не так, но что именно – не могу понять. И тут я, наконец, догадалась: оказывается, у меня по пробуждению нет привычной головной боли!».

Удивительно, но факт: даже если мы меняем состояние здоровья резко к лучшему, люди, длительное время страдавшие каким-либо хроническим заболеванием, сами, собственной психикой, загоняют себя назад, в болезнь. Состояние физического тела и психоэмоциональное состояние драматически изменились, а психосоматический Я-образ остался прежним. Возникает когнитивный психосоматический диссонанс, который можно ликвидировать либо заменив старую психосоматическую картинку «себя больного» на новую (образ «себя **здорового**»), либо же оставить старый психосоматический Я-образ, а тело вернуть в прежнее, больное состояние.

Нечто подобное происходит и при медитации-самонаблюдения. Для самоизменения необходимо растворить все Я-концепции, Я-образы, как личностные, так и психосоматические. Для облегчения этой задачи, я и рекомендую две следующие медитативные установки:

Первая: «Я не знаю кто я, и не хочу этого знать. Всё моё знание о себе – ущербно и ошибочно». Об этой установке я уже ранее говорил.

Вторая установка, наиважнейшая для снятия психического напряжения – это установка **доверия к жизни**, доверия к бытию. Она означает, что мы не должны бояться жиз-



ни, мы должны быть готовы принять свою судьбу, какой бы она ни была. Это означает, что мы понимаем всю ущербность попыток держать всё под контролем в своей жизни и пытаться всё предусмотреть. Это нелепо и попросту невозможно. Много лучше расслабиться, довериться, сотрудничать с жизнью и отказаться от попыток контролировать силы, намного нас превосходящие.

Таким образом, в вашей медитации должно присутствовать доверие к жизни. Севши в медитацию, расслабьтесь и доверьтесь бытию. Новозаветная установка: «Будьте как дети», как раз и указывает на состояние доверия и открытости, без которого невозможна полноценная медитация-самосозерцания. Бесполезно пытаться медитировать, находясь в состоянии хронического психического и физического зажима, человек не может измениться к лучшему, продолжая настаивать на самом себе, настаивать на сохранении привычного психосоматического и личностного Я-образа. Такая «медитация», на самом деле, – пребывание в своеобразном психическом (да и физическом также) оцепенении. Жёсткость и сверхконтроль не имеют ничего общего с подлинной медитацией-самосозерцания, в основе которой лежат противоположные качества: спокойствие, расслабление, мягкость и текучесть.

Специальная работа над вышеперечисленными установочными принципами правильной медитации нужна только для начинающего. Продвинутый практик применяет их автоматически и уже не нуждается в их специальной наработке. Не следует на них слишком заикливаться, однако не следует и быть слишком самоуверенным. Даже опытному практику полезно периодически возвращаться к отдельным настроечным моментам, чтобы сохранить должное качество своей медитации.

\* \* \*

В завершение описания основных принципов и тонких технических моментов медитации-самонаблюдения, для удобства читателя сведу всю эту информацию в виде краткого резюме, в котором содержатся базовые принципы медитации-самонаблюдения и ключевые слова, их выражающие.

1. Подлинная медитация – это не-речь, не-мышление, не-думание. Это именно самонаблюдение, то есть намеренное, осуществляемое как специальная деятельность, созерцание самого себя при закрытых глазах.

2. В процессе медитации периодически выполняется переключение осознающего внимания от неоднородности ощущений физического тела к неоднородности собственной психики. Переключение от осознания физического тела к осознанию собственной психики (душевного состояния) и наоборот – осуществляется в свободном режиме, вне каких-либо правил и алгоритмов.

3. При отвлечении внимания на посторонние мысли, вернувшись к состоянию осознанности, следует выполнить наблюдение «задним числом». Делать это нужно достаточно бегло, без длительного застревания.

4. В правильной медитации должны быть такие важные качества, как **отрешённость, невовлечённость** и **спокойная осознанность**. Это означает сохранение позиции невмешательства в собственную психику, отказ от активного «делания» медитации. Нужно просто созерцать всё, что есть, всё, что наличествует в сфере актуального осознания, не пытаясь наводить там собственный порядок.

5. Важная особенность правильной медитации – отказ от внутренней борьбы, ибо борьба есть форма сотрудничества. Чем больше мы с чем-то боремся, тем больше мы это усиливаем.

Как прямое следствие это означает отказ от внутренней цензуры. Во время медитации мы не должны удерживать приятное, не должны пытаться избавиться от неприятного. Это и означает культивирование высокой беспристрастности.

6. В процессе медитации полезно иногда проверять, как вы выполняете свою медитацию («вторая производная» самонаблюдения). Нет ли в ней избыточного старания и чрезмерного напряжения? Соответствует ли она состоянию **безмятежной осознанности**?

7. Не ожидайте от себя полной безупречности и абсолютного совершенства. Важно понимать, что самонаблюдение – это пребывание с самим собою **реальным**, а не выдуманым. Самонаблюдение – это мужественное пребывание с несовершенством собственного бытия.

8. В вашей практике должно быть доверие к самой медитации. Совершенно невозможно достичь успеха, если вы бесконечно сомневаетесь в собственной практике и постоянно тревожитесь по поводу её качества. Несмотря на то, что я так много написал по поводу правильной техники медита-

ции-самонаблюдения, на самом деле, она проста как репа. Не надо пугаться её воображаемой сложности. Но если, вместо того, чтобы практиковать обычное самосозерцание, вы будете бесконечно спрашивать себя «а то ли я делаю?», тогда, конечно, ничего не получится. Медитация – это не пребывание в сомнениях и не вытеснение (изгнание) сомнений. Медитация – это созерцание собственных сомнений, любых сомнений, в том числе и сомнений по поводу самой медитации.

9. Для успешной медитации необходимо отказаться от знания самого себя. Важно научиться быть самому себе незнакомцем.

10. Важно понимать, что осознание – это незримый огонь, который сжигает любую внутреннюю грязь, растворяет любое содержание нашей психики. Для нашего осознания не существует хороших мыслей и правильных убеждений, не существует ничего, что нужно культивировать внутри себя.

11. Медитация должна проводиться на фоне физического расслабления (мышечной релаксации).

12. Медитация также должна проводиться на фоне психического расслабления, важнейшими компонентами которого являются: **спокойствие, открытость и доверие к жизни.**

Наконец, в виде ещё более краткого резюме (резюме второго порядка) приведу базовые установочные формулировки, важные для медитации-самонаблюдения. Перед медитацией эти словесные формулировки помогают настроиться должным образом. Далее, в процессе самой медитации, их рекомендуется время от времени повторять, чтобы сохранить правильное медитативное состояние:

- расслабление, спокойствие;
- наблюдаю, помню\*;
- доверяю жизни;
- согласен (согласна), принимаю;
- всё это – растворяется.

---

\* Слово «помню» здесь используется не для того, чтобы актуализировать какие-либо воспоминания, а просто для сохранения состояния осознанности, как своеобразная «напоминалочка» для возвращения к должной бдительности при временной её утрате. Таким образом, «помню», в данном случае, означает следующее: «Помню, что я должен быть в позиции наблюдателя и не отвлекаться на посторонние мысли, помню, что я должен сохранять осознанность».

Не следует забывать, что эти формулировки – всего лишь вспомогательные средства, которые нужны чтобы привести нашу психику в надлежащий режим функционирования, чтобы войти в правильное медитативное состояние. Коль скоро это сделано, далее мы в них не нуждаемся. Недопустима подмена медитации-самонаблюдения бесконечным повторением установочных формулировок. Это всего лишь средства для возвращения в центральное медитативное состояние, и применяются они только тогда, когда мы выпадаем из этого состояния, но никоим образом во время него.

\* \* \*

Медитация-самонаблюдение – наилучшее и единственное в своём роде средство очищения, успокоения и гармонизации психики, наилучший способ достижения внутреннего безмолвия. Обычно же в канале нашего сознания постоянно наличествует информационная перенасыщенность, зашлакованность неотработанной информацией. При неблагоприятных условиях эта перенасыщенность неотработанным психическим материалом приводит к своеобразной «кристаллизации» и образованию патологической доминанты.

Важнейшей особенностью здоровой и гармоничной психики является свободная текучесть. Патологическая внутрипсихическая доминанта – полная тому противоположность, ибо представляет собою зону жёсткой ригидности, «склерозированную» зону нашей психики. Любая такая доминанта, даже самая возвышенная и «высокодуховная», – на самом деле поработает нас и резко ограничивает нашу способность к адекватному восприятию как самих себя, так и мира, в котором мы живём.

Медитация-самонаблюдение – уникальный и непревзойдённый метод духовной практики, позволяющий растворять любые мыслеформы. Любая неотработанная мысль, застрявшая в канале нашего сознания, представляет собою очаг, из которого может начаться процесс развития патологической доминанты – психоинформационного аналога опухоли в физическом теле. Как опухоль разрастается за счёт жизненной энергии нашего тела, точно так же и патологическая доминанта приковывает к себе наше внимание, и, тем самым, забирает нашу энергию.

Главная особенность патологической доминанты – это то, что она является своеобразной ловушкой, капканом, в ко-

торый попадает наше произвольное внимание. Порабощение и сужение нашего сознания как раз и происходят за счёт фиксации произвольного внимания на этой, ненормально разросшейся, мыслеформе. (Кстати, на этом психологическом механизме основаны многие методы чёрномагического воздействия. Достаточно поймать ум жертвы, зафиксировать его на определённой идее или представлении, а далее человек уже сам приведёт себя к гибели).

Вот почему медитация-самонаблюдение имеет такую потрясающую эффективность и такую огромную ценность для обретения и сохранения психического здоровья.

\* \* \*

Как уже ранее упоминалось, медитация-самонаблюдение представляет собою развитие **временного** аспекта сознания. При самонаблюдении мы воспринимаем именно изменения, то есть процессы, разворачивающиеся во времени. При этом происходит неуклонный рост способности воспринимать причинно-следственную структуру реальности объёмно, во всей её полноте. В этом и состоит огромное качественное отличие познания посредством интуиции-праджни от причинно-следственной «спицы» мышления, узким изолированным лучом протыкающей познаваемый объект. Медитация-самонаблюдение представляет собою созерцание психосоматического континуума как **объёма**, как великого множества одновременно протекающих процессов. Такая практика приводит к трансцендированию упрощённого линейного представления о причинности (причинно-следственная цепочка, порождаемая задаванием вопросов и получением ответов: «а почему?» – «а потому, что...»).

На самом деле, любая познаваемая система (объект познания) – объёмна. Имеется в виду некий упорядоченный информационный объём со своим центром (смысловым ядром), со своей внутренней структурой и внешней конфигурацией и т.д. Научное познание (познание посредством дискурсивного мышления) использует линейные причинно-следственные «спицы», которыми и протыкает этот объём с различных сторон. Однако эта процедура малопригодна для того, чтобы получить целостное представление о познаваемом объекте. Последнее возможно только посредством интуитивного познания, то есть посредством синтезирующего инсайта, который представляет собой **одновременное** восприятие по-

знаваемого объекта, – всего объекта, целиком и полностью, во всей совокупности его внутренних и внешних связей. Посредством дискурсивного мышления это просто недостижимо. Пусть даже объект познания протыкает не одна спица, а несколько – сути дела это не изменит.

Требуется качественно иной способ познания, альтернативный мышлению и не совместимый с ним, а именно – прямое интуитивное прозрение. А это тот самый режим функционирования психики, который имеет место в практике медитации-самонаблюдения. В этом режиме процесс познания обретает объёмный характер, а не линейный, и через это обретается немыслимая полнота знания о познаваемом объекте. Коперниканский переворот в способе познания заключается в том, что **объяснение** заменяется **пробыванием** с познаваемым объектом; резко сужающее сферу нашего восприятия **вопросание** заменяется на расширяющую сферу нашего осознания **медитацию**; **мышление** – на интуитивную **мудрость-праджню** (сверхспособность познания).

Трансцендирование причинности вовсе не отменяет её, а преодолевает её несовершенную линейную разновидность, заменяя её на объёмную. Последняя включает бесконечное число всевозможных познавательных «спиц», интегрируя их в единое объёмное поле восприятия-познания.

Как видим, «простое» самосозерцание приводит к очень глубоким изменениям сознания. Практика медитации-самонаблюдения обеспечивает уникальное информационное развитие, в результате которого человек обретает сверхспособность познания – «ясномыслие» или интуитивную мудрость-праджню.

\* \* \*

Интуитивная мудрость-праджня, как базовая познавательная функция, имеет ряд стадий своего развития и широкий спектр своих проявлений. Прежде всего, она проявляется в способности человека к самопониманию (то есть к прямому восприятию или **видению** собственных тела и психики) и, одновременно, к пониманию других людей (к видению их психики и состояния их физического тела). Вопреки общераспространённому представлению, подлинное знание себя – удивительная и весьма редкая способность. Будет большой наивностью считать эту способность чем-то само собой разумеющимся и повсеместно встречающимся. Если

кто-либо легкомысленно заявляет, что он сам себя достаточно хорошо знает и без всяких медитаций, то он глубоко заблуждается. На самом деле, он не столько знает себя, сколько привык жить «в самом себе», подобно тому, как слепой приывает к жилью, в котором он постоянно обитает.

Хорошим критерием подлинного прогресса в познании самого себя является пробуждение способности **видеть** другого человека. Имеется в виду паранормальная способность к психосоматической эмпатии, то есть способность непосредственно воспринимать его чувства и мысли, его желания и эмоции, способность **видеть-чувствовать** его физическое тело со всеми его проблемами и особенностями. Иначе говоря, способность к подлинному познанию себя, своего тела и своего «ума», пробуждается одновременно со способностью познавать тела и «умы» других людей.

При этом автоматически пробуждается особая способность **соединения**, при которой два человека, как две энергосистемы, объединяются в единое психоэнергетическое целое, имеющее уже значительно больший спектр ресурсов, способностей и возможностей по сравнению с обычным изолированным состоянием.

Эта способность, которую я называю «психосоматической эмпатией», неразрывно связана с интуитивной мудростью-праджней и является одним из важнейших её аспектов. Она же является психоэнергетической основой для подлинной любви и подлинной дружбы – качеств, встречающихся много реже, чем их разнообразные имитации.

Психосоматическая эмпатия – это способность воспринимать телесное и психоэмоциональное состояние другого человека через себя самого, через собственное тело и психику. При этом, когда происходит психоэнергетическое **соединение** с другим человеком, – начинаешь чувствовать в своём теле все его проблемные, болезненные места\*, а в собственной психике – полномасштабно воспринимать его психоэмоциональное состояние.

На этом уровне развития сознания делается возможным целительство посредством одного лишь собственного при-

---

\* Кстати, восприятие проблемных, патологических зон в теле сидящего перед вами человека происходит зеркальным образом. Другими словами, состояние левой стороны его тела отражается на правой стороне вашего тела и наоборот.

сутствия. Для такого целительства не нужно никаких слов, никаких манипуляций типа пассов руками и т.п. Достаточно всего лишь благодатного присутствия целителя на фоне совместной медитации, во время которой целитель осознаёт клиента, а клиент осознаёт всё, что с ним происходит. При этом целитель, в самом что ни на есть буквальном смысле слова, разделяет все ощущения клиента и, фактически, лечит его самим собой.

Конечно же, это далеко не безопасно для самого целителя. Вот почему психозенергетическая открытость на первом этапе духовной эволюции является разновидностью альтруистического служения этому миру и, одновременно, тяжёлым бременем для самого носителя этого качества. На более высоком уровне развития эта проблема снимается. Человек достигает успеха в медитации пространственного осознания и становится «единым со Вселенной». Восстанавливается ранее нарушенный баланс между энергетическими и информационными параметрами личности, и тогда психозенергетическое соединение уже становится безопасным. Это уже будет тот самый йогин, достигший Освобождения, о котором говорил Сватмарама – человек, способный одним своим присутствием сжигать карму всех окружающих.

Хорошо известная телепатия на самом деле представляет собою лишь одну из граней более широкой способности психосоматической эмпатии. Попутно отмечу, что чужие мысли, точнее – «мыслеобразы», обычно воспринимаются как свои собственные. На мыслях, появляющихся в нашем сознании, нет ярлычка с надписью “made in”. О том, что это мысли другого человека, догадываешься лишь по их инаковости, по их несхожести с обычным строем собственных мыслей. Если же находишься в обществе нескольких людей, приходится тратить определённое время на поисковую деятельность, чтобы определить, кому именно принадлежат эти мысли (чувства, образы, ощущения).

Мысли «в чистом виде», мысли как таковые, воспринимаются труднее чем всё прочее, поскольку для успешного телепатического восприятия важна энергетическая насыщенность мыслеформ, а её обеспечивает именно эмоционально-образное сопровождение. Поэтому образы, желания и эмоции телепатически воспринимаются значительно легче, чем абстрактные мысли. Например, это может быть вос-



принятое от другого человека чувство боли в области сердца, одновременно с реакцией страха по этому поводу, или же эротические мечтания, сопровождающиеся яркой визуальной «картинкой», или же воспоминания, окрашенные глубокой печалью. Такого рода вещи воспринимаются достаточно ярко и отчётливо.

Намного хуже воспринимаются отвлечённые идеи. Как правило, они не имеют достаточного уровня энергетической насыщенности и представляют собой слишком слабый сигнал. Всё это – реальность, а не фантастика. И говорю я об этом, основываясь на собственном опыте. По моему глубокому убеждению, способность к психосоматической эмпатии через практику медитации-самонаблюдения может развить каждый человек, обладающий достаточным упорством и терпением. Ключевая идея заключается в следующем: **чтобы воспринимать чужие мысли нужно не иметь своих собственных.** Другими словами, нужно войти в состояние умственной тишины. Секрет телепатии весьма прост: **замолчи – и тогда услышишь.**

Ещё одно из частных проявлений интуитивной мудрости-праджни – это способность к правильному истолкованию сновидений и проникновению в их суть. Для этого, безусловно, требуются и большой жизненный опыт, и добротные психологические познания, но более всего и важнее всего – наличие высокоразвитой экстраментальной способности познания – интуитивной мудрости-праджни. Без одарённости такого рода, по моему глубокому убеждению, не мыслим успешный практический психолог. По большому счёту, практика медитации-самонаблюдения должна входить в подготовку профессионального психолога как обязательный и наиболее важный её раздел.

Сфера возможного приложения интуиции-праджни воистину безгранична, поскольку эта способность может быть направлена на решение самых разных проблем в самых разных сферах, даже весьма далёких от гуманитарной тематики.

Интуиция-праджня – главный и наиважнейший инструмент любого познания, в любых сферах: в науке, политике, экономике, военном деле, в житейских делах, в сфере личных взаимоотношений и т.д. Повсюду преуспевают мудрые и адекватные люди, а глупые и недалёкие терпят неудачу. И, конечно же, я далеко не исчерпал перечень частных сверх-

способностей – сиддх, произрастающих из единого корня, базовой познавательной способности человека – интуитивной Мудрости-Праджня. Хотелось бы ещё раз обратить внимание читателя на то, что праджня – это сверхспособность **понимания**, способность проникновения в суть проблемы, способность обретения смысла. В этом её глубокое отличие от других информационных сиддх: от экстрасенсорики, ясновидения и тому подобных сиддх **получения сведений**. Получение сведений – это одно, а **понимание** – это уже совсем иное, об этом не следует забывать.

Итак, медитация-самонаблюдение приносит человеку огромную пользу: очищает и гармонизирует психику, развивает практикующего в информационном отношении, даёт великое спокойствие и великую мудрость. Но самое главное состоит в том, что она позволяет осуществить прорыв сознания в сферу тонкоматериального.

\* \* \*

Процесс развития сознания через медитативную практику имеет три чётко различающихся этапа.

Первый – этап накопления количественных изменений. В индийской классической йоге он носит название **рупа сампраджнята самадхи**. Что означают эти санскритские термины? Пугаться их не надо, ибо под этим пугающим словосочетанием скрываются вполне постижимые вещи. Термин **самадхи** означает **медитация**. **Сампраджнята самадхи** переводится как **медитация с знанием** или **медитация, имеющая содержание**. Имеется в виду, что в поле сознания наличествует некое информационное содержание – объект или объекты медитации. Термин **рупа** означает, что этот объект или объекты имеют грубоматериальную природу. Таким образом, **рупа сампраджнята самадхи** – это отражение нашей психикой объекта (объектов) медитации в обычном грубоматериальном режиме восприятия. Например, практикующий лежит в **шавасане** – позе для расслабления при закрытых глазах и выполняет медитацию-самонаблюдение. На первом этапе имеет место **рупа сампраджнята самадхи** – медитация осознания неоднородности ощущений собственного физического тела. При этом содержимым сознания является совокупность ощущений и восприятий грубоматериального характера. В процессе медитации количество и яркость этого множества сигналов, идущих от психосоматического континуума, посте-

ленно уменьшается. Мы «урабатываем» своим сознанием физическое тело и постепенно «растворяем» его. Терпеливая и упорная практика, в конце концов, приводит к качественному скачку. Внезапно тело и субъективно воспринимаемое «Я» исчезают. Что же здесь происходит? Объект медитации – физическое тело и «Я», составляющие на первой стадии основное содержимое нашего сознания, – исчезают, хотя процесс медитации не нарушен и осознанность сохраняется. Эта стадия в йогической традиции носит название **асампраджнята самадхи**, дословно – медитация «без знания», то есть медитация, в которой отсутствует содержание сознания (частица «а» на санскрите, как и в древнегреческом, означает «не»). Также её называют «вхождением в облако». На этой стадии «пустоты» сознание практикующего проходит «перегородку» между грубоматериальным (вещественным) и тонкоматериальным (энергетическим) планами существования.

Таким образом, на стадии асампраджнята самадхи в поле сознания отсутствует какое-либо информационное содержание, хотя сам процесс медитации-осознания продолжается. Ситуацию можно охарактеризовать так: субъект имеется, а объект отсутствует.

Если продолжать медитацию, не смущаясь отсутствием объекта – рано или поздно прохождение через «перегородку» между двумя планами бытия завершится, и наше сознание появится по другую сторону этой «перегородки». При этом, ранее утраченное содержание сознания появляется вновь, но это будет уже не восприятие своего грубоматериального, физического тела, а восприятие своего **тонкого** или **энергетического** тела. На этом, третьем этапе, практикующий вновь вернулся к **сампраджнята самадхи**, к медитации «с знанием». В сфере сознания вновь появилось информационное содержание (объект медитации), но это содержание имеет уже тонкоматериальный (**сварупа**) характер. Поэтому третья фаза получила название **сварупа сампраджнята самадхи**.

Таковы три фазы перехода сознания к тонкоматериальной сфере бытия.

\* \* \*

Подлинная медитация всегда бескорыстна и самодостаточна. Это значит, что в ней нет желания достичь чего-либо, даже желания достичь просветления. В ней нет под-

сознательного ожидания результата в виде хранящегося в памяти образа благостного психосоматического состояния. В противном случае медитация будет корыстной и, по своей сути, не будет отличаться от мотивации алкоголика или наркомана. Просто способы достижения кайфа будут другими.

Итак, в настоящей медитации нет ни цели (внутренний образ желаемого результата), ни желания заполучить что-либо «приятненькое» или «полезненькое». В ней есть только постоянное пребывание в осознанности. Медитация – это наивысшая духовная практика и, как таковая, не нуждается ни в какой «внешней» мотивации. Даосская мудрость утверждает, что чем бы вы ни занимались, главное – это не цель вашей деятельности, а сохранение должного состояния сознания в процессе любой деятельности. Должное же состояние сознания – не что иное, как спокойная осознанность.

Что такое наше бытие? Что оно представляет собою в своей фундаментальной сути, в самом своём основании? Не есть ли это то, что у нас остаётся, когда уходит всё, чем обычно заполнена наша жизнь – все дела, все формы общения, все виды деятельности, все развлечения – телевизор, книги, зрелища, – и когда мы, наконец, оказываемся наедине с собою, лицом к лицу с ничем не заслоняемой, оголённой сутью своего бытия? Не является ли такой подлинной основой нашей жизни именно пребывание с самим собою, не отягощённое ничем иным? На мой взгляд, так оно и есть, и если в нашей жизни эта основа отсутствует, тогда никакие внешние достижения не имеют особого смысла, ибо они не способны дать нам подлинное удовлетворение. Об этом, со всей очевидностью говорит известный в психологии феномен «депрессии достижения». Вот почему **самое главное – это то, что мы делаем, когда ничего не делаем.**

Только тогда у нас создаются условия для осознания своего физического тела и содержимого собственной психики. Только тогда мы можем войти в контакт с психосоматическими проекциями блокировок нашего тонкого тела. Только тогда начинается подлинное духовное развитие, начинается настоящая и достойная жизнь. Если это понято и регулярная практика медитации-самонаблюдения вошла в вашу жизнь – тогда вы сможете вносить это главное в любое дело, которым вы занимаетесь и придать этому делу подлинный духовный смысл.

Таким образом, медитация, будучи надеянием, является тем могучим корнем, из которого растут все достойные, полноценные, жизнесообразные и высокопродуктивные деяния.

\* \* \*

В наше время широко распространено мнение о том, что медитация и молитва по своей сути представляют собой одно и то же. Нет ничего более далёкого от истины. Особенно ярким и драматическим является отличие молитвы от медитации-осознания.

На самом деле, молитва – это не соединение с высшей духовной реальностью, а всего лишь с религиозной виртуальностью, с продукцией собственного воображения. Во время молитвы происходит уход в эту виртуальность с одновременным ослаблением связей с реальностью. При этом резко ослабляется осознанность по отношению к собственному физическому телу и психоэмоциональному состоянию. Ухудшается также осознание окружающей действительности и своей жизненной ситуации.

Между тем, именно полноценное осознание как самого себя, так и окружающего мира является главным условием духовного развития. В этом и заключается основное различие между молитвой и медитацией.

\* \* \*

Итак, медитация-самонаблюдение представляет собою непревзойдённый метод информационного развития и обретения интуитивной мудрости-пруджни. Однако значит ли это, что метод самонаблюдения является самодостаточным, что он является своего рода духовной панацеей? Ни в коем случае. Практика самосозерцания, как изолированного и самодостаточного метода, будет несбалансированной, а следовательно, ущербной. Она приведёт к очень сильному информационному развитию (и это замечательно!), но, увы – за счёт энергетического. Практика самонаблюдения, давая человеку спокойствие и мудрость, снимая агрессивность и избыточную «воспалённость», тем не менее, **не способна** решить такие проблемы как сниженная работоспособность, вялость, ленивость, общее снижение жизненного тонуса (астения); далее, такие эмоциональные проблемы, как тоска, печаль, уныние, слезливость, пессимистический настрой на жизнь (депрессия).

Более того, практика самонаблюдения, не уравновешенная дополнительными методами, усугубляет астению

и депрессию, приводит к угнетению иммунной системы и общему снижению жизнеспособности. Информационные аспекты развиваются за счёт энергетических.

Вот почему базовая практика Южного буддизма – Сатипаттхана очень редко приводит к подлинному духовному преображению, к тому, что буддисты называют «полным и окончательным просветлением». Изолированное, чисто информационное развитие, не подкреплённое энергетизирующими практиками – это методический тупик, как правило приводящий практикующего в непролазное болото астении и депрессии. Как сказано царём Соломоном, «В великой мудрости много печали».

Вот почему совершенно необходима дополнительная активизирующая практика, направленная на энергетическое развитие и уравнивающая влияние медитации-самонаблюдения. В качестве такой практики могут быть использованы медитация пространственного осознания, пранаяма (дыхание), а также определённые формы медитации-сосредоточения, такие, например, как медитации на Дань-Тяне. Кроме того, грамотная методика занятий в обязательном порядке включает в себя как статические, так и динамические методы практики (гимнастические комплексы). Более подробно обо всём этом будет рассказано в последующих разделах данной книги.

## Глава 7

### **Медитация-присутствие (медитация пространственного осознания)**

Этот медитативный метод коренным образом отличается от самонаблюдения, прежде всего тем, что сознание практикующего направляется не на внутренний мир, а на мир внешний. Другими словами, самонаблюдение является медитацией интровертированного типа, тогда как присутствие – медитацией экстравертированного типа.

В наше время распространено представление о медитации исключительно как об интровертированном процессе, как о поиске Высшего внутри себя. Считается, что истинный йогин – это тот, кто отвернулся от внешнего мира и полностью обратился к миру внутреннему. На самом деле такой подход представляет собою разновидность познавательной двойственности. В силу своей однобокости он является ущербным и не обеспечивает сбалансированного развития. Медитация-самонаблюдение приводит к замечательному информационному развитию, но не может обеспечить полноценное энергетическое развитие. Самонаблюдение – это непревзойдённый путь обретения Мудрости, но не обретения Жизни. Для энергетического же развития, для того, что я называю **обретением Жизни**, требуется уже иной метод, каковым и является медитация-присутствие, она же – медитация пространственного осознания.

Таким образом, согласно концепции моей школы, тот, кто практикует медитацию-самонаблюдение, должен также практиковать и медитацию-присутствие. Только тогда Путь обретает устойчивость и цельность. Односторонняя же практика приведёт либо к бессильной мудрости, в которой, как сказал древний мудрец, «много печали», либо к дурной и неразумной силе. Только параллельная практика того и другого метода может обеспечить сбалансированное развитие информационных и энергетических параметров человека.

В апокрифическом Евангелии от Фомы читаем: *«Иисус сказал:*

*– Почему вы моете внутри чаши и не понимаете, что тот, кто сделал внутреннюю часть, сделал также и внешнюю часть?»*

Медитация-присутствие (медитация пространственного осознания) есть непревзойдённый путь обретения Жизни. Но что такое «обретение Жизни»? Что под этим имеется в виду? Ответ – сама простота. Речь идёт именно об этом – о наполненности человека жизненной энергией. Полнота жизненных сил проявляется в эмоциональной яркости, высокой активности и работоспособности, в избытке творческих сил, в лёгкости на подъём, радостном энтузиазме и оптимизме. Высокий уровень энергонаполненности также проявляется в особом качестве восприятия всего окружающего, своеобразном чувстве новизны, яркости и свежести. Все эти замечательные вещи в наибольшей степени характерны для детского и юношеского возраста – периода, когда жизненная энергия человека достигает своего максимума. Это то самое «золотое времечко», «когда мы были молодыми и чушь прекрасную несли»\*.

Согласно даосам, жизненная энергия человека достигает своей полноты к 16-ти летнему возрасту, после чего начинается неуклонное снижение её уровня. Другими словами, после 16-18-ти лет начинается постепенное, медленное, но неумолимое снижение общей жизнеспособности человека. Ничего не поделаешь, все мы с возрастом становимся **всё менее живыми**, в подлинном смысле этих слов. Тело становится всё более грубоматериальным и всё менее энергетичным, а психика – всё более зашлакованной накопившейся за долгие годы неотработанной информацией.

Один из писателей прошлого века даёт очень яркое описание старческой без-жизненности (привожу его в вольном пересказе).

*Парижское кафе. Шаркающей походкой подходит древний старик с белой бородой и маскообразным лицом. С трудом усаживается за столик и сидит в полной неподвижности, опершись обеими руками на трость.*

*Подбегает шустрый гарсон:*

*– Ваше желание, мсье?*

*Следует ответ, преисполненный мрачного юмора:*

*– Моё желание – иметь хоть какое-нибудь желание.*

Другой пример подобного рода – из жизни мудреца из Ясной Поляны.

---

\* Строки из песни российских бардов супругов Никитиных.



*Лев Николаевич Толстой на прогулке. Встречает знакомого. Раскланиваются.*

*– Как здоровье, Лев Николаевич?*

*– Да вот, старость всё не проходит, да не проходит! – отвечает Толстой.*

Такова жизнь! Мы все, нравится нам это или нет, стоим на эскалаторе, который неумолимо едет вниз. В молодости человек об этом даже не задумывается и беззаботно растрчивает свою жизненную силу. До поры до времени это остаётся безнаказанным, но, в конце концов, ресурсы истощаются и начинаются болезни. Болезнь – это естественное следствие противоестественного образа жизни. Она является хорошим напоминанием о том, что ресурсы нашей жизнеспособности далеко не безграничны. А когда они истощаются – происходит драматическое изменение в общем психосоматическом состоянии, а следовательно, и в качестве жизни.

Кстати, в наше время постоянно путают уровень материального благополучия и уровень психосоматического благополучия. Понятие **качество жизни** следует относить только к последнему, то есть только к психосоматическому благополучию. Уровень материального благосостояния всего лишь один из факторов, определяющих то, насколько хорошо, насколько счастливо живёт человек; причём этот фактор далеко не самый важный. Конечно, невозможно быть счастливым, живя в нищете. Однако, по достижении определённого среднего уровня материального благополучия, дальнейшее его увеличение, на самом деле, практически не влияет на качество жизни, понимаемое как уровень психосоматического благополучия. Там уже начинают работать совершенно иные факторы, важнейшим из которых является здоровье.

*«В 1871 году Толстой писал жене из самарских степей, где он лечился кумысом:*

*«Больнее мне всего за себя то, что я от нездоровья своего чувствую себя одной десятой того, что есть ... На всё смотрю, как мёртвый, – то самое, за что я не любил многих людей. А теперь сам только вижу что есть, понимаю, соображаю, но не вижу «насквозь», с любовью, как прежде».*

*Вот в чём для Толстого основное отличие мёртвого от живого».*

Этот отрывок процитирован из замечательной книги В.В.Вересаева «Живая жизнь». Книга посвящена сравни-

тельному анализу творчества Льва Толстого и Фёдора Достоевского. Уникальность этой работы в том, что два величайших русских писателя рассматриваются в ней как носители полярно отличающихся мировоззрений. Лев Толстой – яркий представитель оптимистического, жизнеутверждающего мировоззрения, тогда как Фёдор Достоевский – несомненный пессимист, рисующий человека и жизнь исключительно мрачными красками.

Крайне интересно посмотреть на материалы, приведенные Вересаевым, с точки зрения нашего понимания **обретения Жизни**, как энергетического развития через расширение пространственного осознания. Различие между двумя великими писателями в этом отношении колоссально и весьма поучительно. Радостный жизненный простор у Льва Толстого, и угрюмое прозябание одинокого человека в маленькой комнатке, похожей на тюремную камеру, – у Достоевского.

*«Я люблю природу, – пишет Толстой, – когда она со всех сторон окружает меня и потом развивается бесконечно вдаль, но когда я нахожусь в ней. Я люблю, когда со всех сторон окружает меня жаркий воздух, и этот же воздух, клубясь, уходит в бесконечную даль, когда вы не один ликуете и радуется природой, когда около вас жужжат и вьются мириады насекомых, сцепившись, ползают коровки, везде кругом заливаются птицы. А это (альпийская вершина) – голая, холодная, серая площадка, и где-то там красивое что-то подёрнуто дымкой дали. Но это что-то так далеко, что я не чувствую главного наслаждения природы, не чувствую себя частью этого всего бесконечного и прекрасного далека. Мне дела нет до этой дали»\*.*

В противоположность Толстому, герои Достоевского боятся жизни, боятся простора и прячутся в замкнутом ограниченном пространстве, как крыса в норе. Вот что об этом пишет Вересаев:

*«Мелкие рассказы Достоевского. Основа всех их одна: в мрачной, безлюдной пустыне, именуемой Петербургом, в угрюмой комнате-скорлупе, ютится бесконечно одинокий человек и в одиночку живёт напряжённо-фантастической, сосредоточенной в себе жизнью».*

---

\* Из черновых путевых заметок Л.Н.Толстого о Швейцарии. Здесь и далее цитируется по В.Вересаеву «Живая жизнь».

Одиноким, глубоко интровертированный и глубоко несчастный человек, тщетно пытающийся недостаток жизненной силы, отсутствие способности любить и радоваться, – компенсировать лихорадочной работой холодного ума, тщетно пытающийся понять нечто такое, что всё прояснит и наполнит его жизнь смыслом – таков постоянный герой Достоевского. Это и «человек из подполья», и Родион Раскольников, и Иван Карамазов, и Кириллов (роман «Бесы»), и многие другие персонажи Достоевского.

Вересаев совершенно справедливо говорит о том, что фактически у всех героев Достоевского потеряна связь с жизнью, с той её сердцевинкой, которая и даёт человеку смысл и радость бытия.

*«Князю Мышкину Достоевского мучительно чужд и недоступен «вечный праздник природы». Как незванный гость, «всему чуждой и выкидыш», тоскливо стоит он в стороне и не в силах отозваться душою на ликование жизни».*

Герои Достоевского **хотят** любить жизнь, но не могут, ибо у них нет того внутреннего богатства, той наполненности жизненной силой, при которой только это и возможно. Вересаев пишет, что все эти вопросы о смысле жизни бессмысленны и никчемны для того, кто до краёв наполнен радостью и силой жизни. Для него *«есть жизнь – есть всё. Вопросы о смысле, о цели осыпаются с блистающего существа живой жизни, как чуждая шелуха».*

В другом месте Вересаев говорит о том, что «живая жизнь» не может быть определена никаким рассудочным содержанием.

*«В чём жизнь? В чём смысл? В чём цель? Ответ только один: в самой жизни. Жизнь сама по себе представляет высочайшую ценность, полную таинственной глубины. Всякое проявление живого существа может быть полно жизни, – и тогда оно будет прекрасно, светло и самоценно; а нет жизни – и то же явление становится тёмным, мёртвым, и, как могильные черви, в нём начинают копошиться вопросы: зачем? для чего? какой смысл?»*

*Мы живём не для того, чтобы творить добро, как живём не для того, чтобы бороться, любить, есть или спать. Мы творим добро, боремся, едим, любим, потому что живём».*

Таким образом, полнота, радость и смысл жизни возможны только для того, кто до краёв наполнен жизненной силой, кто в полной мере исполнен «духом животворящим».

И проблема **НИЩИХ ЖИЗНЬЮ** не может быть решена никакими усилиями рассудочного ума. Совершенно очевидно, что умственное развитие взрослых, умудрённых прожитыми годами людей, несравненно выше, чем у детей. Но даёт ли это им какие-то преимущества на «празднике жизни», преимущества с точки зрения новизны, свежести, радости и полноты бытия? Ответ всем хорошо известен.

Вересаев цитирует Толстого:

*«Если бы мне дали выбирать: населить землю такими святыми, каких я только могу вообразить себе, но только чтобы не было детей, или такими людьми, как теперь, но с постоянно прибывающими, свежими от Бога детьми – я бы выбрал последнее».*

Толстовский Левин вспоминает своё детство как «через край бьющее и пенящееся сознание счастья жизни».

Конечно же, Лев Николаевич слишком увлекается, идеализируя детей и детство. Кстати, он мог бы то же самое сказать и про период юности – «золотое время» расцвета сил и переполненности бьющей через края жизненной энергией. Однако пора ранней молодости для Толстого уже не является совершенной, ибо она связана с пробуждением полового влечения и юношеской гиперсексуальностью. Для великого писателя проблема соотношения между сексуальностью и духовностью, между чувственным и моральным, в течение всей его жизни не получила должного разрешения. Сексуальность для него, как для мыслителя-моралиста, всегда относилась к сфере низменного и бездуховного. Поэтому именно «безгрешное» детство для Толстого и было самой прекрасной порой человеческой жизни.

Однако, такого рода наполненность, «бьющее через края сознание счастья жизни» означает только энергетическое развитие, но не информационное. Обладание Жизнью вовсе не означает одновременного обладания Мудростью. Имея очень высокий уровень жизненной энергии, вполне можно при этом быть совершенно аморальным существом, полностью лишённым любви и способности к состраданию. Такой человек может иметь высокий энергетический потенциал, но при этом быть недоразвитым в информационном отношении. Он может быть энергичным, но не адекватным; активным, но недалёким. Высочайшая жизнеспособность вполне может уживаться с духовной дебильностью.

Хорошо известны и, надо сказать, вполне естественны, эгоцентризм и недоразвитость эмпатии (способности к состраданию и сопереживанию) у детей и подростков.

*Отец с сынишкой в зоопарке. Стоят у клетки с тигром.*

– Папа, а что будет, если этот тигр вырвется из клетки, кто сильнее, ты или тигр?

– Конечно, сынок, тигр сильнее.

– Папа, а ты мне не скажешь, на каком номере троллейбуса ехать отсюда домой, на тот случай, если тигр всё-таки вырвется из клетки?

Конечно, это только анекдот, однако криминалистам хорошо известна особая жестокость подростковых банд. В этом отношении они явно отличаются от преступных групп более старшего возраста в худшую сторону. Очарование свежести и молодости – общеизвестный факт. Ребёнок (и подросток) – это, безусловно, чудесное, непосредственное, яркое, сияющее от избытка энергии существо. Но, при этом и предельно эгоистическое существо. Этот детский эгоцентризм представляет собою совершенно естественное и закономерное явление и не подлежит какому-либо моральному осуждению. Однако мы не имеем права руководствоваться иллюзиями и должны признать эту психологическую закономерность. Совершенно очевидно, что развитие сознания и достижение личностной зрелости требуют времени. В этом отношении мы не можем предъявлять к детям и подросткам такие же требования, как к взрослому человеку.

Таким образом, речь идёт не о некоей сознательной злонамеренности, а о естественном, не осознающем самого себя, детском и подростковом эгоизме. Не стоит заменять толстовскую идеализацию детства на столь же ошибочную его демонизацию. Дети – это дети, а не маленькие ангелочки или маленькие дьяволята.

Детство и ранняя молодость – это время, когда переполненность жизненной энергией сочетается со вполне естественной дефицитностью информационного развития. Поэтому, отдавая должное и восхищаясь первым, не следует забывать про последнее. При всей очевидной важности энергетического развития не следует его идеализировать и считать самодостаточным. Следует помнить, что с точки зрения высшей реализации – достижения просветления, оно представляет собою условие необходимое, но не достаточное.

Информационное развитие (обретение Мудрости) столь же важно и столь же необходимо, как и энергетическое развитие (обретение Жизни). Подлинное просветление, подлинная духовная трансмутация, превращение человека обычного в человека духовного – это всегда результат одновременного развития Жизни и Мудрости. Точно так же, как ребёнок рождается от союза мужчины и женщины, духовное преобразование – это всегда плод союза Шакти (жизненной Силы) и Праджни (интуитивной Мудрости). Просветление-Бодхи и Освобождение-Мокша возможны только как итог параллельного развития энергетических и информационных параметров личности.

По Вересаеву, вопрос смысла жизни – это, в конечном счёте, вопрос наличия или отсутствия жизненной энергии. Вспомним уже ранее цитированное высказывание одного китайского мастера боевых искусств: *«Если у вас нет ци (жизненной энергии), – то вы ничто!»*. Это совершенно справедливое утверждение. Однако, не оспаривая его правоту, позволю себе дополнить его другим, на мой взгляд, не менее верным: *«Даже если у вас есть **ци**, но нет **праджни**, – то вы – чёрт знает что!»*.

Сколь ни огромно и неоспоримо значение энергетической наполненности, нельзя недооценивать важность правильной высокоадекватной системы ценностных ориентаций, жизненных целей и планов их достижения. Успешная, то есть полноценная и продуктивная жизнь требует должного обеспечения – как информационного, так и энергетического. Первое даёт нам медитация-самонаблюдение, а второе – медитация пространственного осознания.

Высокой энергетической наполненности человека, благоприятствующей его социальной активности, соответствует термин «пассионарность» (от латинского – *passio*, страсть), введённый в научный обиход русским историком Л.Н.Гумилёвым. Поскольку кроме энергетических, существуют также информационные параметры личности, на мой взгляд, необходимо ввести дополнительный термин, отражающий информационный потенциал личности и силу её информационного влияния на общество. В качестве такого термина, образующего диалектическую пару с пассионарностью Л.Н.Гумилёва, я предлагаю латиноязычное слово «сапиенциарность» (от латинского *sapientia* – мудрость).

Сапиенциарий – это информационный (идейно-мировоззренческий) лидер эпохи, это «властитель умов» своего времени. Сапиенциарность определяется не только глубиной постижения и высокой адекватностью разработанной концепции, но также ясностью и убедительностью её изложения, то есть своей вдохновляющей силой. Однако сапиенциарий всего лишь создаёт новую концепцию (идеологию, мировоззрение), отвечающую запросам своего времени. В полной же мере вдохновляющий потенциал этой концепции будет использован её будущими сторонниками и последователями, прежде всего, пассионарной личностью (лидером действия).

Таким образом, **сапиенциарность** и **пассионарность** соотносятся как Инь и Ян, как информационная влиятельность и энергетическая мощь. Совершенно очевидно, что совмещение высокого уровня того и другого в рамках одной и той же личности маловероятно. Поэтому в каждой культуре существуют как лидеры информационные (лидеры познания), так и лидеры харизматические (лидеры действия).

Хорошим поясняющим примером являются сапиенциарий Карл Маркс и пассионарий Владимир Ленин. Сапиенциарная личность – это творец тех идей и концепций, которые завоёвывают умы и побеждают в конкурентной борьбе различных мировоззрений. Таким образом, сапиенциарий, в отличие от пассионария – человек познания, но не действия. Его миссия состоит в том, чтобы дать необходимое информационное обеспечение пассионарию, энергия и активность которого позволяет реализовать эти идеи на практике. При этом пассионарий, будучи скорее человеком действия, чем человеком познания, как правило, определённым образом огрубляет, упрощает и искажает идеи, полученные им от сапиенциария. Довольно редко встречаются люди, имеющие высокий энергетический потенциал пассионария и, одновременно, обладающие достаточной мудростью и уравновешенностью. Значительно чаще встречаются пассионарии, у которых сильнейшая мотивация и высокий энергетический потенциал сочетаются с недостаточной адекватностью. История как давних времён, так и современная, даёт тому множество примеров (особенно история религиозных и политических движений). Сочетание Силы и Мудрости в рамках одной и той же лич-

ности – явление, увы, очень и очень редкое. Обычно в жизни встречаются либо бессильная Мудрость, либо дурная, неразумная и неадекватная Сила.

Тем не менее, не стоит впадать в излишний пессимизм. Новое время нуждается в новых людях. Будем же надеяться на появление харизматических лидеров, людей нового типа, сочетающих высокую активность и энтузиазм пассионария с развитой интуитивной мудростью, спокойствием и адекватностью сапиенциария.

\* \* \*

Вересаев, будучи не только прекрасным литератором, но и опытным врачом, в своих книгах, особенно в «Живой жизни», поднял исключительно важную проблему **качества** человеческого бытия. На примере творчества Толстого и Достоевского, он блестяще показывает, что качество нашей жизни и наше мировоззрение в огромной степени определяются энергетической наполненностью человека, определяются тем, что он называет «живой жизнью». У Вересаева есть точная и блестящая формулировка диагноза, но, к сожалению, вовсе отсутствуют какие либо указания относительно метода лечения. Да, есть люди «живые», и есть «мёртвые», похожие на манекены, механически передвигающиеся по жизни. Но как можно исправить дело? Как из «мёртвого» стать «живым»? Как обрести жизнь во всей её радости и полноте? У Вересаева нет не только ответа на этот вопрос, но даже и самой его постановки. Нет этого и в нашей культуре, и вообще в культуре современного Запада. Что она может нам предложить в качестве ответа на этот, наиважнейший для каждого человека вопрос? Очень немногое.

Если хочешь иметь хорошее здоровье, быть сильным, активным и энергичным – надо установить здоровый образ жизни. Это значит, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, плавать в бассейне, бегать трусцой и т.п. Конечно, все эти рекомендации совершенно правильны и неоспоримы. Но, и это следует осознать в полной мере, – поставленную проблему они не решают, ибо качественный скачок в энергетическом развитии человека, то, что я называю «обретением Жизни», не возможен иначе, как через энергомедитативную практику и, прежде всего, через медитацию простраственного осознания.



Медитация пространственного осознания (медитация-присутствие) выполняется **при открытых** глазах, что в значительной степени облегчает выход сознания в окружающий мир. Исходным пунктом для этой медитации, так же как и для самонаблюдения, является осознание собственного тела. До тех пор, пока физическое тело служит источником сильных сигналов-помех, оно отвлекает внимание на себя и не позволяет полноценно осуществлять осознание окружающего мира. Вот почему необходимым компонентом медитации пространственного осознания является созерцание неоднородности ощущений собственного тела. В результате такой медитации сигналы-ощущения, исходящие от физического тела, постепенно будут ослабевать, до тех пор, пока они полностью не растворятся. Когда практикующий преуспеет в этом отношении и «урботает» своим сознанием физическое тело, тогда в его субъективном восприятии оно становится прозрачным. При этом исчезает граница между телом и окружающим пространством – весьма сильное и необычное переживание. Только тогда создаются необходимые условия для расширения сознания вовне. До тех пор, пока мы не «растворили» своё тело, полноценный выход сознания в окружающее пространство будет невозможен. Как только тело перестаёт мешать, как только оно «исчезает», выход сознания вовне происходит сам по себе, самопроизвольным и естественным образом. Однако для большинства людей это не может быть достигнуто за короткое время. Обычно для этого требуется регулярная ежедневная практика на протяжении достаточно длительного времени – нескольких месяцев или даже нескольких лет.

В данной книге я не боюсь открывать многие секреты энергомедитативной практики. Она сама способна защитить себя от недостойных, ибо требует большого упорства и редкостной самодисциплины. Чтобы от неё что-то получить, сначала надо очень много дать, на что люди низкого уровня развития просто не способны.

Даос Чжан Цзыян, живший в период династии Сун, о практике даосской йоги писал следующее: «приступающих к изучению – как шерсти на корове, а достигших – как рогов единорога».

Итак, на первых порах, медитация-присутствие в большей степени заключается в созерцании неоднородности ощущений собственного тела, чем в непосредственном пространственном осознании. И только тогда, когда мы преуспеем в «неделании» физического тела – станет возможным расширение сознания за его пределы. Тогда, собственно, и начнётся настоящая, полноценная медитация пространственного осознания. Начиная с этого, второго этапа, медитация пространственного осознания уже будет **объёмной**, уже будет выходом сознания в окружающий мир. При этом происходит трансцендирование собственной пространственной ограниченности, замкнутости сознания в пределах собственного тела.

Наилучшей позой для медитации-присутствия является положение стоя – древний китайский метод чжуань-чунань (стояния столбом). Практик, находящийся в столбовом стоянии, подобен гомеопатической корпускуле, окружённой большим энергетическим полем, несоразмерно огромным по сравнению с вещественной малостью самой гомеопатической крупинки.

Таким образом, медитация пространственного осознания дарует нам уникальную возможность выпустить своё сознание из замкнутой темницы собственного тела. При этом физическое тело никоим образом не отбрасывается и не игнорируется, а трансцендируется посредством направленного на него отрешенного осознания. Физическое тело используется как исходный плацдарм для духовного развития, для дальнейшего расширения сознания. В этой медитации мы осознаём его как центр всего мироздания. Опираясь на этот центр, мы выходим вовне, охватывая своим сознанием всё большую сферу вокруг себя. Пространственное расширение сознания практикуется вплоть до великого качественного скачка, когда, наконец, лопаётся толстостенный пузырь, в котором мы пожизненно заключены и, вместе с ним, лопается иллюзия нашей отдельности от мира, в котором мы обитаем.

\* \* \*

Ранее уже говорилось, что медитация-присутствие выполняется при открытых глазах. Это условие является обязательным. Внутренняя медитативная техника складывается из двух компонентов:

- а) осознание собственного физического тела;
- б) осознание окружающего пространства.

В процессе медитации осознающее внимание свободно, вне всякого алгоритма, перемещается от физического тела к окружающему его пространству и назад. Важно понимать, что пространственное осознание ни в коем случае не сводится к простому зрительному сканированию. Хотя оно и опирается на зрительное восприятие, тем не менее, по своей сути представляет собою нечто совершенно иное, а именно – **вне-сенсорное чувствование** всего окружающего пространства. Такое пространственное осознание симультанно и носит характер **панорамного** восприятия (то есть всё окружающее воспринимается одновременно со всех сторон).

Для успешной медитации-присутствия необходимы определённые внешние пространственные условия. Оказывается, эта медитация плохо получается, если мы находимся в маленькой комнатке. Намного лучше будет результат, если мы занимаемся посередине просторного зала. Для медитации-присутствия важно чтобы вокруг нас было обширное свободное пространство. По этой же самой причине не следует медитировать, сидя в углу – непременно нужно находиться посередине комнаты. Ещё лучше такая медитация идёт на открытом воздухе, скажем, стоя на высоком холме, вокруг которого простирается обширное пространство, открытое для взора. Для медитации-присутствия такое место много лучше, чем замкнутое пространство – в лесу или в котловине, где зрительное восприятие окружающего мира сильно ограничено. Если же нам приходится заниматься в помещении, важно чтобы взгляду, по возможности, был открыт простор. Пространственное осознание много лучше выполнять стоя или сидя лицом к окну, нежели лицом к стене.

Возможно, столь замечательные активность и жизнеспособность горцев следует объяснять не только низким парциальным давлением кислорода, стимулирующим усиленный режим дыхания, не только вынужденной повышенной физической активностью обитателей горных местностей, не только хорошей экологией, чистым воздухом и водой и т.п. вещами, но и тем, что горная местность естественным образом благоприятствует расширению пространственного осознания. Из этих же соображений следует и выбор оптимальной позы для такой медитации. Совершенно очевидно, что самой выгодной с точки зрения пространственной включённости сознания, будет поза стоя. Причиной тому является тот факт,

что в медитации-присутствия пространственное осознание опирается на зрительное восприятие, хотя и представляет собою нечто значительно большее.

Конечно, можно практиковать медитацию-присутствие и в положении сидя, однако поза стоя имеет весьма большие преимущества. Прежде всего, она создаёт возможность более широкого зрительного охвата окружающего пространства. Кроме того, это идеальная медитативная позиция для лиц с хроническим верхним перегрузом\* (повышенное давление, головные боли, эмоциональная возбудимость).

Далеко не случайно в китайском цигун с древнейших времён особенно ценился метод «вращения жизненной энергии-ци» в позиции стоя. Этот метод «столбового стояния» (чжань-чжуан) был главным секретом (бао) китайских мастеров кулачного боя и рассматривался как своеобразный «корень», из которого произрастает настоящее боевое искусство. Старинная китайская поговорка гласит: «Заниматься боевыми искусствами и не практиковать столбовое стояние – всё равно, что таскать воду решетом». Старые мастера знали это очень хорошо, однако современные энтузиасты восточных боевых искусств чрезмерно увлекаются внешней (технической) стороной и зачастую упускают из виду самое главное – базовую энергомедитативную практику, лежащую в основе данного стиля.

Например, те, кто ныне практикует Тай-цзи цюань, совершенно игнорируют тезис о том, что именно У-Цзи (стойка Беспредельности) порождает Тай-цзи (Великий предел), являясь его фундаментом и корнем, из которого произрастает всё остальное. Когда современные ученики разучивают формальный комплекс (тао) Тай-цзи цюань, они очень мало внимания уделяют начальной стойке (У-Цзи). Между тем, только регулярная практика этой стойки по 30-60 минут ежедневно, может со временем превратить новичка в настоящего Мастера. Выдающийся мастер китайских боевых искусств Сунь Лутан (1861-1932) известен как знаток всех трёх внутренних стилей у-шу (Синь-и цюань, Тай-цзи цюань и Ба-гуа чжан). Стиль Тай-цзи цюань, разработанный Сунь Лутаном, был им подробно изложен в книге «Сунь Ши Тай-цзи цюань». Изложение своего ком-

---

\* Имеется в виду энергетический перегруз, т.е. энергетическая переполненность области головы, возникающая как следствие преобладания восходящих энергопотоков над нисходящими.

плекса (тао) Тай-цзи цюань, старый мастер начинает с описания стойки Беспредельности (У-Цзи), которая является первым и наиболее важным упражнением всей последовательности:

**«Стойка осознания Беспредельности.** В исходном положении проводится медитация стоя (У-Цзи). Это самая важная часть всей формы и всех упражнений. С неё всё начинается и ею всё заканчивается. Поза способствует самозабыванию. Отказавшись от себя, по-настоящему владеешь собой. Именно в стойке достижения состояния Беспредельности рождается новое качество сознания. Все мысли и желания отбрасываются. Остаётся То, что не может быть выражено словами, То, что называют Великой Пустотой. Ключевой нотой этого состояния является Торжественность. Торжественность сопричастности мировой эволюции. Ведь, занявшись Тай-цзи цюань, вы становитесь на путь самосовершенствования. Это высокое состояние должно проходить красной нитью через все ваши занятия. В нём находим прибежище, когда нахлынет суета. Так не забудем о Беспредельности в достижении Великого Предела – Тай-цзи. В этой стойке можно и нужно найти гораздо больше, чем возможно описать в самых больших книгах».

В другой своей книге (в «Ба-гуа цюань сюэ») про столбовое стояние в стойке У-Цзи, он пишет следующее: «Искусство У-Цзи поддерживает само существование жизни». Здесь другими словами выражено то, что мною формулируется как **обретение Жизни** через медитацию пространственного осознания.

Далее Сунь Лутан продолжает: «Этому действию (стоянию столбом в стойке Беспредельности – В.К.) нужно следовать все последующие годы».

Стойка У-Цзи, которую даёт Сунь Лутан – весьма проста и безыскусственна, очень легка и удобна для практикующего. В моей школе для стояния столбом используется очень похожая стойка, с той лишь разницей, что стопы стоят параллельно, а не под углом друг к другу, как у Сунь Лутана.

Напомню читателю, что в переводе с китайского У-Цзи означает Беспредельность, таким образом, стойка У-Цзи – это стойка Беспредельности. Это, на мой взгляд, явное указание на медитацию пространственного осознания, осознания, которое расширяется в бесконечность. Слово «предел» явно имеет пространственное содержание.

Таким образом, просто «крутить» комплекс динамических форм (тао), будь то комплекс Тай-цзи цюань или же Ба-гуа чжан, или какой иной, без серьезной практики «бао» – базового метода энергетического развития, – всё равно, что пытаться строить дом, не заложив фундамента. Именно эта, наиболее секретная часть боевого искусства, является ключом к его освоению. В разных стилях, как я уже упоминал, в качестве такой фундаментальной энергомедитативной практики использовались разные методы: в Синь-и цюань – столбовое стояние в стойке Сань-ти-ши, в Тай-цзи цюань – столбовое стояние в стойке У-Цзи, в Ба-гуа чжан – хождение по кругу и так далее. Старые мастера вполне справедливо полагали, что без закладывания энергетического фундамента и постоянного его развития в течение всей жизни – нет и быть не может подлинного боевого искусства. Современные энтузиасты боевых искусств жестоко ошибаются, когда полагают, что ежедневное многократное выполнение комплекса является достаточным для полноценного психоэнергетического развития. На самом деле, без серьезной энергомедитативной практики настоящего мастерства в боевых искусствах достичь невозможно.

О том, сколь важное, более того, **фундаментальное**, значение имеет столбовое стояние, весьма ярко свидетельствует путь становления великого мастера и поучительная история о том, как он начал своё обучение традиционному боевому искусству.

Сунь Лутан приступил к изучению стиля Синь-и цюань в шестнадцатилетнем возрасте. Его учитель, мастер Ли Куйюань, в течение первого года обучал Суня только столбовому стоянию в стойке Сань-ти-ши (базовая стойка стиля Синь-и цюань). Никакими другими упражнениями своему ученику заниматься он не разрешал. Примерно через полгода ежедневного стояния столбом Сунь Лутан почувствовал энергетическую наполненность груди и живота, а также почувствовал энергетическое продолжение ног, уходящее глубоко в землю (так называемое «укоренение»). Примерно через год усердных занятий учитель Ли, увидев его стоящим в заданной стойке, решил его проверить и неожиданно толкнул его в спину. Однако укоренение Суня было настолько сильным, что этот толчок не смог сдвинуть его с места. Только после этого учитель Ли пригласил его жить к себе домой и начал

обучать динамическим формам Синь-и цюань. Сам же Сунь Лутан, спустя много лет ставший выдающимся мастером, также в начале обучения не давал своим ученикам ничего кроме столбового стояния. Один из его самых лучших учеников – Ци Гунбо, в течение первых **трёх лет** (!) не делал ничего, кроме столбового стояния.

В стиле Синь-и цюань незыблемым правилом является практика столбового стояния по 30-60 минут ежедневно, обязательная для всех – от зелёного новичка до опытного мастера. То же самое можно сказать про любую разновидность подлинного боевого искусства. Другое дело, что мастера-наставники далеко не каждому раскрывают этот наиважнейший секрет могущества своей школы, без которого вся остальная техника просто «не работает».

Таким образом, наилучшая поза для медитации-присутствия – это позиция стоя, то есть древний метод «столбового стояния». В старом Китае в каждой школе боевых искусств, у каждого мастера был свой вариант столбового стояния. Есть он и в моей школе. Конкретное и подробное его описание, включая разные варианты внешней формы, дано в последней части этой книги. Там же будут даны и более лёгкие, сидячие медитативные позы, предназначенные для тех, кому, по различным причинам, трудно выполнять столбовое стояние.

Здесь же мы рассмотрим только внутреннюю (медитативную) технику, используемую в методе столбового стояния. Приняв надлежащую позу, мы сначала выполняем стандартную начальную настройку, включающую как физическую релаксацию, так и снятие психического напряжения (расслабление, спокойствие). После этого уже можно переходить непосредственно к медитации присутствия, к базовой внутренней технике столбового стояния. Как и в любой другой форме медитации, здесь главное – это прекращение привычной работы ума. Принципиально важен переход от обычного функционирования нашей психики, сопровождающегося вовлечённостью и отождествлением – к значительно более высокому уровню осознанности, к «чистому», то есть необусловленному, восприятию, к **созерцанию**.

Ключевая техника для выхода сознания в окружающее пространство заключается в последовательности из шести настроечных действий. Для разных режимов энергетической циркуляции (даосский круг либо обратный круг) эта после-

довательность будет иметь серьёзные отличия\*, однако и в том, и в другом случае вначале задаётся «прочувствование» различных секторов окружающего пространства (справа, слева, спереди, сзади), а в самом конце выполняется итоговое, завершающее настроечное действие: «Прочувствовать пространство одновременно со всех сторон».

Слово «прочувствовать» означает направить своё осознание в соответствующий сектор пространства. В результате такой настройки мы попадаем в специфическое состояние пространственного осознания, качественно отличающееся от обычного функционирования нашей психики. Это и есть центральное состояние медитации присутствия. Далее нам нужно просто пребывать в нём. Как только оно нарушается, мы переходим к осознанию физического тела, а затем, спустя некоторое время, вновь выполняем последовательность из шести настроечных упражнений.

Такая техника необходима для периодического возобновления включённости сознания в окружающее пространство. Если же её выполнить только в самом начале стояния столбом, то, спустя некоторое время, происходит «схлопывание» внимания на самом себе и возвращение к привычному, ущербному, с точки зрения пространственного осознания, режиму функционирования психики. Вот почему на протяжении всего периода медитации так важны повторяющиеся попытки возобновления пространственного осознания.

При теоретическом рассмотрении будет вполне правильным и логичным чётко различать медитацию самонаблюдения и медитацию пространственного осознания. Это важно для полноценного понимания их качественного отличия. Однако на практике всё обстоит несколько сложнее. Для начинающего «чистая» медитация-присутствия вряд ли возможна. Дело в том, что во время стояния столбом физическое тело становится источником сильных сигналов-помех, отвлекающих нас и препятствующих полноценному пространственному осознанию. Это различные ощущения телесного дискомфорта, боли и усталости в ногах и в спине, это и всевозможные ощущения, связанные с усилением циркуляции жизненной энергии в теле практикующего – потоки тепла

---

\* Полностью оба варианта последовательности настроечных действий для выхода в пространственное осознание будут даны в последнем (практическом) разделе второго тома.



или, наоборот, интенсивного холода, вибрации внутри тела, зуд, мурашки и т.д. Возможны также интенсивные произвольные движения или эмоциональные реакции, такие как смех или слёзы. В таких случаях необходимо перейти к медитации-осознания, но выполняемой при открытых глазах. Тело и психику необходимо «уроботать» своим осознанием с тем, чтобы они перестали быть источником сильных помех. Только после этого делается возможным полноценный выход сознания в окружающее пространство.

Далее, крайне важно понимать, что пространственное осознание – это вовсе не яркое и отчётливое восприятие предметов и явлений окружающего мира. На самом деле, оно представляет собою всё более и более расширяющееся восприятие самого пространства **как пустого вместилища всех объектов и всех процессов**. Содержательное наполнение этого пространства во время медитации присутствия полностью игнорируется. Как я уже ранее упоминал, этот метод можно также называть медитацией сквозьсмотря. Однако выполнять такое сквозьсмотрение совсем не просто. Воспринимая окружающий мир, мы, как правило, постоянно отождествляемся с ним. Особенно сильно это происходит при зрительном восприятии. Обычное зрительное восприятие приковывает нас к сфере грубоматериального и не даёт нам никаких шансов выйти за пределы физического тела мира. Как говорил дон Хуан, «глаза всецело принадлежат тоналю». Таким образом, при восприятии всевозможных объектов, заполняющих окружающее нас пространство, отсутствует столь важное качество как безмятежная отрешённость, высокое безразличие. В результате имеет место отождествление с грубоматериальным аспектом окружающего мира, сопровождающееся постоянной утечкой энергии вовне, – той самой энергии, в которой нуждается развивающееся духовное ядро человека.

Вот почему мудрецы древней Индии неустанно повторяли, что всё окружающее, весь явленный мир – не имеет подлинного существования. Всё это – не более чем иллюзия, **майя**, то есть завеса, отделяющая нас от истинной реальности, которая скрыта за этой завесой. На Востоке со времён глубокой древности существуют медитативные техники, в основе которых лежит эта концепция. Так, например, в тибетском буддизме ученику предписывается воспринимать окружающий

мир с точки зрения медитативной установки: «Всё это (всё, что я вижу вокруг себя) является субстанцией сна».

Это полностью согласуется с установкой медитации-присутствия, согласно которой следует смотреть не на «всё это», а **сквозь** «всё это». В такой медитации-сквозьсмотрения всё, что воспринимается во внешнем мире, не имеет значения, ибо «всё это – субстанция сна», тогда как подлинная (тонкоматериальная и духовная) реальность скрыта за «всем этим». Однако чтобы проникнуть за эту завесу-майю, нужно практиковать систематическое обесценивание всех воспринимаемых объектов. Как говорит буддизм Махаяны: *«Все дхармы пустотны и не имеют подлинной реальности»*. Чем более мы преуспеем в культивировании такой установки восприятия, тем больше энергии поступит к нам из окружающего пространства, наполняя нас Жизнью и Силой.

Истина заключается в том, что за многоликим разнообразием окружающего нас мира скрывается великая сияющая пустота, которая содержит в себе безграничные и неиссякаемые энергетические ресурсы. Медитация пространственного осознания является непревзойдённым путём преобразования сознания и его выхода за пределы грубоматериальной сферы бытия.

Духовный искатель из США, доктор философии и математики Франклин Меррел-Вольф, осуществил прорыв в сферу духовного и достиг преобразования сознания через собственную модификацию подобной техники. Его способ медитации включал в себя два компонента:

а) сосредоточение на себе, как на Субъекте, познающем и воспринимающем окружающий мир с одновременным абстрагированием «от всей полноты и многообразия объективного сознания».

б) восприятие окружающего мира как пустого пространства, игнорируя его наполненность грубоматериальными объектами.

Меррел-Вольф пишет: *«...осязаемая материя, если понимать под этим все объекты чувств, плотные или тонкие, является на самом деле сравнительным отсутствием вещества, какой-то частичной пустотой»*. И далее: *«...мы можем убедиться, что так называемое пустое пространство не только является наполненным, но в действительности более вещественно, чем те его составля-*

*ющее, которые воспринимаются как плотная материя. Для метафизики эта идея не нова, и многое в современной физике вполне с нею согласуется».*

При таком методе медитации, который, несомненно, относится к медитации пространственного осознания, происходит сильнейшее энергетическое наполнение, прежде всего, проявляющееся в эмоциональной сфере. Вот как это описывает Ф. Меррел-Вольф:

*«Главная перемена состояла в каком-то тонком свойстве, связанном с воздухом. Казалось, что в воздухе разлита какая-то незримая субстанция неопикуемой сладости. Описываемое ощущение сопровождалось прекрасным самочувствием, даже чисто физическим. Оно походило на счастье или радость, хотя эти слова не слишком точны. Это состояние далеко превосходило ценность любой из сравнительно известных разновидностей счастья и совершенно не зависело, скажем, от красоты или удобства окружения, которое в то время было, скорее, суровым и не столь уж привлекательным...».*

В другом месте, в той же книге:

*«Личность покоилась в каком-то, я бы сказал, нежном сиянии счастья, хотя и очень тонком, однако настолько сильном, что в сравнении с ним становилось ничтожным любое чувственное удовольствие. Подобным же образом пропало чувство мирской боли».*

\* \* \*

Практика медитации присутствия ведёт к накоплению количественных изменений с постепенным расширением пространственной сферы осознания. По достижении определённого порогового значения количество переходит в качество. Происходит качественный скачок, сопровождающийся духовной трансмутацией, преобразованием сознания и его выходом в сферу тонкоматериального. Достижение успеха в практике такой медитации предоставляет в распоряжение человека как энергетический, так и информационный ресурс окружающего пространства. При этом функциональные возможности сознания расширяются далеко за пределы обычного. Появляется широкий спектр паранормальных способностей (сиддхи). Это, прежде всего, **эмоциональные сиддхи** – различные формы экстатического состояния высокой радости и блаженства, то, что у христиан называется Благодатью Божией, а в индийской духовной традиции – Анандой.

Обретение Благодати-Ананды, как уже ранее говорилось, является необходимым условием для достижения Безупречности-Святости, способности полностью владеть собою, своим поведением и эмоциями. Далее, резкое увеличение энергонаполненности и личной силы проявляется в разнообразных **силовых сиддхах**. В частности, именно на этом типе развития сознания основаны многократно описанные подвиги и чудесные демонстрации знаменитых мастеров восточных боевых искусств. Как говорил великий китайский мастер Сунь Лутан *«Вложение души непременно воздастся силой»*.

Наконец, медитация-присутствие приводит к появлению весьма широкого спектра **информационных сиддх**, таких, как ясновидение и различные формы экстрасенсорного восприятия. Однако не следует забывать, что все они относятся только к категории сиддх получения сведений, но не к сиддхам понимания. Для обретения сверхспособности понимания (интуитивной мудрости-Праджни) необходима практика медитации-самонаблюдения. Никакими другими способами Мудрость-Праджня достигнута быть не может. Интересно, что у буддийских монахов и мастеров боевых искусств, подход к медитативной практике коренным образом различался.

Если для буддийских монахов, взыскивающих мудрости просветления, главным методом духовной практики было самосозерцание, выполняемое в положении сидя скрестив ноги и закрыв глаза, то для тех, кто практиковал боевое искусство, фундаментом всего обучения было стояние столбом – медитация-присутствие стоя с открытыми глазами. Монахи стремились к мудрости и просветлению, тогда как мастера боевых искусств – к силе и непобедимости.

Как видим, в конечном счёте, всё сводится к двум базовым аспектам духовного развития: энергетическому и информационному, к обретению Жизни и обретению Мудрости.

## Глава 8

### Медитация на звуках окружающего мира

При всей своей значимости, медитация-присутствие – это далеко не единственный способ «обретения Жизни» и даже не единственный метод пространственного осознания. Другой, весьма сильной и весьма эффективной разновидностью медитации пространственного осознания является рассматриваемая в этой главе медитация на звуках окружающего мира. Речь идёт о медитации на **внешних** звуках. Не следует её путать с медитацией на внутреннем звуке – методом, лежащим в основе Нада-йоги\*.

Конечно, осознание внешних звуков имеет место и при медитации самонаблюдения, и при медитации присутствия. Однако там оно является второстепенным по сравнению с другими сферами осознания. Здесь же главной сферой осознания, задающей качественное отличие этого метода от всех прочих, – являются именно звуки, идущие из окружающей среды. Поскольку источники этих звуков находятся на разных расстояниях и с разных сторон от практикующего, такая медитация автоматически приводит нас к пространственному осознанию.

В отличие от медитации-присутствия, медитация на звуках выполняется **при закрытых глазах**. Суть медитации проста. Она заключается в осознании звуков окружающего мира – «мирских звуков», в терминологии Шурангама сутры. Речь идёт не о медитации-сосредоточения на каком-то постоянном звуке, порождаемом одним и тем же стационарным источником. Имеется в виду осознание всего многообразия звуков окружающего мира. Некоторые из них имеют постоянный характер, другие то появляются, то исчезают. Это и тиканье часов, и периодически возникающий шум лифта, это и крики играющих во дворе детей, и шум автомобильных моторов, и звучание включённого телевизора за стеной, это людские голоса и птичий гомон за окном, – словом, всевозможные звуки большого мира, в котором мы находимся и частью которого мы являемся. Если

---

\* Нада-йога, йога мистического внутреннего звука, изложена в знаменитом трактате Сватмарамы «Хатха-йога Прадипика».

же мы занимаемся не дома, а на природе, то это и пение птиц, и журчание ручья, и шум ветра в деревьях, и плеск рыбы в реке, и гудение шмеля, и шуршание ползущего жука и т.д. и т.п.

Итак, речь идёт о медитации, сутью которой является восприятие звукового поля во всём его объёме. Другими словами, это медитация-слушание. Но не простое слушание. Обычный, не контролируемый нами процесс слушания, как правило, сопровождается отождествлением с тем, что мы слышим, то есть с объектами звукового восприятия. Фактически, наше слуховое восприятие представляет собою слушание-думание. Конечный результат процесса переработки «сырого» звукового материала через его взаимодействие с памятью и его осмысление и есть то, что мы обычно слышим.

Однако медитация на звуках окружающего мира имеет своей целью как раз нечто противоположное обычному процессу слухового восприятия. Конечной целью этой медитации является преодоление обычного отождествления со звуками, их восприятия жёстко заученным образом. Другими словами, нужно выйти на «чистое», или **сырое** восприятие звуков окружающего мира, лишённое какого-либо опосредования прошлым опытом. Это трудно, это может быть достигнуто только как конечный результат длительной и усердной практики. Опять же, это вопрос практики, а не чисто интеллектуального понимания. Если практикующий сумел войти в такое медитативное состояние, то он слышит обращённые к нему слова на родном языке, но смысла их не понимает, ибо воспринимает их как сырой стимульный материал, как некий набор звуковых вибраций. Интересно, что не понимая речи, он, тем не менее, прекрасно понимает и чувствует «живьём» говорящего человека. Слова могут обмануть, но прямое, интуитивное восприятие – никогда!

Особенно ценной является эта медитация для тех, кому свойственна непереносимость резких звуков, болезненная реакция на различные звуки. Дело в том, что у такого человека происходит энергетический выброс, причём энергия перетекает к источнику звука. Например, вас сильно раздражает собеседник, непрерывно постукивающий пальцами по столу. Это означает, что между вами и этим человеком происходит процесс перетекания энергии. Вы обесточиваетесь, лишаетесь своей жизненной энергии, а он, напротив, напол-

няется, забирая вашу силу. Во время постукивания ваше внимание притягивается к звуку и вы отождествляетесь с ним. При этом вам очень трудно сосредоточиться на чём-либо другом, так как ваше внимание попало в капкан, «залипло» на этом постукивании. В такой ситуации уже возникла патологическая психоэнергетическая связь и отделиться, абстрагироваться, разрушить это отождествление в данный момент очень трудно, поскольку у собеседника задействован вход энергии через его самые сильные энергетические каналы, а у вас эти же каналы, к сожалению, оказались самыми слабыми и неблагополучными. Значит, нарабатывать эту способность к разотождествлению со звуками, к их отрешённому осознанию нужно дома, в уединении, в спокойной обстановке. И только тогда, когда вы, через усердную практику медитации на звуках, сумеете выйти в состояние умственной тишины и тем самым сумеете закрыть слабые зоны своей энергетической оболочки, сумеете закрыть свои энергетические «прорехи», – только тогда вы будете защищены и никакие звуки не смогут вывести вас из равновесия и не будут, как ранее, выдирать из вас жизненную энергию.

\* \* \*

Поскольку современному человеку приходится постоянно сталкиваться со звуковым психоэнергетическим нападением (музыкальные гангстеры, включающие любимую музыку на полную мощь, совершенно игнорируя окружающих людей, истошно завывающая автомобильная сигнализация и т.п.), – позволю себе остановиться на этой проблеме более подробно и осветить её с практической точки зрения.

Итак, ваш сосед каждый вечер, а ещё того хуже и ночью, на максимальной громкости гоняет свой любимый тяжёлый рок. Голова болит, руки трясутся, заснуть невозможно, читать невозможно, никакие уговоры, призывы к совести, угрозы – ничего не помогает. Что делать?

Прежде всего, разберёмся, а зачем ему это вообще нужно? Сам он ничего более вразумительного, чем «Кайфово!», ответить не сможет, даже если захочет отвечать. На самом деле, он и не осознаёт и не понимает всей тонкой психоэнергетической механики процесса. Конечно же, это ни в коей мере не снимает с него ответственности – ведь главное он знает: ему хорошо, а другим из-за него плохо. Но на этих других ему просто наплевать.

Так что же происходит на самом деле? Почему эти музыкальные террористы так любят запускать музыку «на полную катушку», так любят звучать в обширном окружающем пространстве? Конечно, на самом деле, звучит не он сам, а звуковоспроизводящая аппаратура, однако он **любит** эту музыку, он «ловит от неё кайф», т.е. он находится с этой музыкой в позитивном психоэнергетическом **соединении**. Почему бы ему, коли уж так нравится эта музыка, не слушать её через наушники, либо же на нормальной, приемлемой для всех окружающих, громкости. Зачем же крутить её на полную мощь? Так вот, разгадка заключается в том, что таким способом он собирает энергию со всей округи. Как я уже ранее говорил, внимание и есть тот канал, через который идёт наша личная сила и наша жизненная энергия. Кто привлекает наше внимание, кто стремится всеми способами захватить его и удержать, тот подсознательно жаждет заполучить нашу энергию, осуществляя паразитическое подключение к нашим энергетическим ресурсам\*.

Таким образом, ответ состоит в том, что это его способ собрать энергию, привлекая внимание людей со всей округи. И что же в таком случае следует делать жертвам этого музыкального нападения? Прежде всего, я рекомендую ежедневную практику медитации на звуках окружающего мира, которую следует выполнять в спокойное время, т.е. тогда, когда нет никакой музыки. Тем самым вы закладываете надёжный фундамент для дальнейших действий. Практиковать следует при закрытых глазах, в позе со скрещенными ногами и прямым позвоночником, слегка наклонённым вперёд. Руки держим на коленях, ладонями вниз. Такая позиция тела соответствует **даосскому** режиму энергетической циркуляции, о котором подробно будет рассказано во второй части этого тома, в главе 3-й «Два противоположных режима энергетической циркуляции – даосский и обратный». Для практикующего очень важно знать, что **медитация на звуках окружающего мира запускает энергетическую циркуляцию в режиме даосского круга**. А следовательно, необходимо принять правильную, соответствующую именно даосскому кругу, медитативную позицию тела. Рекомендуюе-

---

\* Пожалуй, наиболее впечатляющий пример такого рода – байкеры, самозабвенно гоняющие по улицам на ревущих мотоциклах, с которых специально снимается глушитель.



мый объём практики – одно-два занятия ежедневно, по 30-50 минут каждое.

Такая практика в спокойной обстановке, вне зоны «боевых действий», развивает вашу способность сохранять спокойствие и отрешённо созерцать различные звуки. Требуется достичь некоторого минимально необходимого уровня способности разотождествления со звуками, прежде чем перейти к медитации во время самого музыкального нападения. Такая медитация имеет свои особенности и свои технические тонкости, о которых я сейчас и расскажу.

Итак, над вашей головой, у соседа сверху бухает музыка, а вы садитесь в медитативную позу и закрываете глаза. С чего начинать медитацию при таких условиях, при наличии сверхсильного звукового раздражителя? Прежде всего, рекомендую использовать беруши, или просто заткнуть свои уши ватой. Но сделать это надо так, чтобы уменьшить интенсивность слышимого звука до приемлемого уровня, но ни в коем случае не убирать его полностью. Звук должен оставаться слышимым, иначе нам нечего будет урабатывать. Затем нужно мысленно произнести следующий текст, обращая при этом к самому себе: «Пусть эта музыка будет сколько угодно. Я согласен, я принимаю». Далее переходим к медитации-самонаблюдения. Нужно спокойно и отрешённо отнаблюдать реакцию собственной души на этот текст (дискомфорт, протест, несогласие, желание возразить и т.п.) и сопутствующие ощущения в теле. И только после этого мы переходим к медитации на звуках (на громыхающей музыке). Существенно важно, что во время этой медитации мы чередуем осознание звуков и осознание собственной эмоциональной реакции на эти звуки. Однако ни в коем случае не нужно пытаться сделать эту музыку приятной для себя (настраиваться на то, чтобы слушать её с удовольствием). Никаких психотехник в духе “positive thinking” – иначе вы просто из отрицательного отождествления перейдёте к положительному отождествлению. Нам же требуется **отрешённое осознание**, в котором нет ни яростного отвержения, ни сладостного залипания. Кроме того, в процессе медитации рекомендуется периодически повторять вышеприведённый текст («Пусть эта музыка будет сколько угодно. Я согласен, я принимаю») с последующим непродолжительным самонаблюдением. После двух-трёх минут самонаблюдения вновь переходим к медитации на звуках,

чередующейся с осознанием собственной эмоциональной реакции на эти звуки. Последнее весьма важно, поскольку именно своей яркой эмоциональной реакцией возмущения и неприятия мы и даём энергетическую подпитку психоэнергетическому паразиту.

Рано или поздно наступит момент, когда вы успокоитесь и сможете созерцать звуки с полным безразличием. При этом ранее выдранная из вас жизненная энергия начнёт к вам возвращаться. Вы почувствуете себя значительно лучше, возникнет состояние спокойствия и наполненности, появятся приятное тепло и положительные эмоции – верные признаки возвращения ранее утраченной жизненной энергии. Как только это начнёт происходить, музыкальный агрессор выключит свою музыку и наконец наступит долгожданная тишина. Долгожданная для всего дома, но не для вас – вы уже достигли состояния полного безразличия к этой музыке.

Интересно то, что музыкальный агрессор сам не понимает, почему он это сделал, почему ему разонравилось. Произошло же это по той причине, что теперь он перестал получать энергию и, впервые за долгое время, начал её отдавать. А когда начинается возвращение ранее захваченной чужой энергии, то она поступает не только к тому, кто практиковал медитацию, но и ко всем остальным жертвам музыкального терроризма. В этом случае вы спасаете от психоэнергетического нападения не только самого себя, но и всех окружающих. Такова великая сила Йоги сознания.

А что произойдёт с музыкальным агрессором? Ничего хорошего. В ближайшие дни после вашей успешной медитации его ждут большие неприятности – либо с физическим здоровьем, либо на психоэмоциональном уровне, либо на событийном уровне. Он может очень тяжело заболеть, стать жертвой несчастного случая или хулиганского нападения, попасть в автомобильную аварию и т.д. и т.п. Это вовсе не значит, что мы хотели его наказать и желали ему зла. Ни в коем случае! Мы всего лишь защищались от психоэнергетического нападения на себя и на свою семью. И мы имеем полное право на такую защиту. Не мы причинили ему зло – его настигло его собственное зло, вернувшись к нему, согласно закону бумеранга. На самом деле, с точки зрения дальнейшего духовного развития, ему совершенно необходимо претерпеть все эти неприятности и страдания. Это его способ

отдачи своих кармических долгов. Пока он не отдаст ранее захваченную чужую энергию – дальнейший путь развития для него будет закрыт.

Так что описанный способ защиты от музыкального агрессора с моральной точки зрения является безупречным. К тому же, во время медитативной практики вы не стремитесь его наказать, не желаете ему зла. Напротив, чтобы добиться успеха, вы должны будете растворить все свои агрессивные мысли, своё возмущение, раздражение и т.п. Фактически, мы не работаем с этим человеком, не пытаемся на него повлиять, – мы работаем с собой, с собственной психикой и с собственными эмоциональными реакциями. В результате этой работы мы устраняем из своей психики и энергетики чужеродное разрушительное воздействие. Совершенно естественно, что оно возвращается туда, откуда пришло – включается закон бумеранга. Любой человек несёт полную кармическую ответственность за свои деяния. Это не мы его наказываем – это сама жизнь даёт ему обратную связь. Все эти неприятности, болезни, несчастья и страдания, которые его теперь ожидают, необходимы для его дальнейшего духовного развития. Чтобы двигаться по пути духовной эволюции, человек должен на психоэнергетическом уровне отдать всё, что он забрал у других, а также вернуть себе всё, что у него когда-либо было отнято.

\* \* \*

Каким образом медитация на звуках соотносится с так называемой «музыкальной медитацией», с прослушиванием «медитативной музыки»? Спору нет, прослушивание музыки – хорошее дело, особенно если речь идёт о хорошей музыке. Бах, Вивальди, Моцарт, Шопен – великое искусство, дарующее высокое наслаждение. Однако, на мой взгляд, слушать музыку – это одно, а медитировать – совсем другое. Это разные вещи и не стоит их смешивать.

«Медитативная» музыка – что это такое? Никогда не мог понять, что в этом новомодном музыкальном жанре такого специфически медитативного. По моему скромному разумению, не бывает музыки медитативной и немедитативной, есть только музыка хорошая и музыка плохая. А любая хорошая, настоящая музыка всегда оказывает сильнейшее эмоциональное воздействие на людей, способное привести их к мощному катарсису. Благодаря этому специально подо-

бранная музыка может с большим успехом использоваться в психотерапии. Так, например, в холотропной психотерапии Станислава Грофа используется сочетанное воздействие специального дыхания и прослушивания музыкальных произведений. И, тем не менее, понятие «медитативная музыка» – нонсенс. Такая вещь, как медитативность не может находиться в самой музыке. Медитативность – в сознании человека, а не на музыкальных дисках. Таким образом, медитация-осознание звуков окружающей среды не имеет ничего общего с «медитацией» на музыкальных произведениях. Это совершенно разные вещи. Дело в том, что музыка оказывает очень сильное воздействие на психику и энергетику, подчиняя их себе посредством мелодической и ритмической компонент. При этом психоэнергетическая система человека подчиняется музыке и уподобляется ей, становится её носителем. Фактически, мелодия и ритм просто заставляют отождествиться с ними. Если такое отождествление происходит при прослушивании музыкальных произведений, имеющих высокий уровень сложности, гармоничных, богатых по содержанию и совершенных по форме – таких, например, как произведения И.С.Баха, как индийские раги, – тогда происходит обогащение психики, её гармонизация и развитие. Но если мы слушаем примитивную по мелодическому рисунку и жёстко ритмизованную музыку, тогда с неизбежностью происходит огрубление и порабощение нашей психоэнергетической системы, её интенсивное замусоривание. При этом уровень умственной тишины резко снижается. Качество потребляемой нами духовной пищи, безусловно, имеет большое значение. И, тем не менее, какими бы совершенными ни были музыкальные произведения, созданные человеком, все они неизбежно имеют свои пределы, свои ограничения, тогда как музыка умственной тишины содержит в себе беспредельность совершенства, красоты и гармонии. Вот почему, с точки зрения духовного развития, практика осознания обычных «мирских» звуков много ценнее прослушивания любой «медитативной» музыки.

Таким образом, медитация на звуках окружающего мира качественно отличается от «медитативного» прослушивания музыкальных произведений. Более того, для начинающего невозможно успешно практиковать медитацию на звуках, если в это время поблизости звучит музыка. В этом

случае будет очень трудно достичь главной цели такой медитации – разотождествления со звуками, ибо мелодия и ритм порабощают, втягивают в себя, в то время как мы стремимся сохранить позицию невовлечённости (я слышу, я отдельно). Для неподготовленного человека слушание музыки неизбежно означает участие в ней. Поэтому начинающий должен медитировать при отсутствии созданных человеком жестко организованных звуковых рядов. Лучше же всего выполнять такую медитацию в естественном, природном звуковом окружении (шум прибоя, шум деревьев под ветром, журчанье ручья, пение птиц и т.п.).

\* \* \*

Медитация на звуках описана в знаменитой буддийской «Шурангама сутре». Согласно этой сутре, Будда повелел двадцати пяти великим Бодхисаттвам, которые присутствовали на соборе в священном городе Шурангама, рассказать об их методах практики и личном опыте достижения просветления. После того как каждый из двадцати пяти великих сообщил о своём личном опыте и достижении просветления, Будда повелел Манджушри сравнить эти методы и выбрать наиболее подходящий метод медитации для людей нашего времени (для периода упадка дхармы). После отбрасывания двадцати четырёх методов, трудных для неподготовленных умов, Манджушри выбрал, как самый подходящий и наиболее эффективный, – метод, которому следовал Авалокитешвара. Этот метод и состоял в медитации на звуках.

В «Шурангама-сутре» Бодхисаттва Авалокитешвара описывает свой метод осуществления полного просветления в следующих словах:

*«Сначала посредством направления слышания в поток медитации орган слуха был отделён от своего объекта. Средством стирания понятия звука и входя в поток медитации, и шум, и тишина стали несуществующими. При продвижении вперёд, шаг за шагом, и слышание, и его предмет прекратились. Но я не остановился там, где они закончились. Когда осознание этого состояния и само состояние были осуществлены как несуществующие, субъект и объект погрузились в пустоту. И осознание этой пустоты стало всеобъемлющим. Когда и создание и уничтожение исчезли, состояние нирваны проявилось. Внезапно я перепрыгнул и через мировое и через сверхмировое, осознал всеобъем-*

лющий блеск, наполняющий десять направлений, и приобрёл две непрезойдённые заслуги»\*.

Ещё одна цитата из «Шурангама-сутры»:

«Ананда и все, кто слушает здесь, должны обратить внутрь свою способность слышания, чтобы услышать свою собственную природу. Вот как приобретается просветление. Это путь для осуществления Бодхи. Будды, многочисленные, как песчинки на берегах Ганга, вошли через эти врата в Нирвану. Все Татхагаты прошлого достигли результата этим методом. Все Бодхисаттвы теперь входят в это совершенство. Все, кто будет практиковать в будущем, должны основываться на этой дхарме. Авалокитешвара практиковал её не один – я также прошёл через неё. Просветлённый и Всемирный Достопочтенный спросил относительно наилучших средств для тех, кто в век окончания дхармы хочет избежать самсары. В своих поисках сердца Нирваны им лучше всего созерцать на мирском звуке»\*\*.

Как видим, согласно «Шурангама-сутре», суть медитации на звуках заключается в медитативном слушании звуков окружающего мира. В отличие от обычного слышания, которое устремляется к объекту (к источнику звука) и сопровождается отождествлением со звуками, медитативное слушание производится в режиме отрешённого осознания (я слышу, я отдельно), при котором не допускается такого отождествления. Говоря словами «Шурангама-сутры», необходимо «обратить внутрь свою способность слышания», «отделить процесс слухового восприятия от его объекта (звука)».

Во время медитации-присутствия на звуках мы воспринимаем грубоматериальный аспект окружающего мира в звуковой модальности (звуковые волны). Эта стадия медитации соответствует уже рассмотренной нами ранее (в разделе про медитацию-самонаблюдение) **рупа сампраджнята самадхи** (стадия медитации, при которой объекты воспринимаются в обычной грубоматериальной форме). Хотелось бы особо подчеркнуть, что речь идёт не о медитации-сосредоточения на одном звуке, на постоянном источнике звука, например, на звуке метронома, специально поставленном в определённом месте. Речь идёт не о звуковом сосредоточе-

---

\* «Шурангама-сутра» здесь и далее цитируется по книге Лу Куан Юй (Чарльз Лук) «Секреты китайской медитации».

\*\* Завершающие сутру слова Бодхисаттвы Манджушри.

нии, а о звуковом осознании. Другими словами, во время медитации на «мирских звуках», в отличие от медитации сосредоточения, нет жёстко заданного отдельного объекта, а задаётся весьма обширное поле восприятия, включающее всё окружающее пространство. При этом наше осознающее внимание имеет полную возможность свободно переходить от одного звука к другому. Постепенно происходит развитие и расширение сознания, что позволяет одновременно воспринимать множество звуков, исходящих из разных точек окружающего пространства. Рано или поздно усердная практика приводит к исчезновению как процесса слухового восприятия, так и его объекта – звуков окружающего мира. В «Шурангама-сутре» эта стадия описывается в следующих словах: «Субъект и объект погрузились в пустоту, и осознание этой пустоты стало всеобъемлющим». Это уже известная нам стадия пустоты, или «вхождения в облако», которая в йогической традиции называется **асампраджнята самадхи**. На этой стадии сознание практикующего проходит перегородку между тем, что можно условно назвать физическим телом мира и тонкоматериальным (энергетическим) телом мира. При дальнейшей практике сознание, пройдя через эту перегородку, выходит в другой мир. Вновь появляется содержание сознания, но это содержание воспринимается уже не в грубоматериальной (рупа), а в тонкоматериальной (сварупа) форме. Это снова будет самапраджнята самадхи (медитация с наличием в сознании определённого информационного содержания), но это содержимое уже имеет другую – тонкую природу. Поэтому эта стадия и называется **сварупа самапраджнята самадхи**.

## Глава 9

### **Медитация внутренней остановки**

Это совершенно особая разновидность медитативной практики, направленная, прежде всего, на энергетическое развитие (в нашей терминологии – на «обретение Жизни»). Этот метод медитации является самым сильным по своему воздействию, но, одновременно и самым опасным для практикующего. Его надлежит выполнять, сидя в устойчивой позе, и непременно при открытых глазах.

Медитация внутренней остановки – наиболее яркий представитель группы методов энергетического развития, это самый короткий (но и самый опасный) путь к «обретению Жизни». Такая медитация – вовсе не продолжение обычного зрительного восприятия и восприятия собственного тела в более качественной, так сказать, усиленной форме. На самом деле, это систематически возобновляемая попытка разрушить привычный нам режим восприятия и перейти к качественно иному, тонкоматериальному. Однако, для того, чтобы перейти к иному – **энергетическому** режиму восприятия реальности, прежде всего, нужно отключить обычный, грубоматериальный режим восприятия. Только после того как эта задача будет решена, станет возможным функционирование сознания в сфере тонкоматериального.

Таким образом, здесь мы имеем два чётко различающихся этапа. На первом этапе наша главная задача заключается в том, чтобы разрушить привычный грубоматериальный режим восприятия как самого себя (своего физического тела), так и окружающего мира (физического тела мира). Когда ученик научился «останавливаться», тогда он может переходить ко второму этапу – к расширению своего осознания, сохраняя состояние **остановки**, а следовательно, сохраняя тонкоматериальный режим восприятия. На втором этапе происходит развитие способности восприятия уже в пределах другой, тонкоматериальной сферы бытия. Между этими двумя этапами имеется переходная стадия **перцептивного смятения**, при которой старые механизмы восприятия реальности уже отключены, тогда как новые ещё не функционируют. Первая стадия (отключение привычного режима восприятия) является ключевой. Она инициирует процесс,



который в конечном итоге приводит к прорыву сознания на энергетический план бытия. Медитация внутренней остановки и есть самый сильный и самый эффективный метод для достижения этой цели.

Как видим, медитация внутренней остановки и медитация самонаблюдения качественно отличаются друг от друга. В медитации внутренней остановки мы научаемся «выключать» свой ум, но не трансцендировать его. Последнее возможно только через практику медитации-самонаблюдения. Поэтому мудрость-праджня не обретается через медитацию внутренней остановки. Зато эта медитация невероятно эффективна с точки зрения энергетического развития.

В чём же состоит ключевая внутренняя техника этой медитации? Слова «внутренняя остановка» очень точно описывают её суть. После стандартной вводной настройки (расслабление, спокойствие) переходим к базовой внутренней технике. Таковой является медитативная установка на телесную неподвижность. В процессе медитации мы стараемся исключить любые движения, даже самые малые. Таким образом, главным содержанием нашей медитации является осуществление контроля над своим телом, с тем, чтобы по возможности устранить любые его движения. В результате тело становится неподвижным как изваяние.

Зачем нам это нужно и что это даёт? Дело в том, что в обычном нашем состоянии, вне такого контроля, у нас никогда не бывает полноценной неподвижности, даже тогда, когда мы просто сидим. Оказывается, когда мы сидим неподвижно, на самом деле, мы вовсе не сидим неподвижно. В нашей обычной, повседневной «неподвижности» содержится большое количество всевозможных движений. Это и дыхательные движения, и всевозможные микродвижения, совершаемые туловищем, головой, конечностями. Наше тело в целом и его отдельные части постоянно совершают огромное количество таких микродвижений, они для нас настолько привычны, что мы их даже не замечаем. Так вот, именно эти микродвижения, во всей полноте их объёма, создают и постоянно поддерживают у человека общую картину себя, как физического тела, то есть **наш физический Я-образ**.

Кроме физического Я-образа у каждого из нас также имеется и определённый психический Я-образ (наше личностное Я). Он представляет собою внутриспсихический авто-

портрет, то есть представление о самом себе как о личности. Как правило – это весьма искажённый портрет – либо слишком комплиментарный (у переоценочной личности), либо уничижительный (у закомплексованной личности). Кроме того, личностный Я-образ всегда представляет собою статическое и ригидное образование, тогда как психологическая реальность, которую он пытается описать, весьма динамична. Поэтому личностный Я-образ представляет собою стенку, отделяющую нас от подлинной реальности. Чем более он разработан, чем более он ригиден, тем толще эта стенка. Человек, у которого личностный Я-образ занимает слишком много места во внутриспсихическом пространстве, уже не может общаться с окружающими людьми прямым и непосредственным образом. Его общение всегда опосредовано этим неадекватным и нереалистичным Я-образом и напоминает малопродуктивный разговор через закрытую дверь. Подобно тому, как физический Я-образ (схема тела) постоянно поддерживается большим количеством телесных микродвижений, – психический Я-образ (личностное Я) формируется и поддерживается с помощью постоянного внутреннего диалога, постоянного муссирования мыслей о самом себе. Стоит нам остановить этот внутренний диалог и войти в состояние внутреннего безмолвия, как тут же начинает разрушаться и наш личностный Я-образ.

Нашей задачей не является замена одного личностного Я-образа, менее адекватного, на другой, более адекватный. Нам нужно растворить любой Я-образ, любые устойчивые представления о самом себе. Наличие любого Я-образа как устойчивой информационной структуры, блокирует наше развитие и является сильнейшей помехой нашему духовному росту. Чтобы правильно и успешно развиваться, важнее всего быть «никаким», быть самому себе незнакомцем. Адекватного Я-образа нет и быть не может, именно потому, что он представляет собою устойчивое и ригидное образование, тогда как то, что мы из себя представляем на самом деле, подлинная реальность нашего Я, – текуча, подвижна, пластична и имеет огромный, но, увы, зачастую не востребуемый, потенциал развития. Сам факт наличия Я-образа прищипливает нас к нему и обрекает на постоянное самоповторение. Если, к примеру, человек твёрдо знает, что он заика, то он и останется заикой. А если человек глубоко убеждён в своём ве-

личии, в уникальности и неповторимости своей личности, то он обречён пожизненно защищать этот идеализированный Я-образ. В этом случае осознание, а тем более исправление своих недостатков, полностью исключаются.

Итак, физический Я-образ формируется и поддерживается за счёт большого числа телесных микродвижений. Точно так же, личностный Я-образ формируется и поддерживается за счёт большого числа внутриспсихических «микродвижений», т.е. за счёт мыслей, чувств и образов, относящихся к самому себе.

Аналогичным образом, наше зрительное восприятие осуществляется за счёт постоянных микродвижений глаз, которые и формируют зрительную картину мира. Как физический Я-образ, так и зрительная картина мира относятся к грубоматериальному восприятию. Стоит нам приостановить эти микродвижения тела и глаз, как эти две картины начинают рассыпаться. Из сферы восприятия исчезает привычная схема собственного физического тела, а также прекращается, разрушается привычная схема «физического тела» окружающего мира, создаваемая и поддерживаемая постоянными сканирующими движениями глаз.

Таким образом, наше **бытие-сознание** сопровождается непрерывным фоновым двигательным аккомпанементом – великим множеством микродвижений тела и глаз, а также непрерывным потоком мыслей. Через всё это происходит постоянное подкрепление сложившейся картины самого себя и картины окружающего мира.

Эти два информационных описания – Я-образ и образ мира, с одной стороны, защищают нас от огромной энергии, скрытой в окружающем пространстве, а с другой – изолируют нас. Наша картина себя и окружающего отражает лишь малую часть невообразимо великого и бесконечно разнообразного мира, как внешнего, так и внутреннего. Соответственно, она является скорлупой, толстокорой оболочкой, пропускающей в сердцевину (в нашу энергосистему) лишь ничтожно малую часть той энергии (и информации), которая содержится в Великом вне нас и Великом внутри нас.

Вот почему столь важна медитативная техника внутренней остановки. Культивирование телесной неподвижности приводит к тому, что привычная картина себя (схема тела или телесный Я-образ), а также окружающего мира

перестают подпитываться привычными движениями. Как только останавливается весь этот огромный и слабоосознаваемый объём микродвижений тела и глаз, немедленно начинают обнаруживаться прорехи в стене, отделяющей нас от тонкоматериальной сферы бытия. В конце концов эта стена рушится и происходит качественный скачок в развитии сознания. Через практику телесной неподвижности делается возможным прорыв в сферу тонкоматериального, прорыв к неиссякаемому источнику силы и энергии. Вот почему такая медитация представляет собою непревзойдённый путь к овладению пространством и обретению Жизни.

Итак, главным содержанием данной медитации является контроль над собственным физическим телом, с тем, чтобы сохранять состояние телесной неподвижности. Достижение этого состояния влечёт за собой целый ряд крайне важных последствий. Прежде всего, **«остановка» тела** приводит к **остановке движений глаз**, т.е. к немигающему взгляду. Далее, совершенно естественным и закономерным образом происходит **остановка ума**, который в этом состоянии не может поддерживать обычный режим своего функционирования. Наступает состояние умственного безмолвия.

Словосочетание «умственная остановка» очень хорошо отражает это специфическое состояние, при котором телесная неподвижность, немигающий (остановившийся) взгляд и выключение умственной деятельности образуют некую целостность, создают новую качественность. В этом состоянии **внимание должно быть немигающим и сосредоточенным в самом себе**. Возможно, кому-то это высказывание покажется слишком «заморочистым», однако оно имеет то достоинство, что весьма точно передаёт внутреннюю суть медитативного состояния внутренней остановки.

**Остановить себя** – не означает попадания в трансоподобное состояние. Внутри этого состояния **недвижимости** сохраняется некая ясность и сила осознания. Однако эта сила не расплывается, а на данный период, так сказать, **отозвана** от своей обычной работы восприятия великого множества вещей. Эта сила осознания собрана в самой себе. Во время медитации внутренней остановки она не действует как обычно, но и не спит. Медитация внутренней остановки – это способ ослабления и, в конечном счёте, полного прекращения восприятия окружающего мира обычным образом. Только тог-

да начнёт пробуждаться альтернативный режим восприятия окружающего мира с выходом сознания в тонкоматериальную сферу бытия.

Из указанных выше трёх компонентов наиважнейшим является телесная неподвижность. Остальные два – немигающий взгляд и остановка ума для данного метода второстепенны и являются следствием телесной неподвижности. Именно это – «остановку» тела мы и должны контролировать в процессе медитации. Всё остальное разворачивается как закономерное следствие её достижения.

В практике такой медитации имеются свои тонкости и свои подводные камни. Практикующему необходимо знать, что, как правило, телесная неподвижность реализуется за счёт повышения мышечного тонуса, создания своеобразного мышечного панциря, блокирующего микродвижения тела. Этой, вполне естественной, тенденции, нужно противостоять. Следует избегать попадания в состояние медитативного окоченения. Медитация телесной неподвижности должна выполняться на фоне физического расслабления. Окоченелость же означает ригидную и окостенелую неподвижность, достигаемую за счёт мышечных зажимов. Нам же требуется совершенно иное – полная телесная неподвижность, глубокое молчание тела в сочетании с мышечной расслабленностью. Таким образом, задача практикующего осложняется. Ему приходится одновременно следить и за телесной неподвижностью, и за отсутствием избыточных напряжений в физическом теле.

Итак, с практической точки зрения, медитация телесной неподвижности включает в себя следующие основные компоненты:

а) контроль неподвижности физического тела (телесный аспект **остановки**).

б) релаксация (контроль мышечного тонуса, с тем, чтобы избежать появления мышечных зажимов).

в) внутренняя остановка (психический аспект **остановки**). Заключается в остановке психической активности и достижении состояния умственной тишины (выключенности ума). Другими словами, телесная неподвижность влечёт за собой легко реализуемую психическую неподвижность.

Практикующему ни в коем случае не следует спешить с пространственным осознанием. Сначала нужно научиться

**останавливаться** (достижение как телесной, так и психической неподвижности), и только тогда, используя это состояние **остановки** как точку опоры, как плацдарм для дальнейшего развития, перейти к пространственному осознанию. Таким образом, сначала достигается базовое состояние **остановки**, а лишь затем, в рамках этой **неподвижности**, можно развивать пространственное осознание.

Итак, задача медитации телесной неподвижности состоит в том, чтобы постепенно редуцировать двигательную активность и привести своё тело к состоянию совершенно особой неподвижности, качественно отличающееся от обычного физического покоя. Как только это достигнуто, нужно осуществить **внутреннюю** остановку (своеобразное выключение обычного режима функционирования нашего сознания) и далее перейти к пространственному осознанию. Таким образом, понятие **неподвижность** имеет самое прямое отношение к овладению пространством и к трансцендированию собственного физического тела.

\* \* \*

Кроме медитации телесной неподвижности, существует также метод внутренней остановки через прекращение движений глаз (немигающий взгляд). Это **тракакам** индийской йоги и даосская техника «быстрого огня». Суть этого метода – сочетание зрительного сосредоточения на некотором объекте (например, на пламени свечи) при сохранении немигающего взгляда. Этот метод, возможно, является наиболее древней из всех существующих форм медитации. Древний человек, сидя у костра, естественным образом впадал в состояние зрительной медитации. Остановка движений глаз (немигающий взгляд) немедленно влечёт за собой и всё остальное – телесную неподвижность, при которой тело застывает как изваяние и, конечно же, внутреннюю остановку – остановку ума.

Ещё один способ достижения внутреннего безмолвия – это постепенное замедление дыхания, вплоть до его полной остановки (главная цель йогической Пранаямы). Когда дыхание останавливается, как следствие наблюдаем полную телесную неподвижность, немигающий взгляд и состояние глубокого медитативного погружения (остановка ума).

Таким образом, все эти аспекты взаимосвязаны. Реализация «остановки» в чём-то одном немедленно влечёт за собой

остановку и для всего остального. Как видим, к **внутренней остановке** можно идти разными путями – либо через культивирование телесной неподвижности, либо через зрительную медитацию (сосредоточение плюс немигающий взгляд), либо через замедление дыхания (пранаяма), вплоть до его полной остановки.

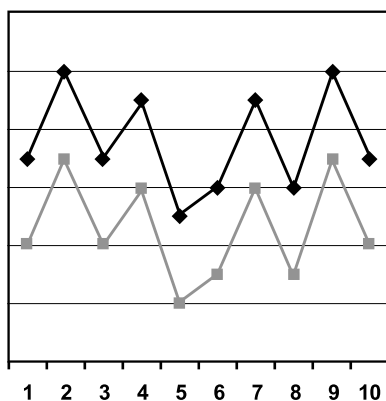
Внутренняя остановка также может быть достигнута через практику медитации сосредоточения на одном объекте, которая также приводит к прекращению обычного функционирования нашего ума, к **остановке ума**. Конечно же, это сопровождается и всеми прочими аспектами целостного состояния внутренней остановки – телесной неподвижностью, немигающим взглядом и замедлением дыхания вплоть до его полной остановки в случае состояния глубокого медитативного погружения.

Важно хорошо понимать различие между медитацией внутренней остановки и медитацией самонаблюдения. Первая – останавливает (выключает) ум, тогда как вторая – растворяет (трансцендирует) его. Первая обеспечивает энергетическое развитие, а вторая – информационное.

Медитация внутренней остановки через культивирование телесной неподвижности или же через зрительную медитацию (немигающий взгляд), с одной стороны – обеспечивает самое мощное энергетическое развитие и самый быстрый прорыв сознания в сферу тонкоматериального, а с другой – является самой опасной с точки зрения психического здоровья практикующего. Дело в том, что медитация внутренней остановки приводит к резкому нарушению сложившегося равновесия между энергетическим и информационным компонентами. Резко нарастает **психотизм**. Очень высокий уровень энергетического насыщения внутриспсихических мыслеформ сочетается с отставанием способности к осознанию и растворению содержимого психики. Энергия сильно выросла, а способность к осознанию осталась прежней. Пропускная способность канала сознания становится уже недостаточной. В этих условиях легко возникают различные патологические доминанты – сверхценные идеи и бредовые построения. Таким образом, усердная практика медитации внутренней остановки, не уравновешенная практикой медитации самонаблюдения, может привести к паранойальному развитию личности, к гипома-

никальному состоянию и даже к настоящему психозу (паранойальная форма шизофрении).

Во время моей работы в психиатрической больнице в качестве медицинского психолога, я неоднократно наблюдал весьма интересную и поучительную картину изменений, происходящих с больными шизофренией. Обычно лечение больных, находящихся в остром психотическом состоянии, с помощью современных психофармакологических средств (различных нейролептиков) оказывается достаточно успешным и довольно быстро выводит пациента в ремиссию. В то же самое время, личностный профиль больного, полученный с помощью специального клинического опросника (ММРІ) после лечения остаётся точно таким же, как и до лечения. Разница между ними состоит только в интенсивностной характеристике, отражающей общий энергетический уровень пациента (см. рис. 4). На графике это выражается в том, что личностный профиль до лечения расположен выше, а после лечения – ниже. Во всём остальном, то есть по конфигурации, оба профиля совершенно идентичны. Это говорит о том, что современные лекарственные методы лечения шизофрении фактически не меняют структуру личности, а всего лишь снижают общий энергетический потенциал, таким образом приводя энергетические и информационные параметры к относительному равновесию.



**Рис.4. Личностный профиль ММРІ у больного шизофренией (верхний – до лечения нейролептиками, нижний – после лечения).**



При этом продуктивная патологическая симптоматика (галлюцинации, бредовые построения и т.п.) резко идёт на убыль. На метафорическом уровне это подобно тому, как если бы мы нашли способ распутившийся цветок вновь вернуть в бутон.

Итак, при лечении шизофрении с помощью нейролептиков, мы уменьшали энергетическую компоненту и, тем самым, возвращали пациента в нормальное состояние. Легко увидеть, что если мы у здорового человека, наоборот, резко поднимем энергетический потенциал до уровня, превышающего способность человека к осознанию и самоконтролю (информационные параметры), то следует ожидать вполне закономерной психопатизации личности, различных психоэмоциональных нарушений, вплоть до попадания в психотическое состояние. Вот почему метод внутренней остановки можно практиковать далеко не каждому человеку, да и то непременно под наблюдением компетентного наставника и при обязательной параллельной практике медитации самонаблюдения.

## Глава 10

### Медитация-сосредоточение

Существуют две большие группы методов, направленных на очищение психики, развитие энергетики и достижение состояния умственной тишины (две группы методов медитации йогического типа, в отличие от магического). Это медитация-сосредоточение и медитация-осознание. То и другое известно на Востоке с незапамятных времён. В южном буддизме они известны как «шаматха» (сосредоточение) и «випашьяна» (осознание). В китайском буддизме (школа Тянь-Тай) – как «чжи» (сосредоточение) и «гуань» (осознание). В классической индийской йоге – как **сабиджа-самадхи** (медитация с семенем) и **нирбиджа-самадхи** (медитация без семени). Сабиджа-самадхи – это не что иное, как медитация-сосредоточение, или медитация с объектом. Санскритское слово «биджа» означает «семя», то есть объект, избранный для медитации-сосредоточения. Нирбиджа-самадхи это уже медитация без семени, то есть без постоянного объекта. Иначе говоря, нирбиджа-самадхи и есть ранее нами рассмотренная медитация-осознание, в которой культивируется расширение сферы осознаваемого. В случае же медитации-сосредоточения внимание целенаправленно удерживается на одном единственном объекте. Тем самым достигается однонаправленность ума и состояние внутреннего безмолвия.

\* \* \*

Путь духовного развития, который излагается в этой книге, основан на реалистических методах медитативной практики, с отказом от фантазийной медитации. Для нашего пути такой отказ имеет принципиальное значение. Применительно к медитации-сосредоточения это означает, что мы не практикуем сосредоточение на искусственно сконструированных объектах, созданных «творческим воображением». Для нас неприемлемы фантазийные визуализации, столь распространённые в тибетском буддизме, в различных магических и религиозных учениях. Если мы выполняем медитацию-сосредоточение, то делаем это исключительно на реальных объектах: на пламени свечи, на нижней части живота, на тиканье часов и т.п., но ни в коем случае не на продуктах собственного фантазирования. Мы работаем только с реаль-

ностью и не занимаемся возвращением иллюзий, какими бы сладкими и красивыми они ни были.

Медитация-осознание и медитация-сосредоточение очень высоко ценились на Востоке, считаясь наиболее важными средствами духовного развития. Особенно большое значение этим методам придавалось в буддийской школе Тянь-Тай. Как говорил мастер этой школы, наставник Ши И: *«Чжи-гуань – главные врата к великой Нирване, непревзойдённый путь самосовершенствования, ведущий к обретению всех добродетелей и достижению Высшего Плода»\**.

В другом месте им же сказано:

*«Тот, кто достиг и **чжи** и **гуань** – полностью компетентен для того, чтобы обрести высшее благо самому и помочь в этом другим».*

Я глубоко убеждён в правоте этих слов и считаю, что истинное (в отличие от иллюзорного) духовное развитие осуществляется только через практику этих двух великих методов – как медитации осознания в двух её разновидностях – самонаблюдения и присутствия, так и медитации-сосредоточения. Как говорили просветлённые мастера школы Тянь-Тай: *«Чжи-гуань – наивысший Путь и величайшая драгоценность».*

\* \* \*

Итак, в данном типе медитации в качестве главной техники используется фокусировка внимания на одном, специально выбранном объекте. Существует огромное количество практик, построенных на этом принципе и различающихся выбранным объектом медитации. В качестве такого объекта могут служить различные энергетические центры (чакрамы) нашего тела. Например, в даосской йоге медитация-сосредоточение на нижнем Дань-Тяне\*\* используется в качестве наиболее важной, ключевой техники. В индийской йоге наиболее часто практикуется сосредоточение на Аджна-чакраме (центре межбровья). Медитация-сосредоточение может выполняться и на многих других энергетических центрах: на макушке, на копчике, на солнечном сплетении и т.д. В качестве объекта для медитации-сосредоточения, в принципе, может быть использована любая зона нашего тела: кончик носа, середина грудной клетки (Анахата-чакрам или сердеч-

---

\* Цитируется по книге Лу Куан Юя «Секреты китайской медитации».

\*\* Центр тяжести тела, расположенный ниже пупа.

ный центр), пупочный центр, центры ладоней (точки лао-гун) или же центры подошв (точки юн-цюань) и так далее. Объектом медитации также может служить специально подобранная точка в окружающем пространстве. Например, в одной из даосских школ цигун, именуемой «Небесная форма», базисным упражнением первого этапа практики является сосредоточение на точке, расположенной на полу, впереди, примерно в двух-трёх метрах от сидящего на стуле ученика. Известна также медитация на пламени свечи (точка в пространстве спереди), а также медитация на звуке тикающих часов (или метронома), расположенного позади, на уровне затылка.

Различные формы мантра-йоги (длительное повторение кратких словесных формул, выполняемое с полным сосредоточением внимания), также являются разновидностями медитации-сосредоточения. Объектом медитации в данном случае является священный слог или краткая молитва.

\* \* \*

Метод сосредоточения внимания известен на Востоке с глубокой древности. Суть метода заключается в прекращении блуждания ума через фиксацию внимания на одном объекте. Тем самым достигается состояние однонаправленности ума, на санскрите именуемое **экаग्रата**. При всей методической несложности этого метода, достичь успеха совсем не просто. Во время практики сосредоточения внимание постоянно отвлекается, необходимая фокусировка время от времени нарушается и приходится её вновь и вновь возобновлять. Как только мы заметили, что внимание ушло на посторонние мысли или отвлеклось на внешние стимулы, – мы тут же должны его вернуть к избранному объекту, снова потеряли контроль – снова вернуть. У начинающих, на протяжении всего периода медитации, внимание многократно отвлекается, что является совершенно естественным и не должно служить поводом для беспокойства. К неизбежным нарушениям фокусировки внимания следует относиться спокойно, не возлагая чрезмерных требований к качеству своей медитации. При отвлечении внимания, всякий раз следует спокойно и терпеливо возобновлять утраченную фокусировку внимания.

Так что не требуйте от себя идеального качества медитации, не досадуите и не сердитесь на себя при отвлечениях внимания. Нет никаких причин для такого беспокойства. Со временем, по мере практики, ваша способность к сосре-

доточению будет расти, а количество отклонений будет неуклонно уменьшаться.

Представьте себе, что вам необходимо свалить огромный дуб, а в руках у вас всего лишь перочинный нож. Вначале ситуация кажется безнадёжной, а работа – совершенно бессмысленной. Если вы, несмотря ни на что, всё-таки приступите к ежедневной работе, то рано или поздно обнаружите, что ваш перочинный ножик превратился в тесак, работать которым стало несравненно удобнее. Затем тесак превратится в острый топор, и дело пойдёт совсем хорошо.

Эта метафора вполне приложима к росту вашей способности к сосредоточению, к росту качества медитации в ходе вашей практики. Всё, что от нас требуется – просто упорствовать и не прекращать свою медитацию, несмотря на кажущееся отсутствие результатов. Если вы на это способны, то рано или поздно, через несколько месяцев или через несколько лет регулярной практики вы непременно придёте к великому прорыву в новое качество сознания, к духовной трансмутации. Это тот самый случай, когда оптимизм совершенно уместен.

Медитация-сосредоточение на одном объекте подробно рассматривается в «Йога-сутре» Патанджали. В этом трактате, согласно йогической традиции, для обозначения метода и процесса сосредоточения используется санскритское слово «самьяма».

**Самьяма**, будучи одним и тем же медитативным методом, одним и тем же ментальным процессом, в зависимости от достигнутой глубины сосредоточения, может выполняться либо на начальном ученическом уровне (стадия, называемая на санскрите «дхарана»), либо на более продвинутом уровне (вторая стадия – «дхиана»), либо на мастерском уровне (третья стадия, называемая на санскрите «самадхи»).

**Дхарана**, согласно «Йога-сутре», представляет собой «удерживание ума на одном месте». В дхаране (первая стадия процесса самьямы) ум (внимание, сознание) удерживается (фиксируется) в пределах ограниченной области, задаваемой объектом концентрации. В процессе медитации внимание удерживается в пределах ограниченной ментальной территории и при всяких отклонениях в сторону немедленно возвращается назад. Однако на этой начальной стадии медитативного процесса самьямы способность к сосредоточению внимания ещё не развита и постоянно происходит расфо-

кусировка внимания, убегание ума на посторонние мысли. Таким образом, на стадии дхараны главная работа состоит в многократном и терпеливом возвращении блуждающего ума к объекту медитации.

**Дхиана**, согласно «Йога-сутре», – это вторая стадия процесса самадхи, которая характеризуется непрерывным удерживанием внимания на избранном объекте. Регулярная практика дхараны приводит к постепенному уменьшению случаев отвлечения внимания в процессе медитации. Когда такие отвлечения внимания полностью устранены, и ученик способен удерживать внимание на объекте длительное время при полном отсутствии посторонних мыслей, – тогда он достигает второй стадии медитативного процесса – стадии дхианы.

Медитация-сосредоточение на стадии дхианы носит уже не дискретный характер (как это было на стадии дхараны), а непрерывный и напоминает масло, льющееся непрерывной струёй из кувшина.

**Самадхи**. Определение самадхи (третьей и наивысшей стадии медитации-сосредоточения) даётся в третьем афоризме третьего раздела «Йога-сутры» Патанджали. Ввиду большой сложности излагаемой в «Йога-сутре» теории, в сочетании с краткостью афоризмов, в обширной комментаторской литературе нет единого понимания, и часто одни и те же сутры (афоризмы) истолковываются различным образом. Понятие «самадхи» является одним из таких камней преткновения. Поэтому рискну предложить собственный вариант перевода третьего афоризма третьей части «Йога-сутры».

**Тад эвартхаматра-нирбхасамсварупа-шуньям ива самадхих.**

Подстрочный перевод с санскрита:

**Тад эва** – тот же самый;

**Артхаматра** – объект медитации (то, на чём медитируют);

**Нир** – только (но только);

**Бхасам** – сияющий или появляющийся в этом месте;

**Сварупа** – внутренняя суть, истинная тонкоматериальная (энергетическая) сущность объекта медитации в отличие от *рупа* – грубоматериальной, вещественной, доступной обычному восприятию форме объекта медитации;

**Шунья** – пустота;

**Ива** – как будто бы;

**Самадхи** – самадхи.

Перевод афоризма в целом:

**«Стадия самадхи достигается, когда тот же самый медитативный процесс приводит к пустоте, из которой объект медитации появляется в своей сияющей тонкоматериальной форме».** Понять смысл этого утверждения без развернутого комментария просто невозможно.

После того как медитация-сосредоточение на некотором избранном объекте (например, на зоне тела, соответствующей определённому энергетическому центру-чакраму) достигла стадии дхианы (непрерывность удерживания внимания на объекте и отсутствие его отвлечений), тогда начинается в высшей степени удивительный процесс, полноценное понимание которого невозможно при отсутствии личного опыта. Здесь мы вновь возвращаемся к трём стадиям развития медитации. По причине особой важности полноценного понимания того, что происходит в ходе нашей практики, позволю себе ещё раз повторить описание трёх стадий развития процесса медитации.

Начальную фазу этого процесса можно обозначить как **рупа сампраджнята самадхи**, промежуточную – как **асампраджнята самадхи** и завершающую – как **сварупа сампраджнята самадхи**. Термин **сампраджнята самадхи** (медитация с «знанием») означает, что во время медитативного процесса в поле сознания наличествует информационное содержание – отражение нашей психикой объекта медитации. **Рупа** – это грубоматериальная форма объекта медитации, то, как он воспринимается обычными органами чувств. Таким образом, рупа сампраджнята самадхи – это отражение нашей психикой объекта медитации в обычном, грубоматериальном режиме его восприятия. (Тот, кто никогда не занимался энергомедитативной практикой, другого режима восприятия и не знает).

Медитация в режиме рупа сампраджнята самадхи рано или поздно приводит к совершенно необычному состоянию. Неожиданно объект медитации исчезает, хотя процесс медитации не нарушен, ум полностью сосредоточен и находится под полным контролем. Эта стадия «пустоты», или «вхождение в облако» в йогической традиции называется асампраджнята самадхи, или медитация «без знания». На этой стадии сознание практикующего проходит «перегородку» между грубоматериальным (вещественным) и тонкоматериальным

(энергетическим) планами существования. Таким образом, на стадии асампраджнята самадхи в поле сознания отсутствует какое-либо информационное содержание, хотя медитативный процесс продолжается. Ситуацию можно охарактеризовать так: субъект имеется, а объект отсутствует. На этой стадии грубоматериальное **уже** не воспринимается, ибо произошло его растворение в процессе медитации; а тонкоматериальное **ещё** не воспринимается.

Если продолжать медитацию, терпеливо осуществляя сосредоточение своего сознания и не смущаясь отсутствием объекта, – рано или поздно прохождение через «перегородку» между двумя планами (телами) завершится, и наше сознание появляется по другую сторону этой «перегородки». При этом вновь появляется утраченный ранее объект медитации, но уже не в прежнем, грубоматериальном виде, а в «сияющем» тонкоматериальном (энергетическом), являя свою истинную суть (сварупа). Практикующий вновь вернулся к фазе сампраджнята самадхи, вновь в сфере сознания появилось информационное содержание, соответствующее объекту медитации, но это содержание носит уже тонкоматериальный характер, поэтому третья фаза и получила название «сварупа сампраджнята самадхи».

\* \* \*

Каждой из трёх стадий развития **самьямы** (медитации-сосредоточения) соответствует свой уровень энергетического наполнения практикующего. Напомню читателю, что наше внимание и есть канал поступления энергии. Фокусировка внимания на какой-либо части тела, например, на Дань-Тяне (центре тяжести тела, расположенном в животе ниже пупа) приводит к наполнению этой зоны жизненной энергией. Объём поступающей энергии и уровень энергонаполнения всецело зависит от качества медитации, от нашей способности фокусировать внимание. На первой стадии медитации-сосредоточения, которая в классической йоге называется **дхарана**, внимание часто отвлекается, способность к сосредоточению развита в недостаточной степени. Поэтому и уровень энергонаполнения самый низкий. Таким образом, с точки зрения «полезности» и эффективности стадия дхараны находится на самом низком уровне. Метафорически выражаясь, её можно обозначить как: «Нищий стучится у ворот богатого дома и получает подавание». С одной стороны, по эф-



фективности это самый низкий уровень, с другой – несчастный и голодный нищий всё-таки получает пропитание.

Вторая стадия – **дхиана**, характеризуется несравненно более высокой способностью к сосредоточению внимания. На этой стадии практикующий уже способен удерживать непрерывную фокусировку внимания с минимальным количеством отвлечений. Различие между дхараной и дхианой заключается в том, что дхарана – дискретный процесс, при котором сосредоточение часто нарушается и носит, так сказать, пунктирный характер. На стадии дхианы сосредоточение становится непрерывным, и отвлечения внимания происходят очень редко. Это уже совершенно иное качество медитации, сопровождающееся намного большим уровнем энергонаполнения. Продолжая нашу метафору, стадию дхианы можно обозначить следующим образом: «Уважаемый гость сидит за праздничным столом».

Наконец, третья стадия процесса самьямы – стадия **самадхи** означает качественный скачок, сопровождаемый открытием энергетического центра (чакрама). Длительная практика медитации сосредоточения, в конце концов, увенчалась успехом. Эта практика, фигурально выражаясь, высверлила отверстие в тонкий план. Когда этот многотрудный процесс завершён, практикующий получает доступ к неограниченным энергетическим ресурсам сферы тонкоматериального. Это подобно бурению артезианской скважины в безводной пустыне с тем лишь различием, что медитация начинает приносить пользу с самого начала и польза эта, по ходу развития способности к сосредоточению, всё более возрастает. На метафорическом уровне эту завершающую стадию можно назвать «Хозяин в собственном доме».

\* \* \*

Конечно же, на практике всё это происходит совсем не так прекрасно, как оно выглядит в теории. Высверливание отверстия в тонкий план – дело не простое. Оно требует огромного терпения и стойкости. Дело в том, что этот процесс с неизбежностью приводит нас к встрече с блокировкой, которая и есть та преграда, та стена, которая отгораживает нас от неиссякаемого источника Силы и Благодати. Именно растворение этой блокировки, преодоление этой преграды и составляют основное содержание первого этапа медитативной практики. В конечном счёте, эта практика приведёт к

прорыву и открытию чакрама. Однако встреча сознания с блокировкой – это всегда дискомфорт, всегда встреча с неприятным, а порою и весьма болезненным психосоматическим состоянием. Наличие такого дискомфорта на первых этапах практики вполне закономерно и является неизбежным. Однако именно благодаря терпеливому пребыванию с этим дискомфортом, мы постепенно растворяем блокировку. Рано или поздно этот трудный период закончится и сидение в медитации будет комфортным и благодатным. Особенно трудными обычно бывают первые два месяца практики. Тело мешает, поза непривычна и неудобна, внимание постоянно убегает в сторону, голову осаждают многочисленные мысли. Постоянно возникают крайне неприятные и труднопереносимые психоэмоциональные состояния. Это чувство скуки, нетерпеливого ожидания завершения положенного срока медитации. Это досадливая раздражительность вследствие сшибки своих представлений о медитации, как о возвышенном и благодатном процессе, с полным отсутствием всего этого на начальных этапах практики. Можно сказать, что на этом этапе начинающего **отводит** от практики. Подобно тому, как существует хорошо известное практическим психологам и психотерапевтам «психологическое сопротивление» (нечто внутри пациента весьма сильно сопротивляется, препятствуя излечению), так вот, подобно этому существует и **медитативное сопротивление**, постепенно нарастающее по ходу практики. Примерно через 2-3 недели оно достигает своего максимума. Появляются и всё более усиливаются мысли о том, что в этой практике что-то не так и, возможно, мне нужен совершенно иной метод. Или же человек вообще во всём этом разочаровывается, дескать, говорят и пишут об этом очень красиво, однако на самом деле всё это либо беспочвенные фантазии чудаковатых фанатов, либо прямой обман со стороны беззастенчивых дельцов, приторговывающих духовностью. А может быть такая практика только для особо одарённых, исключительных людей, но не для меня – я честно её попробовал (попробовала) – и ничего у меня не получилось. Какой смысл продолжать?

Именно на этой фазе, как я уже сказал, примерно через 2-3 недели, большинство начинающих разочаровываются в медитации и прекращают практику. Такое разочарование, как правило, связано с чрезмерными и совершенно неадек-

ватными ожиданиями. Метод энергомедитативной практики, получаемый учеником, подобен малому семени. Глядя на это семя, лежащее на ладони, очень трудно себе представить, что в нём скрывается огромное могучее дерево, способное породить прекрасные цветы и замечательные плоды. Вначале весьма непросто увидеть его скрытое содержание и огромные потенциальные ресурсы. Однако, если мы посадим это семя в почву и будем его регулярно поливать, не пропуская ни одного дня, – оно сначала пустит корешок, затем выгонит стебель. Появится маленькое деревце, которое постепенно, год за годом, будет расти и развиваться. В конце концов, период количественных изменений закончится и произойдёт качественный скачок – дерево зацветёт, а затем со временем на нём появятся и плоды.

Точно так же обстоят дела и с практикой медитации. Совершенно нелепо ожидать плодов медитации до тех пор, пока ваша практика не достигла подлинной зрелости. Нетерпеливое ожидание результатов просто исключает возможность их достижения. Подлинный прогресс начинается только тогда, когда главным становится процесс медитации при полном забвении ожидаемого результата.

Китайский мастер Цзян Вэйцзяо, автор книги «Инь-ши цзы» (метод тихого сидения) по этому поводу пишет следующее:

*«Друзья знали, что я достиг успеха, излечив болезни посредством медитации, и ко мне приходили посетители с просьбой научить их, но из сотен и тысяч только один или два достигли результатов. Неудачи произошли из-за нетерпеливого желания получить быстрый результат. Они не видели, что успех был вызван моей настойчивостью, а не нетерпением. Многие ученики были совершенно серьёзны, начиная медитацию, но внезапно бросали её, когда не находили такой эффективной, как ожидали. Некоторые даже предполагали, что у меня есть секреты, которые я отказываюсь им открыть».*

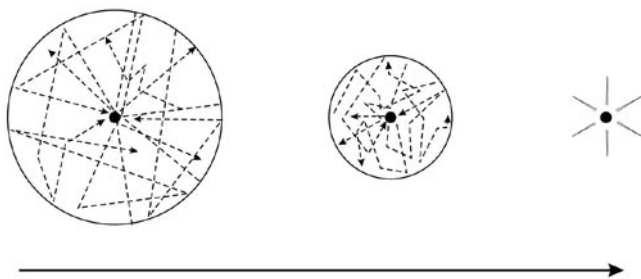
\* \* \*

Как я уже упоминал, медитация начинающего очень несовершенна, но постепенно её качество улучшается. По мере практики медитация-сосредоточение мало-помалу развивается и выполняется на всё более высоком уровне. Даже если внимание практикующего не отвлекается, тем не менее, оно не имеет хорошей фокусировки. Вместо этого оно

блуждает в пределах довольно большой площади (объёма) вокруг центра сосредоточения. Постепенно площадь колебаний внимания сокращается и, наконец, медитация-сосредоточение становится полноценно сфокусированной. На это может потребоваться несколько месяцев ежедневных занятий. Когда это достигнуто, внимание начинает работать как линза, как зажигательное стекло, собирающее солнечные лучи в одну точку. Таким образом, важнейшим фактором, определяющим успешность медитации сосредоточения, является **степень её заострённости**.

Имеется в виду тот факт, что существуют серьёзные различия в качестве сосредоточенности **даже тогда, когда она наличествует**, даже тогда, когда нет отвлечений внимания! Различие это состоит в **площади сосредоточения**.

Оказывается, когда начинающий садится в медитацию, его внимание вовсе не покоится в одной точке, соответствующей выбранному центру сосредоточения. Оно находится в постоянном блуждании, в постоянных колебательных движениях в пределах определённой пространственной области вокруг центра (см.рис.5).



***Рис.5. Постепенное развитие сфокусированности внимания.***

По мере практики эта площадь (объём) постепенно сокращается, уровень сфокусированности нарастает и, в конечном счёте, количественные изменения переходят в качественные. Этот качественный скачок происходит, когда заострённость медитации-сосредоточения достигает стадии **точечной** концентрации, когда площадь (объём) вырождается в точку. Качественное отличие связано с тем, что геометрическая точка не имеет размеров. Представьте себе сферу (шарик), диаметр

которого бесконечно уменьшается и стремится к нулю. Получается, что с одной стороны, точка существует, а с другой – не существует. Существует и не существует одновременно. Почему она существует? Да потому, что есть отличие в восприятии этого места в пространстве от любого другого, потому что эта точка **избрана** нашим сознанием. Почему она не существует? Потому что она не имеет пространственных размеров, её диаметр – бесконечно малая величина, стремящаяся к нулю и недоступная никакому измерению.

Таким образом, мы приходим к выводу, что геометрическая точка всецело относится к **сфере тонкоматериального**. Поэтому овладение точкой означает прорыв в сферу тонкоматериального. В этом – суть медитации-сосредоточения. Отсюда вытекает и весьма ценная рекомендация относительно техники медитации-сосредоточения. Оказывается, следует медитировать не просто, скажем, на центре тяжести тела (Дань-Тяне), а на центре тяжести тела **как на нематериальной точке**. При этом медитативная установка заключается в том, что мы всё время уменьшаем и уменьшаем сферу, в пределах которой происходит сосредоточение внимания. Другими словами, мы делаем своё сосредоточение всё более и более **заострённым** и тем самым увеличиваем давление на стенку, отделяющую нас от сферы тонкоматериального. Отличие продвинутой стадии **заострённости** внимания от предшествующей ей стадии сосредоточения в пределах определённого объёма вокруг Центра, – примерно такое же, как разница между толчком открытой ладонью и тычком шилом. Именно при этом переходе к заострённой или точечной медитации происходит то чудо, невыразимое в словах, которое мы называем **открытием Центра**. Точечная концентрация внимания просверлила отверстие в незримой скорлупе, в которую мы заключены и которая отделяет нас от сферы тонкоматериального. То, что при этом происходит – невероятно мощно и ни с чем не сравнимо. Открывается доступ в тонкий план, доступ к его энергетическим и информационным ресурсам. Как я уже ранее говорил, это подобно просверливанию артезианской скважины в пустыне, изнывающей от жажды. При этом происходит раскрытие соответствующего этому чакраму энергетического канала, освещение светом сознания соответствующего сектора психики, оздоровление и излечение тех систем и органов физического тела, которые

связаны с этим энергетическим каналом. Наконец, при этом практикующий обретает целый спектр паранормальных способностей (сиддх, санскр.), соответствующих данному чакраму и его энергетическому каналу.

\* \* \*

Любая форма медитации представляет собой систематическое усилие, направленное на сохранение определённого режима функционирования сознания. Главным инструментом при этом является наше произвольное внимание. Методы медитации различаются именно специфической внутренней установкой, особой направленностью произвольного внимания. Формирование, а затем сохранение и поддержание этой установки на протяжении всего периода практики и составляет суть и качественное своеобразие этой формы медитации. В случае медитации-сосредоточения это означает, что вы должны постоянно стремиться к тому, чтобы всё более сокращать площадь сосредоточения и, в конечном счёте, редуцировать её до нематериальной точки. Кратко это можно обозначить как установку на заострённость медитации.

До сих пор мы говорили о качестве медитации-сосредоточения в тот период, когда это сосредоточение имеет место, когда сосредоточенность сохраняется, неважно, в рамках большой площади (объёма) вокруг Центра или малой. Важно, что эта сосредоточенность имеется. Однако, как мы знаем, внимание начинающего часто отвлекается, то есть вообще уходит из заданной зоны. Практикующий думает о чём-то совершенно постороннем и сосредоточение на избранном Центре вообще отсутствует. Если ранее мы обсуждали большую или меньшую заострённость внимания, то сейчас речь пойдёт об отвлечениях внимания, при которых сосредоточение вообще прекращается. В эти периоды отвлечения внимания должная медитативная установка отсутствует и медитации, как таковой, нет. Это, так сказать, пустое, балластное время, которое нужно постепенно сокращать, а в конечном итоге и полностью ликвидировать.

Итак, второй важный момент в технике медитации-сосредоточения – это систематическое усилие и самоконтроль, направленные на достижение **неотвлекаемости внимания**. Важно не допускать отвлечения внимания от объекта сосредоточения на что-либо постороннее. Кратко это можно обозначить как **устойчивость** или **непрерывность** сосредото-

чения. На первых порах, как я уже ранее говорил, отвлечения внимания естественны и неизбежны. Поэтому задачей первого этапа не является их полное устранение, а всего лишь постепенное уменьшение количества отвлечений и времени пребывания в состоянии «выпадения» из медитации.

\* \* \*

Требование точечной заострённости медитации (достижения однонаправленности ума) одновременно означает и необходимость отвлечься, абстрагироваться от всего остального, необходимость убрать осознающее\* внимание и от окружающего мира, и от физического тела, и от интроспективного созерцания собственной психики. Таким образом, полноценное сосредоточение на чём-то одном автоматически означает отключение от восприятия всего остального.

**Следовательно, сущностью медитации-сосредоточения является прекращение процесса осознания. Если самонаблюдение имеет своей целью расширение сознания, то сосредоточение, напротив, его сужение, вплоть до достижения уровня точечной заострённости. Таким образом, это два диаметрально противоположных метода, два варианта функционирования сознания, находящиеся на разных полюсах единого континуума и образующих пару диалектических противоположностей.**

Итак, сосредоточение – полная противоположность самонаблюдению. Где есть одно – там полностью исключается другое. В классической Йоге это хорошо понималось. Осознание (Нирбиджа Самадхи) чётко отличалось от сосредоточения (Сабиджа Самадхи). Оба метода медитации рассматривались как сугубо различные и взаимодополняющие. Однако в современной йоге, похоже, такое понимание утрачено. Так, Свами Сатьянанда Сарасвати в своём трёхтомном труде «Древние тантрические техники йоги и крийи» утверждает, что объект медитации сосредоточения служит своеобразным проводником для осознания.

*«Проводник для осознания. Для того, чтобы можно было направить осознание в глубины ума, требуется сим-*

---

\* Термин «осознающее внимание» я ввожу как противоположность произвольному вниманию, в котором нет специальной, намеренной установки на осознанность в пределах определённой избранной сферы. Однако, строго говоря, и в произвольном внимании также присутствует определённый уровень осознанности.

вол, процесс или звук, который действует в качестве проводника или средства, позволяющего зафиксировать внимание». И далее:

*«Вам легче удастся достичь глубокого Сосредоточения, если объект приковывает или удерживает ваше внимание, так как ваше осознание будет менее склонно блуждать там и тут и будет направлено в сферы ума...*

*Проводником осознания может быть почти всё, что угодно. Если вы принадлежите к той или иной религии, то можете использовать изображение или форму Бога. То есть, если вы христианин, то вы скорее всего добьётесь успеха, используя изображение или образ Христа. Если вы буддист, выбирайте Будду, а если вы индуист, вы можете выбрать любую из инкарнаций или аватар Бога, например, Кришну, Раму и так далее...*

*Если у вас есть гуру, сосредотачивайтесь на его образе, или же можно сосредоточиваться на кресте, символе Инь-Ян, символе Аум, процессе дыхания, любой мантре, розе, лотосе, луне, солнце, свече и т.д.»\**

Увы, Сатъянанда действительно смешивает разные вещи: медитацию-сосредоточения и медитацию-осознания (Сабиджа Самадхи и Нирбиджа Самадхи). Я уже не говорю о том, что для него нет разницы между путём йоги сознания и путём религиозного поклонения, нет разницы между медитацией фантазийной и медитацией реалистической. Как известно, обширность и энциклопедичность познаний вовсе не являются гарантией ясного понимания.

Далее Свами Сатъянанда пишет: *«Когда человек достаточно расслаблен, осознание ведёт к однонаправленности внимания или сосредоточению»\*\*.*

Но ведь на самом деле осознание и сосредоточение – это два разных метода, которые нельзя смешивать! С точки зрения содержательной, они представляют собой прямо противоположные режимы функционирования психики. В медитации-осознания (Нирбиджа Самадхи) мы стремимся к расширению сферы осознания, к одновременному восприятию всех объектов, доступных нашему осознанию. В медитации-сосредоточения, наоборот, мы стремимся сфокусиро-

---

\* Сатъянанда С. «Древние тантрические техники йоги и крийи». Т.1.

\*\* Там же.



вать своё внимание, естественно, **произвольное** внимание, на одном-единственном избранном объекте при одновременном исключении всех прочих объектов. Как же можно говорить о том, что объект медитации сосредоточения служит «проводником осознания», если самонаблюдение и осознание – методы противоположного психологического содержания? В той же самой книге Свами Сатьянанда следующим образом говорит о медитации сосредоточения:

*«Не следует принуждать себя к сосредоточению. Необходимо позволять ему возникать самопроизвольно». И далее:*

*«Сосредоточение – это нечто, происходящее **само собой** (?!) при полном расслаблении ума и тела»\**. (Там же, том I).

Но это не может происходить само собой! Сосредоточение – это целенаправленная деятельность, требующая определённых волевых усилий, терпения и настойчивости. Другое дело – **как** выполнять это сосредоточение. Сосредоточенность непременно должна сочетаться с расслаблением и спокойствием. Медитация сосредоточения – это вовсе не разновидность психического окоченения. Кроме того, нет никакой надобности надрываться душой, изо всех сил стараясь не допускать никаких отвлечений внимания. Установка на недопустимость блужданий ума – не реалистична, по крайней мере, для длительного начального периода практики. На самом деле, когда, во время медитации сосредоточения внимание отвлекается от своего объекта, первое, что необходимо сделать – это осознать сам факт отвлечения и осознать, на что именно отвлеклось наше внимание. Таким образом, на краткое время мы прекращаем сосредоточение и, вместо него, выполняем осознание той помехи (внешней или внутренней), на которую отвлеклось наше внимание. То, что при этом происходит, можно описать следующим образом:

а) Выполняется базовая медитация сосредоточения внимания на избранном объекте. Это делается до тех пор, пока не произойдёт отвлечения внимания.

б) Как только мы обнаружим сам факт отвлечения внимания, следует перейти к кратковременной медитации-осознания, то есть к совершенно иному режиму работы. Осознание помехи (отвлекающего фактора) должно быть отрешённым, без досады и раздражения по поводу отвлечения

---

\* Курсив мой. – В.К.

внимания. Осознание помех, целью которого является их растворение, должно восприниматься как естественная составная часть общей практики медитации сосредоточения, как Инь внутри Ян.

Конечно же, такая работа (осознание отвлекающих факторов) не должна быть слишком продолжительной. Вполне достаточно просто обозначиться сознанием на этих помехах. Не следует забывать, что всё-таки нашей основной практикой является медитация-сосредоточение.

в) После кратковременного осознания помехи следует мысленно повторить установочные формулы психической саморегуляции: **расслабление** (относится к физическому телу) и **спокойствие** (относится к психическому состоянию).

Затем мы вновь возвращаемся к сосредоточению внимания на избранном объекте (к базовой практике). Стараясь делать это мягко, сохраняя достигнутое на предыдущем этапе состояние спокойствия и расслабления. Далее цикла повторяется.

Важно иметь в виду, что периодическое кратковременное использование медитации-осознания здесь является вынужденной мерой. Здесь нет намеренного прекращения медитации сосредоточения с тем, чтобы перейти к осознанию отвлекающих факторов. На самом деле, исходным пунктом такой техники является уже случившееся помимо нашей воли отвлечение внимания от объекта сосредоточения. Поэтому вышеизложенная техника – это всего лишь описание правильного способа **возвращения внимания**.

Таким образом, осознание отвлекающих факторов – это мера вынужденная. Такая медитативная техника годится только для стадии Дхараны (первая, самая грубая и неразвитая форма медитации-сосредоточения). На этой начальной стадии внимание практикующего периодически отвлекается.

Упорная практика Самьямы (медитации сосредоточения) постепенно развивает способность фокусировать своё внимание и, рано или поздно, практикующий приходит ко второй стадии, которая носит название Дхиана. На этой стадии сохраняется непрерывная сосредоточенность без каких-либо отвлечений внимания, а следовательно, нет никакой необходимости в периодическом осознании отвлекающих факторов.

Напомню, что стадию Дхианы обычно уподобляют маслу, льющемуся из кувшина непрерывной струёй. Таким об-

разом, вышеописанная техника предназначена только для начинающих, для тех, кто находится на первой стадии медитации-сосредоточения.

Итак, тому, кто приступает к практике Самьямы\*, нужно выполнять сосредоточение внимания, стараясь, по-возможности, не нарушать расслабление и спокойствие – важнейшие условия эффективности любой медитации. Общее правило состоит в том, что сосредоточенность не должна быть слишком жёсткой. Китайские мастера про медитацию-сосредоточение говорят так: «Сосредоточенность как будто есть, как будто нет». Это очень хороший способ выразить ту мысль, что медитация сосредоточения должна быть **мягкой**, то есть осуществляться на фоне **спокойной расслабленности**. Не должно быть грубого психического усилия к сосредоточению. Подлинная медитация-сосредоточение – это **искусство тонкой настройки**, а не психический аналог вздувшихся жил и напряженных мышц. В то же время «спонтанная» сосредоточенность, о которой говорил Сатъянанда, на мой взгляд – нон-сенс. Сосредоточенность – это не спонтанная, а целенаправленная психическая деятельность. Совсем другое дело, что выполняться она должна на фоне спокойной расслабленности, с периодической отработкой возникающих помех.

В медитативной практике, как видим, возможны две противоположных ошибки. Первая – это неистовый самурайский подход, свойственный японскому Дзен-буддизму, требующий предельного напряжения всех сил, чтобы достичь полной сосредоточенности на избранном объекте. Вторая, диаметрально противоположная, ошибка – полный отказ от волевого усилия, от намеренного фокусирования внимания на объекте сосредоточения. Таков подход к Крийя-йоге, заявленный Свами Сатъянанда Сарасвати. Здесь мы вновь обнаруживаем двойственность – ещё одну разновидность многоликостью двойственности, в данном случае – двойственность методическую.

Совершенно очевидно, что правильная и высокоэффективная медитация-сосредоточение избегает обеих крайностей и в своём методе практики гармонично сочетает Инь и Ян: спокойствие и мягкую расслабленность с одной стороны,

---

\* Общее название медитации-сосредоточения, тогда как Дхарана, Дхиана и Самадхи – это названия разных стадий её развития.

и волевою фокусировку внимания на избранном объекте – с другой. На мой взгляд, это настолько ясно и очевидно, что дискутировать по этому поводу никакого смысла не имеет.

Итак, с одной стороны, Сатьянанда говорит о медитации-сосредоточения, с другой же, – о том, что она должна быть спонтанной, чем и вводит читателя в большое смущение. Мы-то, по своей наивности, полагали, что медитация-сосредоточение есть не что иное как **систематическое усилие произвольного внимания**. Оказывается, нет! Сатьянанда призывает во время медитации-сосредоточения отпустить своё сознание и не прилагать усилий для его фокусирования. Но тогда это уже будет не медитация-сосредоточение, а медитация-осознание!

На мой взгляд, Свами Сатьянанда вполне заслуживает упрека за столь неряшливое обращение со словами и смыслами.

\* \* \*

В классической йоге Патанджали различаются восемь составных частей йогического пути самосовершенствования (Садханы). Сразу же следует сказать, что эта восьмичленная схема йогического пути на самом деле очень условна, страдает неполнотой и содержит ряд логических противоречий и зачастую порождает совершенно ошибочные представления о йогической практике. Поэтому, на мой взгляд, не следует её фетишизировать и относиться к ней слишком серьёзно.

Итак, классическая йога Патанджали выделяет восемь нижеследующих составных частей.

**1. Яма.** Это различные моральные предписания, среди которых наиболее важные – Ахимса (непричинение вреда никаким живым существам) и Сатья (абсолютная, бескомпромиссная правдивость).

**2. Нияма** – предписываемые йогину правила поведения, важнейшим из которых считается умеренность в пище.

**3. Асана\***. Это различные позиции тела (асаны), каждая из которых оказывает особое влияние как на физическое тело, так и на психику практикующего. Практика дыхания (пранаямы) или медитации всегда выполняется в строго определённых асанах, без которых она не будет эффективной.

**4. Пранаяма.** Это различные дыхательные упражнения. Классическая йога выделяет восемь наиболее важных пранаям, восемь основных методов дыхательной практики.

---

\* Слово «асана» произносится с ударением на первый слог.

**5. Пратъяхара.** Это йогическая способность полностью отключать **индрии** (органы познания и органы чувств) от их объектов. При достижении этой способности йогин вбирает своё осознающее внимание, свою способность восприятия различных объектов, вовнутрь, подобно тому, как черепаха втягивает под панцирь свои члены – ноги и голову\*.

#### **6 – 8. Дхарана. Дхиана. Самадхи.**

Последние три составные части мною уже разъяснялись. Напомню, что они представляют собой разные уровни развития одного и того же процесса медитации-сосредоточения, именуемого на санскрите **Самьяма**. Первые пять составных частей (Яма, Нияма, Асана, Пранаяма и Пратъяхара) традиционно относятся к «внешней практике», тогда как последние три (Дхарана, Дхиана и Самадхи) называются «внутренней Садханой», то есть относятся к внутренней практике. В Йога-сутре сказано:

*«Эти три (Дхарана, Дхиана, Самадхи) – более внутренние средства, в отличие от предшествующих пяти (III, 7)».*

*«Но даже они являются внешними по отношению к Нирбиджа-самадхи (медитации без семени) (III, 8)».*

Это означает, что **Самьяма** (медитация-сосредоточение) относится к категории **Сабиджа самадхи**, то есть к медитации с семенем (*биджа*, санскр.). Семя – это постоянный объект, избранный для медитации-сосредоточения. Более высокий уровень йогической практики, фактически наивысший и выходящий за пределы восьмичленной **Аштанга-йоги** – это **Нирбиджа самадхи**, то есть медитация без семени. Другими словами, речь идёт о медитации самонаблюдения, о медитации свободного осознания, которая качественно отличается от медитации-сосредоточения.

\* \* \*

На мой взгляд, отнесение пятой «ступени» йоги – Пратъяхары к группе внешних средств, совершенно неоправданно. На самом деле, она имеет самое прямое отношение к процессу Самьямы и должна быть отнесена в ту же группу «внутренних средств», что и Дхарана, Дхиана, Самадхи.

Далее, комментаторы Йога-сутры единодушно повторяют явно ошибочный тезис о том, что Пратъяхара является самостоятельной йогической техникой, особым методом

---

\* Классическая, традиционная метафора, разъясняющая суть Пратъяхары.

абстрагирования от внешнего мира с отключением органов чувств от внешнего восприятия.

На мой взгляд, Пратъяхары как отдельного самостоятельного метода нет и быть не может, подобно тому, как невозможно намеренно не думать о белом медведе или о жёлтой обезьяне. Чем больше мы будем стараться абстрагироваться, отключиться, скажем, от звуков внешнего мира, тем больше мы будем к ним прислушиваться. Однако установка на отключение от всего прочего (и не только от внешнего мира, но также и от ощущений, идущих от физического тела, и от собственной психики – мыслей, эмоций, переживаний) весьма полезна и просто необходима **в контексте медитации сосредоточения на одном объекте**. Говорить о Пратъяхаре без Самьямы (сосредоточения на одном) просто нелепо. На самом деле, медитация-сосредоточение состоит из двух взаимодополняющих технических моментов, которые надлежит постоянно контролировать в течение всего периода медитации. Это:

а) точечная заострённость медитации;

б) отвлечение (абстрагирование) от всего прочего – от всего, что может быть воспринято в собственном теле, в психике и в окружающем мире.

Таким образом, если пункт (а) говорит нам о необходимости полноценно присутствовать в объекте сосредоточения, то пункт (б) говорит о необходимости полноценно отключиться от всего прочего. Как видим, Самьяма (сосредоточенность) и Пратъяхара (способность «вобрать индрии внутрь себя», способность отключиться от всего постороннего) – это всего лишь два аспекта одного и того же процесса медитации-сосредоточения (Самьямы).

Дхарана – это и есть Пратъяхара. Через сосредоточенность на одном достигается отключение **индрий** от всего остального. Таким образом, Пратъяхара как самостоятельная техника йоги без Дхараны просто невозможна.

\* \* \*

Любая форма медитации-сосредоточения в конечном счёте оказывает влияние на соответствующий ей энергетический канал и его чакрам. Это происходит даже в том случае, если практикующий о них вообще ничего не знает. Так, например, любая мантра непременно соотносится с определённой зоной нашей энергосистемы, с определённым каналом и чакрамом. Чакрам (энергетический центр) является свое-

образным мотором, энергетическим сердцем данного канала. Таким образом, **любая** форма медитации-сосредоточения, после определённого периода практики, превращается в сосредоточение на чакраме, **биджей** (семенем, санскр.) которого она является. Когда практика повторения мантры достигает определённой зрелости, автоматически происходит соединение этой мантры с сосредоточением на её центре. Другими словами, мантра начинает произноситься из центра.

Не существует метода медитации, который не влиял бы вполне определённым, специфичным для этого метода, образом на энергосистему человека. Поэтому любые методы медитации-сосредоточения, в конечном итоге сводятся к воздействию на определённую часть нашей энергосистемы, на определённый энергетический канал. Не бывает медитации, которая влияет только на психику, на сознание и при этом не затрагивает энергосистему человека. Вот почему правильнее будет говорить не о медитации, а об энергомедитативной практике.

\* \* \*

Методы энергомедитативной практики можно разделить на две следующих группы:

1. методы общего воздействия;
2. специализированные методы.

К методам общего воздействия относятся: медитация-самонаблюдение, медитация-присутствие (в частности, «стояние столбом») и дыхательная практика. К специализированным методам относятся все виды медитации-сосредоточения. Конечно же, когда мы говорим про методы общего воздействия и специализированные методы энергомедитативной практики, следует помнить об относительности этого различия. На самом деле, даже те методы, которые я отношу к категории «неспециализированных» (самонаблюдение, присутствие, базовое дыхание, некоторые формы динамической медитации) – тоже являются специализированными, но не так жёстко и не настолько выраженно, как методы сосредоточения. Как мы уже знаем, самонаблюдение обеспечивает, прежде всего, информационное развитие, тогда как медитация-присутствие – энергетическое. Свою особую специфику имеют дыхательный цигун и динамическая медитация по методу «медленного медитативного хождения».

Как первая, так и вторая группа методов имеют свои достоинства и свои недостатки. Достоинством методов обще-

го воздействия является всестороннее и гармоничное развитие, особенно если они практикуются в сочтанном варианте. Например, практика медитации самонаблюдения прекрасно сочетается с практикой дыхательного цигун. Если к этому добавляется посильный гимнастический комплекс (динамическая работа), тогда вся система методически сбалансирована и гарантирует безопасность практикующего. Таковы достоинства неспециализированных методов практики. Если говорить кратко – это сбалансированность (гармоничность) развития и его безопасность.

Однако эта группа методов имеет и свои недостатки, которые, как совершенно справедливо утверждается, являются продолжением их достоинств. Таким серьёзным недостатком, прежде всего, является невозможность осуществить прицельное, сфокусированное воздействие на самое слабое звено энергосистемы. Между тем, если у человека имеется какая-то серьёзная проблема с физическим здоровьем (с соматикой) или же с психоэмоциональным состоянием, тогда наиболее грамотным методическим решением будет использование специализированного, диагностически прицельного метода энергомедитативной практики. К общеразвивающим методам можно будет перейти позже, после полного снятия этой проблемы, после полного выздоровления.

Другой недостаток неспециализированных методов практики – это медленный и малозаметный для самого практикующего прогресс. Благотворные изменения идут неспешно, в режиме постепенного созревания сознания. Чтобы добиться успеха, практикующему требуется большое терпение и полная убеждённость в правильности избранного пути. Далеко не каждый ученик обладает этими качествами в той степени, которая необходима для успешной практики. Вот почему современные наставники дзэн-буддизма крайне редко назначают начинающему практику **сикан-тадза** (медитации-самосозерцания). Из всех разновидностей дзэнской практики **сикан-тадза** считается самой высшей, но, в то же время, и самой трудной. Как говорят дзэнские учителя, практика сикан-тадза приводит к естественному и постепенному созреванию сознания и может длиться годами (десять лет и более), вплоть до осуществления духовного прорыва. По мнению дзэнских учителей, в наше время трудно найти людей, обладающих необходимым для этого терпением.



Таковы достоинства и недостатки неспециализированных методов энергомедитативной практики.

Что касается другой группы методов, то здесь также есть свой расклад достоинств и недостатков. Великим преимуществом медитации сосредоточения является, прежде всего, возможность прицельно воздействовать на самое слабое звено энергосистемы. Однако, для того, чтобы реализовать это преимущество, требуется компетентный наставник, который сможет произвести диагностику и подобрать ученику метод медитации.

Другое достоинство медитации-сосредоточения – это её высокая эффективность. Медитация-сосредоточение оказывает очень сильное воздействие, но на весьма ограниченную зону, тогда как воздействие медитации-осознания распределено по большому объёму. Тот, кто практикует медитацию-сосредоточение, вполне может рассчитывать на получение её плодов в течение сравнительно небольшого срока (от трёх месяцев до трёх лет ежедневной практики).

Медитация-сосредоточение – очень сильный метод практики. Однако большая сила всегда сопряжена и с большой опасностью, особенно при неумелом и неосторожном с ней обращении. Практикующий всегда должен помнить о том, что практика медитации-сосредоточения очень мощно воздействует на избранный энергетический центр и энергетический канал, «сердцем» которого является этот чакрам. При этом оказывается исключительно благотворное воздействие на те системы и органы физического тела, исправное функционирование которых обеспечивает данный энергетический центр. Не менее благотворное воздействие оказывается и на соответствующий сектор психики. Более того, со временем начинают появляться различные паранормальные способности (санскр., сиддхи), соответствующие сверхразвитию данной части энергосистемы (каналу и чакраму).

Всё бы хорошо, но, оказывается, каждому центру и энергетическому каналу корреспондируют контрастно-сопряжённые канал и центр. При медитации-сосредоточения улучшение состояния одной части энергосистемы с неизбежностью происходит за счёт другой, контрастно-сопряжённой. Таким образом, практика медитации-сосредоточения не может считаться ни гармоничной, ни безопасной. Во-первых, она требует предварительной диагностики. Важ-

но выявить, какая часть общей энергосистемы человека является наиболее слабым звеном. Метод энергомедитативной практики должен быть направлен на усиление самого слабого звена. Если же он усиливает самое сильное звено, тогда практикующего ждут очень большие неприятности – закономерное следствие неправильного выбора метода медитации. Как правило, именно так происходит, когда человек сам выбирает себе метод практики. Самые яркие психосоматические состояния идут, когда человек эксплуатирует свой самый сильный энергетический канал (центр). В этом случае его энергосистема начинает работать в режиме патологического забора энергии из окружающей среды (паразитический, поглощающий тип энергообмена со средой). Однако при этом он совершенно не понимает того, что поступающая энергия «валится» на контрастно-сопряжённый энергетический канал (и соответственно, его чакрам, ибо их всегда следует рассматривать вместе) и создаёт там зону сильнейшей энергетической избыточности. В результате очень быстро развивается либо психическая, либо соматическая патология. Такие люди не только приносят большой вред окружающим (прежде всего близким родственникам и сослуживцам), но и самим себе. Патологическое энергопоглощение чаще всего приводит к развитию опухолей, образованию камней во внутренних органах и к развитию тяжёлых психических нарушений. Таким образом, в результате малограмотной практики медитации вместо того, чтобы попасть в Нирвану, можно попасть в онкологическую или психиатрическую больницу.

Так, например, медитация на макушечном центре (Сахасрара чакрам или «тысячелепестовый лотос») и на пространстве над головой могут привести не только к способности входить в осознанные сновидения, но и к целому ряду весьма нежелательных последствий. Патологический забор энергии в макушечный центр у женщин, с неизбежностью приводит к развитию фибромиомы матки, у мужчин – к неприятностям с половой сферой. У тех и других могут развиваться хроническая тревога, фобии (страхи) и общая психическая неадекватность. К этому букету заболеваний следует также добавить болезни желчного пузыря и поджелудочной железы.

Ещё раз повторю весьма важный вывод. **Ошибочный выбор метода медитации сосредоточения (конкретного**

**объекта, на котором происходит сосредоточение внимания) опасен и может привести к крайне тяжёлым последствиям для практикующего.**

Об этом вполне однозначно свидетельствует история группы российских эзотериков, в восьмидесятые годы прошлого (XX-го) века практиковавших в Ленинграде так называемую Кунта-йогу (йогу магических символов). Из пятнадцати основных членов этой эзотерической группы, спустя десять лет в живых осталось только 3 человека (!), причём погибали (по самым разным причинам) молодые мужчины, находящиеся в расцвете лет.

Как видим, практика медитации – занятие далеко не безобидное, при отсутствии надлежащего руководства она может привести к нежелательным, а порою и просто трагическим последствиям. К счастью, многих современных эзотериков выручает спасительная лень и неспособность к систематическим регулярным усилиям.

Итак, крайне важное значение имеет правильный выбор метода практики, основанный на предварительной энергетической диагностике. Но даже этого недостаточно. Даже если выбран оптимальный для этого человека метод медитации-сосредоточения, направленный на усиление самого слабого звена энергосистемы\*, всё равно, необходим второй метод, его дополняющий. Назначением этого второго метода является снятие обострений, которые с неизбежностью будут возникать в результате практики первого метода. Как видим, для успешной и безопасной практики необходимо знать устройство и закономерности функционирования энергосистемы человека; знать связь между энергетическими каналами и различными соматическими и психоэмоциональными проблемами. Наконец, надо знать методы воздействия на те или иные энергетические каналы и центры. Кроме того, совершенно необходимо с полной ясностью представлять себе, какие психические и соматические проблемы снимает данный метод практики, какие следует ожидать от него обострения, а также знать методы снятия этих обострений. Целостная методика энергомедитативной практики может быть построена только на основе такого знания.

---

\* Китайская мудрость гласит: «Самосовершенствующийся муж подобен пастуху, который идёт вслед за стадом и подгоняет отстающую овцу».

В идеале такая целостная методика включает в себя два метода, практикуемых в пульсирующем режиме оптимального чередования: практикуем первый метод, вызываем обострение, переходим на второй метод. Практика второго метода снимает это обострение, после чего вновь возвращаемся к первому методу и так далее. Энергосистема при этом работает в пульсирующем режиме: освобождение – наполнение, снова освобождение – снова наполнение. Это и есть не что иное, как чередование Инь и Ян в полном соответствии с принципом Тай-цзи. Такая практика в конечном итоге приводит к прорыву в сферу тонкоматериального. Это выражается в **открытии** энергетических центров (чакрам) и появлении соответствующих (специфических для этих чакрам) паранормальных способностей. При этом также происходят большие позитивные изменения в психосоматическом состоянии с избавлением от многолетних недугов и качественным улучшением здоровья, настроения и работоспособности.

## Глава 11

### **Дыхание как энергомедитативная практика**

В некоторых традициях, таких, например, как Дзен буддизм и буддизм Тхеравады дыхательная практика, как таковая, фактически отсутствует. Там нет дыхания как особой энергомедитативной практики, выполняемой по определённым правилам, по определённой «технологии». Вместо этого у них существует медитативный метод слежения за естественным процессом обычного дыхания. Таким образом, это уже не пранаяма, не дыхательный цигун, а разновидность медитации-осознания. В Дзен-буддизме обучение новичков обычно начинается с метода «счёта дыханий». В буддизме Тхеравады медитативная практика Сатипатханы (осознанности) также начинается с метода «созерцания дыхания», именуемом на языке пали **анапанасати**. Как и в Дзен буддизме, здесь также используется внутренний счёт дыханий. Обычно такой счёт производится до десяти, после чего ученик начинает сначала. Техника внутреннего счёта развивает внимание практикующего и позволяет осуществлять контроль над своим сознанием. При любом отвлечении внимания практикующий немедленно сбивается со счёта. Таким образом, счёт позволяет сохранять контроль и обеспечивает обратную связь. Конечно же, такой метод практики будет полезен для начинающих. Но не следует забывать, что он представляет собою разновидность медитации-осознания и подлинной дыхательной практикой не является. В принципе, метод «счёта дыханий» вполне приемлем, и имеет полное право на существование в качестве вводного метода, предназначенного для начинающих. Однако, не следует забывать, что простое осознание своего обычного дыхания по своей эффективности резко уступает такому мощному методу как дыхательный цигун, методу, при котором дыхание реализуется как **энергомедитативная** практика. Тем не менее, консервативные учителя дзен-буддизма отвергают дыхательную практику (дыхание как метод). Вот что по этому поводу пишется в книге Филиппа Капло «Три столпа дзен»:

*«Причина, почему опытные дзенские наставники не анализируют и не объясняют процесс дыхания детально, состоит в том, что они не хотят, чтобы ученики увлекались*

*техники дыхания... Технические приёмы принадлежат миру технологии, а не духовному обучению».*

При всём искреннем и глубоком уважении к Ф.Капло, я не могу с этим согласиться. Ну, скажите на милость, как можно «увлечься технологией дыхания»? Не надо её увлекаться, а надо её освоить и соответственно с этим практиковать. Вот и всё. А что касается освоения чего-либо, любых методов и техник, то всегда имеется внешняя форма и внутреннее содержание. Сначала мы осваиваем внешнюю форму и только после этого переходим к её внутреннему наполнению. Пока мы не освоили «технологии», пока она не стала естественной и привычной, перейти к другим «внутренним» уровням практики крайне затруднительно. Однако после освоения «внешнего» уровня практика самопроизвольно переходит на более тонкий – «внутренний».

Чаньская поговорка гласит: «Внешними практиками занимаются только упрямые дураки!». Всё верно. С этим невозможно не согласиться. Однако разве можно назвать «упрямыми дураками» индийских йогов, с незапамятных времён культивирующих древнее искусство Пранаямы или же даосских отшельников, посредством специальной дыхательной практики выполняющих «вращение Света» – циркуляцию жизненной энергии по микрокосмической орбите?

Отказ от дыхательной практики как метода, имеющего свою **технологиию** – прискорбная ошибка дзенских наставников. Метод столь мощного воздействия не может быть отброшен, и его отсутствие в арсенале практик буддизма Тхеравады и Дзен-буддизма является безусловным упущением, а также свидетельством определённой косности этих традиций и их неспособности к дальнейшему развитию. Буддийское созерцание дыхания – это всего лишь часть базового метода тотального самоосознания, который, кроме осознания дыхания, также включает осознание неоднородности ощущений физического тела (как связанных с дыханием, так и всех прочих), осознание собственного психоэмоционального состояния, а также осознание звуков окружающего мира. Зачем же ограничивать великую духовную практику само-созерцания только сферой дыхания? Мы должны стремиться к расширению сознания, а не к его сужению. В этом и заключается суть метода осознания и его коренное отличие от метода сосредоточения. Буддийский счёт дыханий – не более

как введение в базовую практику медитации-самосозерцания, введение для начинающих. Причём не для всех начинающих, а только для тех простых, наивных и неразвитых людей, которым очень трудно понять суть медитации-осознания. По этой причине мудрые и сострадательные буддийские наставники таким людям давали простую и понятную задачу слежения за своим дыханием.

На мой взгляд, для интеллектуально развитого, зрелого человека метод слежения за естественным дыханием совершенно излишен. Такому человеку следует сразу же выполнять полноценную практику медитации-самонаблюдения, в которой созерцание телесных ощущений, связанных с дыханием, является всего лишь одной из нескольких сфер осознания. Кроме того, счёт дыханий, с одной стороны, является хорошим средством самоконтроля, позволяющим избегать отвлечений внимания, с другой же – он сам является определённой помехой полноценному осознанию. Таким образом, особой ценности как самостоятельный метод он, на мой взгляд, не имеет. Совсем иное дело – дыхательный цигун. Это не только исключительно мощное средство оздоровления (особенно это относится к укреплению иммунной системы), но и невероятно могучий по своему воздействию метод цигун (работы с жизненной энергией человека). Такого воздействия на энергосистему человека простое созерцание собственного дыхания в принципе дать не может. Дыхание, как энергомедитативная практика – это совершенно особая техника, выполняемая строго в соответствии с определёнными принципами и правилами. Уникальность дыхательного цигун заключается в том, что эта методика является переходной, является своеобразным мостом, ведущим от низшего уровня практики к наивысшему. Начинаясь как **дыхательная гимнастика** (физиологический уровень), затем она переходит к стадии **энергетической практики**, а на высшем уровне превращается в очень качественную **дыхательную медитацию**.

Осуществляемая по правильной методике, она, как я уже ранее говорил, приводит к открытию микрокосмической орбиты и, в своём конечном пределе, – к переходу на эндогенное (внутреннее) дыхание с полным прекращением внешнего дыхания. Остановка (неподвижность) дыхания означает одновременную полную телесную неподвижность,

недвижимость взгляда (немигающий взгляд) и, что крайне важно – **остановку ума**. Таким образом, при достижении остановки дыхания, практикующий автоматически попадает в состояние глубочайшей медитации (самадхи). В этом состоянии он может находиться очень долгое время, фактически – сколько пожелает. Однако при выходе из медитативного состояния, он тут же возвращается к обычному режиму внешнего дыхания.

\* \* \*

В качестве иллюстрации развивающихся возможностей дыхательной энергомедитативной практики, приведу воспоминания современного японского мастера Айкидо, Мицуги Саотомэ (из книги «Принципы Айкидо», СПб, 1996г.) о событии, которое, по его словам, изменило всю его жизнь.

*«Я сидел в сейдза, выполняя син кокью\* ранним утром 7 апреля 1964 года, когда услышал, как часы пробили четыре раза. Сильные и глубокие удары курантов, казалось, отдавались внутри меня. Звук болезненно вибрировал во мне, проходя через мою шею и взрываясь в моей голове. Меня стало ужасно трясти, и всё вокруг исчезло в темноте. Силы покинули моё тело. Мои бёдра стали очень горячими, и у меня появилось невероятное ощущение, как будто огонь поднимается от самого копчика к голове. Затем появилось ощущение, что огонь, пройдя через мою голову, распространился по комнате. Казалось, будто сам воздух был сделан из золотого света и комнату окутал золотой туман. В тот момент я решил, что умираю. Я упал лицом вперёд и потерял сознание...*

*Что бы ни случилось со мной, это вызвало невероятное изменение в моём сознании. Я чувствовал, что тело моё наполнено светом и дух мой радостен. Чувство расстройства и бесконтрольной агрессии покинуло меня. Фактически, расстройство и печаль, которые я испытывал, были доказательством того, что я живу, и я понял, что жизнь – это большая ценность, несмотря ни на какую боль. Я почувствовал жизненную силу, текущую, как река, между мной и моим окружением – как если бы я и весь остальной мир питались из одного вселенского источника энергии. Прошло некоторое время, и я обнаружил, что это изменение в*

---

\* **Син кокью** – метод глубокого дыхания, который он получил от своего учителя, знаменитого Морихея Уешибы. Сейдза – традиционная японская поза сидя на пятках. – В.К.



моём сознании бесповоротно и оно изменило мой характер. Моё чувство ненависти и злобы к другим людям исчезло. Вместо них я чувствовал радость, открытость, оптимизм и благодарность за то, что я живу...

Когда я пришёл на занятия утром после произошедшего, я был изумлён. Я стал выполнять приёмы плавно, не прилагая никаких усилий. Мне казалось, что мои партнёры двигаются очень медленно. Многие в додзё говорили мне: «Я не знаю, что с тобой случилось, Саотомэ, но сегодня ты кажешься абсолютно другим человеком».

Как видим, практика дыхательного цигун со временем превращается в полноценную дыхательную медитацию и вполне способна привести практикующего к духовному преобразению. Воспоминания Мицуги Саотомэ свидетельствуют о достижении глубоких и благотворных изменений на всех уровнях – энергетическом, психоэмоциональном и мировоззренческом только за счёт дыхательной практики.

\* \* \*

Итак, дыхательный цигун коренным образом отличается от практики осознания самого процесса дыхания. Отличие заключается именно в наличии метода, в наличии определённой дыхательной техники, которая и даёт весьма сильное воздействие на энергосистему человека. Такого энергетического воздействия простое осознание обыденного дыхания дать не может. С другой стороны, пранаяма или дыхательный цигун, будучи **энергомедитативной практикой**, отличаются и от дыхательной лечебно-оздоровительной гимнастики (гимнастика Стрельниковой, оздоровительное дыхание по Бутейко, «рыдающее» дыхание Вилюнаса и тому подобные методы). Такая дыхательная гимнастика всегда остаётся на самом грубом физиологическом уровне, на уровне физического тела, и никогда не выходит за его пределы. Дыхательный цигун тоже начинается с уровня физического тела, но не останавливается на нём. Он сильно отличается от многочисленных разновидностей оздоровительной дыхательной гимнастики, прежде всего, своим скрытым потенциалом развития. Начинаясь как чисто физическая практика, со временем он её перерастает и превращается в полноценный **цигун**, то есть в осознанную работу с энергиями собственного тела. Это означает переход практики с уровня физического

на уровень **энергетический**. Однако этим развивающий потенциал дыхательного цигун не исчерпывается. Далее практика переходит на медитативный уровень, что, в конечном счёте, приводит к качественному изменению сознания практикующего.

Это не значит, что «работает» только дыхательный цигун, а все прочие виды дыхательных упражнений бесполезны. Конечно же, все эти разновидности дыхательной гимнастики (по Стрельниковой, по Бутейко, по Фролову) могут дать и часто действительно дают хорошие терапевтические эффекты. Хотя все методики разные, тем не менее, все они имеют своих последователей, которым это «хорошо помогает». Всё это так, однако это вовсе не означает **оптимальности** самих методик. Дело в том, что дыхание это столь могучий инструмент, что терапевтического успеха можно добиться, используя самые разные методики. Разумеется, при условии соблюдения принципа постепенности в наращивании нагрузки, принципов регулярности и посильности занятий, и вообще, при наличии здравого смысла и умения прислушиваться к реакциям собственного тела.

Но что же именно создаёт столь разительное отличие дыхательного цигун, дыхательной энергомедитативной практики – от оздоровительной дыхательной гимнастики? Это происходит вследствие того, что в дыхательном цигун, уже с самого начала заложены правила и принципы, которые и превращают обычную дыхательную гимнастику в энергомедитативную практику. Это следующие три принципа:

**1. Правильная поза.** Этот принцип исключительно важен для занятий пранаямой и медитацией. В оздоровительной дыхательной гимнастике ему не придаётся должного значения. Между тем, правильная позиция тела, включая надлежащее расположение рук, имеет огромное значение, поскольку создаёт благоприятные условия для энергетической циркуляции, а также для минимизации помех (сигналов, идущих от тела), отвлекающих внимание практикующего.

**2. Установка на увеличение продолжительности дыхательного цикла,** которая и создаёт качественное отличие дыхательного цигун от созерцания обычного дыхания (от буддийского метода счёта дыханий).

**3. Принцип осознанности,** вносящий в дыхательную практику медитативное измерение.

Главным и имеющим фундаментальное значение, отличием дыхания как энергомедитативной практики от всех прочих видов дыхательной гимнастики, является **принцип постепенного увеличения общей продолжительности дыхательного цикла**. По причине особой важности этого принципа, рассмотрим его более подробно. В классическом и весьма авторитетном трактате «Хатха-Йога Прадипика» йогин Сватмарама пишет:

*«Йог должен постепенно наращивать вдох, постепенно наращивать выдох, постепенно наращивать задержку дыхания, – так он обретёт сверхспособности-сиддхи»* (Глава II, 18).

Это принципиальный момент в практике Пранаямы, который, к сожалению, недооценивается многими современными последователями йоги. Между тем, его следует рассматривать как главнейший стратегический принцип дыхательной практики. В том же самом трактате, в главе второй, посвящённой искусству Пранаямы, Сватмарама пишет, что Пранаяма бывает двух типов – Сахита Пранаяма (с вдохом и выдохом) и Кевала Кумбхака (без вдоха и выдоха). Далее в трактате говорится:

*«Йогин должен практиковать Сахита Пранаяму до тех пор, пока Кевала Кумбхака (полная остановка дыхания) не возникнет сама собою»* (Глава II, 72).

*«Остановка дыхания останавливает ум и тем самым Йогин достигает стадии Раджа-Йоги»* (Глава II, 77).

Однако немедленно возникает вопрос, какой должна быть практика **Сахита Пранаямы**, чтобы в её результате у практикующего возникла **Кевала Кумбхака**, то есть остановка дыхания? Ответ заключается в том, что практикующий должен стремиться к постепенному увеличению общей продолжительности дыхательного цикла. Другими словами, он должен стараться дышать медленно. Установка на постепенное замедление дыхания является принципиально важной в практике Сахита Пранаямы. Такая практика представляет собою длительный процесс накопления количественных изменений, который, в конечном счёте, приводит к качественному скачку – переходу к Кевала Кумбхаке. Вначале общая продолжительность дыхательного цикла (время вдоха + время выдоха + время задержки дыхания) обычно составляет примерно 15-20 секунд (3-4 дыхания в минуту). Постепенно, по мере практики, дыхание замедля-

ется, продолжительность дыхательного цикла увеличивается до 30 секунд (2 дыхания в минуту), затем до 40-50 секунд и, наконец, доходит до целой минуты. И это вовсе не является пределом. Развитие дыхания продолжается и далее, вплоть до достижения уровня в 70-80 секунд на один полный дыхательный цикл.

Согласно исследованиям Владимира Фролова, опубликованным в его крайне интересной книге «Эндогенное дыхание» (Новосибирск, 1999 г.), по достижении рубежа примерно в 70-80 секунд, количественные изменения в дыхательной практике достигают порогового значения и начинается переход в новое качество – переход от внешнего дыхания к дыханию внутреннему (эндогенному). Достижение общей продолжительности дыхательного цикла в 70 секунд требует длительного времени практики. Однако после пересечения этого рубежа, способность задерживать дыхание начинает расти очень быстро. Практикующий может произвольно останавливать дыхание сначала на 3-5 минут, а потом ещё более. Получасовая остановка дыхания для него из области фантастики превращается в реальность. В конечном счёте человек может останавливать дыхание сколь угодно долго. Это и есть описанный древними йогами переход от **Сахита Пранаямы** к **Кевала Кумбхаке**.

Достижение такого уровня приводит к экстраординарным результатам – тотальному оздоровлению и омоложению, открытию микрокосмической орбиты и к появлению паранормальных способностей. Как сказано в «Хатха-Йога Прадипике»:

*«Кто овладел **Кевала Кумбхакой**, для того в трёх сферах бытия нет ничего недостижимого. Он может останавливать своё дыхание настолько долго, насколько он сможет сохранять медитативное состояние»* (Глава II, 74).

Крайне интересно и поучительно то, что В.Фролов, совершенно не располагая информацией о йоговской Пранаяме\*, но зато руководствуясь фундаментальным принципом постепенного увеличения продолжительности дыхательного цикла – достиг весьма впечатляющих успехов как в соб-

---

\* В своей книге он даёт оценку йоговскому дыханию на основе книги «индуса-йога» Рамачараки «Хатха-йога» (!), автор которой совсем не индус и крайне сомнительный йог. Не могло быть худшего выбора для ознакомления с Пранаямой. И это при наличии вполне доступных для русскоязычного читателя руководств по йоговской Пранаяме!

ственной практике, так и в лечении других людей. Таких результатов, насколько я знаю, современные хатха-йоги нам предъявить, увы, не могут.

Тем не менее, метод дыхательной практики по Фролову имеет ряд существенных недостатков. На мой взгляд, для успешной практики нет никакой необходимости в тренажёре Фролова. И этот тезис не нуждается ни в каких доказательствах. Вполне достаточно многовекового опыта китайских и индийских мастеров дыхательного цигун. Вместо тренажёра можно (и нужно) использовать грамотную технику дыхания, вот и всё. Кроме того, у Фролова отсутствует понимание большой важности правильной позы (асаны), трёх бандх и наличия медитативного состояния (осознанности) во время дыхательной практики. Между тем, все эти вещи имеют огромное значение для успешной и высокоэффективной дыхательной практики.

По моему глубокому убеждению, самый ценный материал по дыхательной практике, безусловно, содержится в наследии древних восточных традиций – классической йоги, буддизма и даосизма. И каждому, кто пытается создать свой вариант дыхательной практики, не следует забывать старое доброе китайское наставление: «Сначала изучи правила, и только потом будь от них свободен».

Творческая свобода – пожалуйста, но сначала изучи то, что сделали твои предшественники, чтобы не изобретать велосипеда; затем проверь свои теории на своей же практике и лишь после этого можно их предлагать другим. Иначе может получиться наподобие того, о чём сказал Фёдор Достоевский в одном из своих романов:

*«Дайте русскому школьнику карту звёздного неба, которую он никогда в жизни не видел – и наавтра он вернёт её вам в исправленном виде».*

\* \* \*

Но всё-таки почему, по какой причине Владимир Фролов преуспел там, где потерпели фиаско многие современные хатха-йоги? Дело в том, что йогические пранаямы, как правило, относятся к техникам жёсткого воздействия и имеют специализированный характер, а следовательно, могут быть опасными при передозировке. Во всяком случае, их нельзя, не подвергая себя серьёзному риску, практиковать по 30-50 минут два раза в день, как это требует-

ся для дыхательного цигун. Исключением является **полное йоговское дыхание**. Однако, современные йоги, как правило, его недооценивают, предпочитая практиковать такие Пранаямы как Чандра-Сурья Пранаяма (попеременное дыхание через ноздри), Бхастрика-Пранаяма, Капалабхати, Уджайи и прочие.

Вообще, в классической Хатха-йоге существует большое разнообразие дыхательных упражнений, из них восемь Пранаям считаются основными. Однако для успешной и высокоэффективной практики знание конкретных методов, будучи весьма важным, тем не менее, не является достаточным. Огромное значение имеет **методика, то есть способ применения этих конкретных методов**. Крайне важно знать, в каком сочетании, в какой последовательности и в каких объёмах выполнять эти упражнения. Особенно важным и совершенно необходимым является понимание того, какие методы являются основными, а какие – второстепенными. На мой взгляд, все эти жизненно важные практические вопросы в современной Хатха-йоге не имеют адекватного методического решения. Методы есть, а методики нет. По крайней мере, то, что есть, на мой взгляд, совершенно неудовлетворительно. В полной мере это относится и к практике пранаямы. Сложившуюся ситуацию можно расценить как обилие методов при одновременной недостаточности и слабости методического обеспечения.

Между тем, как оказывается, информационная избыточность может повредить даже в большей степени, чем информационная недостаточность. Похоже, это и есть тот самый случай. Многознание впрямь не пойдёт, если отсутствует мудрость, необходимая для различения главного и второстепенного. Лучше уж знать мало, но зато знать самое важное. И вот, оказывается, аутсайдер Владимир Фролов знает это самое главное, тогда как современные хатха-йоги упускают его из виду.

Позволю себе повториться и ещё раз со всей определённостью заявить, что главным в практике Пранаямы является постепенное увеличение общей продолжительности дыхательного цикла, которая, в конечном итоге, должна быть доведена до порогового значения в 70-80 секунд, после чего и происходит переход к эндогенному дыханию, или, выражаясь в йогической терминологии, от **Сахита Праная-**

**мы к Кевала Кумбхаке.** Достижение этого результата возможно только при регулярных занятиях дыхательным цигун два раза в день по 30-50 минут за каждое занятие. И вот, оказывается, наш соотечественник Владимир Фролов, будучи глубоко невежественным в сфере Хатха-йоги и йогической Пранаямы, тем не менее, совершенно удивительным образом самостоятельно вышел на самое главное, что обеспечивает успех в дыхательной практике. Этим самым главным является:

а) установка на постепенное увеличение общей продолжительности дыхательного цикла;

б) необходимость ежедневных занятий дыхательной практикой два раза в день, утром и вечером, в объёме не менее 30-50 минут в каждом занятии.

Я думаю, ему на самом деле крупно повезло, что он не попал на обучение к современным хатха-йогам. Тогда бы он никогда не осмелился практиковать дыхание в полноценных объёмах (по 30-50 минут дважды в день). Конечно же, дыхательная практика, выполняемая в таких объёмах, должна быть мягкой и безопасной. Жёсткие нагрузочные режимы с насильственным культивированием задержки дыхания для данной практики неприемлемы.

Возьмём, к примеру, самую важную, с точки зрения классического трактата «Хатха-Йога Прадипика», Пранаяму – попеременное дыхание через ноздри. Это, безусловно, практика очень сильного воздействия и несомненный методический шедевр. Однако практиковать её следует гомеопатическими дозами и очень, очень осторожно. Во всяком случае, даже два раза в день по полчаса – это уже, для обычного, «практически здорового» человека – слишком много. Через одну – две недели практикующий заполучает тахикардию, тяжесть и боли в сердце и, если, вопреки здравому смыслу, он будет продолжать в том же духе, то может довести себя и до инфаркта. Попеременное дыхание, в котором методически заложена задержка дыхания после вдоха, выполняемая совместно с Джаландхара-бандхой, с неизбежностью приводит к сильнейшему перегрузу по сердцу.

Таким образом, такая практика, с одной стороны – крайне неэффективна (с точки зрения энергетического наполнения), а с другой – весьма опасна. Что же касается людей, имеющих проблемы с сердцем, то им она вообще противопоказана.

Здесь будет уместно привести слова великого йогина древности Сватмарамы из знаменитого и высокопочитаемого трактата «Хатха-йога Прадипика»:

*«Как постепенно приручают львов, слонов и тигров, – так же постепенно, шаг за шагом, учатся управлять дыханием. Иначе Прана убьет практикующего».* (Глава II, 15).

*«Правильной пранаямой все недуги разрушаются, неправильной – порождаются»* (Глава II, 16).

\* \* \*

В китайском цигун существуют два базовых метода дыхательной практики. Это, так называемое, **естественное** (буддийское) дыхание и **парадоксальное** (даосское) дыхание\*. Главное и фундаментальное различие между ними состоит в том, что если в естественном (буддийском) типе дыхания во время вдоха живот, наполняется и выпячивается, а во время выдоха втягивается; то при парадоксальном (даосском) дыхании – наоборот, во время вдоха живот втягивается, а во время выдоха – выпячивается.

Во всех руководствах по цигун излагаются оба метода дыхания, но даосский метод парадоксального дыхания считается более совершенным и более эффективным. Основываясь на собственном опыте, смею утверждать, что на самом деле, индийское естественное дыхание намного лучше, нежели парадоксальное китайское. Несмотря на то, что на протяжении многих лет я практиковал даосское парадоксальное дыхание, сейчас я являюсь убеждённым сторонником естественного (индийского) метода дыхания. Для этого у меня имеются весьма серьёзные основания. Поскольку сравнительный анализ этих двух методов очень важен с практической точки зрения, рассмотрим каждый из них более подробно и обстоятельно.

Даосское парадоксальное дыхание основано на интенсивном применении Мула-бандхи при полном отсутствии Уддийана-бандхи. Мула-бандха – это исключительно сильная по своему воздействию техника сублимации сексуальной энергии, основанная на периодическом чередовании втягивания и расслабления нижней части живота (лобковой зоны),

---

\* В индийской йоге парадоксальное дыхание вовсе отсутствует. Все многочисленные дыхательные техники Хатха-йоги и Кундалини-тантры построены исключительно на основе естественного дыхания, в рамках которого используются все три бандхи (Уддийана-бандха, Мула-бандха и Джаландхара-бандха).



половой сферы, а также ануса и промежности. В случае китайского парадоксального дыхания втягивание и сжатие этих зон происходит во время вдоха, а их расслабление, сопровождающееся расширением нижней части живота, – во время выдоха. Существенно важным является качественное расслабление вышеуказанных зон во время выдоха.

Эффект воздействия поистине уникален. Этот вид дыхания также можно назвать **прокачивающим дыханием**, поскольку оно снимает сексуальный перегруз и направляет сексуальную энергию **цзин** вверх по позвоночнику. Прокачивающее даосское дыхание – прекрасный метод для периодов длительного полового воздержания, а также для тех, кто практикует сексуальную йогу, будь то тантрический (индийский) её вариант или даосский (китайский).

Переход с буддийского естественного дыхания на парадоксальное даосское немедленно и весьма очевидным образом приводит к возрастанию способности самоконтроля во время сексуального общения. Практика даосского дыхания весьма благоприятствует устранению преждевременной эякуляции у мужчин, а женщинам помогает легко и успешно практиковать циркуляцию энергии по микрокосмической орбите во время полового акта. Кроме того, регулярная практика даосского парадоксального дыхания обеспечивает здоровое состояние всей мочеполовой сферы, а также излечивает такие заболевания как аденома простаты и фибромиома матки, делая излишним оперативное вмешательство. Мула-бандха работает по принципу, который я называю «грязная губка в проточной воде». Если мы будем ритмично сжимать и отпускать эту грязную губку, то в скором времени вся грязь удалится, промоется, и губка вновь станет чистой. В этом заключаются великие достоинства метода даосского парадоксального дыхания, которое также можно назвать «Мула-бандха Пранаяма».

Здесь я должен сделать определённые пояснения. Дело в том, что я использую термин *Мула-бандха* несколько вольно. На самом деле, в парадоксальном дыхании используются три различные техники. Это:

**1) Ваджроли мудра**, при которой женщины сжимают влагалище, а мужчины втягивают половой орган и мошонку.

**2) Мула-бандха**, при которой женщины сжимают шейку матки, а мужчины – зону промежности (между мошонкой и анусом).

**3) Ашвини-мудра**, при которой сжимается анус (сфинктер заднего прохода).

Для удобства я буду использовать только один из этих технических терминов – **Мула-бандха**, имея при этом в виду все три вышеуказанные техники вместе взятые. Таким образом, для меня Мула-бандха – это сочетание всех трёх сублимационных техник, общее понятие, охватывающее и Ваджроли-мудру, и собственно Мула-бандху, и Ашвини-мудру. Поскольку все три задействованные зоны сжатия находятся в одном регионе, эта вольность, на мой взгляд, вполне оправдана, так как позволяет избежать излишней терминологической загромождённости.

Итак, даосское парадоксальное дыхание полноценно задействует Мула-бандху (втягивание нижней части живота, половой сферы, ануса и промежности), но при этом, к сожалению, исключает Уддийана-бандху – втягивание средней части живота, включая область пупа и Дань-Тяня. В этом заключается главный недостаток этого метода дыхания. В даосском дыхании на вдохе живот втягивается, а на выдохе – выпячивается. При таком режиме дыхания выполнение Уддийана-бандхи делается невозможным. Между тем, эта техника исключительно важна и рассматривается в Хатха-йоге как один из наиболее эффективных и ценных методов. В Хатха-йога Прадипике по поводу этой бандхи сказано следующее:

*«Пупок прижми к позвоночнику. Такова Уддийана-бандха – тот лев, что одолевает слона по имени смерть»* (Глава II, 56).

*«Уддийана проста, коль учителем дана. Поступающий так, даже если стар, вновь становится молодым»* (Глава II, 57).

*«Прижми к спине всё, что выше и ниже пупка. Одолеешь смерть за полгода. Сомнений нет»*. (Глава II, 58).

*«Из всех бандх Уддийана – наилучшая. Утвердись в ней – и освобождение придёт само собой»* (Глава II, 59).

*«Нет ничего лучше трёх бандх. Все мастера практикуют их непременно, ибо известны три, как самые главные из всех техник Хатха-йоги»* (Глава II, 75).

Как видим, самые главные техники классической Хатха-йоги – это три бандхи (три замка): Джаландхара-бандха (шейный замок), Уддийана-бандха (втягивание средней части живота) и Мула-бандха (втягивание низа живота и половой сферы). Конечно, сами по себе три базовые бандхи мало практикуются. Как правило, они выполняются не как

отдельные упражнения, а как технические элементы, входящие в состав йогического дыхания – Пранаямы.

Хотя в индийской йоге Уддийана-бандха считается наиболее важной из трёх бандх, с этим можно поспорить. На мой взгляд, по своей важности Мула-бандха ничуть не уступает Уддийана-бандхе. Спорить о том, какая бандха более значима – всё равно, что спорить, какая физиологическая система важнее – мочеполовая или пищеварительная. Конечно же, такого рода дискуссии не имеют никакого смысла.

В естественном (буддийском) типе дыхания, несомненно пришедшем в Китай из Индии, на вдохе живот наполняется и выпячивается, а на выдохе – втягивается. Такая дыхательная техника очень удобна для практики Уддийана-бандхи – втягивания средней части живота (зона пупа, а также выше и ниже этой зоны) во время выдоха.

Что же именно даёт Уддийана-бандха? Перечислю её главные достоинства, её уникальный вклад в практику дыхательного цигун:

а) полноценный массаж всех внутренних органов, расположенных в брюшной полости. Особенно благотворное влияние оказывает Уддийана-бандха на всю систему пищеварения: на желудок, кишечник, на печень и почки. При этом происходят весьма сильные энергетические процессы, ибо Уддийана-бандха работает как мощный энергетический насос. Однако сильное воздействие осуществляется даже на чисто физиологическом уровне. Здесь я позволю себе ещё раз вернуться к метафоре грязной губки. Представим себе эту губку, которую мы поместили в проточную воду. Сжимаем-отпускаем, снова сжимаем, снова отпускаем. Губка быстро и эффективно освобождается от заполнившей её грязи. Нечто подобное происходит и во время дыхательной практики с использованием Уддийана-бандхи. Стимулируется кровообращение, ликвидируются застойные явления, спайки, рассасываются доброкачественные опухоли и так далее. Всё это можно реализовать только посредством естественного (буддийского) дыхания, основанного на применении Уддийана-бандхи. Без этой бандхи осуществить столь амплитудное и столь выраженное воздействие на брюшную полость и содержащиеся в ней внутренние органы – принципиально невозможно.

б) С точки зрения энергетической (прана, ци) Уддийана-бандха представляет собою самый мощный энергетиче-

ский насос, энергетическую помпу, резко усиливающую как циркуляцию энергии внутри нашего тела, так и энергообмен с окружающей средой.

Уддийана-бандха (и об этом чётко говорится в классических текстах Хатха-йоги) активизирует энергопоток через поясничный отдел позвоночника. Таким образом, она оказывает благотворное воздействие как на этот отдел позвоночника, так и на всю поясничную зону. Это очень легко увидеть, если у вас там имеются проблемы (радикулит, тяжесть и боли в пояснице, «усталость» спины). Достаточно в повседневной жизни держать живот слегка подтянутым (даже без полноценной Уддийана-бандхи), как вскоре поясница начинает согреваться, а боль и усталость постепенно растворяются.

В даосском парадоксальном дыхании Уддийана-бандха отсутствует и это очень часто приводит к болям в пояснице. Если практиковать парадоксальное дыхание сидя в Сиддхасане и в достаточных объёмах (по 30-50 минут дважды в день), то при отсутствии специальных упражнений для снятия перегруза с области поясницы, в конечном итоге можно заполучить тяжёлый приступ радикулита\*.

Наконец, отсутствие Уддийана-бандхи приводит к появлению у тех, кто практикует парадоксальное дыхание, специфического даосского животика. Интересно, что при этом на животе очень хорошо видна разделительная линия между «нижней территорией» живота, относящейся к сфере воздействия Мула-бандхи, и «средней территорией» живота (область пупа и Дань-Тяня), относящейся к сфере воздействия Уддийана-бандхи. Ниже этой демаркационной линии живот подтянут, жировые отложения отсутствуют, а вот выше – начинается всё это безобразие. Как видим, даосское пузо – вовсе не достоинство, не свидетельство изобилия жизненной энергии, накопившейся в области живота, а всего лишь малоприятное следствие практики даосского дыхания, не уравновешенной совершенно необходимыми дополнительными упражнениями для брюшного пресса.

---

\* За это знание мне в своё время пришлось дорого заплатить. Примерно через 3 месяца весьма регулярных двухразовых занятий даосским дыханием я впервые в жизни заполучил тяжелейший приступ радикулита (жуткая зубная боль, но только в спине!). Особо следует отметить, что до этого у меня вообще никогда не бывало проблем с поясницей.

Таким образом, каждая из этих двух бандх имеет свои достоинства и свои недостатки. Мула-бандха обеспечивает такое воздействие, которое невозможно получить посредством Уддийана-бандхи. И наоборот, то, что даёт Уддийана-бандха – не может дать практика Мула-бандхи.

Итак, при парадоксальном (даосском) методе дыхания применяется только Мула-бандха, тогда как Уддийана-бандха отсутствует. А вот естественное (индийское) дыхание позволяет использовать обе бандхи, как Мула-бандху, так и Уддийана-бандху. В этом заключается его явное и несомненное преимущество. Таким образом, на мой взгляд, отсутствие Уддийана-бандхи в китайском парадоксальном дыхании является весьма серьёзной и вполне объективной причиной для предпочтения индийского естественного дыхания, как более полезного и более эффективного метода дыхательной практики.

\* \* \*

Грамотным образом осуществляемая дыхательная практика просто уникальна с точки зрения её воздействия на физическое тело, энергетику и психику. О различных благотворных эффектах дыхательного цигун я говорил и ранее, но сейчас, для удобства читателя, вся эта информация будет сведена воедино.

**Во-первых**, дыхательная практика оказывает исключительно сильное воздействие на всю систему кровообращения. Это происходит благодаря изменению химического состава крови (соотношение между содержанием кислорода и содержанием углекислого газа в крови). В стенках кровеносных сосудов имеются хеморецепторы – датчики, реагирующие на изменение содержания кислорода и углекислого газа в крови. Если дыхание выполняется медленно и с небольшими сильными задержками, тогда содержание углекислого газа в крови нарастает, а кислорода, соответственно, снижается. В этой ситуации недостатка кислорода сосуды рефлекторно работают на расширение. Физиологическая целесообразность такой реакции очевидна: коль скоро содержание кислорода в крови недостаточно, значит следует это компенсировать расширением сосудов и увеличением общего объёма кровотока.

Если же имеет место гипервентиляционный режим дыхания – интенсивное, частое и поверхностное дыхание, – тогда наоборот, содержание углекислоты в крови снижается, а

содержание кислорода резко увеличивается. На такую биохимическую ситуацию кровеносные сосуды реагируют сжатием. Кстати, увеличение содержания кислорода в потребляемом воздухе (скажем, при выезде горожанина на вольный воздух, на природу) может привести к спазму сосудов головного мозга, к тяжёлым головным болям и даже к обмороку.

Таким образом, дыхательная практика представляет собой весьма сильное средство воздействия на всю систему кровеносных сосудов. **Дыхание – это уникальная гимнастика для кровеносных сосудов, в том числе и для сосудов головного мозга.**

**Во-вторых**, дыхательная практика, как об этом весьма убедительно и доказательно пишет В.Фролов («Эндогенное дыхание», Новосибирск, 1999 г.) замечательным образом усиливает иммунную систему и способна излечить широкий спектр проблем, связанных со слабостью этой системы. Особенно это относится к попеременному дыханию (Чандра-Сурья Пранаяма), которое, согласно моему опыту, является наиболее сильным профилактическим средством во время эпидемии гриппа. Дыхательная практика также оказывает вполне реальное противоопухолевое действие, и даже, как утверждает Фролов, способна излечивать онкологические заболевания. **Таким образом, дыхательный цигун – уникальная противоопухолевая практика.** В теле каждого человека всегда есть неблагоприятные зоны – микроочаги, из которых, при неблагоприятных условиях, может начаться рост опухоли. Сначала доброкачественной, но по мере своего развития имеющей всё более выраженные тенденции к превращению в злокачественную. И с возрастом количество этих микроочагов, соматических мин замедленного действия, терпеливо ожидающих своего часа – всё более и более увеличивается, особенно после 40-50-ти лет. Дыхательная практика представляет собой непревзойдённое средство профилактики и даже полного излечения таких заболеваний.

Во всяком случае, доброкачественные опухоли очень успешно рассасываются с помощью цигун-терапии, в частности, с помощью дыхательного цигун. Это я могу смело утверждать на основе собственной многолетней практики цигун-терапии различных заболеваний. Успешно рассасываются опухоли в самых разных местах: опухоли щитовидной железы, фибромиома матки, аденома простаты, опухоль под-

желудочной железы, киста яичника и так далее. Применительно ко всем перечисленным заболеваниям я имею реальный практический опыт успешного излечения посредством методов цигун. Результаты лечения при этом получали объективное подтверждение с помощью современных методов медицинской диагностики, то есть здесь не было никакого внушения и плацебо-эффекта.

**В-третьих**, дыхательная практика, в которой акцентируется Уддийана-бандха, как я уже говорил, оказывает очень благотворное и оздоравливающее влияние на все органы брюшной полости и, прежде всего, на желудок, печень, кишечник. Уддийана-бандха, при мягком и грамотном использовании под руководством опытного наставника, успешно излечивает различные заболевания системы пищеварения (гастритно-язвенные проблемы). Конечно же, будет очень неразумным включиться в активную практику дыхания с Уддийана-бандхой на фазе обострения язвы – результаты могут быть противоположными ожидаемым. В дыхательной практике, как нигде, требуется осмотрительность и постепенность. Дыхание – очень сильный метод и, как и любая Сила, требует уважительного и осторожного к себе отношения. Кроме того, как я уже упоминал, Уддийана-бандха оказывает благотворное оздоравливающее влияние на поясницу и поясничный отдел позвоночника, а также на почки, печень и кишечник.

**В-четвёртых**, вариант дыхательного цигун, в котором акцентируется **Мула-бандха** (втягивание низа живота, половой сферы, ануса и промежности) – уникальный способ оздоровления всей мочеполовой сферы, а также прямой кишки. Он весьма благотворно влияет на всю половую сферу, ликвидируя там застойные явления и благоприятствуя рассасыванию опухолей, спаек, узлов и т.п. Оздоровляются яичники и матка у женщин, простата – у мужчин. Систематическая практика Мула-бандха Пранаямы\* полностью излечивает фибромиому матки и аденому простаты, делая хирургическое вмешательство совершенно излишним. Конечно, речь идёт о доброкачественных опухолях; относительно злокачественных опухолей никаких гарантий дать невозможно.

---

\* Конечно же, требуется серьёзное отношение к такой практике. Это значит, что заниматься надо по 30-50 минут два раза в день. Результат же обнаружится далеко не сразу. Потребуется от трёх до двенадцати месяцев ежедневных занятий (в зависимости от тяжести заболевания).

Очень хорошее оздоровительное воздействие Мула-бандха оказывает и на прямую кишку, что особенно ценно при таких проблемах как геморрой и запоры. Оздоровительный эффект Мула-бандхи реализуется согласно уже упоминавшемуся принципу грязной губки, которую сжимают-разжимают в проточной воде. Существенно важно, что Мула-бандха, особенно если она выполняется в Сиддхасане, превращает дыхательный цигун в практику **прокачивающего дыхания**. Имеется в виду прокачивание сексуальной энергии. Такое дыхание является исключительно мощной техникой сублимации сексуальной энергии и ликвидации застойных явлений в области малого таза. Этот метод дыхания (Мула-бандха Пранаяма) особенно важен в периоды полового воздержания, а также для тех, кто использует даосские или тантрические сексуальные практики. Сильное сексуальное возбуждение, не завершающееся оргазмом (эякуляцией), приводит к энергетическому перегрузу половой сферы и к постепенному развитию таких заболеваний как аденома простаты у мужчин и фибромиома матки у женщин.

Это предупреждение относится и к тем, кто практикует даосский или тантрический секс, и к тем женщинам, которые ведут регулярную половую жизнь, но при этом крайне редко (или вообще никогда) испытывают оргазм. Такая ситуация очень опасна для здоровья, поскольку сильный приток энергии и кровенаполнение во время сексуальной стимуляции не заканчиваются освобождающим оргазмом. В результате возникают хронические застойные явления в этой области и сопутствующие им заболевания. В подобных ситуациях даосское или индийское прокачивающее дыхание (Мула-бандха Пранаяма) является воистину бесценным и просто спасительным.

**В-пятых**, дыхательный цигун, оказывая сильное воздействие на всю систему кровообращения и на все кровеносные сосуды, где бы они ни находились, – одновременно оказывает не менее сильное воздействие и на энергосистему человека. Один из важнейших постулатов китайской медицины гласит: «Сначала энергия (ци), затем кровь». Имеется в виду, что более тонкий **энергетический** уровень оказывает своё воздействие на более грубый – уровень физического тела (кровообращение). Если посредством чжень-цзю-терапии восстанавливается циркуляция энергии в ранее заблокированных участках энергосистемы человека, то, как следствие, немедленно вос-



становливается и кровообращение в ранее спазмированных капиллярах. Таким образом, главным, определяющим, является энергетический уровень, от состояния которого зависит более грубый – физиологический уровень (кровеносные сосуды и другие системы физического тела).

Так вот, дыхательный цигун с самого начала является мощной энергетической практикой. Дыхание вообще следует рассматривать как энергетическую помпу, как мощный насос, благодаря которому осуществляется энергообмен с окружающей средой.

Конечно же, начинающий не видит и не осознаёт энергетических процессов, происходящих во время дыхательной практики. Однако ему полезно знать о своём незнании, знать о том, что на самом деле, дыхательная практика, которую он выполняет, сопровождается сильно выраженными **незримыми** энергетическими процессами, разворачивающимися как в самом теле практикующего, так и в окружающем его пространстве. На самом деле, происходят весьма сильные вещи, но происходят они на тонком плане, восприятие которого пока для него недоступно. Однако, как я уже говорил, усердная и терпеливая практика приводит к постепенному накоплению количественных изменений. Затем, по достижении определённого порогового значения, количество переходит в качество и сознание практикующего пересекает границу между грубоматериальным и тонкоматериальным. Дыхательная практика переходит уже на **осознанный энергетический уровень**. Дыхательная гимнастика превращается в полноценный дыхательный цигун, в осознанную работу с жизненной энергией. Дыхание как энергетическая практика, в конечном счёте, приводит к двум исключительно важным результатам: во-первых, к открытию микрокосмической орбиты и, во-вторых, к переходу на эндогенное дыхание (переход от Сахита-Пранаямы к Кевала-кумбхаке).

Тем самым уровень Хатха-йоги (практики энергетического уровня) исчерпывается и можно перейти к Раджа-йоге, то есть к высшей медитативной практике. Это не значит, что нельзя практиковать различные формы медитации с самого начала. Безусловно, можно и даже нужно. Однако с обретением указанных двух высших плодов дыхательной практики, медитация обретает ту глубину, силу и качество, которые просто немыслимы без такой реализации. Именно Пранаяма,

а не Асана является высшей и наиболее важной практикой Хатха-йоги, которой серьёзный искатель должен уделять наибольшее время и наибольшее внимание.

\* \* \*

Имеется ещё один интересный ракурс рассмотрения проблемы дыхания. Оно является не только энергетической, но и **энергетизирующей** практикой, в особом смысле этого слова.

Дело в том, что вода и любые водные растворы обладают уникальной способностью впитывать в себя огромное количество энергии (тонкоматериальной субстанции). Бабули, которые во время сеансов знаменитых целителей и экстрасенсов сидят в первых рядах с трёхлитровыми бутылками, наполненными водой, вовсе не так глупы, как это может показаться со стороны. Они **знают**, что от заряженной воды им явно и несомненно становится легче, она им реально помогает. Да, действительно, имеет место и внушение, и самовнушение, и плацебо-эффект. Но есть и совершенно реальное энергетическое воздействие заряженной воды (конечно, при условии, что целитель действительно обладает Силой, а не является одним из многочисленных шарлатанов).

В руководствах по цигун не рекомендуется принимать водные процедуры сразу же после занятий цигун или медитацией. Причина заключается в том, что после энергомедитативной практики уровень энергетической наполненности практикующего значительно вырос. Так пусть эта энергия при нас и останется. Если же мы сразу же отправимся в душ, даже тёплый, вода, конечно же, смоев пот с разгорячённого тела, но вместе с ним смоев и значительную часть нашей жизненной энергии. Поэтому мастера цигун рекомендуют выждать, по крайней мере полчаса после занятий и лишь потом можно принять душ.

Могу добавить к этой очень мудрой рекомендации и другую, противоположного характера. Если вы приходите с работы в дурном психоэмоциональном состоянии, если у вас болит голова после трудного и напряжённого рабочего дня, тогда самое лучшее – сразу же отправиться в душ и вымыть голову горячей водой, с шампунем, не менее трёх раз. После этого вы испытаете явное и несомненное облегчение, ибо вода впитывает в себя не только телесную, но и энергетическую грязь и очищает вас от всего тёмного и тяжёлого.

Если вернуться к дыхательной практике, то, в свете вышеизложенного, легко увидеть, что дыхательная практика сильнейшим образом энергетизирует кровь – наиболее важную внутреннюю среду нашего организма. Мало кто в полной мере осознаёт тот факт, что кровь – это не что иное, как **жидкая энергия**, циркулирующая внутри нашего тела.

Не случайно кровь столь важна в магии. Жертвоприношение, сопровождающееся пролитием крови, это приношение энергии, содержащейся в крови, незримым духам, присутствующим во время этой церемонии. Чем больше размер приносимого в жертву животного, тем больше количество крови. Чем выше эволюционный уровень жертвы – тем выше качество жизненной энергии, которой насыщена его кровь. Соответственно, тем больше будет благодарность духов, которым приносится эта жертва, тем больше будет их помощь тому, кто приносит эту жертву. Поэтому принесение в жертву жука или лягушки значительно слабее, чем жертвоприношение курицы. Ещё сильнее – принесение в жертву козла, а самое сильное из всех – принесение в жертву кровожадным духам-богам человека, причём молодого сильного и здорового – лучше, чем больного и старого. Такова логика магии кровавых жертвоприношений. Поэтому доверять таким колдунам и магам нельзя: кто способен в магических целях приносить в жертву курицу или козла – тот запросто сможет принести в жертву и младенца. Колдуны, занимающиеся чёрной магией, прекрасно знают: чем выше энергетическая ценность жертвы, тем сильнее магия, тем больше будет помощь от духов-покровителей.

Итак, кровь – не что иное, как жидкая энергия. И она может иметь разный уровень энергонасыщенности. Дыхательная практика позволяет повысить его на порядок по сравнению с обычным уровнем. Кровь постоянно циркулирует по всему телу, проникая во все его части, во все внутренние органы. Поэтому повышение её энергонасыщенности даёт замечательный общеоздоравливающий и общеукрепляющий эффект.

Таким образом, дыхательная практика – это не что иное, как **цигун внутренней среды организма**. Именно это делает Пранаяму уникальным и непревзойдённым методом оздоровления и омоложения. Однако не следует ожидать великих результатов от нескольких недель практики. Чудес не бывает. Замечательные результаты требуют не менее замечательных усердия и терпения.

Дыхательный цигун подобен росту дерева. В нём тоже есть время листьев, время цветов и время плодов. Спустя год ежедневной практики наступает время цветов, через три года – время плодов. Однако очень мало на свете людей, имеющих необходимую устремлённость и достаточное терпение, тех, кто способен дождаться плодов своей практики. Начинают этот путь сотни энтузиастов, но обретают его плоды только единицы.

\* \* \*

Итак, в разных духовных традициях мы обнаруживаем серьёзные различия в подходе к дыхательной практике.

В буддизме Тхеравады и в Чань-буддизме имеется практика осознания обычного дыхания, тогда как дыхание как Пранаяма, как метод цигун у них отсутствует.

В индийской тантре и йоге имеется весьма богатый арсенал дыхательных практик, включая восемь основных Пранаям. Все они основаны на естественном методе дыхания. Однако, при всей разработанности индийского учения о Пранаяме, в нём отсутствует представление о микрокосмической орбите и особой роли Дань-Тянь для её открытия. Зато у индусов существует уникальная и не имеющая аналогов в других культурах техника попеременного дыхания. О ней я уже говорил в разделе, посвящённом энергетической двойственности и методам её преодоления.

В китайском цигун, в даосской традиции, в отличие от индийской, мы наблюдаем совершенно особое отношение к области живота ниже пупа (нижний Дань-Тянь), которая считается главным энергетическим резервуаром, главным хранилищем жизненной энергии человека. Попеременное дыхание через ноздри в китайском цигун отсутствует, зато имеется замечательное «дыхание Дань-Тянь», позволяющее накапливать жизненную энергию в нижней части живота с тем, чтобы затем открыть микрокосмическую орбиту. В этом виде дыхательной практики глубокое брюшное дыхание сочетается с одновременным сосредоточением внимания на Дань-Тяне.

Таким образом, в каждой традиции имеются свои ценные наработки и свои уникальные методы практики. Я не думаю, что так уж необходимо сохранять методическую чистоту и классическую непорочность своей традиции любой ценой, ибо цена может оказаться слишком высокой. Отказ от развития, от включения в старую систему новых компо-

нентов, обрекает систему на стагнацию и, в конечном счёте, на гибель. Невозможно бесконечное сохранение чего-то, даже весьма ценного, в неизменном виде. Бесконечное самоповторение ведёт к вырождению. На самом деле, выбор невелик – либо обновление и возрождение, либо стагнация и последующая неизбежная гибель.

Я считаю, что полноценная и высокоэффективная система самосовершенствования должна быть направлена и на открытие микрокосмической орбиты, и на достижение эндогенного дыхания. В арсенале дыхательных методов должно быть и попеременное дыхание через ноздри (Свара-Пранаяма), и Дань-Тянь дыхание, должна быть и Мула-бандха Пранаяма, и Уддийана-бандха Пранаяма. Мы должны располагать полноценным набором дыхательных методов, позволяющим трансцендировать оба варианта энергетической двойственности и при этом нас не должно смущать то, что одни методы взяты из индийской традиции, а другие из китайской. Цигун – это тоже наука, и для него в полной мере справедливы уже мною один раз цитированные слова Антона Павловича Чехова:

*«Не существует национальной науки, точно так же, как не существует национальной таблицы умножения».*

\* \* \*

Возвращаясь к уже обсуждавшейся теме – к буддийскому методу осознания естественного дыхания, следует со всей определённостью сказать, что дыхательный цигун (Пранаяма) не только вполне совместим с осознанием дыхания (изменений тела в процессе дыхания), но даже усиливает это осознание. Это подобно динамической медитации Тай-цзи, когда движения выполняются в замедленном режиме и по строго определённой образцу. Оказывается, замедленность движений против обычного, естественного темпа их выполнения, служит мощнейшим катализатором их осознанности. Это несомненный и непреложный факт. Медленно выполняемые движения осознаются значительно лучше. Их просто невозможно делать механически, думая о чём-либо постороннем. Так вот, точно так же замедленное дыхание, выполняемое по строго определённой дыхательной технике, на мой взгляд, значительно более способствует осознанию телесных изменений, его сопровождающих, чем в случае осознания обычного дыхания.

Таким образом, дыхательный цигун (Пранаяма) представляет собою и работу с жизненной энергией, и весьма полноценную дыхательную **медитацию**, намного более полноценную, чем **анапанасати** (осознание обычного дыхания). Поэтому я не понимаю, зачем практиковать **анапанасати**, когда существует дыхательный цигун (Пранаяма)? Зачем практиковать худшее и менее эффективное, когда есть лучшее и более эффективное? Зачем ехать на телеге, когда имеется автомобиль?

\* \* \*

Что же превращает простое дыхательное упражнение в дыхательную медитацию? Можно выделить следующие основные принципы дыхательной медитации:

### **1. Медитативный контроль ума.**

В процессе дыхательной практики совершенно недопустимо заниматься посторонними вещами, например, смотреть телевизор, слушать музыку и т.п. Всё ваше внимание должно быть полностью занято осознанием процесса дыхания. При появлении посторонних мыслей, при отвлечении внимания, – всякий раз нужно вновь и вновь возвращать внимание к процессу дыхания. Дыхательное упражнение превращается в дыхательную медитацию благодаря соблюдению главного принципа контроля ума: **«делать и думать одно»**. Внутренняя медитативная техника в процессе дыхательной практики заключается в следующем: во время вдоха и во время выдоха внимание направлено на сам процесс дыхания, внимание сопровождает непрерывную «ниточку» дыхания. Во время задержки дыхания выполняется медитация-осознание (при открытых глазах – медитация-присутствие, при закрытых – самонаблюдение).

### **2. Медленность.**

Это очень важный принцип. Без преувеличения можно сказать, что именно медленность является ключом к медитации. Чем меньше частота дыхания, чем больше продолжительность дыхательного цикла – тем глубже медитативное состояние, тем больше реализовано погружение в состояние умственной тишины. Настоящая дыхательная медитация начинается, когда частота дыхания уменьшается до 1,5 дыханий в минуту.

С медленностью тесно связана **неслышимость** дыхания. На определённом этапе развития дыхательной медита-

ции, практикующий дышит столь медленно, что перестаёт слышать звук собственного дыхания.

### **3. Тонкость и расслабленность.**

В дыхательной практике не должно быть напряжения. Дышать следует в мягкой и расслабленной манере. Это легче сказать, чем выполнить, так как в начале практики дыхание всегда является зажатым, затруднённым и скованным.

Кроме того, дыхание должно быть **тонким**, почти неощутимым. Контроль дыхательного процесса должен проводиться очень осторожно, деликатно, на информационном, а не на силовом уровне, к которому обычно предрасположены начинающие. Другими словами, следует воздерживаться от грубого применения силы при осуществлении контроля над процессом дыхания. Этот контроль должен быть очень тонким, почти незаметным, так, как будто бы дыхание происходит само собой.

Рассмотренные принципы дыхательной медитации взаимосвязаны между собой и образуют единую целостную систему.

Дыхание, само по себе, я имею в виду обычное дыхание в повседневной жизни, никакого развивающего эффекта не даёт. Мы дышим на протяжении всей своей жизни, все 24 часа в сутки, не уделяя этому процессу специального внимания, дышим даже во сне. За исключением особых обстоятельств, дыхательный процесс осуществляется без привлечения нашего внимания, выполняется «на автомате». Но никакого развития психики и энергетики от этого не происходит. Таким образом, когда речь заходит о дыхательной практике, имеется в виду особая техника и особый режим дыхания, весьма сильно отличающиеся от обычного.

В чём же заключается главное отличие рассмотренной нами дыхательной практики от обычного повседневного дыхания? Этим, фундаментальной важности различием является **замедленность** дыхания. Если обычная частота дыхания у взрослого практически здорового человека в покое составляет 16-18 дыханий в минуту, то во время дыхательной практики она снижается до 2,5-3 дыханий в минуту у начинающих, 1,5-2 дыхания в минуту у продвинутых учеников, 1 дыхание в минуту и менее у мастеров дыхательного цигун. Именно замедление дыхания против обычного повседневного режима является главным фактором, обеспечивающим психоэнергетическое развитие, именно оно, в сочетании

с другими перечисленными принципами, превращает дыхательную гимнастику в дыхательную медитацию.

Как видим, отрицательное отношение дзэн-буддийских наставников к дыхательному цигун и к Пранаяме – явное предубеждение, возникшее как результат, мягко выражаясь, отсутствия знаний в этой области. Легко увидеть, что при соблюдении вышеперечисленных условий, столь осуждаемая ими «технологичность» дыхательной практики вполне совместима с её медитативностью.

\* \* \*

До сих пор мы обсуждали только две бандхи из классической триады бандх Хатха-йоги – Мула-бандху и Уддийана-бандху. Однако в естественном (индийском) методе дыхательной практики используются все три бандхи одновременно. Третьей является Джаландхара-бандха или шейный замок, которому в Хатха-йоге также придаётся большое значение. Эти три бандхи (Уддийана, Мула и Джаландхара), согласно знаменитому и высокопочитаемому трактату «Хатха-йога Прадипика», написанному великим йогиним Сватмарамой, считаются наиболее важными техниками из всей Хатха-йоги. Таким образом, использование всех трёх бандх является обязательным условием выполнения классической Пранаямы.

В предыдущем обсуждении Джаландхара-бандха не упоминалась, однако, это вовсе не значит, что в энергомедитативной практике моей школы ей не уделяется должного внимания. Эта важная техника будет достаточно подробно рассмотрена в последнем разделе данной книги, в котором даётся практическое руководство к самостоятельным занятиям. Забегая вперёд, скажу лишь о том, что в моей школе, наряду с классической Джаландхара-бандхой, также используется её более мягкая модификация, которую я называю «затылочной бандхой». Таким образом, работе с шейным замком и надлежащей постановкой головы в моей школе уделяется достаточное внимание. В этом пункте никаких существенных противоречий с классическим подходом у меня нет.

Что касается метода классической Пранаямы, использующей все три бандхи одновременно, то я отношусь к нему с полным уважением, считаю его вполне приемлемым и достаточно эффективным. Действительно, практикуя индийское (в китайской терминологии – естественное) дыхание,



можно задействовать все три бандхи, выполняя их в строго определённой последовательности, чётко привязанной к вдоху, выдоху и задержке дыхания. В то же время, наряду с этим методом общего воздействия, весьма полезно иметь два специализированных метода дыхания – Уддийана-бандха Пранаяму и Мула-бандха Пранаяму. Оба этих метода основаны на индийском (естественном) способе дыхания. Это значит, что в каждом из них присутствует и Мула-бандха, и Уддийана-бандха. В этом смысле они не отличаются от базового метода индийского дыхания (полного йогического дыхания). Различие состоит только в «удельном весе» этих бандх. В случае Мула-бандха Пранаямы также выполняется и Уддийана-бандха, однако главное внимание практикующий уделяет именно Мула-бандхе. В случае Уддийана-бандха Пранаямы, одновременно выполняется и Мула-бандха, однако особо акцентируется именно Уддийана-бандха. С точки зрения диагностически прицельной практики, такого рода специализация даёт более сильные результаты, поскольку внимание практикующего не разбрасывается по разным зонам, а имеет возможность **постоянно сосредоточиваться на одной зоне.**

Различная центрированность\* во время выполнения этих бандх создаёт два качественно отличающихся гештальта. Здесь мы имеем явное различие по зоне преобладающей физической стимуляции, по зоне сосредоточения внимания, а также по энергетическому воздействию и терапевтическим эффектам.

Итак, в конечном счёте, мы остановились на двух основных разновидностях дыхательной практики. Это: Уддийана-бандха Пранаяма и Мула-бандха Пранаяма. Раздельная практика этих двух методов дыхательного цигун позволяет одновременно с дыханием использовать и сосредоточение на избранном энергетическом центре. Благодаря этому дыхательная практика превращается в могучий синтез дыхательного цигун и медитации-сосредоточения, намного более эффективный, чем обычное полное йогическое дыхание.

Таким образом, с точки зрения специализированного и целенаправленного воздействия – выгоднее практиковать

---

\* Понятие «центрированность» относится одновременно и к фокусировке внимания на данной зоне, и к наибольшей её стимуляции во время мышечного втягивания.

эти методы отдельно друг от друга. С другой стороны, неспециализированное полное йоговское дыхание, с использованием всех трёх бандх (Уддийана-бандхи, Мула-бандхи и Джаландхара-бандхи), тоже имеет свои достоинства. Оно прорабатывает все важные зоны и тем самым обеспечивает гармоничное и сбалансированное развитие энергосистемы.

\* \* \*

Существует ещё один, исключительно важный аспект дыхательной практики, полноценное понимание которого возможно только после ознакомления с главой «Два противоположных режима энергетической циркуляции – даосский и обратный».

Таким образом, эта тема может быть полноценно освоена только после вторичного прочтения книги. Здесь же я дам только очень краткие предварительные сведения. Подробное и основательное изложение того, как дыхательная практика соотносится с двумя режимами энергетической циркуляции, дано в последней части этой книги. Суть проблемы состоит в том, что жизненная энергия может циркулировать в нашем теле двояким образом – либо в режиме даосского круга, либо в режиме обратного круга.

В случае даосского режима энергетической циркуляции, энергия движется по позвоночнику (по заднесрединному каналу) снизу вверх, а по переднесрединному каналу сверху вниз, образуя тем самым замкнутое кольцо энергетической циркуляции. В случае обратного круга, энергия движется по тому же самому кольцу, но в противоположном направлении, т.е. по передней поверхности тела вверх, а по задней поверхности вниз.

Соответственно, я выделяю два качественно различающихся типа дыхания – дыхание обратного круга и дыхание даосского круга. И в том, и в другом методе дыхания используются обе нижние бандхи – как Уддийана-бандха, так и Мула-бандха, т.е. применяется естественный тип дыхания. Различаются же эти два метода дыхания, во-первых, положением тела (позицией рук, ног и постановкой туловища), а во-вторых, техникой выполнения **верхней бандхи**. В моей школе используются два варианта **верхней бандхи**, один – для полного дыхания даосского круга, а другой – для полного дыхания обратного круга. Для даосского круга – это опускание подбородка вниз, либо умеренное (затылочная бандха), либо же полное (Джаландхара-бандха). Для обратного круга – это,

наоборот, поднятие головы вверх, – либо умеренное, либо же полное запрокидывание головы назад.

Как для даосского, так и для обратного круга нижние бандхи (Уддийана и Мула) выполняются по завершении выдоха, а верхняя бандха (оба её варианта) – выполняется во время вдоха (на второй половине вдоха). Все эти техники подробно и обстоятельно изложены в 3-й и 4-й главах последней (практической) части данной книги.

## Глава 12

### **Гипервентиляционное дыхание как метод оздоровления и духовного развития**

Помимо метода дыхательной медитации, изложенного в предыдущей главе, существует и другой режим дыхательной практики, который также способен оказывать весьма сильное воздействие на психику и энергетику человека. Это **гипервентиляционный** режим, при котором частота и интенсивность дыхания значительно выше обычной, и составляет 100-120 дыханий в минуту и более. Этот, противоположный замедленному, способ дыхания широко используется в различных системах оздоровления и личностного роста, таких, например, как “rebirthing” и холотропное дыхание Станислава Грофа.

Лично я для гипервентиляционного дыхания использую простое название: **пыхтящее дыхание**. Обычно такое дыхание выполняется в положении лёжа на полу. Общая продолжительность сеанса составляет около двух часов, из которых на само пыхтящее дыхание уходит примерно 50 – 80 минут.

Каков механизм действия гипервентиляционного дыхания? Меня здесь интересует не столько физиологический аспект, хорошо освещённый в соответствующей литературе, сколько энергетический. Пыхтящее дыхание – это, прежде всего, очень мощная энергетизирующая практика, которая, спустя некоторое время, приводит к появлению в сфере сознания ранее скрытых энергетических блокировок. Точнее говоря, не самих блокировок, а их грубоматериальных проекций на соматику и на психику. Для этого требуется определённое время – для каждого человека своё. Обычно «высвечивание» ранее не осознаваемых блокировок происходит через 20-50 минут непрерывного пыхтящего дыхания. Однако у кого-то это происходит очень быстро, буквально через 10 минут, а кому-то требуется значительно большее время. Иногда пыхтящее дыхание добирается до скрытых в нашем теле и в нашей психике блокировок только на втором или даже на третьем занятии.

Вхождение нашего сознания в контакт с блокировками означает встречу с психосоматическим **страданием** (стеснённость, дискомфорт, тяжесть, нарастающее чувство напря-

жения и неудобства, доходящее до выраженной физической боли или эмоционального страдания). Эта боль, неудобство, дискомфорт могут проявляться либо в каких-то зонах физического тела, или же на психоэмоциональном уровне.

Далее, по мере продолжения пыхтящего дыхания, дискомфорт, боль и страдание всё более нарастают, всё более усиливаются, вплоть до определённого порогового значения, после которого самопроизвольно включаются механизмы, помогающие избавиться от этих блокировок и восстановить нормальную циркуляцию энергии в поражённых местах. Напомню, что блокировки имеют энергетическую природу и относятся, прежде всего, к тонкому (энергетическому) телу человека. Однако проявляются они как на уровне физического тела (на соматическом уровне), так и на психоэмоциональном уровне.

Механизм самоисцеления на определённом этапе пыхтящего дыхания включается самопроизвольно, то есть неожиданно для самого практикующего и без всякого намерения с его стороны. Существует два возможных варианта такого рода исцеляющего отреагирования.

**Во-первых**, это самопроизвольные движения тела, такие, как мотание головой вправо-влево, подъёмы таза, различные движения рук, ног, плеч, туловища, совершаемые ритмично и с высокой интенсивностью. Как правило, движения сначала следуют одному образцу, затем могут включаться вариации этой двигательной темы, затем может происходить переход к другим движениям. Такие произвольные движения представляют собой механизм самоисцеления нашего тела. Не мы их выполняем, не мы их инициируем – они происходят сами по себе. Эти движения – средство, выбранное нашим телом для того, чтобы избавиться от проявившихся в ходе этой практики ранее скрытых блокировок.

**Во-вторых**, это эмоциональные реакции, также возникающие неожиданно и самопроизвольно. Они представляют собой средство очищения психики, средство освобождения её от накопившегося груза отрицательных эмоций, разъедающих нашу душу и отравляющих нас изнутри.

Психоэмоциональное отреагирование может включать в себя, прежде всего, эмоциональные реакции двух следующих типов (я не упоминаю другие формы эмоциональных реакций, поскольку именно эти две являются основными для метода пыхтящего дыхания).

а) Слёзы и рыдания, через которые происходит освобождение от депрессии. При этом энергия пробивает ранее заблокированную зону межбровья. Эта форма эмоционального отреагирования является главной и наиболее типичной для сеансов пыхтящего дыхания.

б) Неудержимый смех, приступ хохота, поводом для которого может быть всё что угодно. Когда человек подошёл к некоему пороговому состоянию, вполне достаточно показать ему пальчик, как он немедленно зайдётся приступом неудержимого смеха. Это – вторая по значимости форма эмоционального отреагирования, при которой происходит освобождение от страхов и от состояния повышенной тревожности.

Возможен и такой вариант, что сначала актуализируется сильная эмоция страха. Однако, если практикующий будет продолжать пыхтящее дыхание, этот страх начнёт постепенно исчезать, пока, наконец, не сменится чувством огромного облегчения, за которым последует приступ ничем не обусловленного веселья.

Возможны и некоторые другие варианты эмоционального отреагирования, однако эти два (смех и слёзы) являются наиболее типичными и наиболее важными.

\* \* \*

Перед началом сеанса пыхтящего дыхания необходимо провести предварительную подготовку участников. Каждый из них должен получить подробную информацию об этом методе, механизмах его воздействия а также исчерпывающие инструкции о том, как себя вести при появлении произвольных движений или наплыве сильных эмоций. Прежде всего, человек должен знать, что в этих проявлениях нет ничего ненормального, что напротив, они являются признаком успешной работы. Он должен знать, что ни в коем случае не нужно подавлять эти проявления, прекращать их посредством прямого волевого усилия. На самом деле, нужно совершенно иное – нужно **отпустить себя**, нужно сотрудничать с процессом, а не бороться с ним. Необходимо (и это очень важно!) дать этим произвольным движениям и эмоциональным реакциям полноценно отзвучать, позволить им пройти весь свой цикл, вплоть до полного их исчерпания. Не бороться, но сотрудничать с процессом, вплоть до полного его завершения. В то же самое время необходимо соблюдать определённую трезвость по отношению к проис-

ходящему. Важно **осознавать** себя во время процесса очищения заблокированных участков энергосистемы. Нельзя впадать в бессознательное трансоподобное состояние, когда человек полностью утрачивает над собой контроль. Одним людям мешает избыточный самоконтроль (сверхконтроль), приводящий к хроническому мышечному и психическому зажиму и неспособности «отпустить себя». У других – противоположная проблема – избыточная внушаемость и недостаточная осознанность, полное отсутствие контроля во время фазы произвольных движений и эмоциональных реакций. Первым важно научиться расслаблять себя, отпускать себя, научиться быть в состоянии «доверия к жизни» и сотрудничать с процессом, вместо того, чтобы блокировать его своим сверхконтролем. Для других важно научиться сохранять осознанность и не терять себя в бурных волнах эмоционального реагирования и произвольных движений.

Поэтому, прежде чем приступить к практике гипервентиляционного дыхания, сначала необходимо обучиться медитации-самонаблюдению и получить в ней достаточный опыт.

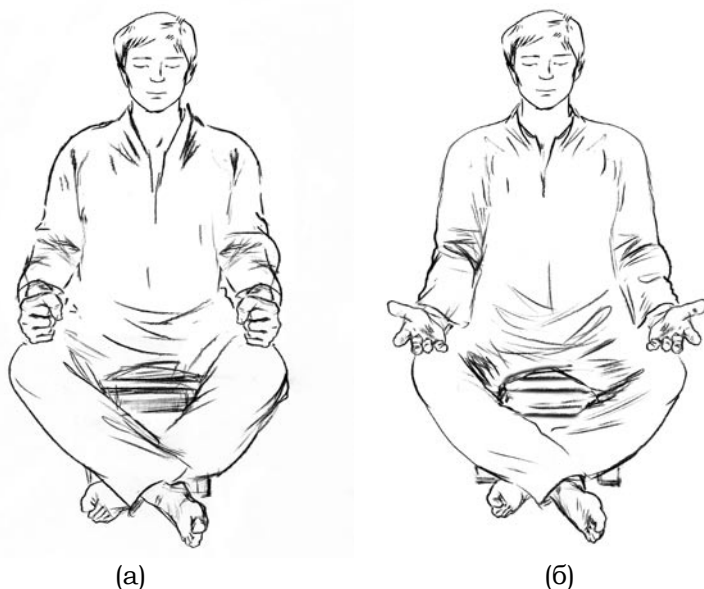
\* \* \*

Сеанс пыхтящего дыхания состоит из следующих трёх этапов (последовательных стадий):

**Первый этап – стадия энергетизации.** Под этим понятием я имею в виду насыщение энергией в процессе интенсивного гипервентиляционного дыхания. Такая энергетическая «накачка» приводит к актуализации ранее скрытых блокировок. Эти блокировки теперь становятся доступными для нашего сознания. Как уже ранее не один раз говорилось, вхождение сознания в контакт с блокировкой с неизбежностью вызывает переживание страдания (боли, дискомфорта). По ходу практики этот дискомфорт всё более и более нарастает, вплоть до достижения того порогового значения, после которого происходит качественное изменение всей ситуации – переход ко второму этапу.

Обычно сеанс холотропного дыхания или же сеанс rebirthing'a проводят в положении лёжа на спине, дающем возможность полноценно расслабиться и обеспечивающем «оперативный простор» для произвольных движений. Это неплохая и вполне «работающая» позиция тела. Тем не менее, я предпочитаю другое положение тела. Это позиция сидя на банкетке или низкой скамье при скрещённых ногах. В этой

позе, которой я дал название «Симпласана», руки следует поместить на бёдра, чуть выше колен. При этом руки сжаты в кулаки, постановка кулаков вертикальная. Глаза держим закрытыми. Эта, рекомендуемая мною, позиция тела представлена на рис.6(а). При усталости руки можно на некоторое время перевести в позицию «открытые ладони», представленную на рис.6(б). В этой «отдыхательной» позиции руки лежат на бёдрах, чуть выше колен, тыльной поверхностью вниз, а ладонной вверх. Как только руки отдохнули, снова переводим их в основную позицию «кулаки на коленях».



**Рис.6. Позиция тела, рекомендуемая для практики пытящего дыхания (Симпласана, глаза закрыты).**

**(а) – руки в позиции «кулаки на коленях».**

**(б) – руки в позиции «открытые ладони».**

Такая позиция тела весьма благоприятна для циркуляции энергопотоков в теле практикующего в режиме обратного круга. Именно этот режим энергетической циркуляции включается во время гипервентиляционного дыхания. Таким образом, пытящее дыхание является техникой обратного круга, который будет подробно разъяснён во второй части этого тома.



**Второй этап – это стадия отреагирования.** На этой стадии возникают произвольные движения, либо эмоциональные реакции (слёзы или смех). Отреагирование должно пройти полный, законченный цикл – произвольные движения (или эмоциональные реакции) сначала возникают, затем постепенно усиливаются, достигают своего максимума, затем постепенно уменьшают свою частоту и интенсивность. В конце концов, они себя полностью исчерпывают, и цикл отреагирования завершается. Не рекомендуется останавливаться посередине незавершённого цикла отреагирования. Здесь следует ориентироваться не на формально установленные временные рамки (нормативы), а на сам процесс. Непременно надо дождаться, пока он не завершится.

Активное отреагирование у одних людей происходит постоянно и весьма бурно, у других – оно может быть выражено очень слабо, причём только в форме умеренных произвольных движений, без каких-либо внешних признаков эмоционального отреагирования. Однако, даже в том случае, если вторая фаза не имеет выраженных внешних проявлений – это не значит, что практика оказалась бесполезной. Просто отреагирование в большей степени происходит во внутриспсихическом пространстве, большей своей частью без видимых внешних манифестаций. Кроме того, у некоторых людей в течение первых нескольких сеансов происходит постепенное разрушение главной внутренней блокировки – постоянного сверхконтроля и общей психосоматической зажатости. Впоследствии, по мере устранения этого основного внутреннего препятствия, постепенно начнут появляться и активные формы двигательного и эмоционального отреагирования. Важно знать, что такая практика никогда не бывает бесплодной. Она всегда работает, даже если её результаты не обнаруживаются немедленно после её окончания.

Во время второй фазы (фазы активного отреагирования), при появлении произвольных движений, следует продолжать пыхтящее дыхание параллельно с пребыванием в потоке этих движений. Однако при эмоциональном отреагировании пыхтящее дыхание нужно временно прекратить и возобновить его только тогда, когда слёзы, рыдания или смех полностью себя исчерпают.

**Третий этап – стадия завершения.** Когда период активного отреагирования закончился (произвольные движе-

ния стали замедляться и, наконец, полностью прекратились, или же, в случае эмоциональных отрегирований, слёзы и рыдания прекратились) – тогда следует перейти к последней, третьей или **завершающей** фазе. Третья фаза совершенно необходима для того, чтобы полностью растворить и отработать психоинформационную муть, поднявшуюся в результате столь мощной энергетической накачки.

Активного двигательного и эмоционального отреагирования, имевшего место на предыдущем этапе, для достижения этой цели оказалось недостаточно. Кроме того, как мы помним, полноценная методика должна быть построена согласно принципу Тай-цзи: «Один раз Инь, один раз Ян – так ков Дао-Путь».

Высокоинтенсивное пыхтящее дыхание, которое приводит к активному двигательному и эмоциональному отреагированию – конечно же, относится к категории Ян. На второй фазе происходят исключительно мощные и энергоёмкие процессы отреагирования, которые, безусловно, также относятся к категории Ян. По непреложному закону диалектики, чем сильнее выражено Ян, тем настоятельнее оно требует столь же выраженного Инь. В противном случае, не может быть ни достижения гармонии, ни высокой эффективности метода.

Что же в этом случае будет Инь? Ответ прост и очевиден. Как мутную воду сделать чистой и прозрачной? Китайская мудрость отвечает: «просто оставить её в покое, она отстоится и сама по себе станет чистой и прозрачной».

Третья фаза практики пыхтящего дыхания имеет два методических подварианта, предназначенных для разных типов людей. Для уже упоминавшейся категории сверхзажатых людей, по окончании второй фазы (активного отреагирования) следует прекратить пыхтящее дыхание и перейти к глубокой релаксации в положении лёжа на полу (первая и вторая фаза для этого типа людей также выполняется в классической позиции лёжа на спине). На протяжении последующих 30-50 минут им следует практиковать глубокое расслабление физического тела в сочетании со специальной психотехникой **психического** расслабления. Таким образом, полноценная завершающая практика релаксации для таких людей исключительно важна. Дело в том, что предыдущие два этапа создали поистине уникальные возможности для полноценного расслабления, поэтому глубина успокоения и

полнота расслабления могут достигнуть такого уровня, который без такой мощной предварительной подготовки вряд ли будет возможен.

Для другой категории людей – для тех, у кого самоконтроль не избыточный, а наоборот, недостаточный, у кого очень яркое воображение и слабая осознанность – необходим иной метод завершающей практики. Им лучше всего использовать не расслабление лёжа, а медитацию-самонаблюдение в положении сидя скрестив ноги. Позиция тела для выполнения завершающей медитации самонаблюдения показана на нижеследующем рисунке. Это уже известная нам Симпласана, руки лежат на бёдрах чуть выше колен тыльной поверхностью вниз, а ладонной вверх. Пальцы рук сложены в позицию «коза» (большой палец накладывается на ногтевые фаланги среднего и безымянного, образуя «колечко», а указательный и мизинец выпрямлены).



**Рис. 7. Позиция тела для медитации-самонаблюдения (Симпласана, мудра «коза»).**

Такая позиция рук очень сильно активизирует выход энергии по янской (тыльной) поверхности рук. Во время пыхтящего дыхания в области головы возникает явный избыток

энергии (в моей терминологии – верхний энергетический перегруз). Когда мы выполняем медитацию-самонаблюдение в указанной позе (Симпласана, мудра «коза») и при закрытых глазах – создаются в высшей степени благоприятные условия для стекания избыточной энергии вниз через затылок и верхнюю часть спины, а затем – на выход по ручным янским каналам.

За 30-50 минут медитация самонаблюдения приведёт к постепенному затуханию внутренних вибраций, к наступлению состояния умственной тишины и глубокого внутреннего покоя.

\* \* \*

Удивительно, но факт! Такая простая, с технической точки зрения вещь, как увеличение частоты и интенсивности дыхания, даёт столь замечательные результаты! Выдающийся современный психолог Станислав Гроф пишет:

*«Интенсивное гипервентиляционное дыхание ослабляет психологические защиты и ведёт к высвобождению и проявлению бессознательного (и сверхсознательного) материала. Человеку, не пережившему этого процесса или не бывшему его свидетелем, трудно поверить, насколько мощной и эффективной может быть эта техника»\*.*

Однако будет большой ошибкой принимать эту практику как своего рода панацею. На самом деле, она имеет свои показания и свои противопоказания, причём не только по физиологическим, соматическим параметрам, но также по психологическим и духовным. Энтузиасты rebirthing'a и холотропного дыхания признают наличие соматических и медицинских противопоказаний, однако в психологическом отношении и в плане духовного развития, рассматривают этот метод как своего рода панацею. На мой взгляд, этот энтузиазм, будучи вполне понятен и подкреплён замечательными результатами и достижениями, всё-таки несколько чрезмерен. Я утверждаю, что терапия посредством интенсивного гипервентиляционного дыхания имеет свои показания и свои противопоказания не только в соматическом плане, но и по психологическим критериям (личностные особенности, непосредственно связанные с духовным развитием человека). Таким образом, представления о холотропном дыхании

---

\* Здесь и далее цитируется по книге С. Грофа «Путешествие в поисках себя».

как о своего рода духовной панацее, для которой, к сожалению, состояние физического тела может создавать некоторые ограничения, – являются упрощёнными и не соответствуют реальному положению вещей.

Однако, пожалуй, пора перевести обсуждение в более конкретное русло. Каковы же показания и противопоказания к терапии посредством интенсивного дыхания? Начнём с соматического уровня. Как указывает С.Гроф, метод холотропного дыхания имеет следующие **соматические противопоказания**:

1) Серьёзные заболевания сердечно-сосудистой системы. Сюда он относит *«пережитые сердечные приступы, операции на сердце, кровоизлияния в мозг, высокое кровяное давление, застарелый атеросклероз, варикозное расширение вен. Рискованно принимать участие в сеансе людям, недавно пережившим операции или повреждения тела, если заживление тканей не закончилось»*.

2) Беременность, особенно на поздних стадиях. Интенсивное пыхтящее дыхание может привести к сокращениям матки и к выкидышу. То же самое относится к маточным кровотечениям или к тем случаям, когда месячные слишком продолжительны и чрезмерно обильны. Как пишет С.Гроф, *«мы не раз встречались с тем, что у женщин после сеанса начиналась менструация, хотя по времени это была середина цикла»*.

3) Эпилепсия, которую С.Гроф характеризует как относительное противопоказание (интенсивное дыхание, в принципе, может спровоцировать эпилептический приступ).

4) Патологическая хрупкость костей. У людей, страдающих этим заболеванием, активные движения во время сеанса холотропного дыхания могут привести к травмам.

К этим рекомендациям мэтра холотропной терапии следует относиться с должным уважением. Будучи полностью солидарен с вышесказанным, я бы хотел сделать некоторые добавления к этому перечню соматических противопоказаний.

Согласно моему опыту, к безусловным противопоказаниям к холотропному (шире – гипервентиляционному или «пыхтящему») дыханию относятся:

- гастритно-язвенные проблемы и различные нарушения функционирования системы пищеварения. Холотропное дыхание может спровоцировать обострение язвенной болезни;

- хронический гайморит, синусит, хронический насморк и постоянная заложенность носа. Людям, страдающим этими заболеваниями, не следует практиковать этот тип дыхания, даже в состоянии ремиссии (временного улучшения);

- заболевания органов слуха, особенно воспалительные заболевания ушей (отит и т.п.), общее снижение слуха;

- предрасположенность к аллергическим заболеваниям; по крайней мере, следует воздержаться от холодотропного дыхания хотя бы на период обострения.

- общее чувство холода в теле, частые позывы к мочеиспусканию, хронический цистит;

- заболевания печени и различные кожные заболевания, такие, к примеру, как нейродермит.

### **Психологические противопоказания.**

Согласно Станиславу Грофу, таким несомненным противопоказанием, прежде всего, является тяжёлое психотическое состояние. Во всяком случае, для людей, страдающих психическими заболеваниями шизоидного круга (высокий уровень психотизма), использование таких сильных методов, как холодотропное дыхание рекомендуется только в клинических условиях (то есть под наблюдением компетентных специалистов) и только в период ремиссии.

Кроме того, холодотропное дыхание несовместимо с лечением транквилизаторами. Как считает С.Гроф, проводить холодотропный сеанс с людьми, принимающими сильные транквилизаторы, совершенно бессмысленно из-за разнонаправленности воздействий. Транквилизаторы успокаивают и подавляют эмоции, загоняя их внутрь, тогда как интенсивное дыхание, наоборот, высвобождает неотработанный эмоциональный материал. Резкое же прекращение приёма транквилизаторов, пишет С.Гроф, может привести к неконтролируемому взрыву подавляемого бессознательного материала.

Исходя из своего опыта, я бы добавил следующие противопоказания, связанные с психологическими особенностями личности. Прежде всего, это такие личностные особенности, как раздражительность, гневливость, склонность к утренним дисфориям, ярко выраженная нетерпимость такого человека ко всему, что не соответствует его взглядам на жизнь, его планам, его принципам и убеждениям, ко всему, что отклоняется от предначертанных им схем, и что нарушает избранный им порядок. Это такие личностные особенности, как

выраженная доминантность, властность и стремление навязать свои планы и свои представления окружающим людям. Практика холотропного дыхания усугубляет присущие этому личностному типу агрессивность и нетерпимость.

Ещё одним противопоказанием является принадлежность к дополнительному, по отношению к предыдущему, личностному типу. Речь идёт о таких личностных особенностях, как закомплексованность, хроническая виноватость и гиперсовестливость, чрезмерная стеснительность и застенчивость на фоне неадекватно заниженной самооценки. Конечно же, в результате практики холотропного дыхания вышеуказанные психологические особенности могут уйти на задний план, что вовсе не означает положительного изменения и личностного роста. Просто вектор агрессии, присущей этому типу личности, поменял направленность. Ранее агрессия была постоянно направлена на себя, теперь же она перенаправляется вовне, на окружающих людей. Хронически виноватый превращается в чрезмерно придирчивого, требовательного и раздражительного человека, нетерпимого ко всему, что нарушает установленные им правила и нормы.

Таковы основные соматические и психологические противопоказания к практике холотропного дыхания. Ну а теперь перейдём от негатива к позитиву, к рассмотрению показаний к практике пыхтящего дыхания.

Несомненным показанием к практике холотропного дыхания является ослабленность иммунной системы. Пыхтящее высокоинтенсивное дыхание – очень мощное средство усиления иммунной системы и замечательное средство общей тонизации, повышения общей жизнеспособности.

Главным же психологическим показанием является состояние депрессии. Согласно моей психонергетической концепции, существуют две разновидности депрессии: **тоскливая** и **ленивая**. При тоскливой депрессии прежде всего поражается эмоциональная сфера. При этом наблюдаются такие симптомы, как состояние глубокой печали, слезливости, пессимистический настрой на жизнь, чувство усталости от жизни, доходящее до суицидных наклонностей (мысли о самоубийстве). Энергетическим субстратом тоскливой депрессии является поражение левого канала перикарда и левого полюса межбровья (угнетение, блокировка левой точки Цин-мин).

При **ленивой** депрессии поражается деятельностное начало человека. Это состояние можно определить как паралич воли, полная неспособность к действию, вялость, лень и апатия, особенно ярко проявляющиеся в утреннее время. Энергетическим субстратом **ленивой депрессии** является поражение правого канала перикарда и угнетение правого полюса межбровья (блокировка правой точки Цин-мин). Именно эти зоны энергосистемы были заблокированы у тургеневского Обломова – чудовищно ленивого, но неглупого, и во всех прочих отношениях милейшего человека. Именно депрессия лежит в основе таких тяжёлых и трудноизлечимых заболеваний как алкоголизм и наркомания. Поэтому и лечить их следует, прежде всего, с помощью методов, устраняющих энергетические блокировки на канале перикарда и на зоне межбровья (Аджна-чакрам) и восстанавливающих нормальную энергетическую циркуляцию через эти зоны.

Станислав Гроф совершенно прав, когда он утверждает, что холотропная терапия, основным методом которой является интенсивное гипервентиляционное дыхание, способна за сравнительно короткое время (за три сеанса) дать такие прекрасные результаты, которых традиционная западная психотерапия, в том числе и наиболее влиятельная психоаналитическая психотерапия, не может получить и за три месяца, а я бы даже сказал – и за три года.

Яркий пример излечения депрессии с помощью холотропного дыхания приводит С.Гроф. Случай, описываемый Грофом, весьма необычен и может быть вразумительным образом объяснён только с позиций теории реинкарнации.

*«Величайшей иронией и одним из парадоксов современной науки является то, что трансперсональные переживания, которые до недавних пор без разбора обзывались психотическими, обладают огромным целительным потенциалом, превосходящим почти все из арсенала средств современной психиатрии. Каково бы ни было профессиональное или философское мнение терапевта о характере трансперсональных переживаний, ему всегда следует сознавать их терапевтический потенциал и поддерживать пациентов, если вольное или невольное самоисследование ведёт их в трансперсональные сферы...»*

Несколько лет назад на одном из наших пятидневных семинаров присутствовала женщина (назовём её Глэдис), ко-



торая на протяжении многих лет страдала от почти каждодневных приступов глубокой депрессии. Они обычно начинались после четырёх часов утра и продолжались несколько часов. Ей было чрезвычайно трудно мобилизовать свои ресурсы, чтобы встретить каждый новый день...

На дыхательном сеансе у Глэдис очень высоко мобилизовалась телесная энергетика, но разрешения не произошло – случай исключительный в нашей работе. На следующее утро депрессия появилась как обычно, но была гораздо более глубокой, чем когда-либо прежде. Глэдис пришла на занятия группы в состоянии чрезвычайного напряжения, подавленности и тревоги. Пришлось изменить утреннюю программу и незамедлительно заняться эмпирической работой с ней одной.

Мы попросили её лечь, закрыть глаза, чаще дышать, слушать музыку и отдаваться любому переживанию, которое просилось наружу. Примерно пятьдесят минут Глэдис неистово дрожала и проявляла другие признаки сильного психомоторного возбуждения; она громко кричала и сражалась с невидимыми врагами. Уже потом она рассказала, что эта часть её переживаний была связана с повторным проживанием рождения. В определённый момент её крики стали более членораздельными, они напоминали слова на непонятном языке. Мы попросили её издавать звуки в той форме, которую они принимали, и не пытаться оценивать их интеллектуально. Неожиданно её движения стали крайне стилизованными и подчеркнута выразительными, она стала нараспев произносить очень сильную, как казалось, молитву.

Воздействие этого события на группу было чрезвычайным. Не понимая слов, многие из присутствовавших были глубоко тронуты и расплакались. Закончив своё песнопение, Глэдис успокоилась и перешла в состояние экстатического блаженства, в котором оставалась, не двигаясь, более часа. Позже она не могла объяснить, что с ней произошло, и отметила, что не имеет понятия, на каком языке читала молитву.

Присутствовавший в группе аргентинский психоаналитик, сообщил, что Глэдис читала молитву на прекрасном сефардском языке, который он, как оказалось, знал. Он перевёл её слова следующим образом: «Я страдаю, и я всегда буду страдать. Я плачу и буду плакать вечно. Я молюсь и всегда буду молиться». Сама Глэдис не знает даже современного ис-

*панского, не говоря уже о сефардском, и вообще не представляет, что такое сефардский язык.»*

В результате столь драматического катарсиса Глэдис полностью избавилась от многолетней тяжёлой депрессии. Выраженный антидепрессивный эффект интенсивного дыхания многократно подтверждён на практике, причём действие этого метода несравненно мощнее, чем любые иные формы психотерапии и много лучше, чем медикаментозное лечение антидепрессантами.

Пыхтящее дыхание – самый сильный метод лечения депрессии. Он оказывает прямое, непосредственное воздействие на энергетический субстрат этого заболевания – на канал перикарда (его чакрам расположен в верхней части грудной клетки, в области вилочковой железы), а также на энергетический центр межбровья. В этом случае воздействие интенсивного дыхания непосредственное и, следовательно, самое сильное.

Однако пыхтящее дыхание может решать и другие психологические проблемы. Так, с его помощью можно весьма успешно снимать повышенную тревожность и даже излечивать навязчивые страхи, различные фобии. Однако, в этом случае, на третьем (завершающем) этапе сеанса пыхтящего дыхания нужно использовать особый метод медитации, о котором я расскажу в практическом разделе данной книги.

Кроме того, посредством пыхтящего дыхания весьма успешно можно снять психоэнергетическую блокировку, проявляющуюся в глубокой интроверсии, замкнутости, отгороженности, общей психосоматической зажатости, связанной с глубоко укоренившимся недоверием к окружающему миру. У таких людей наблюдается своеобразная «схлопнутость» в самом себе, избыточная погружённость во внутренний мир при одновременном ослаблении контактов с внешним миром и с окружающими людьми. При этом они, естественно, испытывают большие трудности в общении, особенно с противоположным полом. Очень часто у таких людей не складывается личная жизнь, и возникают затруднения в установлении дружеских отношений. Человек страдает от одиночества и, вместе с тем, сам же его и создаёт. В таких случаях пыхтящее дыхание также может оказаться высокоэффективным, хотя его воздействие на энергетический субстрат данных личностных проблем будет уже не прямым, а опосредованным. Это означает, что для получения желаемого результата по-

требуется большее количество сеансов. В качестве примера приведу письменный отчёт моей ученицы Н.В.

*«О холотропном дыхании я слышала довольно много. Знаюки и очевидцы описывали его по-разному, но все сходились в одном – метод весьма эффективен, а во время сеансов происходят всякие малопонятные, но очень интересные вещи. После того как услышала о холотропном дыхании на лекции В.М., захотелось поучаствовать в этом деле самой, так как, во-первых, люблю всяческие эксперименты, а, во-вторых, показалось, что это как раз то, что мне нужно.*

*Мои проблемы – несбалансированность эмоциональной сферы, интравертность. Сильная погружённость в себя не даёт возможности адекватно вписываться в реальную действительность и строить нормальные отношения с окружающими людьми. Трудно преодолеть невидимую преграду, отделяющую меня от всего, что происходит вокруг и, хотя я явственно чувствую её присутствие, мало что могу с этим поделать. Она растворяется только в привычной обстановке, в окружении близких людей, да и то не всегда, при выходе же «в мир» окутывает меня со всех сторон, превращая из нормального живого человека в несколько мумиеобразное существо.*

### **1 сеанс.**

*Первый сеанс холотропного дыхания меня немного расстроил. На деле оказалось всё не так просто и, хотя я честно приготовила внушительных размеров носовой платок для утирания предполагаемых потоков слёз, на этот раз он мне не пригодился. «Собачье дыхание» произвело некоторый эффект, но совсем не такой, как я ожидала. Как только внутри проклёвывалось что-то похожее на слёзы и пыталось выбраться наружу, тут же, совершенно независимо от моего желания, на это робкое трепыхание наваливалась волна чего-то тёмного и тяжёлого и неумолимо давила все внутренние движения. Пробриться через этот кордон так и не удалось, хотя его наличие и способ действия стали очевидны.*

### **2 сеанс.**

*Второй сеанс несколько сдвинул ситуацию с мёртвой точки. Слёз не было, но не было и того давящего чувства полной безысходности и безнадёжности всех попыток. Появились, сначала довольно робко, а потом всё сильнее и сильнее, непривольные движения. В основном «болтались» голова и руки. Чувствовалось, как тело само пытается скинуть невидимый*

ошейник с области Круга Жизни\*, освободить зажатый затылок, плечи, руки. Движения были странными, нелепыми, но приносили явное облегчение. Чувствовалась их внутренняя целесообразность и неслучайность. Состояние после сеанса заметно улучшилось, а на следующий день приснился сон.

### **Сон.**

У меня два дома, довольно маловыразительных и по виду не слишком приспособленных для жизни. Я перебегаю из одного в другой, ни в одном из них не чувствуя себя по-настоящему «как дома». Вечно куда-то спешу, при этом меня ни на минуту не оставляет чувство, что вот я здесь, а мне надо туда... И так до бесконечности.

### **3 сеанс.**

*В.М. Интерпретация сна:*

– Двойственность. Дом надо построить, прежде всего, в себе. И в доме этом должна быть печка, дающая тепло, а Вы – холодная. Что Вы можете дать тем, кто рядом с Вами?

Эти слова цепляются за какую-то закорючку в груди в области Анахаты. Сначала чувствуется острый укол, потом боль разрастается и заполняет собой всю грудную клетку.

После этого – дыхание.

Слёзы наконец-то полились, принося с собой чувство вины. Мелькают воспоминания, образы людей, перед которыми чувствую себя виноватой. Чувство вины нарастает, затем, когда становится совсем невозможным, перед глазами возникает картина, как будто внутренняя боль достигла необходимого «градуса» и оживила выплывающие из глубины подсознания образы.

«Картинка» нечёткая, как будто размытая, но эмоциональное восприятие очень яркое.

Я – маленькая девочка. Полумрак, небольшая комната. По стенам комнаты стоят кровати или что-то в этом роде. Я подхожу сначала к одной, потом к другой. Там лежат люди, закутанные в одеяла. Понимаю – это мои родственники. Вот, похоже, моя бабушка. Сначала я думаю, что они спят, но потом чувствую, что они холодные, не дышат, что все они умерли. Я перехожу от одной постели к другой – везде одно и то же – неподвижные холодные тела. Постепенно

---

\* Китайский термин. Так называется верхняя часть позвоночника (переходная зона от грудных позвонков к шейным). В русском языке Кругу Жизни соответствует понятие «загровка». – В.К.

*внутри нарастает не просто страх, а дикий ужас. Он такой огромный, что не помещается в маленькое детское тело. Я не могу с ним справиться, он разрывает все внутренности, его невозможно удержать. Огромное **НЕТ!** всему, что происходит. Страх, боль, отчаяние.*

*Постепенно поток эмоций затихает, а следом приходит странное чувство, которое точно описать довольно сложно. Я не понимаю, какая я, что происходит... Как будто изменилось само восприятие, хотя ясность в голове не исчезает. Сеанс дыхания заканчивается, тема «отзвучала».*

*Дальше – работа с воспоминанием.*

*В.М.: – Увиденная «картинка» – страх потери близких людей. Надо войти в это воспоминание и не отвергать происходящее, а принять его.*

*Я снова превращаюсь в маленькую девочку и вхожу в холодную комнату. Не столь ярко выраженные, как во время сеанса дыхания, но всё же явно ощущаемые эмоции наплывают опять. Принять этот кошмар не так-то просто. Сразу же возникает сильное внутреннее сопротивление, протест.*

*Мысленно повторяю за В.М. – «СОГЛАСНА, ПРИНИМАЮ», и чувствую, как его энергия помогает пробиться через барьеры и блоки.*

*Состояние после сеанса, мягко говоря, пришибленное. Говорить об эмоциональном комфорте ещё рано.*

*Примерно недели две после этого слёзы лились по всякому поводу и без повода. Потом, в какой-то момент, я почувствовала, как невыплаканные остатки булькнулись куда-то в глубину, а настроение резко улучшилось. Жизнь вокруг стремительно закружилась. Интересно, что как-то разом объявилось множество моих давнишних друзей и знакомых, одноклассников, однокурсников, с которыми не виделась много лет. Встречи, дни рождения – одно за другим, отпуск в приятной компании... Показалось, что вернулась откуда-то издалека».*

*Завершая эту главу, ещё раз напомним читателю, что при эмоциональной зажатости и интровертированной «схлопнутости» в самом себе, точно так же, как при лечении повышенной тревожности и навязчивых страхов – на третьем, завершающем этапе сеанса, необходимо выполнять особое энергомедитативное упражнение – «освобождение плеч», которое будет дано в практическом разделе данной книги.*

## Глава 13

### **Медитация статическая и медитация динамическая. (Взаимопорождение покоя и движения в процессе энергомедитативной практики)**

Как уже ранее неоднократно говорилось, медитация самонаблюдения и медитация пространственного осознания – это два фундаментальных метода развития сознания, наиболее важных для духовного развития человека и взаимодополняющих друг друга. Ввиду особой важности этого материала и для удобства читателя, позволю себе повторить основные тезисы концепции о двух видах медитации-осознания. Это будет, на мой взгляд, вполне оправданно, во-первых, потому, что вводятся некоторые новые элементы, а во-вторых, потому, что этот материал даётся в совершенно ином контексте.

Итак, различие между медитацией самонаблюдения и медитацией присутствия состоит в том, что самонаблюдение растворяет ум и, в конечном счёте, трансцендирует его, тогда как медитация-присутствия (пространственного осознания), – всего лишь временно приостанавливает его функционирование.

Самонаблюдение включает в себя как наблюдение внутреннего пространства собственной психики, так и наблюдение неоднородности ощущений физического тела. Таким образом, самонаблюдение – это интроспективное созерцание единого психосоматического континуума. Если вдуматься, легко увидеть, что это и есть то, что мы привыкли называть словом «Я». Конечно же, не стоит забывать, что осознание физического тела фактически имеет дело не с физическим телом как таковым, а с тем, как оно представлено в зеркале нашей психики. Другими словами – с информацией о нём, поступающей через наши органы чувств. Речь идёт о внутренней interoцептивной чувствительности, то есть о сигналах, идущих от мышц, сухожилий и внутренних органов нашего тела. Таким образом, в нашем сознании представлено не само физическое тело, а данные органов чувств, относительно физического тела. А ведь это – не что иное, как часть нашей психики, или, как это принято говорить в современной эзотерической литературе – часть нашего ума, которая занята восприятием физического тела. Следовательно,

при осознании тела, равно как и при осознании внутреннего душевного состояния, – мы имеем дело с интроспективным процессом. При этом осознаётся как содержание, так и функционирование собственного ума (психики), во всех его аспектах, в том числе и в телесном.

Медитация-присутствия (медитация пространственно-осознания) – это уже совершенно иной метод, качественно отличающийся от самонаблюдения. Медитация пространственного осознания не растворяет ум и не трансцендирует его, – она просто выключает его привычное функционирование. Наш ум (психика), как уже ранее говорилось, – это сукцессивный ряд или же, другими словами, процесс, разворачивающийся во **времени**. Поэтому самосозерцание – это не что иное, как осознание великого множества периодических процессов, происходящих на всех уровнях психики. Сюда относятся все когнитивные психические процессы (воспоминание, мышление, речь, воображение, восприятия, ощущения, эмоции), включая и те, которые связаны с получением информации о текущем состоянии собственного физического тела. Применительно к физическому телу, самонаблюдение – это также созерцание великого множества периодических процессов, происходящих в нашем теле и имеющих различные частотные характеристики. Это и дыхание, и сердцебиение, и пульсация крови в различных частях тела. Это и ощущения тепла, холода, широкий спектр дискомфортных ощущений от самых лёгких вплоть до явных болевых сигналов. Это и перистальтика кишечника, это и многочисленные движения тела, от ёрзания и почёсывания, до всегда наличествующих но обычно не замечаемых колебательных микродвижений туловища, головы и конечностей, которые происходят даже во время спокойного сидения. Существенно важно, что при медитации самонаблюдения мы можем осознавать только то, что находится в процессе изменения, только процессы, только то, что движется. То же, что остаётся неизменным, то, что покоится, немедленно перестаёт нами замечаться и исчезает из сферы нашего осознания.

Таким образом, наблюдение собственного тела и собственной психики, это не что иное, как созерцание базового психосоматического сукцессивного ряда – созерцание множества **процессов**. Именно это является наиважнейшим отличием **самонаблюдения** от **присутствия**. В ме-

дитации-присутствия мы выполняем **пространственное осознание**. Присутствие – это осознание пространства, как огромного пустого вместилища всех вещей и процессов, при одновременном игнорировании всего, чем это пространство наполнено.

Таким образом, самосозерцание имеет дело с **динамическим** аспектом реальности, с процессами, то есть с тем, что движется, разворачиваясь во времени. Медитация присутствия, напротив, имеет дело со **статическим** аспектом реальности. Отсюда мы выходим на базисные философские категории *бытия* – *время* и *пространство*, ибо время динамично, тогда как пространство – статично. Развитие временного аспекта сознания происходит через медитацию-самонаблюдения, развитие пространственного аспекта сознания – через практику медитации присутствия. При этом самонаблюдение обеспечивает информационное развитие, а пространственное осознание – энергетическое развитие. Для удобства читателя повторно воспроизведу таблицу, резюмирующую специфические черты и основные различия двух базовых методов медитации-осознания.

<b>Самонаблюдение</b>	<b>Присутствие</b>
Внутреннее или интроспективное осознание	Внешнее или экстраспективное осознание
Осознание динамического аспекта реальности (движение, процессы)	Осознание статического аспекта реальности (покой)
Развитие временного аспекта сознания (овладение временем)	Развитие пространственного аспекта сознания (овладение пространством)
Информационное развитие. Трансцендирование ума и обретение Мудрости	Энергетическое развитие. Отключение ума и обретение Жизни

Основываясь на этой теории, можно сделать вывод, что для обеспечения информационного развития наиболее эффективными будут динамические методы энергомедитативной практики в сочетании с медитацией самонаблюдения, выполняемой при закрытых глазах. Для энергетического развития наиболее эффективными будут статические методы, приводящие к «внутренней остановке», сочетающие культи-



вирование телесной неподвижности и пространственного осознания (естественно, при открытых глазах).

Рассмотрим эти две группы методов более подробно с позиций различения медитации статической и медитации динамической.

### **Динамические методы энергомедитативной практики**

Для нас особенно важно то, что осознание динамического аспекта реальности теснейшим образом связано с информационным развитием, а осознание статического аспекта реальности – с энергетическим развитием. И это – не пустые философические рассуждения, далёкие от жизни. Здесь имеются прямые выходы на медитативную практику. С позиций этой теории, в частности, легко объясняется замечательная эффективность таких признанных во всём мире психотерапевтических техник как «rebirthing» и холотропное дыхание Станислава Грофа. На мой взгляд, сутью столь мощного воздействия интенсивного гипервентиляционного дыхания и причиной присущего ему высоко-го терапевтического и развивающего потенциала, является вовсе не гипервентиляция как таковая. Вопреки общераспространённому мнению, интенсивное дыхание – не более как разновидность базовой общей техники **интенсивных движений**, в которую оно, разумеется, привносит определённую «дыхательную» специфику. Тем не менее, главным в этой технике является резкое усиление интенсивности движений, в данном случае – дыхательных, против обычного повседневного режима дыхания. Совершенно очевидно и многократно подтверждено на опыте, что интенсивное гипервентиляционное дыхание (в любых его модификациях) является могучим катализатором осознания. Однако, на мой взгляд, главной причиной здесь является не гипервентиляция (хотя она, несомненно, оказывает весьма сильное воздействие и сбрасывать её со счёта нельзя), а **высокая интенсивность движений**. Именно через резкое усиление (буквально на порядок!) **динамики** внутри нашего психосоматического континуума, **через процессуальную перенасыщенность** и происходит выраженное усиление осознанности. Обо всём этом более подробно говорилось в предыдущей главе.

Отсюда можно сделать вывод, что **любой периодический телесный процесс, повторяющийся с высокой частотой и интенсивностью в течение достаточно длительного времени, может вызвать терапевтические и развивающие эффекты, аналогичные холотропному (пыхтящему) дыханию.** При этом необходимым условием является значительное превышение обычного, характерного для повседневной жизни, темпа двигательной активности по параметрам частоты и интенсивности.

Сразу же могу сказать, что на практике этот вывод полностью подтвердился. Таким образом, общепринятое объяснение удивительных эффектов холотропного дыхания исключительно с точки зрения специфического психофизиологического воздействия длительной гипервентиляции, при всей справедливости приводимых физиологических объяснений, тем не менее, не может считаться исчерпывающим. Оказывается, и я в этом убедился и на личном опыте, и в практике работы с учениками (как индивидуально, так и на групповых занятиях), – ничуть не меньшие, а порой и более мощные, чем в случае пыхтящего дыхания, эффекты можно получить, используя разработанную мною технику «пыхтящих» высокоинтенсивных движений. В этой энергомедитативной технике практикующий должен выполнять в «пыхтящем» режиме, то есть с достаточно высокой частотой и интенсивностью, специально отобранные паттерны движений. Поза тела также имеет важное значение и должна быть согласована с используемыми двигательными формами. Как я уже упоминал, необходимо добиться двигательного перенасыщения системы, дойти до фазы утомления и продолжать далее, вплоть до обретения «второго дыхания». Обычно на это требуется 30-60 минут непрерывного выполнения движений.

В моей практике (индивидуальная и групповая работа с учениками), во время выполнения интенсивных движений, холотропное дыхание не применялось, и, тем не менее, был получен весьма широкий спектр выраженных психосоматических реакций, в том числе смех, рыдания, тремор (дрожание всего тела), обильное потоотделение, иногда самопроизвольно включающееся интенсивное дыхание и т.п. Интересно, что произвольно заданные движения по ходу сеанса претерпевали развитие. Простой начальный базовый ритм движений видоизменялся и усложнялся. Произвольный ре-

жим движений начинал переходить в непроизвольный с подключением новых движений, порой захватывающих всё тело и происходящих с впечатляющей силой и выразительностью. После завершающей релаксационно-медитативной фазы наблюдалось весьма благоприятное последствие. Конечно же, для получения выраженных терапевтических эффектов, здесь, как и в случае холотропного дыхания, требуется несколько сеансов, обычно не менее трёх.

Поскольку гипервентиляционное дыхание в этой технике не применялось, а терапевтические и развивающие эффекты были налицо, следовательно, объяснение нужно искать не в гипервентиляции, а в чём-то другом. Таким объяснением, позволю себе повториться, является то, что главное значение имеет не гипервентиляционный режим дыхания, а высокая частота и интенсивность дыхательных движений. Перенасыщение нашего психосоматического пространства весьма интенсивными колебательными процессами закономерным образом приводит к резкому усилению **осознанности** как по отношению к физическому телу, так и по отношению к психике. При этом скрытые в нашем теле и психике и ранее не замечаемые блокировки (зоны патологии, наличествующие в нашем психосоматическом континууме), теперь начинают проявляться в сфере нашего сознания. Субъективно это воспринимается как появление очагов дискомфорта, боли и страдания как в теле, так и на психоэмоциональном уровне (внезапный наплыв крайне болезненных воспоминаний и отрицательных эмоций). Эти ощущения начинаются с наиболее лёгкой степени психологического или соматического дискомфорта и постепенно, по мере продолжения практики, растут и усиливаются. Когда они доходят до определённого порогового значения, происходит качественный скачок и, точно так же, как при пыхтящем дыхании, появляются непроизвольные реакции как эмоционального характера (слёзы, рыдания или смех), так и двигательно-соматического. К последним относятся непроизвольные движения, дрожание всем телом, обильное потоотделение, непроизвольное включение различных (порою весьма необычных) режимов дыхания. Возможны также такие экстремальные реакции как рвота, расстройство кишечника и даже сексуальная разрядка. Через все эти, весьма разнообразные, но при этом исключительно точные по своей диагностической прицельности, непроизвольные реак-

ции, наше тело проявляет свою глубинную мудрость, в обычное время задавленную нашим рациональным умом\*. Когда, благодаря практике интенсивных движений, мы «отпускаем» себя и начинаем сотрудничать с процессом непроизвольного отреагирования – немедленно включается самоестественный процесс очищения и освобождения. В конечном итоге, этот процесс приводит к оздоровлению как на телесном, так и на психозмоциональном уровне. От практикующего же, с одной стороны, требуется сотрудничество с этим процессом, а с другой – сохранение должного уровня осознанности. Для этого, разумеется, он должен использовать ранее приобретённые навыки медитации-самонаблюдения.

\* \* \*

Наиболее естественными и наиболее эффективными формами интенсивных движений являются типовые образцы непроизвольных движений. Таким образом, лучше всего их не изобретать, а подсматривать за собственной природой, учиться у внутренней мудрости собственного тела. Именно эти движения будут наилучшими для сознательного, намеренного их выполнения в качестве «пыхтящих» движений. В качестве примера приведу две двигательные формы.

а) Повороты головы вправо-влево.

**Предупреждение.** Не переусердствуйте. Чрезмерно большой объём таких движений может вызвать рвоту и обморочное состояние, а у лиц, предрасположенных к эпилепсии (повышенная судорожная готовность) – спровоцировать эпилептический припадок. Лучше всего чередовать посильные периоды таких движений с периодами медитации-самонаблюдения при закрытых глазах. Движения будут проявлять неблагоприятные зоны в области головы, а самонаблюдение – их урабатывать.

б) Движения тазом вверх-вниз, в положении лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и расставлены.

Это движение очень сильно воздействует на нижний отдел позвоночника, а также на нижнюю часть живота. При этом замечательно прорабатываются энергетические каналы и центры, расположенные в нижней части тела.

---

\* Так принято говорить. Однако на самом деле, речь идёт не о мудрости тела, а о глубинной мудрости духовного начала, скрытого за теми грубоматериальными оболочками, с которыми мы ошибочно себя отождествляем.

Техника интенсивных движений может практиковаться самостоятельно, но в принципе, вполне может сочетаться с одновременным пыхтящим дыханием. Это большая отдельная тема, на которой здесь я не стану останавливаться. На мой взгляд, более важно изложить **принцип**, лежащий в основе данной методики, принцип, согласно которому процессуальная перенасыщенность психосоматического континуума в высшей степени благоприятствует осознанию ранее скрытых блокировок. Как мы уже знаем, именно такое осознание является главным условием духовного развития человека.

Теория, лежащая в основе **методики интенсивных движений**, длительно повторяющихся согласно заданному образцу, вполне согласуется с практикой. Для любого, кто прошёл опыт таких интенсивных движений, связь между объёмом интенсивных движений и резким усилением осознанности в пределах своего психосоматического континуума, – будет совершенно очевидной. Нарращивание динамичности посредством интенсивных движений является могучим катализатором базовой способности человека к осознанию, а следовательно, одним из самых эффективных методов развития его сознания. А ведь именно это – развитие и расширение сознания является сутью духовного развития человека. Именно это, и ничто другое.

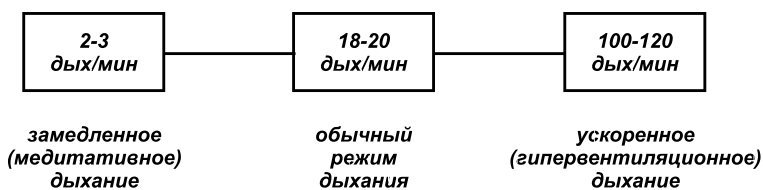
Конечно, когда мы говорим о методе интенсивных движений, подразумевается обязательная практика медитации-самонаблюдения на заключительном этапе занятия (в положении сидя или лёжа на спине). В методику интенсивных движений завершающая медитация заложена как обязательная составная её часть. Продолжительность завершающей медитации-самонаблюдения должна составлять 30-50 минут.

\* \* \*

У читателя может создаться ложное впечатление, что в динамических методах энергомедитативной практики главным является увеличение частоты и интенсивности движений. Однако это не так. Противоположный подход – наоборот, замедление дыхания или замедление движений против обычной нормы, будет столь же эффективен как средство мобилизации жизненной энергии и усиления осознанности. На самом деле, существуют два вида динамических методов энергомедитативной практики. Первый – основан на ускорении темпа выполнения движений, тогда как второй – на их намеренном замедлении. Это легко увидеть на примере дыхательной прак-

тики, которая по своей сути также является разновидностью динамической медитации, хотя и очень специфической. Обычный режим дыхания в повседневной жизни составляет около 18-20 дыханий в минуту. Стоит только нам его изменить в ту или иную сторону, как немедленно обнаруживаются весьма сильные эффекты воздействия. Закономерность заключается в том, что при изменении частоты дыханий в сторону её уменьшения (замедления дыхания), по достижении некоторого порогового значения (обычно это достижение продолжительности дыхательного цикла в 70 секунд) происходит качественный скачок, сопровождающийся значительными изменениями в соматике, психике и энергетике. То же самое происходит, когда мы используем интенсивное гипервентиляционное дыхание с резким увеличением частоты дыхания против обычного.

На нижеследующем рисунке наглядно показаны две разновидности дыхательной практики в их отношении к обычному повседневному режиму дыхания.



**Рис. 8. Различные режимы дыхания.**

Аналогичные рассуждения справедливы и для энергомедитативной практики, основанной на движениях тела. Точно так же, как и для дыхательной практики, терапевтические и развивающие эффекты мы получим только в том случае, если изменим обычный темп (скорость выполнения) движений нашего тела. Привычный нам, характерный для повседневной жизни темп двигательной активности не создаёт никаких особых психосоматических и энергетических эффектов\*. Однако

\* На самом деле, не существует отдельно чисто медитативных эффектов и чисто энергетических эффектов. То и другое, воздействие на энергетику и воздействие на психику, всегда происходит одновременно. Сознание человека имеет как свои энергетические, так и свои информационные аспекты, разделение которых, с одной стороны, вполне целесообразно, с другой – в высшей степени условно. По этой причине в своей книге, для обозначения методов и средств духовного развития, я всегда стараюсь использовать общий и более адекватный термин – энергомедитативная практика.

значительное его изменение в ту или иную сторону (замедление или ускорение против обычного) – приводит к выраженным эффектам, поскольку является мощным катализатором осознанности. Ускоренные интенсивные движения оказывают весьма мощное воздействие, подобное воздействию пыхтящего дыхания (отсюда и название метода: «пыхтящие» движения).

Интересно, что в африканской культурной традиции важное место занимают ритуальные племенные танцы, построенные по принципу «пыхтящих» движений. Длительное повторение одной и той же двигательной формы в рамках общего ритма, задаваемого барабаном, в гипердинамическом режиме (то есть в режиме двигательного перенасыщения, вплоть до полного изнеможения) часто завершается падением танцора на землю с последующей глубокой релаксацией. Кроме того, эти танцы выполняются в рамках общего ритма, задаваемого барабанщиками, за счёт чего происходит **соединение** всех, кто исполняет танец, в единую психоэнергетическую целостность. Следует заметить, что каждое африканское племя имеет свой сугубо индивидуальный рисунок танца (повторяющийся двигательный паттерн), неразрывно связанный с определённым ритмом и мелодией, различными у каждого племени.

Таким образом, племенные африканские танцы – это мощнейшая энергомедитативная практика. В глубокой древности, по всей вероятности, она выполнялась более осмысленно, чем в наши дни. Сейчас, похоже, это древнее знание всё более размывается и постепенно утрачивается. Полноценная методика такого группового танца требует после длительного периода интенсивных движений (танца «до упаду»), обязательной завершающей медитативной стадии, которая, в наши дни, увы, оказалась утраченной. Именно на этой, завершающей фазе глубокой релаксации (в положении лёжа) и возникают всевозможные паранормальные феномены, такие, как «астральная проекция», то есть выход из физического тела; ясновидение, появление экстрасенсорной чувствительности и т.п.

Другой, противоположный по своей направленности, вариант динамической медитации – это Тай-цзи цюань – древнее китайское боевое искусство, одновременно являющееся и замечательной энергомедитативной практикой. Главные

принципы Тай-цзи – это расслабление, осознанность (медитативность) и **замедленность движений**. Именно резкое снижение темпа выполнения движений на фоне добротной расслабленности и создаёт уникальные эффекты воздействия на практикующего. Движения в Тай-цзи выполняются очень медленно и очень осознанно. То и другое взаимосвязано. Невозможно выполнять движение очень медленно и при этом думать о чём-то постороннем. Замедленность движений – могучий катализатор их осознанности. Кроме того, замедленные и расслабленные движения оказывают весьма сильное и весьма благотворное воздействие на энергосистему человека.

Таким образом, Тай-цзи цюань представляет собою уникальный метод всестороннего развития человека, созданный древними даосами и не имеющий аналогов в других традициях. Тай-цзи одновременно развивает сознание, гармонизирует психику\* и оздоравливает физическое тело. Кроме того, комплекс Тай-цзи цюань в мастерском исполнении завораживающе красив, имеет одновременно как эстетическую ценность, так и прикладную, являясь высокоэффективным искусством самозащиты\*\*.

Тай-цзи цюань – это уникальный вклад великой китайской культуры в мировую сокровищницу методов самосовершенствования человека. Будучи прекрасной формой динамического цигун, он одновременно является подлинной динамической медитацией.

\* \* \*

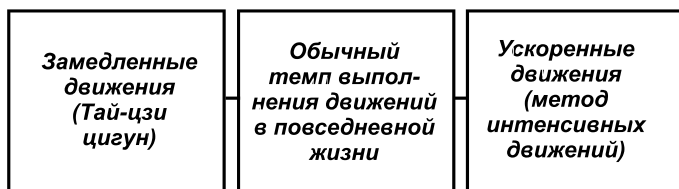
Итак, **как замедление темпа выполнения движений, так и значительное его ускорение против обычной нормы, имеет своим следствием усиление энергетической циркуляции, а также резкое усиление осознанности**. Эта закономерность показана на нижеследующем рисунке, на котором даны две разновидности динамической медитации в их отношении к обычному режиму нашей повседневной двигательной активности.

---

\* При повышенной эмоциональной возбудимости Тай-цзи успокаивает, а при состоянии вялости и сонливости, напротив, активизирует.

\*\* Конечно, для того, чтобы Тай-цзи могло применяться как реальное искусство самозащиты требуется серьёзное обучение у компетентного наставника. В наше время очень редко можно встретить учителей Тай-цзи, которые владеют им как высокоэффективным боевым искусством.





**Рис.9. Различные режимы двигательной активности.**

В психиатрии хорошо известен так называемый **кататонический** синдром. Кататонические нарушения наблюдаются при шизофрении, а также при органических и сосудистых заболеваниях головного мозга. Кататонический синдром – это патологическое состояние, главной особенностью которого являются нарушения в двигательной сфере: заторможенность (ступор) либо двигательное возбуждение. Указанные две разновидности кататонического синдрома в современной психиатрии характеризуются следующим образом:

**Кататонический ступор** – это состояние патологической обездвиженности, сопровождающееся повышением мышечного тонуса, явлениями восковой гибкости (катаlepsии) и отказом от речи (мутизм).

**Кататоническое возбуждение** – двигательное и (или) речевое возбуждение с преобладанием двигательных и речевых стереотипий (однообразное повторение больным одних и тех же слов и словосочетаний или движений).

Нетрудно увидеть сходство между патологическими состояниями, образующими кататонический синдромокомплекс, и ранее описанными энергомедитативными практиками, и провести соответствующие параллели. Так, состоянию кататонического ступора соответствует медитация телесной неподвижности, состоянию кататонического возбуждения с однообразным повторением одних и тех же стереотипных движений – соответствует практика интенсивных движений, а кататоническому возбуждению с повторением одних и тех же слов и словосочетаний – мантра-йога (медитативный метод длительного повторения священных слов или словосочетаний).

Формальное, внешнее сходство налицо. Однако пугаться его и делать поспешные выводы о возможной патогенности этих методов энергомедитативной практики, конечно же, не следует. При всём внешнем сходстве существуют

весьма глубокие внутренние (содержательные) различия. Можно привести в качестве поясняющего примера различия между состоянием спортсмена в разгар тренировки (резко учащённое сердцебиение, интенсивное дыхание, обильное потоотделение и т.п.) и вполне аналогичным по указанным формальным признакам (сердцебиение, дыхание, потоотделение) состоянием больного человека, у которого наблюдаются жар и повышенная температура. У спортсмена изменение физиологического состояния во время тренировки, по завершении восстановительного периода приводит к повышению его функциональных возможностей. У больного же, который тяжело дышит и мечется в горячке, аналогичные физиологические изменения, с одной стороны, являются признаками патологии, а с другой – развёрнутой компенсаторной реакцией организма, направленной на его исцеление.

Столь же сильным будет и различие между энергомедитативной практикой и кататоническим состоянием. Состоит оно, прежде всего, в качественно ином уровне осознанности и целенаправленности. У психически больного человека они практически отсутствуют. Больной, находясь в кататоническом состоянии, просто его претерпевает, тогда как психически здоровый человек во время медитации постоянно осуществляет полноценный контроль за своим психосоматическим состоянием и практикует психическую саморегуляцию согласно заданной медитативной установке. Далее, в отличие от психически больного человека, находящегося в кататоническом состоянии (будь то ступор или возбуждение), здоровый человек, практикующий медитацию, полностью владеет ситуацией и в любой момент, по желанию, может выйти из медитации. Поэтому никакой опасности, в смысле возможной «шизофренизации» личности, в этой практике для психически здорового человека нет, тем более, при условии параллельной практики медитации самонаблюдения.

Тем не менее, людям с неустойчивой психикой, с различными психоэмоциональными отклонениями (особенно акцентуированным и психопатическим личностям шизоидного и истероидного типа), такие виды практики как медитация телесной неподвижности или же метод интенсивных ускоренных движений, – явно будут противопоказаны. При низком уровне осознанности, когда яркое неуправляемое воображение сочетается с низкой адекватностью и отсутствием

самоконтроля – такие виды энергомедитативной практики действительно могут быть опасными для психического здоровья практикующего.

Исходя из всех этих теоретических соображений, возможен новый, несколько неожиданный, взгляд на практику лечения психических заболеваний. В современной психиатрии больного стремятся любой ценой вывести из кататонического ступора или же из состояния двигательного-речевого возбуждения. Таким образом, терапевтические усилия направлены на борьбу с симптомами, с внешними проявлениями заболевания. Однако эти симптомы можно рассматривать и в ином свете, а именно как специфические компенсаторные реакции. Можно высказать предположение, что кататонический ступор и кататоническое возбуждение разворачиваются как самопроизвольные реакции, направленные на самоисцеление, причём их действие аналогично оздоровительному воздействию соответствующих энергомедитативных практик. Тогда получается, что вся эта симптоматика представляет собой компенсаторную оздоровительную реакцию нашего «ин сё», глубинной внутренней мудрости, скрытой в нашем теле и нашей психике. В таком случае, вместо того, чтобы любыми способами пытаться избавить пациента от такой симптоматики, может быть следует применить **медицинское айкидо**, может быть следует **присоединиться** к этому процессу, а не бороться с ним. Может быть следует **использовать** эти реакции, эти симптомы, оптимизируя патологический, но, тем не менее, закономерный и самоестественный процесс. Это можно сделать, внося в него определённые коррективы и инструкции, и создавая благоприятные условия для отреагирования.

На самом деле, болезнь – это энергетическая чистка, проявляющаяся как на соматическом, так и на психоэмоциональном уровне; чистка, застрявшая на полпути. Тогда, возможно, нам следует выбрать совершенно иную терапевтическую стратегию: вместо того, чтобы бороться с этим саморазвивающимся процессом, может быть нам следует использовать его и сотрудничать с ним, вплоть до полного самоестественного его завершения. В этом случае, наши усилия будут направлены не на прекращение болезненной симптоматики, не на блокирование процесса, а на то, чтобы облегчить больному его претерпевание, на то, чтобы он прошёл этот процесс с наименьшими страданиями и наименьшими

издержками. Это подобно тому, как человек застрял посередине тёмного тоннеля, а мы полагаем, что помощь ему заключается в том, чтобы проложить туда свет и тепло. Как бы мы ни старались, всё равно обитать там ему будет неуютно и неприятно. Не лучше ли помочь ему пройти этот тоннель до конца, до выхода на свет и простор?

На мой взгляд, за внешним, формальным сходством энергомедитативных практик и патологических симптомов, скрывается их глубинное содержательное родство. В первом случае речь идёт о свободном и целенаправленном развитии собственного сознания. Во втором случае мы видим муки эволюционирующего сознания, находящегося в стеснённом состоянии, заблокированного в своём развитии и мучительно пробивающего себе дорогу. При этом то, что мы называем болезненными симптомами, на самом деле, представляет собою реакцию заблокированного сознания на преграду. Другими словами, эти симптомы-реакции выполняют те же функции, что и произвольные движения и прочие формы отреагирования в практике холотропного дыхания.

Всё это заставляет нас задуматься о правильности существующей ныне психиатрической парадигмы и основанной на ней стратегии лечения психических заболеваний, по крайней мере, таких, которые проявляются в кататоническом синдроме.

### **Взаимопорождение статики и динамики, покоя и движения в процессе энергомедитативной практики**

Покой и движение представляют собой пару противоположностей – Инь и Ян, где покою традиционно соответствует Инь, а движению – Ян. Согласно древнекитайской диалектике, Ян, пройдя свой цикл развития и полностью «отзвучав», переходит в Инь. То же самое справедливо и для противоположности Инь, которая, завершив свой цикл, естественным и закономерным образом переходит в Ян. Применительно к движению и покою, – динамическому и статическому режимам энергомедитативной практики это означает следующее.

Статическая медитация (Инь), после более или менее длительного периода своего развития, рано или поздно переходит в свою противоположность, порождая произвольные движения. Китайский мастер даосской медитации по имени

Цзян Вэйцяо, автор знаменитой и весьма популярной в своё время книги «Инь ши цзы» (Метод тихого сидения), впервые изданной в Китае в 1914 году, следующим образом описывает свой опыт произвольных движений:

*«Я практиковал даосскую медитацию свыше 10 лет, сосредотачиваясь на нижней части живота\*. Но затем я сменил это на сосредоточение на «Центральном Месте» (энергетический центр, расположенный в верхней части живота выше пупа – В.К.), и через некоторое время заметил глубокие изменения в своём теле...*

*Однажды ночью жар в Центральном Месте вибрировал настолько сильно, что заставлял тело наклоняться вперёд и назад, вправо и влево. Эти наклоны чередовались в одном и том же порядке, причём соблюдалось определённое количество повторений без каких-либо нарушений. Затем вибрация заставила мои руки вращаться вперёд и назад, подобно колесу, довольно быстро, с одной и той же угловой скоростью. Затем она достигла ног, так что левая нога сгибалась, пока правая выпрямлялась, и наоборот...*

*Эти произвольные круговые движения были поистине чудесными и непостижимыми. Когда вибрация достигала кончиков пальцев рук и ног, пальцы вытягивались и двигались, ноги попеременно сгибались и выпрямлялись, а верхняя и нижняя челюсти стучали друг о друга, причём все эти движения совершались быстро. Когда вибрация достигала носа и глаз, внезапно ноздри сокращались и расширялись, а веки открывались и закрывались автоматически, наружные оболочки двигались синхронно с веками. Наконец, вибрация\*\* заставляла мочки ушей слабо двигаться. Все эти движения влево и вправо были естественными и самопроизвольными, с одним и тем же числом оборотов в каждом направлении...*

*В другой раз, когда вибрация пошла вниз по лицу, плечи и руки подвернулись; ноги согнулись и выпрямились, раздвинулись и сдвинулись, и затем, когда ступни были на полу, а колени согнуты, спина изогнулась так, что плечи коснулись пола. Ягодицы и поясница качались влево и вправо, а всё*

---

\* В результате успешной практики сосредоточения на нижнем Дань-Тяне, Цзян Вэйцяо открыл микросмическую орбиту и тем самым добился полного излечения от тяжёлой болезни.

\*\* Всюду в этом тексте речь идёт об энергетической вибрации, то есть о потоке жизненной энергии-праны. – В.К.

тело тряслось; затем оно упало на пол. Подошвы тёрлись друг о друга, и каждая массировала другую ногу одно и то же число раз. Когда вибрация достигла плеч, кисти начали массировать друг друга, голову, шею, плечи и руки, затем от низа живота и до плеч, потом всё тело сверху вниз до пальцев ног. Наконец, мои кулаки сжались и по очереди хлопывали, мяли и тёрли меня повсюду. Всё это происходило систематически и упорядоченно, произвольно и совершенно удивительно. Так продолжалось шесть месяцев, после чего движения постепенно прекратились. Всё это, вероятно, происходило из-за того, что все энергетические каналы моего тела открывались и прочищались...»\*.

В произвольных движениях, возникающих на определённой стадии статической медитации, нет ничего патологического или неправильного. Они появляются вполне закономерным образом и отличаются высокой степенью систематичности и упорядоченности.

Об аналогичных переживаниях пишет и сам Лу Куан Юй, медитативный опыт которого оказался очень схожим с опытом Цзян Вэйцяо:

*«Произвольные движения и их число не одинаковы для всех медитирующих и различаются согласно их конституции. Например, когда жизненное начало циркулировало в моём теле впервые, я был ошеломлён внешними движениями влево и вправо, выполняемыми в такт с внутренним энергетическим потоком. Другими словами, внутренняя циркуляция Праны обнаруживалась внешними движениями туловища и конечностей. Их число в каждом направлении было сначала 6, затем 16, потом, в течение первых недель – 36, и позднее увеличилось до сотни. Каждый день в течение трёх моих медитаций общее число этих быстрых движений было более 9 тысяч, но я никогда не чувствовал усталости после них».*

\* \* \*

Если рассматривать энергомедитативную практику в «длиннике», то есть в большом временном масштабе, измеряемом неделями и даже месяцами занятий, то мы увидим, что она представляет собою **повторяющийся цикл взаимопо-**

---

\* Здесь и далее цитируется по книге «Секреты китайской медитации», автор-составитель Лу Куан Юй, он же Чарльз Лук.

**рождения покоя и движения.** Приведённые выше цитаты из книги Лу Куан Юя убедительно показывают, что статическая практика медитации-сосредоточения на определённом этапе вызывает произвольные движения.

На самом деле, отделение произвольных движений от эмоционального реагирования носит весьма условный характер. Выраженные эмоциональные реакции, такие, как смех или слёзы, могут быть и без произвольных движений, а вот произвольные движения всегда сопровождаются определёнными, пусть даже не проявляемыми вовне, эмоциональными реакциями. Если рассмотреть эмоциональное реагирование с точки зрения пары противоположностей «покой-движение», то достаточно очевидно, что бурные эмоциональные волны, неслышимый эмоциональный аккомпанемент произвольных движений, никак не может соотноситься с состоянием внутреннего покоя. Эмоциональное реагирование, даже если оно не доходит до крайних форм внешнего проявления – бурных рыданий или смеха, всё равно относится к категории «движения», хотя и движения интроспихического.

Как внешние произвольные движения, так и внутренние эмоциональные наплывы неизбежно и закономерно возникают на определённых этапах энергомедитативной практики. Они являются признаками прохождения через трансформирующий кризис и свидетельствуют о том, что длительный процесс накопления количественных изменений завершился, и о том, что сейчас происходит качественный скачок в психоэнергетическом развитии. Какой бы разновидностью энергомедитативной практики вы ни занимались, если вы занимаетесь правильным образом, она рано или поздно приведёт вас к этому трансформирующему кризису.

Мой собственный опыт подтверждает закономерность, согласно которой длительная практика сидячей медитации, в конце концов, приводит к произвольным движениям и эмоциональному реагированию, подтверждает необходимость и неизбежность прохождения через трансформирующий кризис.

В то далёкое время я с большим усердием и регулярностью практиковал даосское дыхание (не менее 30 минут за одно занятие), сидя в Сиддхасане\*, сложив руки у живота;

---

\* Сиддхасана (половинная поза лотоса) – классическая медитативная поза, сидя на полу со скрещёнными ногами.

а затем, продолжая сидеть в этой позе, сразу же переходил к медитации-самонаблюдения (при закрытых глазах). Занятия по такой методике проводились два раза в день, утром и вечером, без всяких пропусков. Первое, что появилось в ходе практики, – это разогревы в руках и животе, особенно в руках. Постепенно тепло усиливалось и поднималось по наружной (янской) поверхности рук от кистей к плечам.

Примерно через 7-8 месяцев таких занятий, во время вечерней практики у меня возникло ощущение сильнейшего неудобства в голове, в области межбровья, а также в области лба (два разных энергетических центра). Неудобство это относилось не к физическому телу, я бы скорее назвал его «психоэнергетическим» неудобством. Хотя его и нельзя было характеризовать как физический дискомфорт или физическую боль, но, тем не менее, оно было очень неприятным и весьма интенсивным. Немедленно у меня возникли произвольные движения лицевых мышц, особенно вокруг глаз, распространяющиеся на всё лицо. При этом глаза открывались-закрывались, выполняя, так сказать, движение силового зажмуривания, субъективно центрированное относительно межбровья. Эти движения мною воспринимались как принудительные и носили характер пульсирующих гримас. Далее к ним добавились самопроизвольные движения головой вправо-влево, субъективно центрированные относительно середины лба. При выполнении этих двух разновидностей произвольных движений я постоянно ощущал наличие сильной помехи (блокировки) в области лба, а также в области межбровья. Это ощущение было сильным и весьма дискомфортным. Оно сопровождалось огромным желанием избавиться от этой помехи. Мотания головой продолжались со всё возрастающей скоростью. Всё это выглядело так, как будто моё тело пыталось заглушить испытываемый мною дискомфорт от энергетической «занозы» в области лба и межбровья, усиливая интенсивность произвольных движений. Внутреннее напряжение всё более нарастало, а движения становились всё более сильными и быстрыми. Было чувство своеобразного «проламывания» через некую преграду, голова неистово моталась вправо-влево, глаза с силой зажмуривались-открывались, снова зажмуривались, снова открывались. Все душевные силы были сосредоточены на том, чтобы вырваться из этой стеснённости и оставить позади эти пере-



мальвующие меня жернова. Моё тело дрожало, я издавал стоны и мычание, как какое-то страдающее животное. Было ощущение, что ещё немного и моя голова просто оторвётся, не выдержав этих интенсивных мотаний.

Сколько это длилось – я затрудняюсь сказать, однако не думаю, что более получаса. Периоды интенсивного «мотания» чередовались с замедлением амплитуды движений и временными остановками, после которых всё начиналось заново.

Наконец, во время одной из таких остановок, в поле зрения (при закрытых глазах) вполне ясно и отчётливо я увидел худощавую старуху с хитрым и неприятным лицом. Она немедленно поняла, что я её вижу, иотреагировала самым удивительным и неожиданным для меня образом: сконфузилась, но не так, как смущаются нормальные порядочные люди, а так, как конфузится бесстыдный человек, когда его ловят за чем-то неприглядным (скажем, за воровством); однако тут же оправилась от растерянности, вызывающе захотала и исчезла из поля зрения.

Что это было – не знаю, хочу только отметить, что я не отличаюсь чрезмерно развитым воображением и вообще не склонен к фантазированию\*. К тому же, за весь предшествующий период (более 7 месяцев практики), я ни разу не видел ничего подобного. Не видел я этой хитрой старухи и позже, так что это был один-единственный эпизод, от объяснений которого я, пожалуй, воздержусь.

Последующие дни практики ознаменовались продолжающимся разогревом рук, а также мягким прогревом всей головы. Во время медитации возникало ранее никогда мною не испытанное состояние невыразимого мягкого покоя, ясности и прозрачности сознания. В этом состоянии «тихой радости» наличествовала некая глубинная удовлетворённость и самодостаточность. Это состояние, пожалуй, также можно определить как некую сытость, но не такую сытость, которая наступает после еды, а иную, значительно более тонкую. До этого никогда в жизни я подобного состояния не испытывал. Для меня было совершенно очевидно, что оно выходит

---

\* Я считаю, что занятия эзотерикой требуют значительно большей строгости и трезвости, чем занятия точными науками. Один из важнейших принципов состоит в том, чтобы быть очень критичным и недоверчивым к содержимому собственного сознания. Нельзя, как это делают многие наивные люди, слишком всерьёз принимать то, что «вступает в голову».

за пределы нашего повседневного опыта и не может быть истолковано в его терминах.

После прохождения через этот период произвольных движений и через сопутствующие ему переживания, у меня появилась экстрасенсорная чувствительность и некоторые другие способности, которых ранее не было, и которые в очень большой степени увеличили мои профессиональные возможности\*. Интересно также, что после этого прорыва в состоянии умственной тишины, я обнаружил, что отношусь значительно спокойнее к мнению других; в период сразу же после медитации наблюдалось вообще полное отсутствие какой-бы то ни было реакции на похвалу или же критику со стороны окружающих. Видеть это в себе, с детства отличавшемся повышенной зависимостью от мнения других людей, было просто удивительно. Довольно серьёзные, на мой взгляд, изменения также произошли в познавательной сфере. Если раньше я пытался добиться понимания через напряжённое интеллектуальное усилие, то теперь оно всё чаще стало приходиться само по себе, всякий раз, как только удавалось прекратить думание и войти в состояние умственной тишины. Только что его не было – и вот, оно уже появилось! Кроме того, когда мы находимся в состоянии внутреннего безмолвия, оказывается, что нам весьма легко отличить истинное понимание от ложного. Истинное понимание обладает качеством невероятной высокоэнергетичной ясности, убедительности и несомненности. Оно совсем не нуждается в подкрепляющих его доводах. Интеллект и мышление нужны только для того, чтобы грамотным образом оформить возникшее понимание, но само по себе интуитивное прозрение ни в каких логических доказательствах и обоснованиях уже не нуждается.

\* \* \*

До сих пор я говорил о возникновении произвольных движений на определённом этапе сидячей медитации (будь то медитация-сосредоточение или же медитация-самонаблюдение). Однако то же самое происходит и в столбовом состоянии (статическая медитация в положении стоя).

---

\* Автор является практическим психологом, использующим арсенал методов энергомедитативной практики для оздоровления и духовного развития, а также специалистом по кризисной психотерапии (снятие психологических травм, выведение из кризиса и т.п.).

Хорошо известно, что в стоянии столбом весьма часто наблюдаются всевозможные самопроизвольные движения: самомассаж (похлопывания, растирания, разминания, постукивания), дрожание всего тела и ритмичные трясущие движения, разнообразные движения туловищем, плечами, конечностями, вращение рук, подпрыгивания и т.п. Кроме непроизвольных движений в стоянии столбом также могут появиться реакции эмоционального отреагирования (смех, слёзы, рыдания).

Механизм порождения этих непроизвольных движений и эмоциональных реакций заключается в следующем. Состояние глубокого покоя приводит к усиленному энергонаполнению. При этом энергия, поступающая через наиболее сильные зоны нашей энергосистемы, начинает циркулировать внутри нашего тела. Во время медитации столбового стояния, объём энергии, двигающейся по каналам, вырастает в очень большой степени, тогда как пропускная способность энергетических каналов остаётся прежней. В результате, в тех зонах, где имеются блокировки, где снижена пропускная способность каналов, возникает энергетическое переполнение. В этих зонах постепенно накапливается избыток энергии, создающий энергетический напор. При этом занимающийся испытывает всё нарастающее чувство дискомфорта в этой области. Когда этот процесс достигает определённого порогового значения, возникают самопроизвольные движения или эмоциональные реакции (смех или слёзы). Такого рода двигательное или эмоциональное отреагирование в высшей степени полезно и целесообразно. Оно обеспечивает прочистку энергетических каналов и восстановление их нормальной проходимости. Кроме того, оно снимает нервно-психическое напряжение, долгое время хранившееся в глубинах нашей психики в скрытом состоянии, постоянно отравляя нас изнутри. Тем самым такая разрядка также очищает и освобождает нашу психику от гнёта неотработанных переживаний.

Каждая энергетическая блокировка (энергетический тромб) является причиной определённых, строго ей соответствующих, соматических нарушений и психоэмоциональных проблем. Именно нарушения циркуляции жизненной энергии внутри нашего тела, в сочетании с нарушениями энергообмена с окружающей средой, являются истинной причиной лю-

бой патологии – от язвенной болезни и до навязчивых страхов. Именно энергетика является подлинным тонкоматериальным субстратом психических процессов и лежит в основе любых психосоматических проблем, любых болезней души и тела.

На этом и основан оздоровительный эффект энергодитативной практики. Самопроизвольные движения являются выражением глубинной мудрости нашего тела и имеют исключительно точную диагностическую прицельность. Другими словами, они точно соответствуют наиболее заблокированной зоне. Как пишет современный китайский мастер цигун Чжао Цзиньсян:

*«На первый взгляд, в этих движениях тысячи поз и сотни состояний, но тщательное наблюдение показывает, что спонтанные движения тесно связаны с болезненными зонами и состояниями при различных заболеваниях. Движения чаще возникают в тех зонах, где гнездится болезнь или имеется непроходимость канала. Так, у страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, в начале спонтанной работы часто вибрирует всё тело сверху донизу, и они похлопывают и массируют область сердца. У страдающих болезнями в области поясницы много движений по скручиванию и наклонам в пояснице. Страдающие болезнями печени совершают множество массирующих движений в области печени...*

*Истинная энергия-ци, как высокоразумный врач, может помочь автоматически найти зону, поражённую болезнью и нанести туда удары, сопровождающиеся произвольными движениями. Когда одного удара недостаточно, необходимо повторить воздействие вновь и вновь, пока каналы не прочистятся. Таким образом, жизненная энергия-ци может и выявить болезнь, и вылечить её»\*.*

Если вновь вернуться к методу стояния столбом, то общая схема его воздействия на энергосистему человека такова:

1) Наполнение энергией и усиление энергетической циркуляции в теле практикующего.

2) Создание энергетического напора в тех местах, где находятся энергетические блокировки.

3) Появление самопроизвольных движений, либо реакций эмоционального отреагирования.

---

\* Цзиньсян Чжао. Китайский цигун, стиль «Парящий Журавль».

4) Самопроизвольные движения и эмоциональные реакции полностью себя исчерпывают и прекращаются. При этом, как последствие, обнаруживается значительное ослабление патологических симптомов, вплоть до полного их исчезновения. Как правило, после завершения этого периода отреагирования, происходит снятие энергетической блокировки и восстановление нормальной циркуляции энергии.

Посредством такого рода энергомедитативной практики, при наличии необходимого терпения и усердия со стороны занимающегося, вполне возможно полное исцеление даже при тяжёлых хронических заболеваниях. Опыт многих людей, занимающихся цигун и медитацией, даёт тому многочисленные и несомненные подтверждения.

Позволю себе, по причине особой практической важности этой информации, напомнить читателю ещё раз, что при появлении самопроизвольных движений или эмоциональных реакций, ни в коем случае не следует их насильственно прекращать. Напротив, необходимо сотрудничать с самопроизвольно разворачивающимся процессом, нужно **отпустить себя**. В то же время нельзя проваливаться в бессознательное трансподобное состояние. Нужно, на протяжении всего времени двигательного или эмоционального отреагирования, сохранять должную осознанность и спокойно созерцать всё, что с вами происходит. Когда этот процесс отреагирования полностью завершится, тогда можно вновь вернуться к основной медитативной практике, выполняемой в неподвижном состоянии.

Следует иметь в виду, что у разных людей и на разных этапах практики, цикл взаимопорождения покоя и движения может весьма сильно отличаться. Так, у одних людей непроизвольные движения могут возникать буквально с первых занятий, у других же непроизвольные движения и эмоциональные реакции могут появиться впервые только после нескольких месяцев занятий. Различной является также интенсивность и эмоциональная насыщенность фазы отреагирования: у одних людей – очень сильные проявления, тогда как у других – относительно умеренные. Таким образом, нужно просто практиковать и особо не беспокоиться по поводу того, как разворачиваются эти процессы. Это значит, что если у вас неожиданно пошли непроизвольные движения или эмоциональное отреагирование – пугаться не надо. Их

следует рассматривать как вполне нормальное проявление успешной практики. Длительное пребывание в покое породило движение, как оно и должно быть согласно теории.

Если же вы выполняете стояние столбом или сидячую медитацию уже весьма длительное время, а никаких реакций, никаких самопроизвольных движений не наблюдается – тоже нормально. Иногда они сразу же проявляются, а иногда – спустя весьма долгий период практики. Следует просто практиковать и не отягощать себя ожиданием тех или иных проявлений. Нужно иметь твёрдую веру в свою медитацию, не думать о результате, но полностью сосредоточиться на процессе. Как правило, успех приходит только тогда, когда мы перестаём его ожидать.

Таким образом, в процессе энергомедитативной практики происходит взаимопорождение покоя и движения. Если у занимающегося не возникают непроизвольные движения, то это может объясняться двояким образом.

**Вариант (а).** Это очень здоровый и гармоничный человек. Энергосистема в очень хорошем состоянии, больших блокировок и серьёзных нарушений энергетической циркуляции не имеется. Поэтому усиление энергопотоков во время медитации не приводит к непроизвольным движениям и эмоциональному отреагированию.

**Вариант (б).** Имеет место недостаточный уровень энергонаполненности. Нарушений в энергосистеме и различных блокировок очень много. Однако энергетический потенциал человека, общий уровень его энергонаполненности настолько низок, что никакой речи о двигательном или эмоциональном отреагировании и быть не может. Сначала необходим весьма длительный период накопления жизненной энергии и восстановления ранее растроченных ресурсов жизнеспособности.

В завершение этой главы будет целесообразным дать краткое теоретическое резюме, выражающее суть взаимопорождения покоя и движения.

Итак, в состоянии глубокого покоя происходит наполнение жизненной энергией. Когда покой достигает предела своего развития – он порождает движение. Инь, пройдя свой цикл развития и полностью исчерпав его, с неизбежностью порождает Ян. Справедливо и обратное. Ян, полностью завершив свой цикл развития, с неизбежностью порождает Инь. Движения, выполняемые стандартным образом и с высокой

интенсивностью, в конечном счёте, доводят человека до изнеможения (вспоминаем африканские танцы «до упаду»), после чего следует очень глубокая и полноценная релаксация в положении лёжа, при сохранении полной неподвижности. Нам никогда не удастся войти в столь глубокую релаксацию, если ей не будет предшествовать перенасыщение длительными и интенсивными движениями.

Существует ещё один аспект обсуждаемой темы. Оказывается, пребывание в покое приводит к энергетическому наполнению. Когда же это наполнение достигает своего предела, включаются механизмы **очищающего отреагирования**, позволяющие избавиться от энергетических блокировок. Таким образом, наполнение порождает очищение, которое собственно и осуществляется за счёт ранее поступившей (накопленной) энергии и сопровождается её расходом. Когда же энергозатратный процесс очищения завершён, обнаруживается, что он создал весьма благоприятные условия для нового накопления. Таким образом, взаимопорождение покоя и движения одновременно является замкнутым циклом взаимопорождения **накопления и очищения**.

Легко увидеть, что описанная диалектическая закономерность – это частное проявление общего принципа Тайцзи, его применение к парам противоположностей: «покой-движение» и «наполнение-очищение».

## Глава 14

### **Хатха-йога и духовное развитие**

*«Внешними практиками  
занимаются только упрямые дураки».  
Чаньский мастер Линь-цзи.*

Вопреки распространённому заблуждению, современная Хатха-йога – дисциплина исключительно телесная и, на самом деле, никакого отношения к подлинному духовному развитию не имеет. Тремя наиболее важными, системообразующими составными частями Хатха-йоги являются: изрядно мистифицированная оздоровительная гимнастика – статические упражнения (асаны) и динамические формы (вьяям), а также различные очистительные упражнения (прежде всего, водные промывки) и соблюдение правильной йогической (сутобо вегетарианской) диеты.

Что касается дыхательной практики – Пранаямы, то, хотя формально декларируется её великая полезность и важность, на самом деле, она является Золушкой современной Хатха-йоги. Создаётся впечатление, что хатха-йоги боятся Пранаямы. Хотя они и располагают обширным арсеналом дыхательных практик, тем не менее, не имеют должного **методического** обеспечения, то есть не знают как должен быть построен тренировочный процесс (сколько раз в день заниматься и в каких объёмах, как определить оптимальный и безопасный режим дыхания, с каких объёмов начинать практику, какими темпами её наращивать, каков оптимальный объём разового занятия, которого в конечном счёте нужно достигнуть, какие возможны обострения и что делать в таких случаях и т.д.). В современной Хатха-йоге, на мой взгляд, удовлетворительных ответов на эти, исключительно важные, вопросы не имеется. Простого же описания самого метода – совершенно недостаточно. Для успешной и, в то же время, безопасной практики, необходимо как знание метода, так и знание **методики**, то есть знание того, как с этим методом работать. Смее утверждать, что в современной Хатха-йоге такое знание отсутствует. Вполне возможно, что в древности ученик мог получить полное и исчерпывающее информационное обеспечение своей практики непосредствен-



но от своего Учителя. Однако, судя по всему, это ценнейшее знание в наши дни оказалось утерянным.

Лично для меня это совершенно очевидно. Для того, чтобы практика Пранаямы принесла свои плоды и привела занимающегося к качественному скачку в психоэнергетическом развитии, необходимо заниматься дыханием два-три раза в день по 30-50 минут за каждое занятие. А что мы имеем в современной Хатха-йоге? В занятии, продолжительностью 1-1,5 часа, львиное время уходит на выполнение асан, тогда как на практику Пранаямы отводится 5-10, в лучшем случае – 15 минут. При столь ничтожных объёмах времени на хорошие результаты рассчитывать просто невозможно.

Это о Пранаяме, которая должна быть самой главной практикой Хатха-йоги, а на самом деле, как я уже говорил, является её Золушкой. Что же касается медитации, то в современной Хатха-йоге она практически отсутствует. Дело в том, что Хатха-йога основана на той ложной предпосылке, на том ложном убеждении, что медитация, будучи высшей формой йогического самосовершенствования, не может практиковаться начинающим. При этом утверждается, что сначала ему нужно пройти длительное подготовительное обучение, укрепить и очистить своё тело через практику асан и очистительных упражнений, гармонизировать и подготовить свою психику с помощью Пранаямы и релаксации в Шавасане, и только тогда, спустя 10-15 лет прилежных занятий, можно будет приступить к медитации. Без такой предварительной подготовки практика медитации – дело рискованное и небезопасное.

Ну что тут можно сказать? Как говорил в подобных случаях Марк Твен, *«возразить нечего, кроме того, что это не соответствует действительности»*. На самом деле, всё ровно наоборот. **Если учитель Йоги в самом начале обучения не даёт самое главное – практику Пранаямы и медитации, а ограничивается обучением различным асанам и гимнастическим комплексам – значит, на самом деле, это не учитель Йоги, а учитель физкультуры.** Это вовсе не значит, что он не компетентен в этом качестве. Он может давать полезную общеукрепляющую гимнастику, оздоровительную физкультуру. Польза будет несомненная. Попробуйте каждое утро выполнять динамический гимнастический

комплекс Сурья-Намаскар, по 6-12 циклов подряд и спустя несколько месяцев вы получите замечательный фитнес-эффект. Только какое это имеет отношение к подлинной Йоге, занимающейся духовным и психоэнергетическим развитием человека? Конечно же, можно заниматься и у такого учителя, однако следует хорошо понимать, чего можно ожидать от этих занятий, а чего нет. Не стоит заблуждаться относительно современной Хатха-йоги. Это всего лишь экзотическая и весьма мистифицированная оздоровительная гимнастика, выполняемая в сочетании с релаксацией, и не имеющая ничего общего ни с психоэнергетическим, ни с духовным развитием. С таким же успехом вы можете заниматься на тренажёрах в фитнес-центре, плавать в бассейне или же бегать трусцой. Все эти вещи очень полезны для здоровья и позволяют вам поддерживать себя в хорошей форме, только причём здесь Йога?

\* \* \*

Современная Хатха-йога отказывается от медитации по принципиальным соображениям. При этом приводятся следующие доводы.

**Довод первый.** Таковым является ссылка на классические трактаты по Йоге, прежде всего, на Йога-сутру Патанджали. Это уже само по себе совершенно нелогично, поскольку Йога-сутра всецело посвящена Раджа-йоге, то есть Йоге сознания, в которой наиглавнейшей практикой является именно медитация. Поэтому весьма удивительно, когда некоторые современные учителя Йоги, с одной стороны, признают Йога-сутру как наивысший авторитет, а с другой – отказываются от практики медитации. Столь странному подходу даются следующие теоретические обоснования. По их мнению, коль скоро великими Учителями древности дана Аштанга-йога (восьмиступенная йога)\*, то и следует проходить эти ступени по порядку, а не перепрыгивать через них. Сначала надо должным образом освоить низшее и лишь после этого переходить к высшему.

---

\* Кстати, в другом классическом трактате – в «Гхеранда-Самхите», в отличие от Йога-Сутры даётся не восьмичастная садхана, а семичастная: 1. Шат-карма (шесть очистительных действий); 2. Асаны; 3. Мудры; 4. Пратьяхара; 5. Пранаяма; 6. Дхиана; 7. Самадхи. Как видим, такого рода подразделение йогической Садханы на составные части, на самом деле, достаточно условно и вариативно. Так что вряд ли следует фетишизировать принцип Аштанга (восьмичастной йоги) и придавать ему абсолютный характер.

На первый взгляд, всё это выглядит вполне убедительно. Однако вся проблема состоит в том, что даже логически безупречный теоретический постулат, прежде чем стать руководством к действию, должен быть и конкретизирован не менее безупречным образом. Вот тут-то нас и подстерегают кошмарные познавательные метаморфозы. Неожиданно обнаруживается, что то, что является несомненной истиной, будучи сформулировано на высоком уровне обобщённости, – в процессе своей конкретизации весьма легко и просто может вырождаться в грубое упрощение, а то и в прямое заблуждение. До тех пор, пока мы остаёмся на теоретическом уровне – особых проблем не возникает, ибо теоретическое познание вполне удовлетворяется высокими абстракциями. Однако, при переходе к практической деятельности, общих закономерностей нам уже не достаточно. Практическое действие всегда предельно конкретно и требует адекватной детализации. Вот на этом переходе от общего к частному, от абстрактного к конкретному, нас и подстерегает опасность упрощения истины и даже её извращения. Таким образом, нам не следует забывать, что даже из правильных посылок можно сделать совершенно ложные выводы. А чего уж говорить, когда и сами посылки оказываются ошибочными!

Вот что пишется в Йога-сутре Патанджали (часть II, афоризм 29): **«Яма, нияма, асана\*, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхиана, самадхи – восемь составных частей (йоги)».**

Последнее слово *angani* на санскрите означает *limbs, constituent parts*, то есть **составные части, члены**, но никак не ступени Йоги\*\*. Как видим, на самом деле, Аштанга-йога – это не восьмиступенная йога, как это столь часто утверждается, а **восьмичленная** йога, то есть йога, состоящая из восьми частей. Так что аналогия с лестницей последовательного восхождения в данном случае неуместна. Аштанга-йога Патанджали – это объёмная смысловая це-

\* В оригинале слово «асана» приводится в единственном числе. Патанджали интересуется именно медитативная асана, что же касается конкретных асан Хатха-йоги, то в Йога-сутре о них вообще не упоминается.

\*\* Цитирую (в собственном переводе) фундаментальную работу индийского автора I.K.Taimni “The Science of Yoga”, имеющую подзаголовок “The Yoga Sutras of Patanjali in Sanskrit with Transliteration in Roman, Translation in English and Commentary”.

лостность, а не описание линейного процесса восхождения от низшего к высшему\*. Просто, как я уже ранее говорил, понимание – объёмно и симультанно, тогда как словесное изложение этого понимания вынужденным образом является линейным и сукцессивным. И, тем не менее, Хатха-йога настаивает на том, что последовательность ступеней в Аштанга-йоге должна строго соблюдаться. Таково общепринятое мнение современных йогов.

Вряд ли такой подход следует считать разумным. Представьте себе, что мы описываем человеческое лицо, перечисляя его составные части. Стоит ли настаивать, что именно нос идёт под номером один, затем глаза, потом рот, подбородок, лоб, и только в самом конце – уши? Далее, если следовать той логике, что пока не будет полностью реализована предшествующая «ступень» йоги, – нельзя переходить к следующей; тогда, до тех пор, пока не будет реализована Яма и не достигнута высшая ступень нравственного развития (не причинение вреда «ни мыслью, ни словом, ни делом» и другие моральные заповеди), ни в коем случае нельзя переходить к Нияме (второй «ступени» йоги) и так далее.

Но, во-первых, кто осмелится утверждать, что Яма ниже и проще, с точки зрения её «освоения», чем Нияма, а Нияма – чем Асана? Во-вторых, совершенно очевидно, что полноценная реализация одной только первой «стадии» Аштанга-йоги – Ямы уже означает достижение наивысшей цели йогической Садханы – освобождения-Мокши.

Если внимательно проанализировать содержание Йога-сутры, пытаюсь выяснить, насколько правомерна теория последовательных ступеней развития – мы обнаружим множество такого рода несостыковок и противоречий. По моему глубокому убеждению, эта теория совершенно неприемлема, что прежде всего доказывает точный перевод текста. Великий йогин и не менее великий грамматист Патанджали в столь лаконичном тексте весьма аккуратно и точно пользовался словами. У Патанджали, позволю себе повториться, нет слова *ступени*, а есть слово **составные части** (члены).

---

\* Конечно же, это не исключает описание процесса развития сознания в ходе йогической практики. Например, практика медитации-сосредоточения (Самьяма) проходит несколько последовательных стадий развития, от низшей (Дхарана), к средней (Дхиана) и, наконец, к высшей (Самадхи) с чёткими критериями их различия.

Наверно, если уж признавать Йога-сутру как высший авторитет, то и следует относиться к ней с уважением и не позволять себе переиначивать изначальный текст, исправляя его в соответствии со своим уровнем понимания.

В то же время вдумчивый исследователь «науки Йоги» ни в коем случае не должен относиться даже к самым почитаемым йогическим практикам как к своего рода священному писанию. Даже в таком замечательном источнике как «Йога-сутра» Патанджали имеются досадные ошибки и логические несостыковки. Так, например, выделять Дхарану, Дхиану и Самадхи как отдельные составные части, как отдельные **средства** Йоги, – на мой взгляд, совершенно нелогично. На самом деле, это один и тот же метод йогической практики. Это медитация-сосредоточение, которая на санскрите называется **Самьяма**. Что же касается Дхараны, Дхианы и Самадхи – это всего лишь разные стадии развития этого метода и не более того. Поэтому Патанджали следовало бы вместо этих трёх пунктов своей классификации поставить только один – Самьяму. Такое смешение, в рамках единой классификационной схемы, средств йоги и различных стадий освоения одного и того же средства – несомненная логическая ошибка.

Другая ошибка, содержащаяся в этой же восьмеричной схеме, мною уже указывалась в главе 10, посвященной медитации сосредоточения (то есть Самьяме). Речь идёт о неправомерном и явно ошибочном разделении одного и того же метода (медитации сосредоточения) на две части. При этом Пратьяхара рассматривается как отдельный и самостоятельный метод йогической практики, тогда как на самом деле это всего лишь один из двух аспектов единого процесса Самьямы. Одной стороной этого процесса является **экаграта** (однонаправленность ума, она же – сосредоточенность на избранном объекте), а другой – **пратьяхара** (абстрагирование от всего остального или неотвлекаемость внимания).

Таким образом, **экаграта** и **пратьяхара** – это не самостоятельные методы, а два аспекта, две стороны единого процесса Самьямы, подобные двум сторонам одной и той же монеты. Как видим, выделение Пратьяхары в качестве отдельного пункта Аштанга-йоги следует считать неоправданным.

Рассматривая Йога-сутру, нам не следует забывать, что она представляет собою сугубо теоретический трактат по йоге, который не может быть использован в качестве прак-

тического руководства. Из-за его предельной лаконичности в нём обнаруживается множество тёмных мест, которые могут быть поняты и истолкованы самым различным образом. Сталкиваясь с такими разночтениями, будет разумным обратиться к другим классическим текстам.

Если «Йога-сутра» Патанджали – наиважнейший философско-теоретический трактат по Йоге, то наиболее почитаемым каноническим текстом практической направленности является «Хатха-йога Прадипика» Сватмарамы. Обратившись к этому первоисточнику, мы немедленно обнаруживаем несостоятельность той теории, согласно которой сначала необходимо полноценно (а где критерии этой полноценности?) освоить Хатха-йогу, и только потом, по прошествии 10-15-ти (как минимум!) лет усердной практики, – перейти к Раджа-йоге (то есть к медитативным практикам). В «Хатха-йога Прадипике» совершенно однозначно указывается на необходимость одновременной (параллельной) практики как Хатха-йоги, так и Раджа-йоги:

*«Не бывает Раджа-йоги без Хатха-йоги, как не бывает и Хатха-йоги без Раджа-йоги. Неустанная практика обеих – единственный полноценный путь»* (часть II, афоризм 76).

И ещё несколько цитат из этой же книги:

*«Без Раджа-йоги практика Асан, Мудр и Пранаямы становится бесплодной и бессмысленной»* (часть II, афоризм 119).

*«Многие практикуют только Хатха-йогу без Раджа-йоги. Думаю, что их практика не даст плодов»* (часть IV, афоризм 78).

*«Всё в Хатха-йоге существует для Раджа-йоги»* (часть IV, афоризм 102).

Увы, современная Хатха-йога обходится без Раджа-йоги и, если следовать смыслу вышеприведенных цитат, не может считаться полноценным путём. Эти цитаты полностью опрокидывают ошибочную концепцию поэтапного йогического развития, столь широко распространённую в наше время.

**Довод второй.** Начинаящему нельзя практиковать медитацию, поскольку этот метод оказывает на человека слишком сильное и порою непредсказуемое воздействие. Согласно этому представлению, для неподготовленного человека, к тому же лишённого компетентного руководства, медитация может оказаться очень опасной и привести к трагическим последствиям, вплоть до попадания в психиатрическую

больницу. Ну что можно сказать по этому поводу? Всё верно, неправильная практика медитации действительно очень опасна. Однако то же самое **в полной мере** относится и к практике Пранаямы, которая, как предостерегали древние йогины, способна убить практикующего, в том случае, если она выполняется неправильным образом. То же самое можно сказать и про методически безграмотную практику асан, которая также может нанести большой ущерб здоровью занимающегося. То же самое справедливо для чего угодно – возьмём, к примеру, хотя бы вождение автомобиля. В наши дни садиться за руль не обучившись вождению и не зная правил дорожного движения, смертельно опасно. Тем не менее, никому не приходит в голову отказаться от вождения автомобиля. Необходимо пройти соответствующее предварительное обучение, только и всего.

Поэтому не нужно выделять медитацию как особенно опасную и чреватую неприятными последствиями йогическую практику. Правильнее говорить о том, и это будет совершенно справедливо, – что **любая** йогическая практика, будь то практика Асан, Пранаямы или медитации, – требует полноценного информационного обеспечения (как диагностического, так и методического), наличия компетентного наставника, а также осторожности и просто здравого смысла. В противном случае она действительно может повредить занимающемуся.

Как я уже упоминал, если наставник ограничивает йогической гимнастикой и не обучает **с самого начала** Пранаяме и медитации, то это не учитель Йоги, а учитель физкультуры. Он боится Пранаямы и медитации исключительно по причине собственной некомпетентности. На самом же деле, при наличии должного информационного обеспечения и под руководством знающего человека, практика медитации **абсолютно безопасна**. Более того, она избавляет практикующего от многих психоэмоциональных и соматических проблем. С другой стороны, неграмотная «самопальная» практика йогической гимнастики (самой, что ни на есть телесной дисциплины), без должного руководства вполне способна превратить здорового человека в калеку, а у больного – вызвать тяжёлые обострения. Так что дело вовсе не в том, что, якобы медитация опасна, а телесная йога – нет. Это совершенно неправильный подход. В противовес ему можно сформулировать следующее утверждение:

**Неграмотная, то есть выполняемая без полноценного информационного обеспечения (как теоретического, так и методического) и без контроля компетентного наставника йогическая практика – будь то практика асан, либо Пранаямы, либо медитации, – чрезвычайно опасна и грозит практикующему большими неприятностями. И наоборот, при наличии полноценного информационного обеспечения (теория, методика, индивидуальная диагностика), любой из этих трёх видов практики (йогическая гимнастика, Пранаяма и медитация) будет вполне безопасен и принесёт занимающемуся великую пользу.**

**Довод третий.** Медитация очень энергозатратна и сильно истощает практикующего. По этой причине сначала необходимо, на протяжении десяти-пятнадцатилетнего подготовительного периода укрепить своё тело, нервную систему, создать себе, через практику Хатха-йоги отменное здоровье и весьма высокий энергетический ресурс, – и только после этого можно позволить себе без ущерба для собственного здоровья перейти к высшим практикам Раджа-йоги (то есть к медитации).

Вот что пишет один из современных апологетов этой, явно ошибочной, точки зрения:

*«Когда тело здорово, оно вырабатывает возможный максимум энергии и минимальное её количество направлено на покрытие собственных энергетических затрат. Всё остальное может быть употреблено на любые избыточные задачи, в том числе и на изменение сознания, медитативные и иные практики, которые являются крайне расходными с точки зрения энергетики. Если же тело не в порядке, оно производит энергии меньше, и в процентном отношении её затраты на поддержание необходимой физической кондиции увеличиваются. Оставшееся же количество для интроспекции и контакта с бессознательным всегда будет опасно минимальным, и чаще всего – недостаточным».*

Конечно же, это совершенно неверно. Так может утверждать только тот, кто не имеет ни должного понимания сути медитации, ни необходимого практического опыта в этой духовной дисциплине.



Смею утверждать, что правильная медитация, вопреки утверждениям невежественных людей, наоборот, имеет ярко выраженный трофотропный эффект\*. Она гармонизирует психику и обеспечивает энергетическое наполнение. То, о чём я сейчас говорю, – это азбучные истины, совершенно очевидные для каждого, кто имеет опыт медитативной практики. Причём речь вовсе не идёт о каких-то сверхизоцрѐнных медитативных техниках, недоступных простому смертному. Я говорю о простых, но в то же время, весьма мощных базовых методах медитации, вполне доступных для понимания и успешной практики. Я это утверждаю, основываясь на собственном многолетнем опыте медитативной практики, а также на опыте своих многочисленных учеников. Вот уже более 20-ти лет я веду групповые занятия энергомедитативной практикой, а также руковожу индивидуальной домашней работой своих учеников, – и за всё это время я ни разу не встретился ни с каким психоэнергетическим истощением занимающихся. Ровно наоборот – слабые, астенизированные, депрессивные люди, благодаря грамотной энергомедитативной практике, возобновляли ранее утраченную жизненную силу и возвращали вкус к жизни. Нет ничего лучшего для излечения от астении и депрессии, чем грамотное сочетание Пранаямы и медитации. А вот чрезмерные занятия гимнастикой действительно могут быть энергозатратными и истощающими.

**Довод четвёртый.** Состоит он в том, что сначала надобно подготовить сознание, и только после этого можно приступить к медитации. Сразу же практиковать медитацию нельзя. Этому должен предшествовать длительный период подготовки и постепенного развития сознания через практику Асан и Пранаямы. На мой взгляд, этот тезис в корне неверен и совершенно ошибочен. Точно так же можно потребовать от начинающего, чтобы он сначала развил необходимую гибкость, и только после этого переходил к практике асан. Однако, и это совершенно очевидно, прак-

---

\* Термин «трофотропный» происходит от греческих слов *trophe* – питание и *tropos* – направление. В физиологии под трофотропными процессами понимается «приходная» (в отличие от «расходной») сторона обмена веществ. Это процессы, обеспечивающие питание, необходимое для восстановления и для развития. Трофотропный – полная противоположность энергозатратным и истощающим процессам и эффектам.

тика асан сама по себе является средством развития гибкости и не нуждается в длительном периоде предварительной подготовки.

Точно так же практика медитации и есть средство развития сознания, вначале весьма несовершенного и неразвитого. А необходимость некоей особой предварительной подготовки сознания, без которой якобы невозможно успешно практиковать медитацию – это нелепая и явно надуманная догма, не имеющая ничего общего с реальным положением вещей. Практика медитации, уже сама по себе является наилучшим из всех возможных способов развития неразвитого сознания. А совершенствоваться внутри этой практики можно до бесконечности.

Подготовленного читателя, уже имеющего личный опыт занятий медитацией, возможно, удивит то, что я столь подробно разъясняю вещи совершенно очевидные. Должен сказать, что и меня самого не радует необходимость тратить на это время. Однако делать это приходится. И тому есть настоятельная необходимость, в чём легко убедиться, ознакомившись с взглядами на медитацию многих современных наставников Хатха-йоги.

Вот, например, что пишет Б.К.С.Айенгар, наиболее авторитетный йог современности: «Только после того, как ум освободится от контакта с телом, он будет готов к медитации»\*.

На мой взгляд, это высказывание глубоко ошибочно. Высшая\*\*, наиболее эффективная и, одновременно, наиболее безопасная форма медитации – это медитация-осознание, она же **нирбиджа-самадхи**. Как мы уже знаем, медитация-осознание в обязательном порядке включает в себя, как основной и наиболее важный момент, осознание неоднородности ощущений физического тела. И вот, оказывается, что наиболее знаменитый йогин современности не понимает фундаментально важных вещей, не понимает сути медитации. В итоге даже его ученик, российский йог Виктор Бойко, вынужден признать, что «массовая йога этой

\* Психологическое обозрение, 1998 г.

\*\* В Йога-сутре Патанджали весьма чётко указывается, что 6-я, 7-я и 8-я составные части йогической Садханы относятся к Самьяме, то есть к медитации-сосредоточения (она же – Сабиджа-самадхи). Там же указывается, что существует практика более высокого уровня. Такой наивысшей практикой, согласно Йога Сутре, является Нирбиджа-самадхи или, в нашей терминологии, медитация-осознание.

школы (школы Айенгара) никак не готовит своих адептов к работе с сознанием».

Современные адепты Хатха-йоги до сих пор наивно полагают (да ещё и учат тому других людей!), что длительная, многолетняя практика асан Хатха-йоги является необходимой базой «для высших ступеней йоги», то есть для медитации. Вот что, к примеру, пишет один известный отечественный йог, автор нескольких книг, посвящённых Хатха-йоге:

*«...Асаны же есть средство, без грамотного применения которого возникновение и удержание покоя и глубокой релаксации, необходимых для практики Самьямы, – не могут быть обеспечены, если к этому нет прямой предрасположенности»\*.*

Согласно этому автору получается, что сначала надо наработать покой и расслабление (через практику асан Хатха-йоги), а уж потом переходить к практике медитации. Но это же неверно! На самом деле, всё ровно наоборот. Именно благодаря практике медитации, мы как раз и достигаем как душевного покоя, так и телесного расслабления. Именно медитация представляет собой наилучший способ достижения спокойствия и внутренней гармонии.

Таким образом, тезис о том, что без предварительной практики различных асан не может быть качественной Самьямы (медитации) – совершенно ошибочен. Кроме того, сторонники этой догмы как-то забывают о том, что практика медитации не может осуществляться вне пребывания в медитативной позе, которая также является асаной. Причём не только не худшей, чем другие асаны, но наоборот, несравненно лучшей, предназначенной именно для этих целей, для успешной медитации. Позволю себе также напомнить читателю, что в знаменитом классическом трактате – в Йога-сутре Патанджали вообще не упоминаются асаны Хатха-йоги. Патанджали говорит об асане сугобо в единственном числе, разумея при этом медитативную асану.

При чтении некоторых современных авторов-учителей Йоги, возникает впечатление, что для них слова *медитация*, *энергия-прана* и т.п. – просто ругательные. Они полагают, что для обычного человека слово *медитация* следует писать только в кавычках, потому что, на самом деле, это

---

\* Бойко В. «Йога. Искусство коммуникации».

не медитация, а профанация. Что же касается настоящей медитации, то, по их мнению, к ней надо идти 10-15 лет и более, через практику асан и Пранаямы. Да и приступать к ней можно только под руководством компетентного учителя. Последнее – совершенно верно, но столь же верно это и относительно обучения Асанам и Пранаяме. А вот первое (многолетняя предшествующая практика Хатха-йоги) – совершенно ошибочно. Попробую это пояснить на примере освоения асан Хатха-йоги. Если совершенно неподготовленного человека, новичка, научить тому, как выполнять, скажем, Пашимоттанасану (поза, при которой сильному растяжению подвергается задняя поверхность ног), то вначале, при отсутствии гибкости, он даже не сможет руками доставать пальцы ног. Таким образом, его асана, с точки зрения достигнутого результата, никак не может считаться совершенной. Однако, если новичок хорошо усвоил главные технические моменты выполнения асаны (расслабление, терпение, спокойствие, осознание своего тела; ориентация на процесс, а не на результат, недопустимость болевых ощущений и насилия над своим телом и т.д.), то вполне можно утверждать, что его практика асаны является **правильной**. Правильной с точки зрения технической и методической, хотя и весьма несовершенной с точки зрения физической формы. Таким образом, мы можем говорить о правильном выполнении асаны новичком, независимо от того, что он ещё не в состоянии достать руками пола в наклоне вперёд. Вполне очевидная физическая неразвитость начинающего вовсе не означает, что то, что он делает, нельзя называть практикой выполнения асаны (точнее – пребывания в асане). То же самое справедливо и применительно к медитации. Пусть у начинающего сознание и не развито до уровня высокого совершенства, всё равно, коль скоро он усвоил правильную технику медитации, то это и будет подлинная медитативная практика. А качество её постепенно будет расти, подобно тому, как постепенно растёт качество выполнения асан в Хатха-йоге.

Итак, на самом деле, нет никакой объективной необходимости в предварительной подготовке перед практикой медитации. По моему глубокому убеждению, основанному на многолетнем личном опыте, **медитацию можно и, более того, должно, практиковать с самого начала**. Что бы нам

ни говорили и как бы нас ни запугивали физкультурно-гимнастические йоги, – медитация столь же доступна каждому человеку, как и обычная прогулка.

Некоторые современные хатха-йоги вполне искренне полагают, что к ним упреки в недооценке медитации не относятся. Они считают, что занимаются по полноценной и сбалансированной методике, поскольку в их практике наличествуют не только асаны, но и Пранаяма, и даже медитация. Однако при ближайшем рассмотрении обнаруживается, что в типовом занятии львиная доля времени уходит на йогическую гимнастику, тогда как на Пранаяму и медитацию – не более 5-10 минут. Можно ли это назвать практикой Пранаямы и медитации? Не в большей степени, чем гордо заявлять «я занимаюсь оздоровительным бегом», тогда как на самом деле речь идёт всего лишь о пятиминутном беге на месте.

**Настоящая практика как медитации, так и Пранаямы – это ежедневные занятия, 2-3 раза в день, каждое продолжительностью по 30-50 минут.** Причём 30 минут – это минимум, при котором мы можем рассчитывать на накопительные результаты нашей практики, а 50 минут – это уже оптимум, при котором психоэнергетическое развитие идёт наиболее успешным образом. Только при таких режимах занятий Пранаямой и медитацией происходит постепенное накопление количественных изменений, вплоть до порогового значения, после которого следует качественный скачок в развитии энергетики и сознания. Практиковать же Пранаяму или медитацию по 10-15 минут в день – это одновременно и совершенно безопасно, и совершенно бесполезно.

Однако, что же это получается? Это значит, что, по Каргополову, настоящая Йога требует ежедневных затрат времени в объёме не менее часа утром и столько же вечером. Это только на дыхание и медитацию! А если к этому ещё добавить получасовую гимнастику, то вообще будет 3 часа ежедневно! Да, именно так, – конечно, если вы желаете получить настоящие результаты и достигнуть подлинного духовного преображения. Было бы просто нелепо, если бы высочайшие достижения приходили к нам ценою минимальных усилий. Так не бывает. Для серьёзной практика 3 часа в день, на самом деле, не более чем необходимый минимум. Давайте вспомним, каковы объёмы ежедневных тренировок у профессиональных спортсменов – не менее 6 часов ежедневно!

А каков объём медитативной практики у буддийских монахов в тех монастырях Юго-Восточной Азии, где главным содержанием жизни является «внутреннее делание»? Тоже не менее 6 часов ежедневно.

Напрашивается совершенно естественное и совершенно разумное возражение: «А как же семья, работа, участие в жизни общества и т.д.? Мы ведь живём в реальном мире, а не в царстве фантазий. Когда человеку нужно зарабатывать на жизнь, да ещё выполнять работу по домашнему хозяйству, а ещё надо иногда и в театр сходить, и с друзьями встретиться, – откуда ему взять время на такие объёмы практики?».

Что ж, вполне логично. В этом случае необходимо идти на разумный компромисс, отведя себе на занятия энергомедитативной практикой тот объём времени, который, с одной стороны, будет вполне посилен, а с другой – будет обеспечивать накопительные результаты. Как я уже ранее говорил, это означает два занятия ежедневно, утром и вечером, по 30-50 минут каждое, в будние дни, и вдвое большие объёмы по выходным дням. Пусть это будут относительно скромные объёмы занятий, важно, чтобы человек занимался главным – пранаямой и медитацией, и не тратил львиную долю своего времени на второстепенные вспомогательные практики. Если у человека имеется искренняя устремлённость, рано или поздно в его жизни наступит пора (пусть даже в пенсионном возрасте), когда он сможет стать full-time student и всецело посвятить свои дни духовному развитию через энергомедитативную практику. Так что, если вы не имеете соответствующих условий для Большой Практики, не стоит форсировать события, надо набраться терпения и спокойно заниматься в соответствии с теми возможностями, которые предоставляет вам жизнь. С другой стороны, полезно задуматься и о том, как мы уже сейчас используем свой наличный ресурс времени. При ближайшем рассмотрении обнаруживается, что люди, жалующиеся на вечную нехватку времени, на самом деле, бездарно его растрачивают на пустопорожнюю болтовню, глазение в телевизор и неразборчивое чтение. Таким образом, наличие или отсутствие времени, на самом деле, – это не проблема действительно наличия или отсутствия времени, а проблема отсутствия должной мотивации. В конечном счёте, это всего лишь вопрос жизненных приоритетов.

Возможно, моя критика современной Хатха-йоги покажется слишком суровой, однако неприглядность отражения – это проблема не зеркала, а того, кто в него смотрит. Увы, современная Хатха-йога не отличает главного от второстепенного и, фактически, является тупиковым направлением развития, дорогой в никуда. Ведь на самом деле Хатха-йога без Раджа-йоги – как тело без души. Если судить по ранее приведённым цитатам из классических трактатов по Йоге, в древности Хатха и Раджа практиковались совместно и одновременно, практиковались **как составные части** йогической Садханы, но не как отдельные ступени.

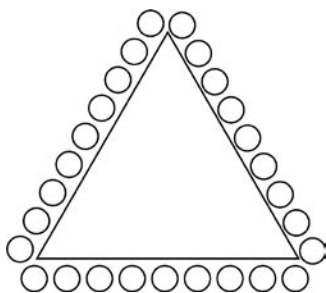
Для лучшего понимания различия в двух подходах к йогической Садхане – современном и классическом, воспользуемся основными идеями и понятиями системного подхода и гештальт-психологии. С позиций этих двух научных дисциплин, всякая система имеет свою внутреннюю структуру, которая и задаёт её уникальную качественную определённую, её «лицо», – то, что отличает эту систему от других систем. Известно, что любая система состоит из определённых составных частей (подсистем), являющихся её компонентами. Эти составные части образуют внутреннюю структуру, поскольку связаны между собой строго определённым образом. В своей совокупности они представляют собою единое целое. Система, как целостный объект, имеет более сильные внутренние связи по сравнению с внешними связями (связями с окружающей средой или надсистемой). Внутренние компоненты системы имеют разный удельный вес и разную значимость в рамках того целого, которое они составляют. Тот внутренний компонент, который является доминирующим и вокруг которого организуется всё остальное, называется **системообразующим**. Таким образом, доминирующая подсистема представляет собою содержательное и функциональное ядро всей системы. Именно через него осуществляется интеграция всей системы в единое целое. В терминах гештальт-психологии, это центральное системообразующее звено называется **фигурой**, тогда как всё остальное – **фоном**. Если мы начинаем изменять значимость (объём, интенсивность) компонентов данной системы, уменьшая удельный

вес одних за счёт увеличения удельного веса других, то, по достижении определённой пороговой величины этих изменений, происходит качественный скачок. Он выражается в переструктурировании системы и смене гештальта. То, что ранее было **фигурой**, теперь становится **фоном** и наоборот. В результате, на основе одного и того же набора компонентов, получаем совершенно иной **гештальт**. Возникает новая целостность, организованная вокруг другого системообразующего центра. Хочу особо подчеркнуть, что набор компонентов остался прежним. Изменилась только их значимость внутри системы, в результате чего произошла структурная перестройка и появился новый гештальт. Как видим, на основе одного и того же состава, из тех же самых компонентов, мы получаем две качественно отличающиеся друг от друга системы.

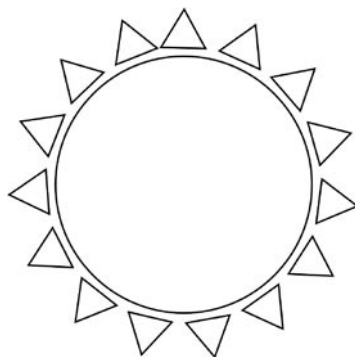
Все эти теоретические выкладки в полной мере применимы к обсуждаемой теме. Для нас важно осознать, что для современной Хатха-йоги главной практикой является работа с телом (йогическая гимнастика), тогда как Пранаяма и медитация – второстепенны. Для классической йогической Садханы расклад совершенно иной: главное – это Пранаяма и медитация, тогда как комплексы асан и очистительные упражнения имеют второстепенное значение. Как видим – это две **качественно** отличающиеся системы, два разных гештальта, хотя они и составлены из одних и тех же компонентов (асаны, пранаяма, медитация).

Для объяснения воспользуемся графической метафорой. Пусть, для простоты, мы имеем систему всего из двух компонентов: первый – практика асан, второй – практика медитации. Обозначим асаны треугольником, а медитацию – кружком. В зависимости от того, что мы примем в качестве «фигуры», а что качестве «фона», что будет главным, а что второстепенным, что будет центром, а что – периферией, – получим два совершенно различных гештальта. В графической метафоре мы это зададим следующим образом. Главное звено (**фигура**), являющееся системообразующим фактором, – помещается в центр рисунка, а второстепенное (**фон**) – на его периферию. Кроме того, это различие мы подчеркнём размерами: главный компонент на рисунке имеет большие размеры, тогда как второстепенный – меньшие (см. рис.10 и 11).





**Рис.10. Графическая метафора к «гештальту» современной Хатха-йоги.**



**Рис.11. Графическая иллюстрация к «гештальту» классической йогической Садханы.**

Современные хатха-йоги, конечно, весьма уважают Раджа-йогу, однако на практике ею совсем не занимаются. Такое теоретическое уважение сродни платонической любви – очень благородно и очень возвышенно, но дети почему-то не рождаются. В оправдание они утверждают, что когда-нибудь, в отдалённом прекрасном будущем, после лет этак 15-20-ти, когда ступень Хатха-йоги будет полноценно освоена, можно будет перейти и к высшим йогическим практикам – Пранаяме и медитации. Беда только в том, что это прекрасное время для них никогда не наступает. Современные хатха-йоги похожи на человека, который пришёл в гости и три часа кряду вытирает ноги в прихожей.

Основными компонентами Хатха-йоги являются:

а) очистительные упражнения (Шат карма), из которых наиболее важными являются водные очищающие процедуры (промывание носа, кишечника, желудка);

б) правильное йогическое питание (вегетарианство с преобладанием в рационе чистой «саттвической» пищи);

в) йогическая оздоровительная гимнастика, включающая в себя как комплексы статических упражнений (асан), так и динамические формы (вьяям);

г) дыхательная практика (Пранаяма).

Всё это, при грамотном употреблении, очень полезно для здоровья и вне всяких сомнений, позволяет практикующему поддерживать высокий уровень физической готовности. Однако, как и в любом другом деле, здесь возможны различные перегибы и неадекватности. Как известно, любое полезное и достойное дело можно довести до абсурда. Так, многие люди, стремящиеся к здоровью и гармонии (а ведь именно такие люди занимаются Хатха-йогой), к сожалению, самым прискорбным образом «зацикливаются» на вопросах оптимальной диеты и совершенного режима питания. Этот круг вопросов становится центром всей их жизни и превращается в своеобразную идефикс\*. У таких людей организация оптимального питания согласно каким-либо диетическим теориям (йогическое вегетарианство, макробиотика по Д.Озаве, сыроедение и т.п.) – легко превращается в разновидность своеобразной религии. Обычный христианин не уделяет своей религии столько внимания и душевного пыла, сколько это делает иной убеждённый вегетарианец или «сыроед» по отношению к своему питанию. Несомненно, питание – это важный компонент здорового образа жизни, но отнюдь не главный и далеко не единственный. Наряду с правильным\*\* питанием, существует и многое другое, не менее важное. Это и дыхательные упражнения, и оздоровительная гимнастика, и очистительные упражнения и, конечно же, медитация, то есть работа с собственным сознанием.

---

\* Психиатрический термин, означающий сверхценную идею, то есть идею, имеющую чрезмерную, неадекватно большую значимость.

\*\* Вопрос о том, что считать правильным питанием, всегда был и по сей день остаётся весьма спорным. На мой взгляд, к всевозможным концептуальным диетам всегда следует относиться с определённой настороженностью.

Последняя особенно важна и просто незаменима, ибо является **питанием души**, что, несомненно, важнее, нежели питание тела. Даже буддисты, строго придерживающиеся вегетарианства, прекрасно понимают его вторичность по сравнению с духовной практикой медитации. Буддийская мудрость гласит: «Если бы вегетарианство само по себе приводило к просветлению, то все козлы и бараны давным-давно были бы Буддами».

Духовность заключается не в том, чтобы «одухотворённо» выполнять гимнастический комплекс или чтобы «возвышенно» питаться. Подлинная духовность – это не что иное, как работа над собственным сознанием. Это не значит, что я против гимнастики, ни в коем случае, я и сам регулярно выполняю комплекс Тай-цзи и другие гимнастические упражнения. Я только против того, чтобы комплексы статических форм (асан) и динамических упражнений (вьяям) объявлялись средствами духовного развития. Не следует оздоровительную гимнастику принимать за то, чем она на самом деле не является.

Существует большое различие между гимнастически-физкультурной Хатха-йогой и динамической медитацией, такой, например, как Тай-цзи цюань. Столь же велико различие между выполнением асан в Хатха-йоге и стоянием столбом в китайском цигун. На первый, поверхностный взгляд, кажется, что принципиальной разницы нет, что в том и другом случае мы работаем с телом. На самом же деле, это совсем не так. Физкультурная Хатха-йога – это действительно работа с телом. Точнее говоря, **работа с телом через тело же**. Трансцендирования физического тела и выхода за его пределы в сферу тонкоматериального (энергетического) в этом случае не происходит. А вот Тай-цзи, как динамическая медитация, или стояние столбом (чжуань-чуань гун) – это совершенно иное. Это уже **работа с энергией и работа с сознанием через физическое тело**. Вот почему некоторые современные хатха-йоги, на протяжении многих лет усердно занимавшиеся асанами, тем не менее, отрицают реальность существования энергии-праны. В то же время, любой, подчёркиваю – **любой** человек, прозанимавшийся китайским цигун хотя бы в течение полугода, – знает о существовании жизненной энергии-ци из первых рук (из собственного опыта) и с полной несомненностью.

Даже если оставить в стороне практику медитации, относящуюся к Раджа-йоге, и вынести её за пределы рассмотрения – всё равно общепринятая в наши дни практика Хатха-йоги не выдерживает серьёзной критики. Фундаментальной ошибкой современной Хатха-йоги, приведшей её к вырождению в экзотическую псевдодуховную физкультуру, является отсутствие правильных приоритетов, отсутствие различения, как говорят китайцы, «между хозяином и гостем». Смее утверждать, что в современной Хатха-йоге распределение практик в соответствии с их ценностью и значимостью оказывается совершенно неадекватным.

Остановимся на этом более подробно. Что является самой важной практикой Хатха-йоги? Современные её последователи, без тени какого-либо сомнения, считают что это – Асана. Соответственно, они уделяют практике асан 90% общего времени занятий. Самое главное для них – это последовательности асан и динамических упражнений (вьяям). Все творческие силы современных хатха-йогов уходят на оптимизацию этих последовательностей, а также на наполнение этих форм внутренним психотехническим содержанием. Последнее имеет весьма мало отношения к восточным медитативным методам, основано на тех представлениях о психической саморегуляции, которые бытуют в материалистической научной психологии, и сводится к сочетанию релаксации и самовнушения.

Не погрешив против истины, можно сказать, что современная Хатха-йога, вдохновляемая путеводной Асаной, сводится исключительно к работе с физическим телом. Я не говорю, что это плохо само по себе. Для физкультуры это хорошо, но для системы, гордо именующей себя Йогой – совершенно недостаточно. Как я уже говорил, на практику Пранаямы и медитации в современной Хатха-йоге отводится ничтожно малое количество времени, при котором ничего реального достичь невозможно. Очистительные упражнения и оздоровительная гимнастика – вот основной корпус практических методов современной Хатха-йоги. И всем этим, чисто физическим практикам, придаётся особая мистическая и духовная значимость, совершенно не адекватная их реальному значению. В среде современных сторонников Хатха-йоги имеет место своего рода массовый гипноз, когда чисто физи-

ческие оздоровительные практики подаются как нечто, имеющее особый сакральный смысл. В результате, в лице Хатха-йоги, мы имеем крайне ущербный с точки зрения духовного развития вариант гимнастической или же очистительно-диетической псевдодуховности.

Позволю себе ещё раз повториться, чтобы не быть неправильно понятым. Я ни в коем случае не хочу сказать, что оздоровительные практики Хатха-йоги плохи сами по себе. Они плохи только тогда, когда занимают неподобающее им место в целостной системе самосовершенствования человека. Плохо то, что они претендуют на статус духовного пути, в то время как они имеют для него чисто вспомогательное значение. Плохо также то, что люди застревают на подготовительных, явно второстепенных вещах и при этом неизбежно упускают самое главное. В результате годы идут, а подлинного развития, то есть психоэнергетической трансформации и духовного преображения не происходит.

Но что же в Хатха-йоге является самым главным, если обратиться не к современным руководствам, а к классическим трактатам? Согласно классическим воззрениям, главная заповедь Ямы – это Ахимса, главное в Нияме – умеренность в пище, наилучшая Асана – это Сиддхасана (полулотос, медитативная поза сидя при скрещённых ногах). Главная же практика Хатха-йоги, согласно каноническим трактатам\*, это вовсе не Асана, а Пранаяма. Эту йогическую дыхательную практику рекомендуется выполнять в Сиддхасане, которая, согласно «Хатха-йога Прадипике», считается наилучшей позой для дыхания и медитации. При этом предполагается, что ученик строго соблюдает нравственные заповеди Йоги, а также является весьма умеренным в пище. Последнее является абсолютным требованием, ибо переедание попросту исключает серьёзную практику йогического дыхания.

Эрудированный читатель может мне возразить, указав на то, что в «Хатха-йога Прадипике» наиболее важными во всей Хатха-йоге считаются три Бандхи (Уддийана-бандха, Мула-бандха и Джаландхара-бандха). Однако на самом деле, никакого противоречия нет, поскольку указанные три Бандхи не являются самостоятельными техниками, а представляют собой составные компоненты грамотной практики Пранаямы.

---

\* Хатха-йога Прадипика, Гхеранда-Самхита, Шива-Самхита.

Таким образом, в практике Пранаямы, как в фокусе, сходятся все необходимые составные части (Яма, Нияма, Асана и Бандха). Это и есть то главное в Хатха-йоге, чему и должно посвящаться основное время занятий. Увы, в современной Хатха-йоге этого нет. Львиную долю времени отнимают асаны, व्याям и очистительные процедуры, тогда как Пранаяма выполняется в гомеопатических дозах. Как я уже упоминал, Пранаяму следует практиковать не по 5-10 минут, а по 30-50 минут, два-три раза в день\*. Однако современные Хатха-йоги боятся таких объёмов дыхательной практики и считают их очень опасными для занимающегося. На самом же деле, при отсутствии должного информационного (методического) обеспечения, опасно и чревато непредсказуемыми последствиями заниматься чем угодно: и медитацией, и Пранаямой, и асанами, и динамическими упражнениями, и закаливанием, и голоданием, и диетическими экспериментами. При неправильном подходе к занятиям, асаны могут принести очень большой вред практикующему, тогда как правильные занятия Пранаямой – огромную пользу. Так что дело не в том, чем именно мы занимаемся, а в том, насколько правильно мы это делаем. Всем известная русская поговорка гласит: «Заставь дурака Богу молиться – он лоб расшибёт». Методически грамотная дыхательная практика абсолютно безопасна, более того, исключительно полезна для занимающегося, неправильная же действительно может сильно повредить его здоровью.

Я это утверждаю не голословно, не как теоретик, а как практик, имеющий личный опыт занятий дыхательным цигун в достаточно больших объёмах (дважды в день по 30-50 минут), а также в высшей степени положительный опыт дыхательной цигун-терапии\*\*.

Вспоминается весьма показательный недавний случай. Ко мне обратилась женщина среднего возраста, страдающая врождённым пороком сердца и в данное время не работающая из-за состояния своего здоровья (тахикардия, особенно

---

\* Это в том случае, если Пранаяма является основным методом. Если же основной практикой является медитация, то вполне допустимо вводное дыхание по 5-10 минут перед началом длительного периода медитации.

\*\* Согласно этому многолетнему опыту работы с людьми, я убедился, что цигун-терапия по своей результативности намного сильнее, нежели йоготерапия.

при физических и эмоциональных нагрузках, неприятные ощущения в области сердца, а также выраженная одышливость). Мною была рекомендована дыхательная цигун-терапия по специальной методике, в сочетании с воздействием на определённые акупунктурные точки. Методика предусматривала два занятия ежедневно, начиная с 10 минут и постепенно увеличивая продолжительность дыхательной практики. Через два месяца ежедневных занятий она уже дышала дважды в день по 50 минут в режиме двух дыханий в минуту. Полностью исчезли одышливость и неприятные ощущения в сердце. Если ранее она из-за одышливости и сильного сердцебиения не могла без остановок подниматься по лестнице на свой этаж, то сейчас это уже не вызывает никаких затруднений. Попутно произошли и явные изменения к лучшему по таким параметрам, как общее самочувствие, активность и настроение.

Между тем, нет ничего более опасного для сердечников, чем неправильные занятия Пранаямой. Так, например, если человек со слабым сердцем будет практиковать попеременное дыхание через ноздри – классический, наиболее важный метод Хатха-йоги, то это для него закончится очень плохо. Дело может дойти до тяжёлого обострения по сердцу, вплоть до инфаркта. Следует знать, что попеременное йоговское дыхание абсолютно противопоказано для сердечников. Вообще, при больном сердце, ни в коем случае нельзя допускать каких-либо перенапряжений во время дыхательной практики. Это основное, фундаментальное условие – залог безопасности практикующего. Задержка дыхания после вдоха для людей с больным сердцем очень опасна и просто недопустима.

Кроме методических тонкостей, относящихся к правильному режиму дыхания, существует ещё и многое другое. Очень большое значение имеет правильная позиция тела, правильное положение головы (Джаландхара-бандха сердечникам противопоказана), рук и ног. Оказывается, даже неправильное положение рук во время дыхательной практики может свести на нет все наши усилия. Одни позиции рук благоприятствуют снятию перегруза (энергетической избыточности) с канала сердца, тогда как другие, наоборот, ухудшают состояние этого канала.

Пранаяма – метод высокоэффективный и сильнодействующий. Но бояться его не надо, так же, как не надо бо-

яться автомобиля. Просто не умеешь водить – не садись, сначала надо этому научиться. То же самое и с дыхательной практикой. Нет никаких оснований её панически бояться. Просто нужно иметь компетентного наставника, обладать элементарным здравым смыслом, а также избегать любых форм максимализма.

Итак, современная Йога сильно нуждается в обновлении, заключающемся в смене приоритетов и переоценке ценностей. Главными практиками в ней должны быть Пранаяма и медитация. Именно им нужно уделять наибольшее время. Всё остальное – гимнастика, очистительные упражнения – по принципу остаточности. Нельзя допускать, чтобы львиная доля времени уходила на вспомогательные практики, особенно если временные ресурсы ограничены. Всегда следует жертвовать второстепенным ради главного. Однако для этого нужно правильно понимать, что здесь главное, а что – второстепенное. Увы, в современной Хатха-йоге это понимание явно отсутствует.

\* \* \*

Отсутствие в современной Хатха-йоге полноценной дыхательной и медитативной практики приводит к далеко идущим последствиям. Прежде всего, при этом полностью исключается достижение состояния умственной тишины (внутреннего безмолвия). Релаксация в Шавасане и Нидра-йога (использование фантазийной медитации на фоне глубокого расслабления) ни в коей мере не могут заменить медитацию-самонаблюдение. Шавасана (поза лёжа на спине) – хороша для отдыха и расслабления, но непригодна для полноценной медитативной практики. Причиной тому – резкое преобладание нисходящих энергопотоков (идущих от головы к ногам) и невозможность, вследствие этого, сохранять необходимый уровень активности сознания (уровень бодрствования). Именно поэтому для медитации традиционно используются позиции сидя со скрещенными ногами (Сиддхасана, Сукхасана, Падмасана), которые в древности считались наиболее важными асанами. Без медитативной практики, выполняемой в сидячем положении, становится невозможным ни гармонизация психики, ни достижение высших состояний сознания. **Там, где нет медитации, – нет и духовного развития.**



Исключение двух наиболее важных практик (Пранаямы и медитации) приводит к вырождению Хатха-йоги и её низведению до уровня обычной физкультуры. Далее, в современной Хатха-йоге нет осознанной работы с жизненной энергией-праной. И это вполне закономерно, поскольку, если нет медитации, не будет и тонкого (экстрасенсорного) восприятия энергопотоков как в собственном теле, так и у других людей, невозможной будет и осознанная работа с энергией (то, что китайцы называют цигун). В результате вся Хатха-йога сводится к работе с физическим телом, к чисто внешней практике. Ущербность такого положения вещей даже не осознаётся ни самими практикующими, ни их наставниками. Оказывается, что те, кто в наши дни практикует Хатха-йогу, совершенно не интересуются учением о жизненной энергии человека, поскольку считают энергию-прану чем-то весьма далёким и полумифическим. Они полагают, что жизненная энергия-прана не имеет прямого отношения к той практике асан и вьям, которой они занимаются. В этом и состоит огромное отличие китайского цигун от индийской йоги. Как я уже говорил, современные хатха-йоги работают через тело с телом же, тогда как практикующие цигун\* – через тело работают с жизненной энергией. Удивительно, но факт! Современные хатха-йоги не интересуются строением и закономерностями функционирования энергосистемы человека, совершенно не знают китайской биоэнергетической теории, да и не хотят её знать! Оно и понятно, к чему им всё это, если они работают с физическим телом, а не с энергией. Между тем, китайская биоэнергетическая теория является несравненно более богатой и развитой, по сравнению с индийским учением о пранических потоках человеческого тела. И это даже не предмет для дискуссии. Если у кого-либо имеются сомнения на этот счёт, достаточно даже поверхностного знакомства с любой книгой по чжень-цзю терапии (лечению иглоукальванием и прижиганием), чтобы эти сомнения полностью рассеялись. Преимущество китайской биоэнергетики по сравнению с индийской – очевидный факт, не требующий особых доказательств. Чтобы в этом убедиться, вполне хватает элементарного ознакомления с двумя сравниваемыми теориями.

\* *Ци* – по-китайски означает *жизненная энергия*, а слово *гун* – *работа*. Таким образом, *цигун* дословно переводится как *работа с жизненной энергией*.

Тот факт, что индийская йога не интересуется китайской биоэнергетикой и не пытается синтезировать эти две биоэнергетические концепции, однозначно свидетельствует о том, что учение Йоги находится в состоянии глубокого застоя, о том, что оно потеряло импульс к развитию и обновлению.

Об этом же свидетельствует опыт индийского мистика Гопи Кришны (1903-1984г.г.), на протяжении многих лет практиковавшего медитацию и пережившего пробуждение Кундалини. После того, как у него открылся сильнейший вход энергии в нижнюю часть тела (основание позвоночника), он прошёл через весьма тяжёлые испытания, связанные с восходящим движением этой могущественной энергии. Энергопоток, идущий от нижней части тела вверх по позвоночнику, оказывал мощное очищающее и трансформирующее воздействие как на физическое тело, так и на психику, вызывая то состояние расширенного сознания и экстатического блаженства, то тяжелейшие страдания. Между тем, Гопи Кришна всю свою жизнь прожил в Индии, в стране, которая породила Хатха-йогу, Раджа-йогу и Кундалини-тантру. И тем не менее, несмотря на все свои старания, он так и не смог найти компетентного учителя, который облегчил бы ему прохождение через трансформирующий кризис. В результате этот кризис затянулся на долгие годы. Как пишет сам Гопи Кришна:

*«Я обращался за консультациями к прочим святым людям и искал совета везде, где возможно, но ни разу мне не встретился человек, знающий из собственного опыта, что это за состояние. Люди, держащиеся с большим достоинством и выглядящие очень мудрыми и всезнающими, как и те более простые натуры, признающиеся в своём невежестве при первой же встрече, на поверку оказывались всего лишь искателями точной информации о таинственной силе, пробудившейся во мне. Итак, в этой великой стране, породившей науку о Кундалини много столетий назад, чья земля полна её ароматом, чьи религиозные доктрины полны ссылок на неё, я не нашёл ни одного человека, способного мне помочь»\*.*

На мой взгляд, даже весьма содержательные книги наиболее авторитетного йогоина современности – Шри Свами Сатъянанда Сарасвати – не более как своего рода энциклопедия, компендиум знаний по Йоге и Тантре. Однако энциклопедия

---

\* Гопи Кришна «Кундалини. Эволюционная энергия в человеке».

не может быть полноценным руководством для успешной практики, по причине одновременной избыточности, недостаточности и противоречивости собранного в ней материала.

Таким образом, не следует считать дошедшее до нас древнее знание наилучшим и непогрешимым только оттого, что оно древнее. Когда-то давно, в момент своего появления, оно тоже было «новоделом» и осуждалось как нахальный вызов по отношению к существующей традиции. А то новое, что разрабатывается сейчас, спустя несколько столетий уже будет почитаться как устоявшаяся почтенная традиция. Конечно, это произойдёт только в том случае, если это новое сумеет выжить в жёсткой конкурентной борьбе различных учений. Как видим, всё относительно. То, что почитается сейчас как древнее учение, когда-то носило ярлык «новомодной ереси»\*; то, что сейчас является новым учением, возможно, когда-либо станет древней традицией. Подлинная ценность учения определяется не возрастом, а богатством содержания и уровнем его адекватности. Весьма неразумно считать, что древнее лучше только потому, что оно древнее и поскольку оно выдержало проверку временем. На самом деле, человечество, наряду с сохранением действительно ценного опыта и важных знаний, умудряется также передавать из поколения в поколение великое множество предрассудков и глупостей. Однако, столь же неразумным будет считать, что новое лучше старого. Лучше только потому, что оно новое и, следовательно, находится на острие эволюционной стрелы. Вполне возможно, что на самом деле, оно находится на «острие» эволюционного тупика. Так что это ещё большой вопрос, чем именно является новое – проявлением прогрессивного развития или же горестным признаком начавшейся деградации\*\*.

Итак, в той практике, которая сложилась в современной Хатха-йоге, нет ни энергетического, ни, тем более, духовного измерения. Увы, современная Хатха-йога не является

---

\* Это в полной мере относится и к христианству. Вспомним знаменитую фразу Эрнста Ренана: «Христианство – это успешно развившаяся ессейская ересь в иудаизме». Само слово ересь первоначально не имело ругательного смысла. На древнегреческом языке оно означало «особое учение» и не более того. Это относится и к буддизму, выросшему на индуистской почве, но, при этом отвергающему основные постулаты индуизма.

\*\* Ярким тому примером является американский образ жизни и американские ценности, которые всему миру навязываются как образец для подражания.

энергомедитативной практикой, не является **внутренней** практикой. Она всецело находится в пределах сферы грубо-материального. Хатха-йога – типичная внешняя практика, сочетание оздоровительной гимнастики, очистительных процедур, «правильного» йогического питания, в основе которого лежит вегетарианство, а также аутогенной тренировки (релаксация плюс самовнушение). С точки зрения классической Йоги, о которой мы можем судить по древним трактатам, всё то, чем занимаются современные Хатха-йоги – не более чем подготовительная ступень. Беда только в том, что эта подготовка так и длится годами и десятилетиями, превращаясь в подготовку длиною в жизнь. Что же касается главного, того, к чему готовятся, то до этого главного они так и не доходят.

Это очень большая ошибка современной Хатха-йоги, ошибка, вследствие которой многие достойные люди, имеющие духовную устремлённость и сильную мотивацию самосовершенствования тратят годы и десятилетия своей жизни на второстепенные внешние практики, которые принципиально не способны привести человека к духовному преображению.

Моё глубочайшее убеждение, основанное на многолетнем опыте энергомедитативной практики, состоит в том, что самые важные и действительно наивысшие формы йогической практики – Пранаяму и медитацию следует практиковать с самого начала, без какой-либо предварительной подготовки. Современные хатха-йоги, в отличие от тех, кто занимается энергомедитативной практикой, как правило, не способны к восприятию сферы тонкоматериального, к восприятию энергопотоков собственного тела. Таким образом, в Хатха-йоге, в отличие от цигун, отсутствует сознательное управление потоками жизненной энергии-праны (кит. *ци*). Современная Хатха-йога – это всего лишь работа с телом, но не работа с энергией, не работа с сознанием. Стоит только перейти к энергомедитативной практике, как это делается совершенно очевидным. К великому сожалению, понимание того, что **истинная Йога – это, прежде всего, энергомедитативная практика**, отсутствует даже у современных учителей Хатха-йоги, не говоря уже об их последователях.

Между тем, подлинный Учитель, подлинный Мастер – вовсе не тот, кто учит асанам или вьяям. **Мастер не учит формам и движениям. Мастер учит работе с сознанием и работе с энергией, через эти движения и внутри**

**этих форм. Мастер – это тот, кто учит внутреннему через внешнее.** И вот, оказывается, что в энергомедитативной практике всё это есть, а вот в современной Хатха-йоге, увы – нет. Таким образом, и да простит меня читатель за этот повтор, **подлинная Йога – это Йога сознания, и состоит она не в работе с телом, а в работе с энергией и сознанием, с использованием тела.** При этом работа с сознанием осуществляется через практику медитации, которая качественно отличается от той разновидности аутотренинга в асанах, которую в наши дни незаслуженно именуют Йогой. К глубокому сожалению, приходится констатировать, что современные хатха-йоги выбросили за борт самое главное – работу с энергией и работу с сознанием, Пранаяму и медитацию. Дело доходит даже до того, что некоторые широко известные учителя Хатха-йоги вообще отрицают реальность существования жизненной энергии-праны.

В качестве примера, иллюстрирующего деградацию современной Хатха-йоги и её скатывание на позиции вульгарного материализма, можно привести рассуждения одного из ведущих йогов современной России – Виктора Бойко\*.

*«То, что называют движением энергий, – пишет Бойко, – есть только улавливание органами восприятия своеобразного «эха» процессов, происходящих в системе»\*\*.*

Таким образом, им отвергается сама возможность восприятия потоков жизненной энергии-праны. Последняя попросту объявляется фикцией, тем, что на самом деле не существует. Все восприятия такого рода Бойко считает ошибочной, концептуально обусловленной интерпретацией собственных телесных ощущений. Позволю себе привести несколько цитат из книги В.Бойко «Йога. Искусство коммуникации», изданной в Москве в 2001 году:

*«...при определённых манипуляциях с собственным организмом во время практики йоги, когда сознание изменено и нацелено на внутреннее восприятие, им начинают улав-*

---

\* Виктор Бойко – это современный учитель Йоги, проживающий в Москве, но хорошо известный не только в России, но и в странах ближнего и дальнего зарубежья. Это весьма серьёзный практик с тридцатилетним стажем занятий Хатха-йогой. Проводит множество семинаров в различных городах России и за рубежом, имеет множество учеников-последователей и самый посещаемый Интернет-сайт по йоге (в России). Автор двух солидных монографий по Хатха-йоге.

\*\* Бойко В. Материалы Интернет-сайта.

ливаются новые «рисунки» внутренних нервных процессов, разворачивающихся в теле при данном виде деятельности, поскольку физиология всегда остаётся неизменной. Эти «рисунки» вследствие типового устройства тела являются, хотя и новыми, поскольку никогда ранее не были «включены» и не воспринимались, но также стандартными; как правило, определённая локализация ощущений происходит в областях, прилегающих к железам эндокринной системы. Именно этот феномен послужил причиной возникновения неуловимой мистической физиологии, материальный субстрат которой уже больше века безуспешно пытается обнаружить наука. Будучи многократно воспроизведены, осознаны и изучены йогонами, типовые формы этих «тонких» процессов, часть которых может быть представлена даже визуально, – у тех, кто обладает образным мышлением, – легла в основу системы представлений «чакр» и «нади», а также разворачивающихся в них изменений состояния психосоматики...»

«Когда мы говорим об ощущениях локальных, неизбежно заходит речь об их динамике, то есть возможности движения по телу. Специалисты по «энергетической работе» непринуждённо «гоняют» ощущения как угодно. С чем же они имеют дело в действительности? Конечно, с поверхностным феноменом обратной связи!»

«Подобно тому, как бесконечны абстрактные умственные построения, нет предела и произвольным манипуляциям с ощущениями, которые сегодняшними мастерами компостирования мозгов названы пресловутой «работой с энергиями».

В той же книге В.Бойко отрицает реальность существования китайских меридианов (каналов циркуляции жизненной энергии в теле человека):

«По каким же «меридианам» циркулирует «энергия», если это на самом деле условные, выдуманные человеком линии, которые не существуют в действительности...? Это только одна из нелепостей в псевдойогиической «работе с энергиями»\*.

Таким образом, Бойко с необычайной лёгкостью выбрасывает за борт весь многовековой опыт традиционной ки-

---

\* Бойко В. «Йога. Искусство коммуникации».

тайской медицины и заодно опыт работы с жизненной энергией ци – знаменитый китайский цигун. Более того, он имеет смелость отрицать концепцию жизненной энергии-праны, но при этом считает себя представителем истинной классической Йоги!

В связи с этим позволю себе процитировать слова знаменитого индийского практика Йоги – Гопи Кришны, человека, который после 17 лет занятий медитацией, пережил пробуждение Кундалини:

*«Вся структура Йоги основана на идее Праны как сущности, которая может быть познана сверхфизическим путём в непосредственном опыте. На протяжении тысячелетий поколения йогов, достигших успеха, подтверждали предположение своих предшественников. Поэтому реальность Праны, как главного средства, ведущего к состоянию сверхсознания, называемому Самадхи, **никогда не подвергалась сомнению ни одной школой Йоги** (курсив мой, В.К.), и те, кто верит в Йогу, должны прежде всего верить в Прану»\**.

И в другом месте той же самой книги Гопи Кришны:

**«...существование Праны, как посредника мышления и передачи ощущений в живых организмах, а также как не воспринимаемой органами чувств космической субстанции, присутствующей во всех видах материи – является признанным фактом, подтверждаемым практикой Йоги, в том случае, если её совершает человек ...следующий по верному пути»** (курсив мой, В.К.).

На основании личного опыта смею заявить, что восприятие жизненной энергии (прана, ци) – это вполне реальная вещь и что это восприятие весьма очевидным образом отличается от ложной интерпретации субъективных ощущений. Практика высшей Йоги весьма убедительным образом показывает всю несостоятельность представлений В.Бойко о том, что, дескать, на самом деле, человек превратно истолковывает свои субъективные ощущения по причине концептуальной обусловленности. Попросту говоря, по версии Бойко, человек, практикующий цигун или медитацию, настолько зашорен теоретическими представлениями относительно энергии, каналов, чакрам, что свои, вполне обычные телесные ощущения, начинает истолковывать в соответствии с этими

---

\* Гопи Кришна «Кундалини. Эволюционная энергия в человеке».

мифологическими взглядами. Эта теория для неискущённого человека вполне убедительна и логична. Но, увы, – совершенно ошибочна. Ранее я уже говорил о том, что замечательный методологический тезис, именуемый бритвою Оккама («не умножайте сущностей сверх необходимости»), следует дополнить другим, не менее замечательным, а именно: «Не следует уничтожать сущности в процессе их объяснения». Объяснительная версия В.Бойко и представляет собою типичный пример материалистического редукционизма с уничтожением понятия «Прана» в процессе его объяснения. Сталкиваясь с качественно иными, нежели всё нам привычное, феноменами, неправильно и недопустимо сводить неизвестное к известному и истолковывать богатейшее наследие индийской Йоги столь упрощённым образом. Учитель Бойко умудрился объяснить Прану таким образом, что от неё просто ничего не осталось. Интересен и крайне поучителен тот факт, что любой ученик цигун, любой человек, приступивший к грамотным занятиям энергомедитативной практикой, в течение года начинает вполне реальным образом воспринимать потоки жизненной энергии-праны в собственном теле. На самом деле – значительно раньше, чем через год. Многие начинают чувствовать энергию буквально с первых же занятий.

Как же так? Почему же учитель Йоги, человек, усердно практикующий Хатха-йогу на протяжении трёх десятков лет, не только не способен воспринимать энергию-прану, но и вообще отказывает ей в реальном существовании? На мой взгляд, главной причиной здесь является глубоко ошибочное, в стратегическом смысле, понимание йогической Садханы. Суть этой ошибки – заикленность на работе с физическим телом и отсутствие серьёзной практики медитации и Пранаямы.

Другая причина, – как раз та самая концептуальная обусловленность, в которой учитель Бойко обвиняет сторонников классических йогических представлений о жизненной энергии-пране. На самом же деле, он сам находится под сильным влиянием упрощённых грубоматериалистических убеждений. Как справедливо говорится в таких случаях: «самый слепой – это тот, кто плотно закрыл глаза». Увы, современная Хатха-йога очень напоминает такого «самого слепого» зрячего человека. Из её поля зрения полностью выпадают тонкоматериальные энергетические процессы, тогда как именно эти тонкие вещи и есть самое



главное в истинной Йоге, то самое, что отличает её от оздоровительной гимнастики, от простой физкультуры. В итоге, вместо тонкоматериальных энергетических процессов, начинают изучать физиологические механизмы воздействия йогических упражнений. Давно пора понять, что **биоэнергетика** – это совершенно особая, качественно отличающаяся от других, область знания. Пытаться понять энерго-медитативную практику Йоги, используя арсенал средств научной физиологии и даже научной психологии – нелепо. Столь же нелепо, как пытаться описывать биологические системы с помощью физики или химии. Сколько бы мы ни старались это сделать, ничего толкового у нас не получится, ибо **высшее не может быть объяснено через низшее**. Биологические системы, будучи частью живой природы, находятся на совершенно ином уровне организованности и имеют свою, сугубо биологическую специфику, принципиально необъяснимую с позиций физики или химии\*. То же самое в полной мере справедливо и по отношению и к общей биоэнергетике и к биоэнергетике человека. Проблема, однако, состоит в том, что объект познания в данном случае имеет тонкоматериальную природу и требует адекватных средств его познания – сверхчувственной способности его восприятия (экстрасенсорики) и экстраментальной способности познания – интуитивной мудрости-пруджни. В этом качественное, драматическое отличие этой области знания от всех тех, которыми доселе занималась наука.

Итак, хатха-йоги, увы, не видят, не чувствуют энергию-прану. Она не является той тонкоматериальной реальностью, с которой они взаимодействуют в процессе йогической практики. То, с чем они работают – это физическое тело, но не энергия. Для любого человека, занимающегося энергомедитативной практикой, это простой и очевидный факт. Чтобы в этом убедиться, достаточно посетить групповые занятия или семинары по Хатха-йоге. Но как же так, разве йогические асаны не направляют пранические потоки определённым образом и не усиливают циркуляцию жизненной энергии-праны в организме? Да, направляют, да, усиливают. Точно так же, как и любая форма деятельности,

---

\* Это никоим образом не означает отрицания необходимости и полезности областей знания, возникших на стыке разных наук, таких дисциплин, как биохимия или биофизика.

как приём пищи, как сексуальное общение, как оздоровительный бег, как обливание холодной водой – всё это немедленно изменяет общую картину энергетической циркуляции в нашем теле, усиливая активность одних энергетических каналов и угнетая активность других.

И, тем не менее, существует качественное отличие работы с асанами в Хатха-йоге и занятий энергомедитативной практикой. У хатха-йогов отсутствует прямое восприятие энергопотоков тела и сознательный контроль над ними в процессе выполнения асан, в отличие от тех, кто практикует цигун и медитацию. Между тем, полноценная энергомедитативная практика легко и естественно развивает способность к восприятию энергопотоков и к осознанной работе с жизненной энергией-праной. Я вовсе не имею в виду преднамеренное развитие экстрасенсорики и других паранормальных способностей. Согласно традиционным взглядам, которые я полностью поддерживаю, ни в коем случае не следует заниматься специальным развитием сверхспособностей-сиддх. Это весьма опасно, поскольку при этом эксплуатируются самые сильные энергетические каналы и центры, что приводит к угнетению контрастно-сопряжённых каналов и центров. Такое одностороннее, несбалансированное развитие энергосистемы приводит к тяжёлым нарушениям как по психике, так и по соматике, вплоть до попадания в психиатрическую больницу или образования злокачественных опухолей.

Совсем другое дело, когда сверхспособности, прежде всего, способность к восприятию потоков жизненной энергии в собственном теле, появляются естественным и непреднамеренным образом в ходе общеразвивающей сбалансированной энергомедитативной практики. При этом сознание практикующего постепенно развивается и естественным образом выходит в сферу тонкоматериального. Даже не занимаясь специальным развитием экстрасенсорики, на определённом этапе занятий базовой практикой, человек обретает способность к восприятию жизненной энергии и другие паранормальные способности. Однако, в отличие от экстрасенсорного тренинга, эти способности обретаются не за счёт психического и физического здоровья, а вместе с ним. Речь идёт о базовой практике, направленной не на специальное, а на общее, гармоничное и сбалансированное развитие.

Отказ хатха-йогов от серьёзной медитативной практики имеет как в качестве своей причины, так и в качестве своего следствия весьма упрощённое и совершенно неадекватное представление о медитации.

Предпринимаемые попытки дать объяснение тому, что происходит во время медитации, основываясь на ресурсах современной науки, да ещё при отсутствии необходимого личного опыта – конечно же, совершенно несостоятельны. Работа с сознанием через медитацию – это нечто качественно иное, чем просто психическая саморегуляция, как она понимается в современной научной психологии. Здесь мы снова имеем дело с материалистическим редукционизмом, объяснением неизвестного через известное с потерей подлинной сути объясняемого. Современные теоретики Йоги с большим уважением цитируют «научное определение» медитации, которое даёт немецкий учёный Дитрих Эберт в своей книге «Физиологические аспекты Йоги»: *«Медитация есть не что иное, как трофотропное состояние с преобладанием активности парасимпатической части высшей нервной системы»*.

Во-первых, физиологический аспект состояния медитации вторичен по сравнению с психологическим. Во-вторых, существует **энергетический**, то есть тонкоматериальный аспект медитации, который наукой вообще не рассматривается. В-третьих, медитация – это метод развития **сознания** – феномена и вовсе необъяснимого с позиций материалистической науки, поскольку он имеет духовную природу и относится к ещё более далёкой, духовной сфере бытия.

Даже если мы остаёмся в рамках грубоматериалистического подхода к медитации, всё равно непонятно, **о каком виде медитации идёт речь?** Похоже, что и автор этого определения и те, кто его столь сочувственно цитирует, не знают о том, что существуют разные виды медитации, сильно различающиеся по своему физиологическому и психологическому воздействию. Одни методы медитации успокаивают и снижают артериальное давление, другие, наоборот, активизируют и повышают давление; есть методы медитации, усиливающие сексуальное влечение, есть и другие, сублимирующие сексуальную энергию; одни методы приводят к генерации интенсивного тепла и к общему разогреву в теле, тогда как методы противоположного действия, наоборот,

способствуют охлаждению тела и помогают адаптироваться в условиях сильной жары. И так далее. Этим варианты воздействия различных методов медитации далеко не исчерпываются. Так что процитированное выше определение медитации смотрится в одном ряду с известным анекдотом про выбор подарка ко дню рождения:

– А давай ему купим книгу!

– Да ты что, у него уже есть одна!».

На мой взгляд, следует избегать таких объяснений, которые на самом деле ничего не объясняют и которые приводят к грубому упрощению весьма сложных феноменов. Представьте себе, уважаемый читатель, что некий учёный муж даёт следующее «современное научное определение» любви: «Любовь – это процесс взаимного трения двух эпидермисов, происходящий на фоне выраженного гормонального сдвига во внутренней среде организма каждого из партнёров».

То «научное» определение медитации, которое даёт физиолог Эберт и которое столь уважительно цитируют современные йоги, лично для меня выглядит столь же грубым и неприемлемым. Нет! Медитация есть нечто неизмеримо большее и неизмеримо высшее. Медитация по своей сути, по своей качественной уникальности, выходит далеко за пределы грубоматериальной сферы бытия и присущего ей весьма ограниченного способа познания. То, что является самым главным, то есть самой сутью медитации – принципиально не может быть познано посредством дискурсивного мышления и выражено посредством слов. Процесс медитации задаёт тот вектор развития сознания, который, начинаясь в сфере грубоматериального, постепенно, по мере расширения сознания, выходит сначала в сферу тонкоматериального, а затем и в сферу духовного. Медитация – это стрела эволюционного развития сознания, пронизывающая все три сферы бытия. Медитация – это великий и непревзойдённый путь к духу. Попытки же её объяснения с так называемых «научных позиций» для практика медитации выглядят, мягко выражаясь, весьма поверхностными и незрелыми. Более сильно и более жёстко сказано великим поэтом-мистиком XVIII века Вильямом Блейком:

*Философия хромая*

*Рот кривит, не понимая.*

*Где ей мерой муравьиной*

*Измерять полёт орлиный!*

С одной стороны, в индийской Йоге и Тантре мы находим богатейший арсенал всевозможных методов, с другой – этим материалом весьма трудно воспользоваться на практике. Проблема заключается в том, что простого знания метода совершенно недостаточно. Для успешной и высокоэффективной практики огромное значение имеет **правильная методика**. Какой должна быть программа занятий? Как должны сочетаться между собой различные методы? В какой последовательности они должны идти в рамках единого занятия? Как часто следует заниматься и в каких объёмах? Ведь понятно, что, если объём занятий недостаточен, то практика будет малоэффективной, если же он избыточен, она может нанести вред практикующему. Каковы показания и противопоказания для различных методов? Какие возможны обострения и как их снимать? С какого объёма и с каких упражнений (практик) начинать занятия йогой, каким образом и спустя какое время увеличивать нагрузки?

Увы, на все вопросы такого рода, современная Йога и Тантра удовлетворительного ответа не дают. При всём огромном разнообразии методов, к сожалению, в них отсутствуют полноценно работающие методики. Ориентироваться на классические трактаты тоже довольно трудно, поскольку, большей частью там перечисляются методы, но не приводится методика занятий по этим методам. Там же, где даются собственно методические указания, нужно быть крайне осторожным, поскольку в этих текстах встречаются явные методические ошибки.

В качестве примера приведу методику занятий попеременным дыханием через ноздри, рекомендуемую в классическом трактате Сватмарамы «Хатха-йога-Прадипика». Кстати, эта Пранаяма в Хатха-йоге считается наиболее важной.

*«7. Сидя в падмасане, пусть наполняется Силой сквозь луну, и, внутри задержав сообразно своим способностям, сквозь солнце пусть выдыхает.*

*8. После вдыхает солнечной, и, внутри задержав, как раньше, медленно выдыхает лунной.*

*9. Так, вдыхая той, которой выдыхал, и сколько сможет задерживая внутри, выдыхает сквозь другую – медленно и никогда не сильно.*

10. Воздух входит слева и выходит с другой стороны, и, входя справа, выходит слева, будучи остановленным там в промежутке. Поступая так, стороны меняет местами справа налево и слева направо, и в три месяца очистит все потоки.

11. Постепенно четырежды в день – утром и в полдень, на закате и в полночь – пока не достигнет восьмидесяти за один раз и трёхсот двадцати всего.

12. В самом начале будет обильный пот, после – дрожание, и в конце – устойчивость. Затем дыхание останавливается и движение его прекращается.

«Сиди в сиддхасане и вместе с тремя замками начни десятью дыханиями. По пять в день прибавляй.

Восемьдесят должно быть за одни раз, начиная с солнечной, а затем – лунной».

Пусть ваш режим выполнения классического попеременного дыхания через ноздри (Чандра-Сурья Пранаямы\*) будет весьма умеренным, например, всего 2 дыхания в минуту. Даже при таком, достаточно лёгком режиме дыхательной практики, выполняемом при небольшой задержке после вдоха, на одно занятие уйдёт 40 минут времени. А ведь рекомендуются четыре таких занятия ежедневно! Если практиковать по вышеприведённой методике, дело кончится для занимающегося весьма плачевно. Ибо этот режим занятий наносит большой вред сердцу и если человеку не хватит здравого смысла вовремя прекратить эти занятия, последствия могут быть очень тяжёлыми и необратимыми. Смее утверждать, что указанный в Хатха-йоге Прадипике режим попеременного дыхания – это прямая дорога к инфаркту. Если кто в этом сомневается, что ж, пусть попробует!

На мой взгляд, такая серьёзная ошибка в столь уважаемом тексте объясняется эффектом «испорченного телефона». В процессе передачи этого текста из поколения в поколение попросту произошла путаница в цифрах. По крайней мере, такую версию подтверждает тот факт, что в другом классическом трактате по Йоге – в Шива-Самхите, даются совершенно другие нормативы ежедневного выполнения попеременного дыхания. Там также рекомендуется заниматься

---

\* Чандра, санскр. Луна, Сурья – Солнце. Луне соответствует левая ноздря, а Солнцу – правая.

4 раза в день, но не по 80 дыханий за одно занятие, а только по 20 дыханий. В сумме это составляет 80 дыханий в день. Это, конечно, также нагрузочно, – не для людей со слабым сердцем, но, по крайней мере, находится в пределах возможного. Судя по всему, когда-то, кто-то из переписчиков или же невнимательных учеников напутал и вместо 80 дыханий за день записал 80 дыханий за одно занятие.

Однако тут же возникает резонный вопрос: почему эту явную ошибку до сих пор никто не исправил? Ответ на этот вопрос я уже дал на предыдущих страницах – вследствие общей деградации и упадка йогического знания, дошедшего до наших дней. Попутно отмечу, что 4 занятия ежедневно – это явный перебор. Для современного человека это просто неприемлемо. С методической точки зрения много лучше и реалистичнее ограничиться двумя ежедневными занятиями попеременным дыханием – утренним и вечерним, начиная с 12-ти дыханий за одно занятие и постепенно, очень постепенно повышая до 24-х дыханий; для очень здоровых людей – максимум до 36 дыханий за занятие. Больше – уже опасно. Людям же со слабым сердцем лучше вообще не заниматься этой Пранаямой. Для них допустима только такая дыхательная практика, в которой отсутствуют задержки дыхания после вдоха.

На этом примере, как на лакмусовой бумажке, со всей очевидностью высвечивается истинный уровень методического обеспечения практики в современной Хатха-йоге.

\* \* \*

Важной причиной методической несостоятельности современной Йоги является отсутствие адекватной биоэнергетической теории, вне которой невозможно построение высокоэффективной методики занятий. Со всей определённости следует заявить, что биоэнергетическая концепция, лежащая в основе Хатха-йоги и Кундалини-тантры, страдает неполнотой и незавершённостью по сравнению с китайской биоэнергетикой. В индийской теории выделяются три главных энергетических канала: Ида, Пингала и Сушумна, тогда как в китайской их два: Ду-Май (заднесрединный) и Жень-май (переднесрединный). В даосской биоэнергетической теории эти два главных канала рассматриваются как ствол всего энергетического дерева и образуют замкнутое кольцо энергетической циркуляции. В индийской Йоге это, фундаментальной важности, знание отсутствует. По этой причине случаи реального

пробуждения Кундалини обычно заканчиваются весьма печально для практикующего. Очень впечатляющим примером является опыт известного индийского мистика Гопи Кришны, подробно описанный им в своих книгах. Причиной тяжёлых страданий, которые он претерпевал после пробуждения Кундалини-Шакти (фактически, он неоднократно был на краю гибели) является отсутствие элементарных знаний о строении и закономерностях функционирования энергосистемы человека. Пробуждение Кундалини представляет собою открытие энергетического центра, расположенного в основании позвоночника (Муладхара чакрам) и сильнейшую активизацию восходящего энергопотока. В результате происходит энергетическое переполнение области головы. Практикующий начинает тяжело болеть, испытывая как соматические, так и психосоматические страдания. У Гопи Кришны это продолжалось в течение очень долгого времени. Между тем, если бы он располагал необходимыми знаниями, эта проблема решилась бы весьма быстро и эффективно. Всё, что для этого требовалось – это запустить нисходящий энергопоток. Дело в том, что вся эта патологическая симптоматика (синдром Кундалини) развивалась вследствие нарушения сбалансированности между восходящей и нисходящей ветвями микрокосмической орбиты, между активностью заднесрединного канала, проходящего по позвоночнику, и активностью переднесрединного канала, проходящего по передней поверхности тела. Кроме исключительно важной концепции микрокосмической орбиты (замкнутого энергетического кольца, образованного двумя главными каналами энергосистемы человека), в китайской биоэнергетической теории также дано учение о 12-ти парных классических каналах, являющихся, как бы ветвями энергетического дерева. В отличие от весьма расплывчатых индийских представлений о различных видах пран, циркулирующих в теле человека, китайская биоэнергетика даёт весьма подробное и весьма точное знание о топографии этих каналов, локализации важнейших точек воздействия, функционировании и взаимовлиянии этих каналов, а также о связи состояния определённых энергетических каналов с разными системами и органами человеческого тела. Ничего подобного мы не находим в индийской биоэнергетической концепции. Слабость и дефицитарность индийского биоэнергетического учения с неизбежностью оборачивается методической ущербностью Хатха-йоги и Кундалини-тантры.



На мой взгляд, столь серьёзные различия в учениях о строении и функционировании энергосистемы человека просто недопустимы. Назрела необходимость их осмыслить и дать им трезвую оценку, не замутнённую фетишизацией древних знаний. Кроме того, в китайской биоэнергетике имеется представление о двух возможных режимах циркуляции жизненной энергии по микрокосмической орбите. Это **даосский круг**, при котором энергия по заднесрединному каналу поднимается вверх, а по переднесрединному опускается вниз и **обратный круг\***, при котором энергия движется в обратном направлении – по переднесрединному вверх, а по заднесрединному вниз. Отсутствие знания об этих двух режимах энергетической циркуляции приводит к воистине ужасающей методической неразберихе. Дело в том, что одни методы практики включают и используют даосский круг, тогда как другие – обратный круг. Если эти методы практикуются совместно, результатом будет нездоровая «сшибка» энергопотокков и практика будет неэффективной. Именно это имеет место в современной Йоге и Тантре, даже у тех учителей Йоги, которые считаются общепризнанными авторитетами.

В руководствах по Кундалини-тантре для пробуждения Кундалини рекомендуется огромное количество различных упражнений, включая асаны, Пранаямы, мантры, сосредоточения на различных чакрах, визуализации и так далее. Наиболее авторитетный йогин современности Свами Сатьянанда Сарасвати в своей книге «Кундалини-тантра, фундаментальное пособие», изданной на русском языке в 2002 году, весьма подробно излагает теорию и практику Кундалини-йоги. Эта система практических методов носит название Крийя-йога и, как пишет Свами Сатьянанда, насчитывает 76(!) Кундалини-крий, из которых 20(!) являются

---

\* Терминология «даосский» и «обратный» режимы энергоциркуляции введена мною и впервые использована в моей книге «Два противоположных режима циркуляции жизненной энергии – даосский и обратный» (Санкт-Петербург, 1993 год). В классической китайской биоэнергетике выделяются не два, а три различных режима энергетической циркуляции: **Путь Огня**, соответствующий **даосскому кругу** в моей терминологии; **Путь Ветра**, соответствующий **обратному кругу**, и, наконец, **Путь Воды**, который, при ближайшем рассмотрении оказывается разновидностью даосского круга и таким образом представляет собою явное излишество. Более подробно мы об этом поговорим в следующем разделе. – В.К.

основными и обязательными для практики Кундалини-йоги. В практическом руководстве Сатьянанды рекомендуется последовательное изучение и освоение основных 20 крий. Согласно этой методике, начинать следует с первой крийи, которая и выполняется в течение недели. Затем к ней добавляется вторая крийя и оба упражнения выполняются вместе в течение второй недели. Затем прибавляется ещё одна, третья крийя и так далее. Ежедневно прибавляется новое упражнение; таким образом, на освоение всех 20 крий требуется 20 недель. При этом в ежедневную практику постепенно добавляют всё новые упражнения. Когда ученик освоит все 20 крий, продолжительность ежедневной практики Крийя-йоги составит от 2-х до 2,5 часов. Но это ещё не всё! Кроме этого, Кундалини-йога, согласно методической программе Свами Сатьянанды, непременно должна включать работу над каждой из семи основных чакр в течение месяца.

На мой взгляд, эта система является неэффективной с методической точки зрения, и вот почему.

Во-первых, из-за отсутствия знаний о микрокосмической орбите и двух режимах энергетической циркуляции (даосский и обратный) – неизбежно возникает методическая неразбериха. В систему входят как упражнения, стимулирующие движение энергии по даосскому круту, так и те, которые активизируют энергопотоки в противоположном направлении. В результате мы имеем энергетическую противоречивость внутри всей методической системы и получаем «сшибку» энергопотоков как следствие одновременного использования несовместимых методов. Попутно отмечу, что преобладающее большинство методов, рекомендуемых для практики Кундалини-йоги, на самом деле, активизируют **обратный** режим энергетической циркуляции, тогда как для пробуждения Кундалини требуется **даосский**. Например, самая первая крийя из 20-ти наиболее важных, та, с которой начинается первая неделя практики – Випарита-корани мудра, запускает энергопоток по передней поверхности тела в направлении от ног к голове, то есть в режиме **обратного круга**. Конечно же, при этом полностью исключается движение энергии по позвоночнику в направлении от копчика к затылку, другими словами, исключается пробуждение Кундалини.

Во-вторых, Кундалини-йога использует слишком много методов, не различая среди них главных и второстепенных. В целом, вся эта методическая система является слишком

рыхлой и слишком аморфной, чтобы быть результативной. Она чересчур перегружена всевозможными упражнениями. Как говорится «Слишком сложно, чтобы быть верным».

Между тем, для достижения успеха необходимы достаточно **большие объёмы работы при малом количестве методов**. Именно в этом – ключ к успеху. Нужно полноценно сфокусироваться на главном и отбросить всё второстепенное. Это непреложный закон успеха в любом деле.

На мой взгляд, полноценная методика должна отвечать следующим требованиям:

а) Используемые методы **должны быть совместимы** друг с другом. Это значит, что можно практиковать либо методы для даосского круга, либо методы для обратного круга, но ни в коем случае не смешивать их друг с другом.

б) Для постоянной практики необходимо отобрать минимальное количество самых важных и самых эффективных методов. Однако не стоит практиковать только один метод, поскольку такая практика с неизбежностью приводит к дисгармоничному развитию энергосистемы, а следовательно, к различным соматическим и психоэмоциональным обострениям. Мономедитация, то есть практика одного метода, неизбежно захлёбывается сама в себе. Ярким примером тому является опыт пробуждения Кундалини, через который прошёл Гопи Кришна. Наиболее эффективная методика должна быть построена согласно великому принципу Тай-цзи: «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь». Таким образом, следует избегать методических крайностей – как чрезмерного избытия методов, так и использования только одного метода. На мой взгляд, добротная, высокоэффективная и, в то же время достаточно безопасная методика должна состоять из двух, максимум трёх основных методов. Большее количество методов слишком утяжеляет методику и делает её малопродуктивной\*. По причине особой важности этого тезиса, позволю себе его ещё раз повторить в качестве резюме.

---

\* Конечно же, я имею в виду 2-3 базовых метода, на которые должно отводиться львиное время практики. Количество вспомогательных методов (асаны, вьям, самомассаж, очистительные процедуры и т.д.) в принципе не ограничивается, при условии, что при этом не страдает основная практика (то есть второстепенные методы следует практиковать по принципу остаточности). К тому же требования к регулярности и объёму выполнения вспомогательных упражнений уже не такие строгие, как по отношению к главным методам практики.

Итак, существует фундаментальное правило, забвение или игнорирование которого недопустимо. Оно состоит в том, что для достижения успеха в занятиях йогой **необходимы большие объёмы практики при малом количестве базовых методов**. Другими словами, **чтобы йогическая практика была успешной, она должна быть концентрированной**. Большое количество методов не рекомендуется именно потому, что утрачивается столь важное качество **концентрированности йогической практики**. Увы, в современной Хатха-йоге всё наоборот – великое множество методов и слишком малое количество времени на практику каждого из них.

\* \* \*

Мне не хотелось бы, чтобы моя критика состояния **современной** Йоги, прежде всего, Хатха-йоги, была расценена как неуважение к великой и древней традиции. Мы все слишком многим обязаны индийской духовности, чтобы не испытывать по отношению к ней чувства благоговения и благодарности. Однако, как совершенно справедливо пишет буддийский автор лама Анагарика Говинда, *«религиозные и духовные традиции имеют тенденцию к вырождению, если они слишком долго находятся на одной и той же почве, то есть не имеют новых стимулов, растут без обмена или доступа других форм мышления и темперамента»\**.

**В другой своей книге этот же автор пишет:** *«формы, созданные тысячелетия назад, нельзя принимать без разбора, дабы не причинить серьёзный вред нашему складу ума. Даже самая лучшая пища, если её долго хранить, становится ядом. То же самое с пищей духовной. Истину нельзя «перенять», её всё время надо открывать заново»\*\**.

Поэтому я свою книгу рассматриваю именно как попытку обновления древней духовной традиции, восходящей к добуддийскому периоду и являющейся общей основой всех шести даршан – главных философских систем древней Индии.

---

\* Лама Анагарика Говинда «Творческая медитация и многомерное сознание».

\*\* Лама Анагарика Говинда «Основы тибетского мистицизма».

## **Часть II**

### **Введение в биоэнергетику человека. Даосский и обратный режимы энергетической циркуляции**

*Рассуждения об устройении тонкого тела человека, о незримых потоках жизненной энергии-праны, о микрокосмической орбите и двух противоположных режимах её функционирования, а также о принципиальном и неразрывном единстве работы с сознанием и работы с энергией.*

## **Глава 1**

### **Энергосистема, сознание и духовное развитие**

Существуют две основные разновидности практики духовного самосовершенствования – это цигун и медитация. В чём же состоит их главное различие и как они соотносятся друг с другом? Если говорить очень кратко, то цигун – это работа с энергией, тогда как медитация – это работа с сознанием. О медитации в предыдущей части этой книги говорилось много и обстоятельно. Но что же такое работа с энергией – цигун и как она соотносится с медитативной практикой – работой с сознанием?

В переводе с китайского «*ци*» означает «энергия», «жизненная сила» (эквивалентное слово на санскрите – «прана»). Однако содержание, которое вкладывалось в этот термин древними китайцами и индусами, существенным образом отличается от нашего понимания слова «энергия». В чём же состоит различие? Прежде всего, в том, что даосы и йоги древности хорошо знали о существовании тонкоматериальной сферы бытия и о том, что она качественно отличается от привычной нам грубоматериальной реальности. Это различие проходит по всем трём основным параметрам: субстанциональному, энергетическому и информационному. Когда мы используем термины «*ци*», «прана», «жизненная энергия», на самом деле мы имеем в виду все три аспекта, не ограничиваясь чисто энергетическим. Об этом не следует забывать, когда мы пользуемся столь привычным словом «энергия».

В цигун и йоге «энергия» рассматривается не как абстрактное научное понятие и не как метафора, а как вполне реальная тонкоматериальная субстанция – нечто незримое и текучее, что входит в наш организм извне, проходит по строго определённым каналам внутри тела и выходит из него в окружающую среду. Таким образом, мы включены в постоянный обмен с окружающим нас незримым океаном энергии, пребывающим в постоянном движении. Известно, что человек, как открытая система, может существовать только благодаря постоянно протекающим процессам обмена с окружающей средой. Эти процессы не ограничиваются грубоматериальным уровнем, но также осуществляются и на уровне тонкоматериальном (энергетическом).

В Индии и Китае о существовании жизненной энергии (прана, ци) и энергетических каналов (нади, кин) – знали с незапамятных времён, знали и о том, что любое нарушение циркуляции энергии немедленно отражается как на соматическом, так и на психическом состоянии человека.

Согласно представлениям традиционной дальневосточной медицины, в основе жизнедеятельности организма лежит циркуляция энергии по специальным путям (энергетическим каналам), имеющим строго определённое расположение внутри нашего тела. Циркуляция жизненной энергии ставилась на первое место, рассматривалась как основа, а кровообращение – на второе место и считалось следствием (известный тезис традиционной китайской медицины: «Сначала энергия, затем кровь»). Можно добавить, что система энергетических каналов (энергосистема человека) не только обеспечивает нормальное функционирование различных систем и органов нашего физического тела, но и является непосредственным субстратом психики, обеспечивая нормальное протекание психических процессов. Несомненное влияние головного мозга на функционирование психики не является прямым, а опосредуется энергетикой. С этой точки зрения именно энергетика является истинным тонкоматериальным субстратом психики. Любая соматическая или психическая патология всегда начинается с нарушений в системе энергетических каналов. Экстрасенсы единодушно утверждают, что заболевание проявляется изменениями в энергетике задолго до появления клинических симптомов. Нормальная циркуляция энергии нарушается вследствие возникновения энергетических «тромбов» – мест не-

проходимости энергии. Можно провести аналогию с оросительным каналом, в который обрушилась глыба земли. В результате возникшей запруды, земли, расположенные ниже по течению, пересыхают и растения гибнут от недостатка влаги. Земли же, расположенные выше по течению, наоборот, страдают от избытка влаги. Аналогичным образом обстоят дела и в случае блокировки энергетического канала – одни ткани и органы страдают от недостатка энергии, другие же – от её избыточности. В самом же месте энергетической блокировки возникает зона застоя энергии – своеобразный энергетический «тромб».

В древнекитайском энциклопедическом трактате «Люй-ши чунь-цзю» (III в. до н.э.) в главе «Исчерпать количество» даосский автор пишет:

*«Проточная вода не портится; дверной стержень не истачивается червем-древоточцем. Это происходит от того, что они постоянно находятся в движении. Точно так же обстоит дело и с телом человека и его ци. Когда тело не двигается, тогда и тончайшие ци не циркулируют. Когда тончайшие ци не циркулируют, тогда образуются комочки. Появление этих комков в голове вызывает болезнь чжун и головные боли; в ушах – болезнь цзюй и глухоту; в глазах – болезнь ме и слепоту; в носу – болезнь цю и заложенность; в животе – болезнь чжан и колики; в ногах – болезнь вэй и судороги».*

Во многих книгах по чжен-цзю-терапии (лечению иглокальвацией) говорится, что энергетический разбаланс следует устранять с помощью двух базисных методов «бу» и «се» (добавить и убавить). Представим себе два сообщающихся сосуда, вода в которых, тем не менее, находится на разных уровнях. Можно, конечно, исправлять разбаланс, убавляя отсюда, где имеется избыток, и добавляя туда, где недостаток. Однако более продуктивным будет поиск причины разбаланса – места непроходимости и освобождение этой зоны. Как только мы прочистили эту заблокированную зону, вода сама уйдёт из избыточного колена и перейдёт в недостаточное; при этом полностью отпадает необходимость специально добавлять или убавлять, и устраняется возможность возникновения разбаланса в будущем. Точно так же и с энергетическим разбалансом. Главное – выявить заблокированную зону (месторасположение энергетического «тромба») и далее, приложить адекватный метод для её освобождения. Для этого могут быть использованы два существенно различающихся подхода. Один – лечение в

привычном для нас понимании, когда пациент является пассивным объектом терапевтического воздействия. При этом ответственность за своё здоровье пациент полностью перекладывает на врача (по принципу: «Я вам болею, а вы меня лечите»). Для освобождения заблокированных зон могут применяться самые разные методы: иглоукалывание, прижигание, электропунктура, точечный массаж, наконец, «бесконтактный массаж» (который, по сути, представляет собой воздействие энергией, излучаемой из рук целителя), но во всех случаях пациент остается пассивным объектом лечебного воздействия. При другом подходе ставится задача, во-первых, вдохновить человека на работу над собой и, во-вторых – вооружить его знаниями и методами, необходимыми для самостоятельной оздоровительной работы. В этом случае наставник выполняет, прежде всего, функции консультанта и мотиватора – обеспечивает пациента-ученика необходимой для дальнейшей работы информацией, а также осуществляет психологическую поддержку в периоды спадов. К непосредственному лечебному воздействию он прибегает только в период обострений, в случае действительной необходимости. Главный же объём оздоровительных усилий возлагается на самого пациента. Такой подход, акцентирующий самостоятельную оздоровительную работу, называется цигун или гунфу, что в переводе с китайского означает «работа с энергией» или «методы возвращения жизненной энергии» (ци – энергия; гун – работа, метод).

Не отвергая «пассивное» лечение и не оспаривая его несомненную важность, всё-таки, с точки зрения стратегической, я считаю более предпочтительным «активный» подход. Каковы же его преимущества?

Состояние здоровья – это закономерный и неизбежный результат стиля жизни, результат совокупного действия большого количества разнообразных факторов (питание, сон, секс, двигательный режим, вредные привычки и т.д.), включая, конечно, и наследственные факторы. В таком случае болезнь следует рассматривать как обратную связь, указывающую на необходимость пересмотра и изменения стиля своей жизни, исключения из него вредных факторов (таких, например, как переедание, курение, алкоголизация) и добавления положительных факторов (например, систематического оздоровительного бега, закаливания, занятий дыхательными упражнениями и т.д.).



Однако, как правило, болезнь вместо того, чтобы дать мощный стимул к переосмыслению своей жизни, превращает человека в постоянного потребителя продукции фармацевтической промышленности.

Даже самое сильное, самое адекватное лечение, например, высокоэффективный курс иглоукалывания у первоклассного специалиста, не будучи подкреплённым собственными оздоровительными усилиями, часто даёт лишь временный эффект, поскольку после завершения курса лечения человек возвращается к прежнему образу жизни. Напротив, «активный» подход ориентирует на изменение образа жизни и включение в неё постоянно действующих благотворных факторов. Такого рода работу над собой не следует рассматривать как временную кампанию, она должна стать нашим спутником на всю жизнь. Как говорит китайская мудрость, *«благородный муж непрерывно самосовершенствуется»*.

Можно также рассмотреть сопоставляемые два подхода с точки зрения духовного развития личности. С этой точки зрения подлинную ценность имеет только то, чего человек добился собственными усилиями. Допустим, с помощью сильного гипнотизёра вы избавились от лишнего веса. Однако как личность вы остались на прежнем уровне, оказавшись не в состоянии самостоятельно справиться с вызовом, брошенным вам жизнью. Конечно, идти по пути самопреодоления, прилагая собственные усилия, намного труднее, но только так происходит личностный рост, только так вырабатывается личная сила, терпение, мужество, способность владеть собой. *«Научитесь радоваться препятствиям, – гласит восточная мудрость, – ибо только их преодолением мы растём над собой»*.

*А камни не старайся обойти,  
Не сбрасывай их вниз в остервененьи,  
Пусть препоны на твоём пути  
Всё время превращаются в ступени.  
А камни под ногами не кляни.  
Вот высота, открывшаяся взору.  
Подумай сам: когда бы не они,  
Ты разве мог бы подниматься в гору?*

В.Сидоров

Практика цигун направлена на решение двух взаимосвязанных задач:

а) прочищение энергетических каналов, освобождение заблокированных мест и, через это, восстановление баланса в энергосистеме и обеспечение свободной циркуляции жизненной энергии;

б) накопление ранее растроченной жизненной силы, развитие общего энергетического потенциала, жизнеспособности организма.

Обычная ситуация для лиц зрелого, а особенно пожилого возраста такова: сохранившийся запас жизненной силы невелик, энергетические центры (склады – хранилища энергии) пусты, а по каналам она едва сочится вместо того, чтобы идти мощным, полнокровным потоком. Вот почему многие люди, наделённые незаурядными способностями, умные, талантливые – часто проживают свою жизнь бесплодно, не сумев реализовать заложенного в них творческого потенциала только из-за энергетической недостаточности, из-за хронического недостатка сил, которых едва-едва хватает только на то, чтобы «тащить» на себе бремя существования. Даже самый замечательный автомобиль, чудо инженерной мысли, далеко не уедет, если бензин на исходе. Как сказал мастер китайских боевых искусств: «Если у вас нет ци – вы ничто».

\* \* \*

Хотя мы и различаем цигун, как работу с жизненной энергией и медитацию, как работу с сознанием, тем не менее, следует понимать всю условность этого различения. На самом деле, не существует энергетической практики отдельно от работы с сознанием. Не существует и практики медитации, отдельно от работы с энергией. «Чистая» работа с сознанием – такая же фикция, как и «чистая» работа с энергией. На самом деле, они представляют собою два аспекта принципиально единой практики самосовершенствования. В любой практике такого рода всегда присутствует и воздействие на энергосистему, и воздействие на сознание человека. Другое дело, что в одних случаях преобладает энергетическое воздействие, в других же – воздействие на сознание. Вот почему в данной книге я предпочитаю пользоваться термином «энергомедитативная практика».

Цигун, то есть работа с жизненной энергией, всегда осуществляется с использованием произвольного внима-

ния как основного своего инструмента. С другой стороны, практикуя «чистую» медитацию, мы не должны забывать о том, что энергетика, состояние наших энергетических каналов, – является субстратом нашего сознания, тонкоматериальной основой различных психоэмоциональных состояний. Таким образом, энергосистема и психика принципиально едины и не существуют отдельно друг от друга. Следовательно, в цигун всегда имеется работа с сознанием и наоборот, любая работа с сознанием одновременно является и работой с энергией. Медитация, будучи особым состоянием сознания, реализуется благодаря определённому режиму функционирования энергосистемы человека.

Существует теснейшая связь между состоянием нашей энергетики и состоянием нашего сознания. К сожалению, в современном мире это далеко не всегда понимается. Среди тех, кто занимается духовной практикой, у многих имеет место недооценка, а иногда и полное игнорирование энергетической составляющей медитативной практики. Именно это является главным недостатком многих современных систем духовного развития. В этих системах отсутствует понимание того, что **субстратом, реализующим функцию осознанности, является энергосистема человека, то есть совокупность энергетических каналов, проходящих в его теле.** Можно также добавить, что это не просто совокупность разрозненных и неупорядоченных компонентов, наподобие дров в поленнице, а сложная и высокоорганизованная система, органическая целостность входящих в неё элементов.

**Каждому энергетическому каналу, входящему в эту систему, соответствует свой сектор психики и своя сфера осознанности.** Пока этот канал и соответствующий ему энергетический центр заблокированы – до тех пор сохраняется определённая замутнённость и парциальная ослабленность сознания. Пока функционирование этой части энергосистемы нарушено, – до тех пор в психике сохраняется «слепая зона», чётко соответствующая неблагоприятному энергетическому каналу.

Между тем, для многих медитативных школ характерно весьма упрощённое представление о сознании человека, как о чём-то однородном и не имеющим энергетического субстрата. Эта распространённая ошибка сродни тому, как если

бы мы тело человека рассматривали как форму, заполненную однородной субстанцией, наподобие гипсовой статуи. Однако реальное физическое тело человека, в отличие от статуи, представляет собою весьма дифференцированную и весьма сложно организованную структуру. То же самое можно сказать и про психику человека. Наше сознание является весьма сложной, весьма дифференцированной и высокоорганизованной функцией, реализующейся через столь же сложный энергетический субстрат. Отсюда можно сделать вывод о принципиальной ущербности подхода к медитации как к «чистой» работе сознания. По моему глубокому убеждению, при отсутствии знаний о строении и закономерностях функционирования энергосистемы человека, духовная практика медитации будет неполноценной и малоэффективной. Именно поэтому для меня нет просто медитации, как «чистой» работы с сознанием, а всегда есть единая энергомедитативная практика. То же самое, но зеркально, можно сказать и про цигун (работу с энергией).

Итак, полноценная и высокоэффективная духовная практика требует глубоких познаний о том, как устроена и как функционирует энергосистема человека. В рамках этой книги я намерен дать только общие основы биоэнергетики: представление об энергетических каналах и центрах, общем строении энергосистемы человека, а также о двух возможных режимах энергетической циркуляции – даосском и обратном. Именно поэтому данный раздел книги называется «Введение в биоэнергетику человека». В задачу этой книги не входит подробное рассмотрение каждого из классических каналов в отдельности. Не входят также и весьма важные в практическом отношении вопросы энергетической диагностики (точнее говоря, вопросы психо-сомато-энергетической диагностики), а также изложение специализированных методов терапии посредством энергомедитативной практики. Это слишком большой и объёмный материал, требующий отдельной книги. К тому же полноценное его восприятие вряд ли будет возможным без освоения общих основ биоэнергетики человека.

\* \* \*

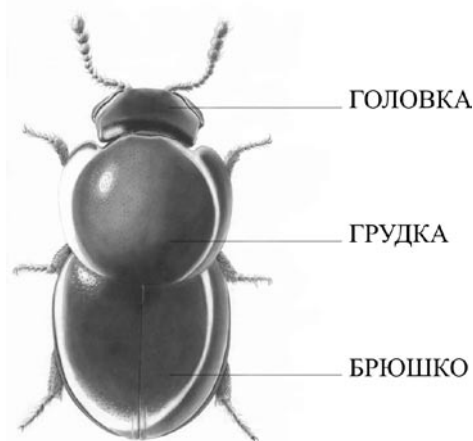
В энергосистеме человека самое главное – это микрокосмическая орбита, то есть замкнутое кольцо циркуляции жизненной энергии по наиважнейшим энергетическим ка-

налам – заднесрединному и переднесрединному. Энергетическая волна периодически проходит по этому замкнутому контуру, поочерёдно включая (то есть приводя в состояние повышенной активности) различные энергетические центры и соответствующие им каналы. Таким образом, в каждый момент времени максимум энергетической волны приходится на определённый участок энергосистемы. Существенно важно то, что энергетические центры (чакрамы) всех двенадцати парных энергетических каналов расположены на микрокосмической орбите. При этом центры иньских каналов расположены на переднесрединном канале, а янских – на заднесрединном канале. Поскольку всего каналов 12 (6 янских и 6 иньских), то мы уже имеем 12 чакрам, что значительно больше, чем 7 чакрам классической индийской йоги. Однако на самом деле их количество ещё больше. Поскольку каналы парные, то для каждого из них вполне объективно существуют симметрично расположенные друг относительно друга **левый чакрам** и **правый чакрам**, представляющие собой билатеральную энергетическую двойственность, а также **центральный чакрам**, существующий скорее как потенциальная возможность трансцендирования этой двойственности, нежели как полноценно функционирующее энергетическое образование. Открытие центрального чакрама означает трансцендирование энергетической двойственности между правым и левым одноименными каналами и является далеко не простой задачей.

Кроме того, разделение всех парных энергетических каналов только на две группы – на ручные и ножные, как это делается в классической китайской биоэнергетике, не вполне оправдано. На мой взгляд, намного лучше воспользоваться биоэнергетической теорией корейской системы Су-Джок\*. В этой самобытной системе существует так называемый «принцип насекомого». Согласно этому принципу, всё тело человека, а также и его энергосистема, подразделяется на 3 подсистемы, соответствующие трём сегментам тела насекомого – «головке», «грудке» и «брюшку» (см.рис.12).

---

\* Корейская система лечения иглоукалыванием и прижиганием, в основе которой лежит воздействие на точки, расположенные на ладонной и тыльной поверхностях кистей рук, а также на стопах.



**Рис.12. Принцип насекомого.**

«Грудке» соответствует верхняя часть туловища, на которой расположены чакрамы ручных янских каналов (сзади, на верхней части спины) и чакрамы ручных иньских каналов (спереди, на грудной клетке). «Брюшку» соответствует нижняя часть туловища, на которой расположены чакрамы ножных янских каналов (на пояснично-крестцовой зоне), а также чакрамы ножных иньских каналов (в области живота).

Кроме парных ножных и ручных энергетических каналов («брюшко» и «грудка»), также существуют зоны их соответствия в области головы («головка»), образующие третью группу парных каналов. Все три группы каналов тесно взаимосвязаны, поскольку входят в состав единой и целостной энергосистемы. В то же время, эти три энергетические подсистемы имеют определённый уровень автономности и относительной независимости в рамках целого. Для устранения нарушений в энергосистеме отдельного сегмента (одной из трёх подсистем), вполне возможно воздействие на зоны соответствия, расположенные в других сегментах. Тем не менее, наиболее важным и наиболее действенным (особенно когда речь идёт об энергомедитативной практике), будет прямое воздействие именно на этот, поражённый сегмент.

Таким образом, все парные каналы будет разумным подразделить на три следующих группы: ручные каналы, ножные каналы, а также каналы головы. На мой взгляд, это

будет вполне оправданно, тем более, если учесть весьма большую сложность энергосистемы головы.

Если вновь вернуться к определению количества наиболее важных энергетических центров (чакрам), легко увидеть, что их общее число значительно больше 7 чакрам, указанных в классической индийской биоэнергетике\*. Совершенно очевидно, что у каждого из шести ручных и шести ножных каналов имеется свой основной (центральный) чакрам. Итого уже 12 чакрам. Если же к этому добавить чакры, расположенные в области головы, то их будет ещё больше. Сказать же, что из их общего числа только 7 классических чакрам являются наиболее важными, – всё равно что заявить, что из 12 парных каналов китайской биоэнергетики только 7 каналов являются главными и заслуживающими внимания, а все остальные можно проигнорировать.

Если в китайской биоэнергетике выделяются только 3 наиважнейших энергетических центра (верхний, средний и нижний Дань-Тянь), если в индийской классической йоге выделяются 7 основных чакрам, то в биоэнергетическом учении моей школы принимается тот тезис, что каждому энергетическому каналу соответствует свой центр, являющийся энергетическим сердцем этого канала.

Как видим, существуют серьёзные основания для пересмотра древних биоэнергетических теорий как китайских, так и индийских.

\* \* \*

Индивидуальным особенностям энергосистемы (энергетического тела человека) соответствует индивидуальный паттерн распределения внимания, который условно можно назвать «телом внимания». Можно сказать и по-иному: энергосистема конкретного человека со всеми её индивидуальными особенностями – это субстанциональный аспект тонкого

---

\* Семёрка вообще очень популярное число, поскольку представляет собою стандартную психологическую константу – объём кратковременной памяти, который равен  $7 \pm 2$  информационных единицы. Например, если бросить на стол 15-20 различных мелких предметов, а затем попросить испытуемого посмотреть на них и запомнить как можно больше, то окажется, что преобладающее большинство испытуемых смогут запомнить именно  $7 \pm 2$  предмета. Отсюда и возникает естественная тенденция подразделять различные объекты именно на 7 групп. Отсюда 7 цветов в радуге, 7 нот в гамме, 7 дней в неделе. Отсюда и многочисленные пословицы и выражения типа «Семь раз отмерь, один раз отрежь», «Семеро одного не ждут», «Семь пядей во лбу», «У семи нянек дитя без глаза» и т.д.

тела, а структура распределения внимания – это его информационный аспект. Оба этих аспекта строго соответствуют и взаимообуславливают друг друга. Под «телом внимания» имеется в виду структура осознания как собственного тела, так и окружающего его пространства. Такое осознание распределено весьма неравномерно. Существуют зоны, в пределах которых оно перемещается достаточно свободно, существуют, однако и такие, куда осознающее внимание проникает с огромным трудом, поскольку встречает там большое сопротивление; наконец, имеется и такая зона, которая в наибольшей степени освоена нашим вниманием.

У каждого человека, независимо от того, знает он об этом или нет, (как правило, он об этом вообще никогда не задумывается), существует зона, которую я называю **центром тяжести психики**. Иначе говоря, это месторасположение его непроизвольного внимания. Речь идёт о привычном, наиболее типичном для данного человека местопребывании его непроизвольного внимания. Конечно же, периодически внимание переходит и на другие зоны, но именно этот центр представляет собою жилище-обиталище непроизвольного внимания, место, куда оно всякий раз возвращается. Именно в этом центре и вокруг него светимость сознания максимальна. Таким **центром тяжести психики** или же **центром осознания** является определённая часть нашей энергосистемы, пространственно совмещённая с определённой зоной нашего физического тела. Энергетические каналы, проходящие через этот центр, всегда являются наиболее развитыми и наиболее активными. Через эту зону идут наибольшие потоки энергии, и для стороннего наблюдателя, наделённого экстрасенсорной чувствительностью, светимость этой зоны нашего энергетического тела значительно выше, чем всех прочих.

Понятие «центр тяжести психики», на первый взгляд кажется идентичным кастанедовской «точке сборки». Однако это не так. Согласно биоэнергетической теории, изложенной в книгах Карлоса Кастанеды, точка сборки стационарна и у обычных людей расположена стандартным образом – на задней поверхности светящегося кокона, на уровне лопаток. Согласно учению Кастанеды (точнее учению дона Хуана), все эманации, как внешние, так и внутренние, так или иначе проходят через точку сборки. Эта зона энергетического кокона характеризуется максимальной светимостью и является



центром-интегратором всей энергосистемы человека. В магической практике дона Хуана большое значение уделяется целенаправленному сдвигу точки сборки за пределы её стандартного местоположения. Это считается весьма непростой задачей, для решения которой приходится прилагать систематические усилия.

Лично я таких представлений не разделяю. В биоэнергетической теории моей школы вместо понятия «точка сборки» используется понятие «центр тяжести психики». Между двумя этими понятиями имеется некоторое сходство, но, в то же самое время, и весьма большое отличие. Заключается оно в том, что **центр тяжести психики у разных людей расположен в различных зонах энергосистемы** и, соответственно, в различных зонах физического тела. Именно этим, прежде всего, и определяются различия между людьми. Этот центр тяжести психики (центр произвольного внимания) соответствует наиболее сильным и активным энергетическим каналам и, таким образом, определяет психо-сомато-энергетическую конституцию человека. Именно от того, где находится центр тяжести сознания человека всецело зависят его соматические (телесные), психоэмоциональные, а также личностные особенности. На мой взгляд, никакой единой стандартной точки сборки, да ещё такой, через которую проходят все эманации, как внешние, так и внутренние – не существует нигде, кроме как в книгах Карлоса Кастанеды и в воображении его последователей. На мой взгляд, это вполне очевидный факт для каждого, кто обладает необходимой экстрасенсорной чувствительностью. Что касается внешних и внутренних эманаций, о которых говорится в книгах Карлоса Кастанеды, то эти понятия, вне всяких сомнений, весьма продуктивны и вполне адекватны. В биоэнергетической теории моей школы им соответствуют внутренние энергетические каналы, расположенные в пределах физического тела, и внешние энергетические каналы, идущие от физического тела в окружающее пространство до границы нашей энергетической оболочки. Внутренние энергетические каналы – это и есть китайские меридианы (**кин**) и индийские **нади**. Внутренние каналы обеспечивают энергетическую циркуляцию внутри нашего тела, тогда как внешние – энергетический обмен с окружающей средой. Хотя они и называются внешними, тем не менее, они находятся внутри энергетического

кокона, окружающего наше тело и имеющего у разных людей различную протяжённость. Понятие «энергетический центр» (чакрам, санскр.) обозначает место входа внешнего канала в физическое тело (обычно внешний канал пространственно ориентирован перпендикулярно соответствующей иньской или янской поверхности тела). В переводе с санскрита **ча-крам** означает «колесо» и представляет собою энергетический вихрь, в норме вращающийся по часовой стрелке (если смотреть снаружи). Если вращение чакрама происходит на «ввинчивание» (правило шурупа), тогда имеет место вход энергии, её поступление в наше тело, в нашу энергосистему из окружающей среды. Если же этот энергетический вихрь вращается против часовой стрелки (на вывинчивание), тогда имеет место энергетический выброс, утечка жизненной энергии вовне. Обе крайности – как постоянный и чрезмерный энергетический выброс, так и постоянное и чрезмерное поглощение энергии, – являются двумя вариантами патологии. Такая патология энергообмена с окружающей средой непременно влечёт за собой и различные формы соматической, психоэмоциональной и личностной патологии.

\* \* \*

Вопреки биоэнергетической теории нагуализма, изложенной в книгах Карлоса Кастанеды и его последователей, на самом деле существует не одна-единственная психоэнергетическая конституция, определяющаяся стандартным, одинаковым у всех людей, расположением «точки сборки», а множество различных её вариантов.

Понятие «конституция» отражает наличие постоянных и относительно устойчивых индивидуальных особенностей. В психологии индивидуальных различий их принято называть **своиствами**, в отличие от преходящих и неустойчивых **состояний**.

Люди могут весьма сильно различаться по своей энергетической конституции, которая определяет и обуславливает психосоматическую конституцию. Различие в энергетической конституции означает, что у разных людей – разные наборы сильных и слабых энергетических каналов, разные паттерны энергетических блокировок, а также различное расположение центра тяжести психики.

В то же время, в энергосистеме человека имеет место сосуществование диалектических противоположностей – постоянства и изменчивости. Постоянство определяется устой-

чивыми её параметрами, прежде всего, индивидуальным центром тяжести психики и типом энергетической конституции. Изменчивость же определяется периодической циркуляцией **динамического чакрама** по микрокосмической орбите. Таким образом, на мой взгляд, в биоэнергетическую теорию, совершенно необходимо ввести понятие **динамического чакрама**, в отличие от общеизвестных статических чакрам. Последние имеют постоянное и неизменное месторасположение, тогда как динамический чакрам циркулирует по энергетическому кольцу, образованному заднесрединным и переднесрединным каналами, последовательным образом, наподобие часового механизма, проходя всю микрокосмическую орбиту. При этом, когда он проходит через зону месторасположения какого-либо стационарного чакрама, происходит резкое усиление активности этого центра и соответствующего ему энергетического канала. Динамический чакрам является наиболее важным энергетическим механизмом, связующим энергосистему человека с энергетикой окружающей его среды.

Занятия энергомедитативной практикой (особенно это относится к методу стояния столбом), в большой степени усиливают энергетический обмен с окружающей средой. Во время этих занятий динамический чакрам начинает работать значительно мощнее, вовлекая в своё вихревое движение всё большие объёмы энергии из окружающего пространства. При этом те «ремонтные работы», которые он выполняет по восстановлению нормального функционирования того или иного стационарного чакрама, осуществляются намного быстрее и успешнее. Циркуляция динамического чакрама по микрокосмической орбите начинает происходить с большей скоростью. Таким образом энергомедитативная практика оказывает в высшей степени благотворное влияние на всю энергосистему человека именно через её воздействие на динамический чакрам.

Следует иметь в виду, что по микрокосмической орбите перемещается не только энергетический вихрь, усиливающий поступление энергии в нашу энергосистему (а следовательно, в тело и психику) извне, но и пространственно с ним совмещённый **центр нашего осознания**. В каждый период времени сознание индивидуума организовано вокруг некоего центра, имеющего строго определённую пространствен-

ную локализацию, соответствующую местоположению динамического чакрама. В другое время эту роль может играть уже другой центр, затем третий и так далее. Таким образом, **в норме** пространственная локализация центра-интегратора сознания постоянно меняется. Разумеется, речь идёт не об абсолютном доминировании этого центра при полном отключении всех остальных, а только об относительном. Это означает, что и другие центры сохраняют определённый уровень активности, хотя, конечно же, значительно меньший, нежели у центра, доминирующего на данный момент.

На самом деле, здесь я даю лишь самые общие ориентиры. В целом же, общая картина пространственного и временного осознания в их связи с функционированием энергосистемы человека слишком сложна, чтобы пытаться её здесь описать полноценным образом. Я полагаю, что это уже дело будущих исследователей.

\* \* \*

Как сознание, так и его тонкоматериальный субстрат – энергосистема человека развиты весьма неоднородно. Какие-то энергетические каналы и соответствующие им центры развиты в большей степени, какие-то – в меньшей. «Центром тяжести» психики или же, другими словами, – центром непроизвольного внимания является та зона энергосистемы, которая у данного человека развита сильнее всех прочих. В своей жизни человек в наибольшей степени задействует энергетические каналы, проходящие именно в этой зоне. Тот факт, что этот энергетический канал и соответствующий ему центр у данного человека развиты в наибольшей степени, вовсе не означает, что они полноценно открыты. Полноценное открытие энергетического центра возможно либо как результат энергомедитативной практики (особенно медитации-сосредоточения), либо как следствие каких-либо экстраординарных событий (сильнейший эмоциональный стресс, удар молнии, пребывание в состоянии клинической смерти и т.п.). В целом, чем более развит тот или иной энергетический центр, тем выше светимость этой зоны, тем в более здоровом состоянии находятся внутренние органы и системы, получающие от него энергетическое обеспечение, а также соответствующий сектор психики. Когда это развитие достигает некоторого порогового значения, происходит качественный скачок, который принято называть откры-

тием центра. «Открытие» – хорошее слово. Действительно, при этом открывается дверь в сферу тонкоматериального, открывается доступ к энергетическим и информационным ресурсам этой сферы. Этот процесс сопровождается весьма сильными и весьма необычными психосоматическими (телесными и эмоциональными) проявлениями. После завершения переходного периода, который может длиться в течение недели или даже более, человек выходит на другой, более высокий чем прежде, уровень развития сознания. Это и есть подлинное духовное развитие, в основе которого, если отбросить в сторону религиозную мифологию, всегда лежат только две вещи – развитие энергосистемы человека и развитие его сознания.

Однако в случае открытия отдельного энергетического центра это развитие будет только парциальным, только частичным. Этот центр и соответствующий ему энергетический канал представляют собою всего лишь часть энергосистемы. Для полного её развития, для «полного и окончательного просветления», требуется открытие всех энергетических центров и всех энергетических каналов. Таким образом, открытие только одного центра, при всей важности этого достижения, следует рассматривать всего лишь как парциальное (частичное) просветление, как очередной шаг на пути к полному просветлению и не более того.

При открытии отдельного энергетического центра практикующий обретает **точку осознанности**, представляющую собою отверстие в тонкий план. Это большое достижение, однако далее «пробудившегося» человека подстерегает серьёзная опасность. Возникает сильнейший соблазн фиксировать внимание таким образом, чтобы быть в постоянном контакте с открытым центром и, благодаря этому, постоянно находиться в состоянии энергетической подпитки, эмоциональной благодати, невыразимого покоя и радости (Ананда, санскр.). Вместо того, чтобы, открыв один энергетический центр, перейти к работе над другим, наиболее слабым и неразвитым, – он продолжает эксплуатировать свой самый сильный (открытый) энергетический канал, тем самым обрекая себя на духовную стагнацию, порой пожизненную.

Печальным примером такой остановки в духовном развитии является знаменитый индийский святой и мудрец Бхагаван Шри Рамана Махарши (1879-1950). Его метод са-

мовопрошания «Кто Я?» сильнейшим образом активизирует правый канал сердца в режиме обратного круга и, в конечном счёте, приводит к открытию **правого чакрама** канала сердца (этот энергетический центр расположен спереди, на правой стороне грудной клетки симметрично месторасположению физического сердца). Открытие правого чакрама канала сердца даёт доступ к тонкоматериальной сфере бытия и приводит к целому ряду благодатных последствий. Правый канал сердца сопряжён с правым же каналом желчного пузыря. Таким образом, экстраординарное развитие в результате духовной практики самовопрошания относится как к тому, так и к другому каналу. Духовные результаты открытия этих каналов весьма впечатляющи. Полностью снимается отождествление с физическим телом. При этом человек пробуждается к великой истине о том, что он не является физическим телом, а представляет собою бессмертный дух, временно воплощённый в это тело. Полностью исчезает страх смерти, лежащий в основе всех прочих страхов\*. Результатом будет глубочайшее, поистине совершенное, в подлинном смысле этого слова, спокойствие, а также в высшей степени благодатное эмоциональное состояние блаженства (Ананда). Это возвышенное состояние духовной благодати настолько ярко выражено и продуцирует настолько сильное энергетическое поле, что все окружающие, согласно механизму психоэнергетической индукции, также попадают в это благодатное состояние. Именно этим сильнейшим воздействием на окружающих людей и объясняется феномен невероятной популярности «мудреца из Аруначалы»\*\*. Конечно же, на самом деле Рамана Махарши был святым человеком, но ни в коей мере не мудрецом. Рамана Махарши достиг парциального просветления ещё в ранней молодости, а все оставшиеся годы своей жизни прожил, будучи постоянно центрированным на своём раскрытом правом сердечном центре, фактически постоянно эксплуатируя ресурсы этого центра.

Многие духовные учителя Востока предостерегали духовных искателей от этой распространённой ошибки. К со-

---

\* Метод самовопрошания «кто Я?» Рамана Махарши, несомненно, является весьма эффективным для избавления от повышенной тревожности и лечения широкого спектра навязчивых страхов (фобий).

\*\* Священная гора, у подножия которой жил Рамана Махарши и где сейчас находится его ашрам.

жалению, Рамана Махарши никогда не имел собственного учителя, а также полностью игнорировал обширную духовную литературу, объясняющую различные методы духовной практики. На самом деле, ему следовало бы не останавливаться на достигнутом, а идти дальше, переключившись на другой метод медитации.

Кроме того, у Рамана Махарши был открыт только правый сердечный центр и, соответственно, только правый канал сердца, тогда как левый сердечный центр и левый канал сердца, напротив, были в очень плохом состоянии. Такую разновидность энергетической, а точнее психо-сомато-энергетической асимметрии, я называю «вариант Арлекино». Это такой вид билатеральной энергетической асимметрии, при которой правая и левая стороны очень сильно отличаются друг от друга (в костюме Арлекино одна сторона чёрная, а другая белая).

В документальном фильме про «мудреца из Аруначалы» всё это достаточно хорошо видно (конечно же, при наличии необходимой экстрасенсорной чувствительности). Вся левая сторона тела, а особенно левая сторона головы и левая рука Рамана Махарши находились в очень плохом состоянии\*, с выраженными нарушениями энергетической циркуляции. Как известно, Рамана Махарши страдал от раковой опухоли на левой руке. Всё это вполне закономерно, ибо одностороннее развитие энергетики правой стороны, всегда идёт за счёт угнетения и соответственно, деградации энергетики левой стороны. Таким образом, в случае Рамана Махарши, онкология с левой стороны – закономерное следствие одностороннего сверхразвития энергетики правой стороны. В этих условиях центральный чакрам канала сердца (Анахата-чакрам), расположенный посередине грудной клетки между правым сердечным центром и левым сердечным центром, не может нормально развиваться и не может быть открыт.

Если бы Рамана Махарши после открытия правого сердечного центра перешёл бы к весьма простой медитации-сосредоточения на левом сердечном центре, тогда энергетиче-

---

\* Попутно замечу, что, согласно моим представлениям, состояние энергетики и кровообращения (что тесно взаимосвязано) правой стороны головы – отражает общее энергетическое развитие человека, а состояние левой стороны головы – его информационное развитие (включая как интеллект, так и мудрость-праджню).

ский разбаланс был бы ликвидирован. Только после этого, после уравнивания правого и левого каналов сердца, появляется возможность открытия центрального Анахата-чакрама, правым и левым полюсами которого являются правый и левый энергетические центры. Открытие Анахата-чакрама – это и есть преодоление билатеральной энергетической двойственности\* и реализация принципа Тай-цзи применительно к этой важной части энергосистемы человека. Эта духовная реализация будет намного более значимой и откроет путь к дальнейшему развитию, к полному и всеобъемлющему просветлению.

Как видим, даже столь великое духовное достижение, которое реализовал Рамана Махарши в ранней молодости, является всего лишь парциальным просветлением и, наряду с множеством благих и экстраординарных результатов, создаёт также и весьма тяжёлые проблемы – следствие дисгармоничного и несбалансированного развития\*\*. Фактически, после этой несомненной духовной реализации, вся последующая жизнь Рамана Махарши представляла собою духовную стагнацию, замаскированную выдающимся духовным прорывом, произошедшим с ним в ранней молодости. Случай Рамана Махарши – с одной стороны, являет собою пример великого духовного прорыва, а с другой – пример попадания в ловушку энергетической двойственности.

Таким образом, открытие центра осознанности, будучи весьма важным этапом духовного развития, всё-таки не является окончательным достижением и требует дальнейших усилий с использованием уже других методов энергомедитативной практики. Каким бы великим духовным достижением ни являлось открытие центра осознанности, мы должны ориентироваться на большее, много большее. При правильном и успешном развитии центр (точка) осознанности должна трансформироваться в **кольцо осознанности**. Первым шагом к этому и является открытие микрокосмической орбиты.

---

\*Билатеральная двойственность – относящаяся к разбалансу между правой и левой сторонами тела.

\*\* Будет неправильным полагать, что проблемы левой стороны у Рамана Махарши сводились только к физическому здоровью (раковая опухоль на левой руке). На самом деле, столь ярко выраженная энергетическая патология левой стороны головы всегда сочетается с серьёзными проблемами на психоэмоциональном, личностном и духовном уровне, прежде всего, относящимися к информационному развитию личности.



Само по себе открытие орбиты ещё не означает «полного и окончательного просветления», не означает полноценного открытия всех энергетических центров. Однако оно создаёт в высшей степени благоприятные условия (полноценное энергетическое обеспечение) для дальнейшей практики. Полное же просветление будет возможным только как итог последовательного открытия **всех энергетических центров и всех каналов нашей энергосистемы**.

Таким образом, даже в случае обретения духовного плода своей энергомедитативной практики, никоим образом не следует обольщаться на свой счёт и считать это окончательным достижением. Всем нам предстоит большой и долгий путь, сначала к обретению **центра осознанности** (имеется в виду **полноценная** осознанность, возможная только после раскрытия этого центра), а затем – к обретению и **кольца осознанности**, что и будет наивысшим духовным достижением\*.

Говорить же о перспективах дальнейшего духовного развития, на нашем уровне не имеет никакого смысла. Ясно только одно – этот процесс не имеет пределов и ограничений, он будет продолжаться и далее. Духовное развитие – это самая сокровенная тайна этого мира, это процесс, уходящий в вечность и бесконечность.

---

\* Реализация кольца осознанности означает и одновременную реализацию сферы осознанности. Это наивысшее духовное достижение означает качественный скачок в развитии как внешнего, так и внутреннего осознания.

## Глава 2

### **Энергетические каналы**

Энергетический обмен с окружающей средой осуществляется через зоны входа и выхода энергии на руках и ногах, а также непосредственно через энергетические центры, расположенные в области туловища и головы. Поступая из окружающего пространства через входные зоны, жизненная энергия затем проходит по энергетическим каналам через весь организм, обеспечивая нормальное функционирование систем и органов и, наконец, истекает вовне через выходные зоны рук и ног.

В наше время широко распространена ошибочная точка зрения, согласно которой энергетические каналы и энергетические центры (чакрамы) не имеют реального существования и, строго говоря, являются фикцией. Так, например, известный буддийский автор Лама Анагарика Говинда\* считает, что энергетические каналы **нади** вовсе не имеют объективного существования, не имеют строго определённой топографии, а представляют собою всего лишь результат систематической визуализации. Говинда отрицает объективное существование **чакрам** и **нади**, объективное, то есть не зависимое от практикующего, существование тонкоматериальной «анатомии» и «физиологии». Он полагает, что эти тонкоматериальные структуры не имеют постоянного и общего для всех людей местоположения. По его мнению, все эти «психические» каналы и центры создаются творческим воображением практикующего. Говинда пишет, что практикующий знает, *«что он имеет дело не с фиксированными фактами, а скорее, с вещами, которые он создаёт сам»*. *«Практикующий сам создаёт эти каналы, образующие сентитивную нервную систему одухотворённого, или тонкоматериального тела»\*\**.

Весьма симптоматично, что даже великий йогин современности, общепризнанный информационный лидер современной Йоги – Свами Сатъянанда Сарасвати, избегает именовать **нади** энергетическими каналами. Он предпочитает

---

\* Эрнст Лотар Гоффман – буддийский монах, европеец по происхождению.

\*\* «Основы тибетского мистицизма».

называть их «психическими проводящими путями». В книге «Древние тантрические техники йоги и крийи» он даёт им следующее определение:

*«Психические проводящие пути – это каналы, по которым может перемещаться или протекать ваше осознание дыхания или психическое сознание».*

На мой взгляд, говорить о том, что энергетические каналы реально не существуют, что они представляют собой всего лишь субъективные, наработанные практикующим, **схемы движения сознания**, – серьёзное заблуждение. На самом деле, энергетические каналы имеют вполне объективное существование и строго определённую топографию. Эта топография, детально разработанная в китайской биоэнергетике, одинакова для всех людей (с весьма небольшим индивидуальным разбросом). Именно эта статичность энергетических каналов (понимаемая в смысле строго определённого их местоположения в пределах физического тела) и позволяет китайским врачам весьма успешно лечить самых разных людей посредством иглоукалывания. В основе такого лечения лежат одни и те же схемы энергетических каналов.

На самом деле, циркуляция энергии по этим, строго локализованным проводящим путям, происходит совершенно объективно и независимо от того, осознаёт человек эти энергопотоки или нет. Циркуляция энергии в нашем теле происходит независимо от её осознания. Однако осознание способно усиливать эту циркуляцию.

В наше время это вообще не предмет для дискуссии. Хотя жизненная энергия-прана относится к тонкоматериальному уровню, её циркуляция в пределах физического тела сопровождается и энергетическими процессами грубоматериального уровня, в частности электромагнитными, уже вполне поддающимися объективной регистрации. Поэтому, для того, чтобы убедиться в реальности существования китайских энергетических каналов, вполне достаточно иметь схему китайских каналов из любого руководства по иглоукалыванию, микроамперметр, батарейку от карманного фонарика и два электрода. Этого арсенала вполне достаточно, чтобы самостоятельно убедиться в том, что энергетические каналы, как проводящие пути, по которым циркулирует энергия, действительно существуют. Ещё в 1982 году известный учёный, специалист по электропунктурной рефлексотерапии Ф.Г.Портнов, писал следующее:

*«Физическую реальность акупунктурной точки, определение которой основано на принципе её наименьшего электрического сопротивления, отрицать в настоящее время невозможно»\*.*

Китайские меридианы (кин, кит. – сосуд) – это пути циркуляции жизненной энергии в теле человека, характеризующиеся наименьшим электрическим сопротивлением и, соответственно, наилучшей электропроводностью. Если взять две соседние точки одного и того же канала и поместить в них электроды, то мы увидим, что величина электрического сопротивления будет минимальной (соответственно, электропроводность будет максимальной). Стоит нам один из этих электродов сдвинуть буквально на 3-5 мм от акупунктурной точки, как тут же обнаружится резкое увеличение электрического сопротивления.

Глубоко ошибочное представление о том, что энергетических каналов на самом деле не существует, а есть только субъективные схемы движения сознания, приносит очень большой вред и для дальнейшего развития биоэнергетической теории, и для основанной на ней энергомедитативной практики. Давно пора прекратить эту непродуктивную дискуссию и вместо того, чтобы продолжать спорить, существуют ли на самом деле жизненная энергия-прана, энергетические каналы-нади и энергетические центры-чакрамы, перейти, наконец, к изучению строения и закономерностей функционирования энергосистемы человека.

\* \* \*

Мы все имеем представление о том, насколько сложна «вещественная» структура человека, изучаемая анатомией и физиологией. Однако устройство энергетической системы человеческого тела по уровню сложности ничуть не уступает физическому телу. Здесь имеются главные энергетические магистрали – «ствол» энергетического дерева, есть энергетические «ветви», распределяющие энергию «ствола», имеются, наконец, энергетические капилляры, пронизывающие каждую часть тела и обеспечивающие её энергетическим питанием.

Классическая китайская медицина выделяет двенадцать основных парных каналов (иначе меридианов), по которым осуществляется циркуляция энергии, абсолютно необходимая для нормальной жизнедеятельности организма, два

---

\* «Электропунктурная рефлексотерапия».

срединных непарных канала (заднесрединный и переднесрединный), а также шесть так называемых «чудесных» каналов. Срединные каналы также принято относить к категории «чудесных», так что их общее число, согласно традиционным представлениям, достигает восьми.

Каналы, проходящие по задней поверхности тела и по наружной стороне рук и ног, – получили название **янских** каналов. Каналы, проходящие по передней поверхности тела и по внутренней стороне рук и ног, – получили название **иньских** каналов. В древности слово «ян» обозначало освещённую сторону горы, а «инь» – тот её склон, который находится в тени. Если поставить человека на четвереньки, то все участки его тела, которые расположены снаружи, – относятся к Ян, а всё, что внутри – к Инь. Задняя и боковая (наружная) поверхность ног, наружная (загорающая) поверхность рук, ягодицы, спина, задняя и боковая поверхность шеи, затылок, – всё это относится к Ян. Внутренняя же поверхность рук и ног, живот, грудь, передняя поверхность шеи и передняя (лицевая) поверхность головы – относятся к Инь. Соответственно, на задней (янской) стороне тела расположены янские каналы, а на передней – иньские каналы.

Для понимания общей схемы энергообмена с окружающей средой полезна аналогия с деревом: руки – ветви, туловище – ствол, ноги – корни. Через корни входит и движется снизу вверх энергия земли – так китайская традиция именуется восходящие потоки энергии. Через руки-ветви поступает и движется сверху вниз энергия неба (нисходящие потоки). Корни поставляют дереву питательные соки из земли, а ветви через листья – энергию солнца. Аналогичным образом устроен и энергетический обмен с окружающей средой у человека. Рассмотрим каждую из перечисленных групп каналов.

### **Заднесрединный и переднесрединный каналы**

В энергетической системе человека особое место занимают заднесрединный (Ду-Май, кит.) и переднесрединный (Жень-Май, кит.) каналы. Их рассматривают как «ствол» всей энергосистемы, тогда как двенадцать классических парных каналов – как ветви, питаемые от этого ствола. Таким образом, заднесрединный и переднесрединный каналы являются самыми важными каналами всей энергосистемы человека. Приведу топографию срединных каналов, как она описывается в классической китайской биоэнергетике. Согласно этим традици-

онным представлениям, заднесрединный канал начинается от копчика, поднимается вверх по позвоночнику до затылка, далее проходит через макушку, а затем опускается вниз по средней линии головы через лоб, межбровье, через нос и заканчивается на середине уздечки верхней губы (точка Жень-Чжун).

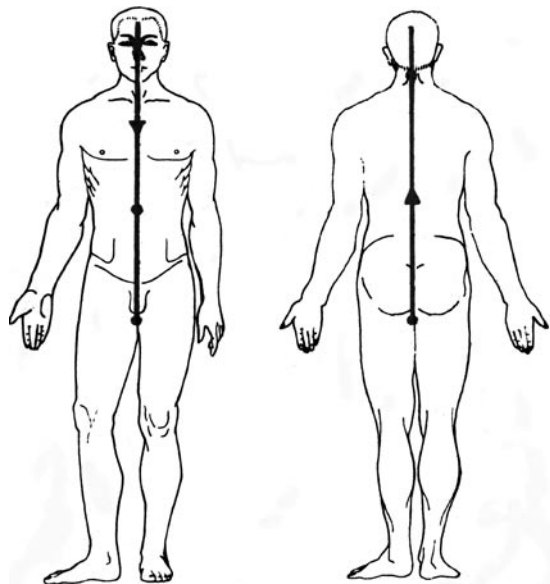
Переднесрединный канал, по классическим представлениям, начинается в области промежности, между анусом и половыми органами (зона важной акупунктурной точки Хуэй-инь), поднимается вверх по передней поверхности тела (строго по средней линии), проходит через живот, грудь, шею, подбородок и заканчивается на уздечке языка.

Такова традиционная топография заднесрединного и переднесрединного каналов, как она даётся в классической китайской биоэнергетической теории. На мой взгляд, хотя эти представления и следует принять за основу, они, тем не менее, нуждаются в определённой корректировке.

Заднесрединный канал относится к категории Ян и связан со всеми янскими каналами, как ручными, так и ножными. По этой причине в китайской традиции его именовали «отцом всех янских каналов». Переднесрединный канал относится к категории Инь и связан со всеми иньскими каналами, как ручными, так и ножными. Поэтому его именовали «матерью всех иньских каналов». Следовательно, будет неправильным и нелогичным относить к заднесрединному каналу те участки микрокосмической орбиты, которые имеют отношение к иньским каналам и даже являются энергетическими центрами иньских каналов. Между тем, макушечный центр, далее, центр, расположенный между макушкой и передней (лобной) границей роста волос; центр межбровья, кончик носа, а также зона под носом (точка Жень-Чжун, расположенная на середине уздечки верхней губы), – все они относятся к иньским каналам и являются их чакрамами. Исходя из этих соображений, участок микрокосмической орбиты от макушки вниз по передней поверхности головы и до зоны под носом (включая сам макушечный центр), на мой взгляд, будет правильным относить не к заднесрединному каналу, а к переднесрединному. Поэтому, согласно биоэнергетической концепции моей школы, заднесрединный канал начинается от основания позвоночника (от копчика), поднимается вверх по позвоночнику до затылка, и заканчивается в верхней части затылка **не доходя до макушки**. Переднесрединный же канал, согласно моим представлениям, начинается от макушки

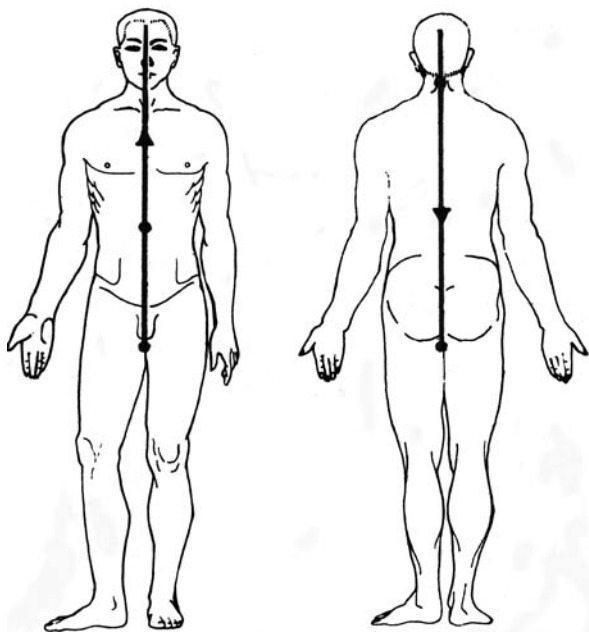
и далее идёт вниз по средней линии передней поверхности тела через волосистую зону головы, далее вниз по средней линии лица через межбровье, нос, зону под носом, подбородок, далее через шею, грудь, живот, половую сферу и наконец, заканчивается в промежности (зона точки Хуэй-инь, расположенная между половыми органами и анусом). Такая топографическая версия, представляется более логичной и адекватной, лишённой вышеуказанных противоречий и несостыковок.

Другой важный вопрос – направление энергетической циркуляции. Традиционно во всех руководствах по иглоукалыванию, вообще по восточной «рефлексотерапии» – задаётся восходящее направление движения энергии как по заднесрединному каналу, так и по переднесрединному. Однако, согласно даосской йоге, энергия должна подниматься вверх по заднесрединному каналу, сублимируя сексуальную энергию, накапливающуюся в нижней части тела, и опускаться вниз по переднесрединному каналу, создавая тем самым «основание для сублимации». При этом оба срединных канала замыкаются в единое кольцо циркуляции жизненной энергии (так называемую «микрокосмическую орбиту» или **даосский круг циркуляции энергии** (см.рис.13).



**Рис.13. Даосский круг энергетической циркуляции.**

Жизненная энергия также может двигаться по срединным каналам и в направлении, противоположном указанному в даосских «киноварных книгах», то есть по переднесрединному вверх, а по заднесрединному – вниз (**обратный круг циркуляции жизненной энергии**) (см.рис.14).



**Рис.14. Обратный круг энергетической циркуляции.**

И в том, и в другом случае энергия циркулирует по замкнутому кольцу, имеющему как восходящую ветвь, так и нисходящую. Что касается той схемы движения энергопотоков по срединным каналам, которая в наши дни даётся в каждом руководстве по чжэнь-цзю терапии (лечении иглокальванием и прижиганием), то следует сразу же заявить, что её ни в коем случае нельзя принимать всерьёз. Если жизненная энергия движется вверх одновременно и по заднесрединному, и по переднесрединному, то это никоим образом не является нормой. Такая ситуация бывает крайне редко и означает либо выраженное маниакальное состояние с общим психомоторным возбуждением, либо гипертонический криз. **В норме энергосистема функционирует как равновесие**



## **восходящих и нисходящих энергопотоков, образующих замкнутый контур – энергетическое кольцо.**

Таким образом, биоэнергетическая концепция, развиваемая в данной книге, основана на том, что энергетика человеческого организма может функционировать в двух альтернативных режимах – в режиме даосского круга и в режиме обратного круга. Термины «даосский круг» и «обратный круг» не являются классическими. Они введены мною из соображений большего удобства и большей понятности и впервые использованы в моей книге «Два противоположных режима циркуляции жизненной энергии – даосский и обратный» (Санкт-Петербург, 1993 г.). В классической же китайской биоэнергетической теории выделяются не два, а три различных режима энергетической циркуляции. Это **Путь Огня**, в моей терминологии соответствующий даосскому кругу, **Путь Ветра**, соответствующий обратному кругу и, наконец, **Путь Воды**, который, при ближайшем рассмотрении оказывается разновидностью даосского круга и таким образом представляет собою явное излишество.

\* \* \*

Энергомедитативная практика может осуществляться либо на основе даосского круга, либо на основе обратного круга. Эти два режима энергетической циркуляции не являются равноценными. Вот что об этом пишет китайский мастер Ян Цзюньминь в книге «Корни китайского цигун»:

*«Вообще говоря, Путь Ветра циркуляции ци не столь популярен, как Путь Огня (в моей терминологии Путь Ветра – это обратный круг, а Путь Огня – даосский – В.К.). Этот способ (Путь Ветра, обратный круг – В.К.) заставляет двигаться ци в направлении, противоположном естественному или нормальному его течению. Поэтому многие сторонники цигун считают, что этот вариант нарушает нормальное движение ци и вызывает проблемы».*

Таким образом, мастер Цзюньминь высказывается в пользу даосского режима энергетической циркуляции. Это же мнение, согласно его словам, разделяют многие сторонники цигун. В то же самое время обнаруживается в высшей степени удивительный факт – из существующих ныне динамических форм цигун и внутренних (то есть основанных на энергомедитативной практике) стилей китайских боевых искусств я не видел ни одного, который бы использовал даосский режим энергетической циркуляции. Ни одного, даже среди разнообразных стилей

Тай-цзи-цюань – самого медитативного и самого что ни на есть даосского боевого искусства. Все они основаны исключительно на обратном режиме энергетической циркуляции. Таким образом, в развитии китайского цигун имеет место парадокс: теоретически предпочитается даосский круг, однако в реально существующих системах цигун и ушу он практически отсутствует.

### **Двенадцать классических каналов**

Все они являются парными и симметричными. Это означает, что каждому классическому каналу, проходящему по одной стороне тела, соответствует зеркально расположенный одноимённый канал, проходящий по другой стороне тела. Например, правому каналу сердца, проходящему через правую сторону грудной клетки и через правую руку, соответствует симметрично расположенный левый канал сердца, проходящий через левую сторону грудной клетки и левую руку. То же самое справедливо и для всех остальных классических парных каналов. Согласно традиционным представлениям, названия этих каналов соответствуют тем внутренним органам, жизнедеятельность которых они обеспечивают. Поэтому их также называют органными каналами (меридианами).

Хочу сразу же заметить, что на самом деле не следует слишком полагаться на заявленное названием канала его соответствие определённому органу. Так, например, принято считать, что канал лёгких обеспечивает исправное функционирование дыхательных органов. На самом же деле это совсем не так. Было бы правильнее назвать его каналом щитовидной железы. Подлинным каналом лёгких является не китайский канал лёгких, а канал перикарда. Таким образом, если иглорефлексотерапевт начнёт лечить, скажем, бронхит с астматическим компонентом, воздействуя на точки канала лёгких, с тем, чтобы активизировать циркуляцию энергии по этому каналу – то терапевтический результат будет прямо противоположен ожидаемому. Другое дело – угнетение активности канала лёгких. Тогда и в самом деле, воздействие на лёгкие-орган будет положительным.

Таким образом, в одних случаях традиционное название канала вполне адекватно, в других же оно не имеет ничего общего с реальным положением дел. К такого рода информации и вообще, к книжному знанию, не проверенному собственным опытом, – следует относиться весьма осторожно. Наивная вера в полноту и непогрешимость древнего

знания есть не что иное, как форма познавательного инфантилизма. Фетишизация классического наследия («боговдохновенных» книг) – удел верующих людей, но ни в коей мере не мыслящего человека. Тем более это относится к творческой личности, которая просто не может себе позволить роскошь быть конформной. Однако вернёмся к нашим каналам.

Подробное изложение топографии двенадцати классических парных каналов и их точек воздействия, заинтересованный читатель может найти в любом руководстве по иглорефлексотерапии. Здесь же я намерен дать только самое общее представление о строении и закономерностях функционирования энергосистемы человека. Конечно, при этом за пределами рассмотрения останется весьма широкий круг вопросов: топография каждого энергетического канала и его чакрамы; соматические и психоэмоциональные проблемы, возникающие при нарушении циркуляции энергии по этому каналу; специализированные методы энергомедитативной практики (методы избирательного воздействия на нужный канал). Сюда же относится энергетическая теория личности и разработанные на её основе методы энергомедитативной коррекции личности. Полноценное освещение этого круга вопросов требует большой отдельной книги.

Здесь же будет дано объяснение строения и закономерностей функционирования энергосистемы человека в самом общем виде. Будут разобраны группы каналов, но не каждый канал в отдельности. На нижеследующих рисунках ход каналов будет представлен максимально упрощённым образом, совсем не так, как это делается в руководствах по иглоукальванию. Для вхождения в базовую (неспециализированную) энергомедитативную практику этого будет вполне достаточно, а другие задачи в практической части этой книги и не ставятся.

\* \* \*

В китайской биоэнергетической теории кроме осевых – заднесрединного и переднесрединного каналов, выделяются также двенадцать классических парных каналов. С точки зрения их расположения на теле человека, они подразделяются на следующие четыре группы, по три канала в каждой:

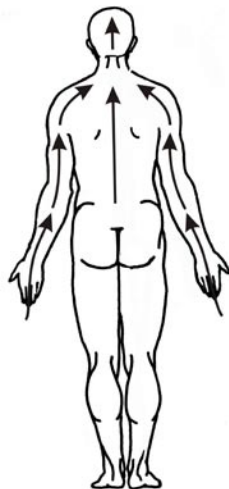
- а) ручные янские каналы;
- б) ручные иньские каналы;
- в) ножные иньские каналы;
- г) ножные янские каналы.

В нижеследующем материале я приведу краткое описание каждой из этих четырёх групп каналов. При этом, направление движения энергии я буду давать согласно общепринятым традиционным представлениям, то есть так, как оно излагается в руководствах по иглорефлексотерапии.

**Первая группа – ручные янские каналы.**

К ручным янским каналам относятся: канал толстой кишки, канал тонкой кишки и канал трёх обогревателей. Все они относятся к категории центростремительных каналов (энергия движется от периферии к центру, от конечностей к позвоночнику). Все три канала начинаются от пальцев рук и поднимаются вверх по янской (наружной) поверхности рук по направлению к плечевым суставам и лопаточной зоне. Чакрамы (энергетические центры) ручных янских каналов располагаются в верхней части позвоночника, на отрезке от зоны между лопатками и до Круга Жизни (переходная зона от грудного отдела позвоночника к шейному).

Чакрам представляет собою своеобразное «сердце» энергетического канала и важнейшую зону входа энергии из окружающей среды. Таким образом, ручные янские каналы начинаются с входа энергии через руки и заканчиваются энергетическими чакрамами, расположенными в верхней части позвоночника, как это показано на рис.15.

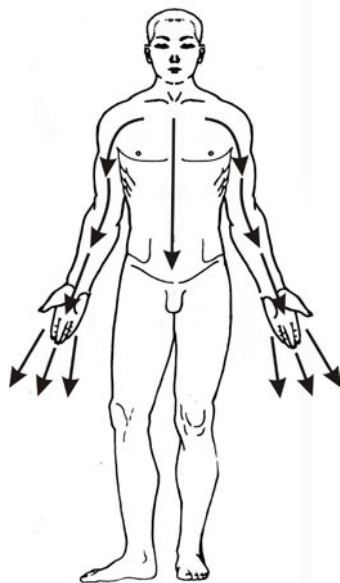


**Рис.15. Классические ручные янские каналы.  
Вход энергии через руки.**

Другая ветвь каждого из трёх ручных янских каналов проходит через боковую поверхность шеи и поднимается в голову.

**Вторая группа – ручные иньские каналы.**

К ручным иньским каналам относятся: канал лёгких, канал сердца и канал перикарда. Эти каналы, в отличие от ручных янских, относятся к категории центробежных (энергия движется от центра к периферии, от туловища к конечностям). Все три канала начинаются от своих чакрам, расположенных на верхней части переднесрединного канала, включая переднюю поверхность шеи и переднюю поверхность грудной клетки. Начинаясь от чакрам, расположенных на переднесрединном канале, они идут по направлению к плечевым суставам и подмышечным впадинам и далее вниз по внутренней (иньской) поверхности рук к ладоням, заканчиваясь на пальцах рук.



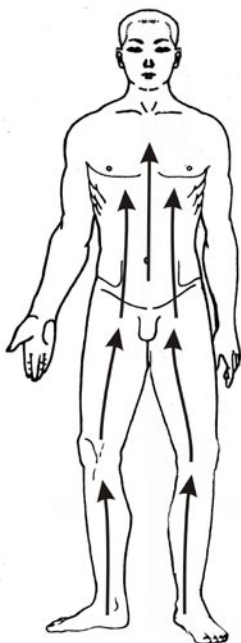
**Рис.16. Классические ручные иньские каналы.  
Выход энергии через руки.**

Все три канала также имеют ответвления, связующие их с энергосистемой головы. Как уже было ранее сказано, в классической теории задаётся центробежное направление движения энергии по ручным иньским каналам (от центра

к периферии), что означает выход энергии через руки (излучающие ладони).

**Третья группа – ножные иньские каналы.**

К ножным иньским каналам относятся: канал почек, канал печени и канал селезёнки-поджелудочной железы. Традиционно все они относятся к категории центроостремительных каналов (движение энергии от периферии к центру). Все три канала начинаются от пальцев ног, идут через подошву и внутреннюю поверхность стопы и далее поднимаются по внутренней (или передне-внутренней) поверхности голени и бедра.



**Рис.17. Классические ножные иньские каналы.  
Вход энергии через ноги.**

Далее они проходят через живот, где расположены их чакрамы, а затем вверх по передней (иньской) поверхности тела через грудную клетку, переднюю поверхность шеи и, наконец, заканчиваются в области головы на её иньской (лицевой) стороне. Как я уже ранее говорил, ча-

крамы (энергетические центры) ножных иньских каналов располагаются в области живота, в нижней части переднесрединного канала (на участке от солнечного сплетения до промежности).

#### **Четвёртая группа – ножные янские каналы.**

К ножным янским каналам относятся: канал желудка, канал мочевого пузыря и канал желчного пузыря. Для этих каналов традиционно задаётся центробежное направление движения энергии (от центра к периферии, от туловища к конечностям). Все три канала начинаются в области затылка и проходят вниз по задней (янской) поверхности тела – через янскую (боковая и задняя) поверхность шеи, через заднюю и боковую поверхность тела, через поясницу, ягодицы и далее вниз по задней или боковой поверхности бедра и голени; через внешнюю (янскую) поверхность стопы и заканчиваются пальцами ног.

Согласно биоэнергетической концепции моей школы, энергетические центры (чакрамы) ножных янских каналов представлены как на задней (затылочной) поверхности головы, так и в поясничной области (на отрезке от основания позвоночника и до уровня солнечного сплетения). В каждой из этих зон имеется по три центральных чакрама, не считая левых и правых чакрамов. Ещё раз напоминаю читателю, что здесь я не буду разбирать строение энергосистемы во всех подробностях. Задача этого раздела – дать самое общее представление о строении энергосистемы человека. Поэтому здесь не даётся точная локализация чакрамов и детальная топография отдельных каналов. Как я уже говорил, для подробного изложения всех этих вещей требуется отдельная книга.

Биоэнергетическая теория моей школы основана на классической китайской биоэнергетике, вне которой она была бы просто невозможна. Тем не менее, она имеет ряд значительных расхождений с китайской классикой. На мой взгляд, это следует рассматривать не как отрицание, а как дальнейшее развитие китайской биоэнергетической теории. Я считаю, что к бесценному наследию мудрецов древности нужно относиться с глубоким уважением и благодарностью, но без фетишизации.

Здесь я кратко останавливаюсь на одном из наиболее важных расхождений с классической китайской биоэнергетикой.

Согласно традиционным представлениям, канал желудка, будучи янским каналом, тем не менее, проходит по передней (иньской) поверхности тела. Начинаясь в области под глазом, он проходит вниз по лицу, передней поверхности шеи, грудной клетки, через живот и паховую зону к передней поверхности бедра. Далее он спускается вниз по передней поверхности ноги, заканчиваясь на втором пальце стопы. Такова топография канала желудка, которая приводится в каждом современном руководстве по иглоукалыванию. Однако с точки зрения нашей школы, эти представления ошибочны. Во-первых, все ножные янские каналы связаны с затылком и нижним отделом позвоночника – двумя важнейшими зонами, в которых расположены их чакрамы. Во-вторых, все каналы, проходящие по передней поверхности тела, являются иньскими, а их чакрамы расположены на переднесрединном канале. Таким образом, янский канал желудка не может проходить по передней (иньской) поверхности туловища. В области ног канал желудка действительно проходит по янской (передней поверхности). Однако далее он идёт не к нижней части живота через паховую зону, как это показано на классической схеме, а совершенно иначе – через область тазобедренного сустава он переходит на заднюю (янскую) поверхность тела.

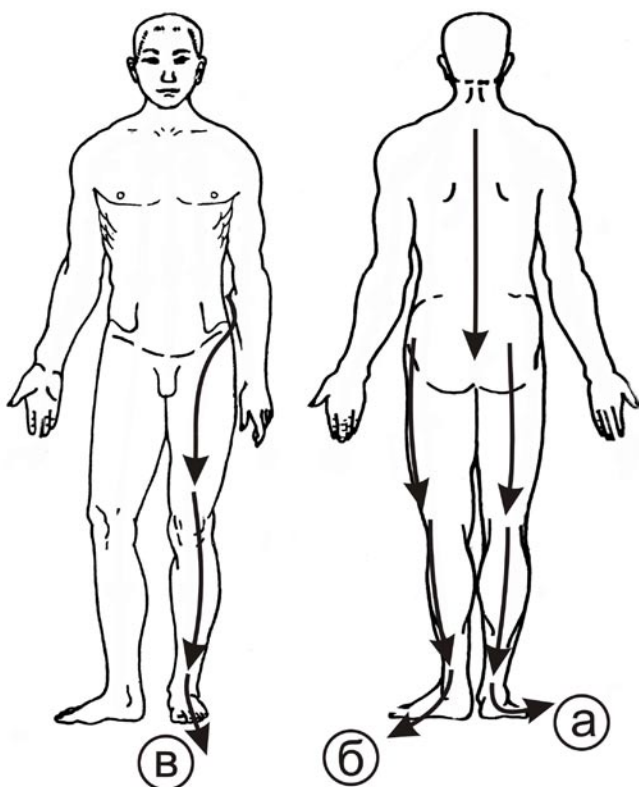
Таким образом, на самом деле, канал желудка начинается от нижней части затылка, спускается вниз по задней поверхности шеи, далее следует вниз по спине, параллельно позвоночнику, в нижней части тела поворачивает в сторону тазобедренного сустава и, далее, переходит к верхней части передней поверхности бедра. Затем его ход совпадает с классическим: вниз по передней поверхности ноги, заканчиваясь вторым пальцем стопы.

Итак, согласно представлениям нашей школы, канал желудка проходит по спине параллельно позвоночнику, фактически совпадая с той ветвью канала мочевого пузыря, которая находится ближе к позвоночнику. Тогда канал мочевого пузыря состоит не из двух ветвей, идущих параллельно позвоночнику, а из одной, более удалённой от позвоночника\*. Различие между классическим ходом канала желудка и тем, который принят в моей школе, показано на рис.19.

---

\* «Впервые эта ошибка классической теории была замечена Л.Б.Лидер, которой мы и обязаны её исправлением.





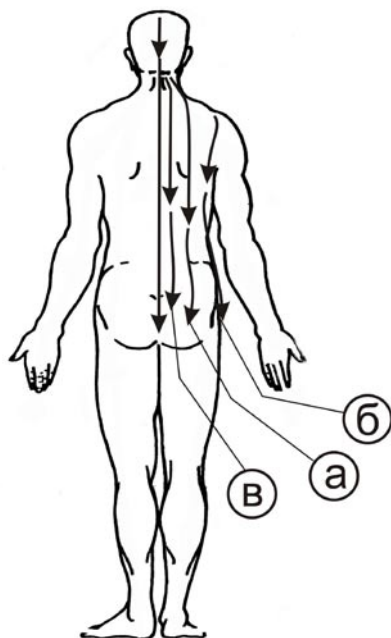
**Рис.18. Схема взаимного расположения  
ножных янских каналов  
в области ног.**

**(а) – канал мочевого пузыря;**

**(б) – канал желчного пузыря;**

**(в) – канал желудка.**

Таким образом, все три ножных янских канала проходят по янской поверхности туловища и ног. Взаиморасположение этих каналов на ногах показано на рис.18. Канал мочевого пузыря (а) – проходит по задней поверхности ног, канал желчного пузыря (б) – по боковой, а канал желудка (в) – по передней, которая тоже является янской, в отличие от иньской внутренней поверхности ног.



**Рис.19. Схема взаимного расположения трёх ножных янских каналов в области туловища. Канал мочевого пузыря обозначен на схеме буквой (а), канал желчного пузыря – буквой (б), а канал желудка – буквой (в).**

На туловище же ножные янские каналы расположены так: канал желудка и канал мочевого – оба проходят по задней поверхности тела параллельно друг другу и позвоночнику, причём канал желудка расположен ближе к позвоночнику, а канал мочевого – дальше. Канал желчного пузыря удалён ещё дальше от позвоночника и проходит по боковой поверхности туловища. Схема взаимного расположения ножных янских каналов в области туловища дана на рис.19.

На мой взгляд, причиной возникшей путаницы является тот факт, что энергосистема может функционировать в двух противоположных режимах циркуляции. Поэтому вполне возможно, что движение энергии вниз по передней поверхности тела (по иньским каналам в режиме даосского круга), могло быть ошибочно истолковано как нисходящее движение энергии по каналу желудка.

### **Ручные и ножные «чудесные» каналы**

Для древних китайцев эта сеть дополнительных каналов была удивительной и загадочной, отчего они получили название «чудесных» или «странных». Странного в них действительно много.

Прежде всего, указывается, что эти каналы (за исключением заднесрединного и переднесрединного) не имеют собственных точек, а используют точки двенадцати основных органных каналов. Необычным является также то, что энергия по ним может идти «против шерсти», то есть в направлении, противоположном ходу энергии в обычных каналах. «Загадочность» этих каналов остаётся таковой и в наше время. Топография чудесных каналов изучена недостаточно, а их функционирование остаётся малопонятным. Во всяком случае, у современных специалистов нет единого мнения и удовлетворительной ясности ни по топографии, ни по функционированию чудесных каналов.

В данной работе изложение чудесных каналов существенным образом отличается от общепринятого и его следует рассматривать как теорию, нуждающуюся в дальнейшей проверке и экспериментальном исследовании. Согласно этой теории, чудесные каналы, по сути, представляют из себя те же самые основные классические органные каналы, но с обратным направлением движения энергии.

Согласно общепринятым представлениям, одно из существенных отличий чудесных каналов от классических состоит в том, что по ним (за исключением заднесрединного и переднесрединного) нет постоянного тока энергии. Принято считать, что она течёт по ним только тогда, когда возникла ситуация энергетического разбаланса, с которой основные классические каналы не справляются. Иными словами, чудесные каналы используются организмом как предохранительные клапаны для сброса избыточной энергии.

Однако, с моей точки зрения, функционирование чудесных каналов не ограничивается экстремальными ситуациями, а является совершенно необходимым для нормального, повседневного функционирования энергосистемы нашего организма. С точки зрения этой теории, легко объясняются упомянутые выше специфические особенности чудесных каналов – отсутствие собственных точек воздействия и возможность движения энергии против хода обычных основных органных каналов.

Таким образом, на мой взгляд, отдельных чудесных каналов не существует, а есть два разных режима циркуляции энергии по одним и тем же двенадцати парным каналам. Это прямое и обратное (противоположное) направления движения энергопотоков, которые я и называю соответственно даосским и обратным кругом.

### **Глава 3**

#### **Два противоположных режима циркуляции жизненной энергии – даосский и обратный**

В существующей литературе по китайской биоэнергетике указывается, что энергия может циркулировать по микрокосмической орбите, то есть по замкнутому кольцу, образуемому заднесрединным и переднесрединным каналами, в двух противоположных направлениях. Это режим даосского круга, при котором энергия движется по позвоночнику (заднесрединному каналу) вверх, а по переднесрединному каналу вниз, либо режим обратного круга, при котором энергия движется по переднесрединному каналу вверх, а по заднесрединному вниз. Однако вопрос о том, как при этом циркулирует энергия по двенадцати классическим парным каналам остаётся открытым. Во всяком случае, в классической китайской биоэнергетике нет ни вразумительной постановки этого вопроса, ни удовлетворительного ответа. Между тем, эта проблема имеет очень большое значение как для биоэнергетической теории, так и для энергомедитативной практики. Решение этой проблемы, которое даётся мною на нижеследующих страницах, основано на способности прямого восприятия энергопотоков как в собственном теле, так и у других людей. Когда эта способность достигает определённого уровня развития, она становится столь же надёжной как и наше обычное зрительное восприятие. Таким образом, эту теорию я даю на основе собственной экстрасенсорной чувствительности, которая появилась в результате многолетних занятий энергомедитативной практикой. При этом, я настолько убеждён в правильности и надёжности этого способа получения информации об энергосистеме человека, что рассматриваю эту теорию не как рабочую гипотезу, а как вполне надёжное и высокодостоверное знание. Я вполне отдаю себе отчёт, что для человека науки всё это крайне сомнительно и не отвечает общепринятым критериям надёжности научного знания. Однако, когда учёный во время эксперимента смотрит на показания прибора и затем заносит их в журнал экспериментальных наблюдений, разве он не вынужден полностью полагаться на надёжность и достоверность своего зрения,

своей способности зрительного восприятия? Далее, разве человек обладает всеми возможными способностями восприятия окружающей действительности? Конечно же нет! Например, летучая мышь способна воспринимать ультразвук, а человек – нет. И разве столь уж фантастично и «ненаучно» предположение, что в результате специфической системы психологического тренинга (при которой, прежде всего, задействуется произвольное внимание человека и развивается его способность к осознанию), возможно расширение диапазона восприятия человеком окружающей среды и появление новых видов чувствительности?

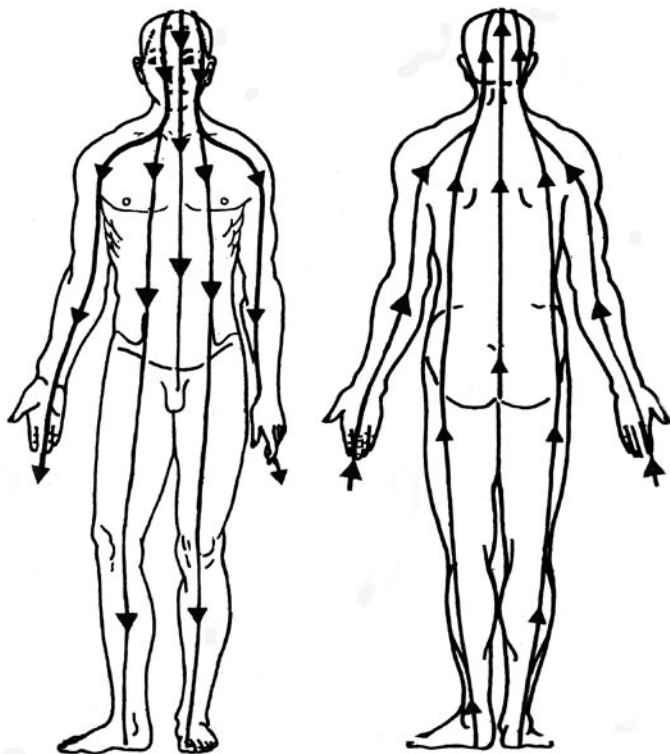
Ну а теперь перейдём непосредственно к изложению самой теории сначала для даосского круга, а затем для об-ратного.

### **Даосский круг**

Ранее уже было сказано, что при даосском режиме энергетической циркуляции, жизненная энергия поднимается по заднесрединному каналу вверх, а по переднесрединному вниз. При этом образуется замкнутое кольцо энергетической циркуляции, которое я называю даосским кругом. Каким же образом, то есть в каком направлении движется энергия по двенадцати парным каналам в случае даосского режима энергетической циркуляции? Мы знаем, как она движется по срединным каналам, образующим замкнутое кольцо, но как при этом происходит циркуляция энергии по ручным и ножным каналам? Ответ на этот вопрос даётся на рис.20.

Как показано на рисунке, в случае даосского круга энергия движется по всем янским каналам (как ручным, так и ножным) на вход, а по всем иньским (также как ручным, так и ножным) – на выход. Другими словами, по янским каналам энергия движется от периферии к центру (от конечностей к туловищу), тогда как по иньским, наоборот, от центра к периферии (от туловища – к конечностям). Следует иметь в виду, что на рис.20 дана только принципиальная (обобщённая) схема для групп каналов, но не для отдельных каналов. Ещё раз напоминаю, что здесь даётся общая биоэнергетическая теория, но не специализированная. Как я уже говорил, изложение специальной биоэнергетической теории требует отдельной большой книги. Здесь

же речь идёт о введении в биоэнергетику человека с изложением самых общих сведений относительно строения и закономерностей функционирования энергосистемы человека. Этого вполне достаточно для того, чтобы приступить к базовой (неспециализированной) энергомедитативной практике.



**Рис.20. Принципиальная схема циркуляции энергии в режиме даосского круга.**

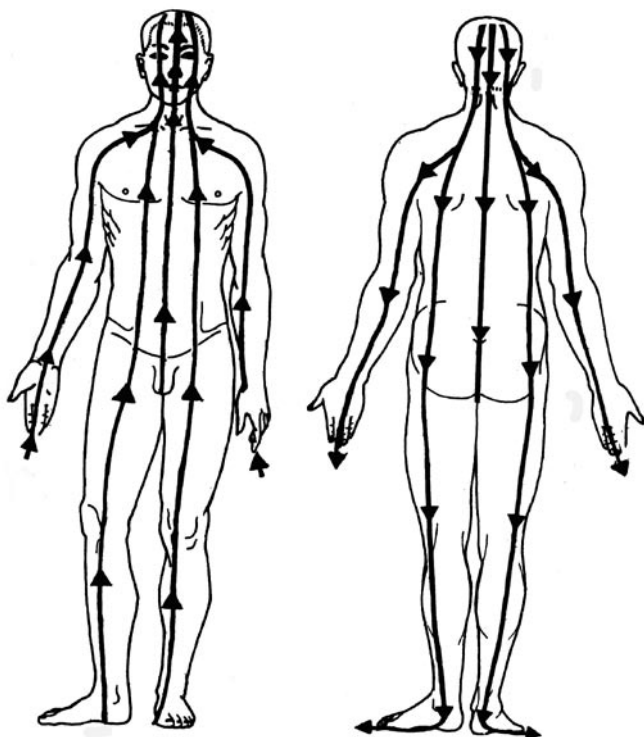
Итак, заднесрединный канал («отец всех янских каналов») и связанные с ним ручные и ножные янские каналы составляют восходящую ветвь даосского круга. Переднесрединный канал («мать всех иньских каналов») и связанные с ним ручные и ножные иньские каналы составляют нисходящую ветвь даосского круга. В период входа энергии по руч-

ным и ножным янским каналам происходит одновременный её подъём по заднесрединному каналу. В период активности ручных и ножных иньских каналов, одновременно с выходом энергии через руки и ноги происходит движение энергии вниз по переднесрединному каналу.

### **Обратный круг**

Как уже упоминалось, в режиме обратного круга энергия движется снизу вверх по переднесрединному каналу и сверху вниз по заднесрединному. Здесь, так же, как и при даосском круге, имеет место замкнутое кольцо энергетической циркуляции. Разница лишь в том, что энергия движется в противоположном направлении. То же самое справедливо и для двенадцати классических парных каналов. Для них направление движения энергии также будет противоположно тому, которое имеет место при даосском круге. Циркуляция энергии в режиме обратного круга показана на нижеследующем рисунке. Как видим, в случае обратного круга жизненная энергия движется по ручным и ножным иньским каналам в направлении от периферии к центру (от конечностей к туловищу). Другими словами, имеет место вход энергии через ручные и ножные иньские каналы. По ручным и ножным янским каналам энергия движется в направлении от центра к периферии (от туловища к конечностям). Иначе говоря, имеет место выход энергии через ручные и ножные янские каналы. Как видим, все иньские каналы (переднесрединный, ручные и ножные иньские каналы) составляют восходящую ветвь обратного круга, тогда как все янские каналы (заднесрединный, ручные и ножные янские) составляют нисходящую ветвь обратного круга. В период входа энергии по ручным и ножным иньским каналам происходит одновременный её подъём по переднесрединному каналу. В период активности ручных и ножных янских каналов (выход энергии через руки и ноги), одновременно активизируется поток энергии вниз по заднесрединному каналу.





**Рис.21. Принципиальная схема циркуляции энергии в режиме обратного круга.**

Остаётся только ещё раз напомнить, что все иньские каналы (как ручные, так и ножные) связаны с переднесрединным каналом, а все янские каналы – с заднесрединным каналом. Центральные чакры всех (как ручных, так и ножных) классических парных каналов расположены на срединных каналах, янских каналов – на заднесрединном канале, а иньских – на переднесрединном. На принципиальных схемах даосского и обратного круга во избежание излишнего усложнения это не показано\*, однако про наличие неразрывной связи между срединными каналами и двенадцатью парными каналами забывать не следует.

\* Точная топография отдельных каналов и их чакрамов здесь будет излишней. Она будет уместной только при изложении специальной биоэнергетической теории.

Распределение энергии по всем тканям и органам обеспечивается как при даосском, так и при обратном режимах энергетической циркуляции. При этом используются одни и те же проводящие пути, различается только направление движущихся по ним энергопотоков. Таким образом, полноценное функционирование всех систем и органов нашего тела может обеспечиваться как на даосском, так и на обратном кругах циркуляции жизненной энергии.

Активизация энергетических каналов нисходящей ветви (нисходящих энергопотоков) снижает артериальное давление, расслабляет и успокаивает. Это справедливо как для даосского круга, так и для обратного. Энергетические каналы восходящей ветви выполняют противоположные функции – они обслуживают активную напряжённую деятельность, требующую высокого уровня активизации головного мозга, повышенного мышечного тонуса. Активизация восходящих энергопотоков повышает артериальное давление, увеличивает эмоциональную возбудимость. Это, опять же, справедливо как для восходящей ветви даосского круга, так и для восходящей ветви обратного круга.

Таково различие между восходящими и нисходящими энергопотоками. Ну а в чём же заключается различие между даосским и обратным кругом, кроме противоположного направления циркуляции энергии? Поскольку в существующей литературе удовлетворительного ответа на этот вопрос нет, попробую на него ответить сам, исходя из личного опыта энергомедитативной практики как на даосском круге, так и на обратном.

Итак, согласно моим представлениям, при функционировании энергосистемы в режиме даосского круга, преобладает ассимилятивная сторона обмена веществ, создаются наиболее благоприятные условия для пищеварения, накопления энергии и питательных веществ в организме, а также для репродуктивной функции. Таким образом, даосский круг в целом является кругом накопления энергии. Занимаясь энергомедитативной практикой в режиме даосского круга можно наиболее эффективным образом восстановить ранее растраченную жизненную энергию. При этом нисходящая ветвь круга используется для того, чтобы накопить «воспроизводящую силу», то есть сексуальную энергию в нижней части тела и тем самым создать «основу для сублимации». Восходящая же ветвь

используется для сублимации сексуальной энергии, то есть для её перемещения вверх по позвоночнику. Генерация (производство) сексуальной энергии, являющейся, согласно даосской йоге, основой всей жизнеспособности человека и энергетическим фундаментом духовного развития\*, – наилучшим образом осуществляется именно в режиме даосского круга.

При функционировании энергетики в режиме обратного круга преобладают диссимилятивные процессы и создаются наиболее благоприятные условия для активной жизнедеятельности, сопряжённой с расходом энергии и накопленных ранее питательных веществ. В периоды активной борьбы за выживание, когда, как говорит русская пословица, «не до жиру, быть бы живу», наиболее эффективен именно обратный круг. В периоды очень интенсивной физической активности режим обратного круга является наиболее экономным. Даосский круг в этом отношении уступает обратному, но зато превосходит его, когда речь идёт о накоплении ресурсов (жизненной энергии и питательных веществ).

Отсюда, кстати, следует тот вывод, что длительное лечебное голодание выгоднее проводить именно на обратном круге энергетической циркуляции\*\*. Во время голодания происходит интенсивное очищение организма от накопившихся шлаков и токсинов. При этом «сгорает» избыточная жировая ткань, рассасываются спайки, опухоли, рубцы, – одним словом, происходит грандиозная и в высшей степени полезная чистка в масштабах всего организма. Естественно, это очищение происходит при неизбежных затратах, причём чем сильнее очищение, тем больше расход ранее накопленных питательных веществ, а также жизненной энергии.

Из вышесказанного не следует делать вывод о жёстком разграничении функции между даосским и обратным режимами энергетической циркуляции. Будет ошибкой считать, что даосский круг связан исключительно с приходной стороной обменных процессов, а обратный круг – только с расходной. В каждом из этих режимов присутствует как то, так и другое, речь идёт только о благоприятствовании даосского круга ассимилятивным процессам, не исключая при этом процессов диссимиляции.

---

\* Кем-то из эзотериков весьма метко сказано: «Импотент не войдёт в царство Божие».

\*\* Кратковременное голодание (1-3 дня) вполне можно проводить и на даосском круге. Иное дело – длительное голодание.

То же самое можно сказать и для обратного круга, который в большей степени благоприятствует диссимилятивным процессам, давая возможность организму функционировать высокоэффективно и экономно в условиях напряжённой деятельности.

Другой вариант ошибочного понимания состоит в том, что даосский круг расценивается как хороший, правильный круг циркуляции жизненной энергии, а обратный как плохой и неправильный.

Накопление энергии и питательных веществ – это, несомненно, хорошо, но здесь присутствует и негативная сторона, а именно – накопление избыточной жировой ткани, зашлаковывание («загрязнение») организма. Очищение организма – тоже замечательно, но и здесь есть отрицательная сторона – очищение всегда оплачивается расходом ранее накопленной жизненной энергии. Таким образом, накоплению сопутствует зашлаковывание («загрязнение»), а очищению – растрата энергии.

Даосский круг и обратный круг являются диалектическими противоположностями, которые, с одной стороны, противостоят друг другу, а с другой – взаимодополняют друг друга. За периодом очищения должен следовать период накопления, а за периодом накопления – период очищения. Таков путь к гармонии. Ещё раз вспомним великое методическое правило «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-путь».

В процессе онтогенеза (индивидуального развития) хорошо различимы чередующиеся возрастные фазы – период даосского круга сменяется периодом обратного круга, затем снова даосский и снова обратный.

Вспомним, как выглядят детёныши всех млекопитающих в первый период после рождения. Здоровый щенок или медвежонок должны быть толстыми, упитанными, шарообразными. Здоровый младенец тоже упитанный, пухлый, весь в складочках. В общей жизнедеятельности этого периода главенствующее место занимают еда и сон. Здоровый маленький ребёнок спокоен и расслаблен, у него отсутствуют столь характерные для более позднего периода живость, бойкость, непоседливость. Таким образом, в этот, первый период онтогенеза энергетика продолжает функционировать в том же самом режиме, что и во время внутриутробного развития – в режиме даосского круга.

Продолжительность этого первого периода по предварительным гипотетическим оценкам составляет около шести лет, после чего происходит переключение и энергетика начинает ра-

ботать в противоположном режиме – в режиме обратного круга. При этом у ребёнка происходят разительные изменения как внешнего облика, так и поведения – исчезает округлость форм, ребёнок растёт и одновременно худеет, вместо спокойной невозмутимости и расслабленности предыдущего периода появляются так утомляющие родителей и педагогов неумность, непоседливость, избыточная активность, нетерпеливость, эмоциональная неустойчивость. Продолжительность второго возрастного периода (периода обратного круга) составляет примерно 6-8 лет для девочек и 8-10 лет для мальчиков, вплоть до полового созревания. Затем энергетика снова переключается в режим даосского круга. Момент перехода от второго периода к третьему довольно легко увидеть – при переходе на даосский круг у девочек появляются первые месячные, а у мальчиков впервые приходят поллюции (ночные семяизвержения). У девочек половое созревание происходит примерно на два года раньше, чем у мальчиков (у девочек – в 12-14 лет, а у мальчиков – в 14-16 лет).

Если первые три периода онтогенеза (от момента рождения и до завершения полового созревания) имеют достаточно чёткую привязку к даосскому либо обратному кругу, то в последующем, для взрослого человека, выявить такого рода общую закономерность не удаётся. Вероятно, это объясняется снижением общего энергетического потенциала вследствие начала половой жизни и сопутствующих ей постоянных растрат жизненной энергии. Даже в третий период (период юношеской гиперсексуальности), когда имеет место наиболее высокий уровень наполненности жизненной энергией, далеко не у всех юношей и девушек энергосистема работает в режиме даосского круга. С одной стороны, это связано с многочисленными стрессами, присущими современной жизни, с другой – слишком ранним началом половой жизни и сексуальными излишествами, следствием сексуальной раскрепощённости современной молодёжи.

Таким образом, закономерность периодического чередования даосского и обратного круга наиболее чётко проявляется только в начале онтогенеза, для первых трёх периодов. После 20-22-х лет лучше всего ориентироваться не на возрастную период, а на то, какой режим энергетической циркуляции (даосский или обратный) более показан для данного человека (для круга свойственных ему психосоматических проблем).

Итак, даосский круг благоприятствует накоплению, тогда как обратный – очищению, даосский благоприятствует

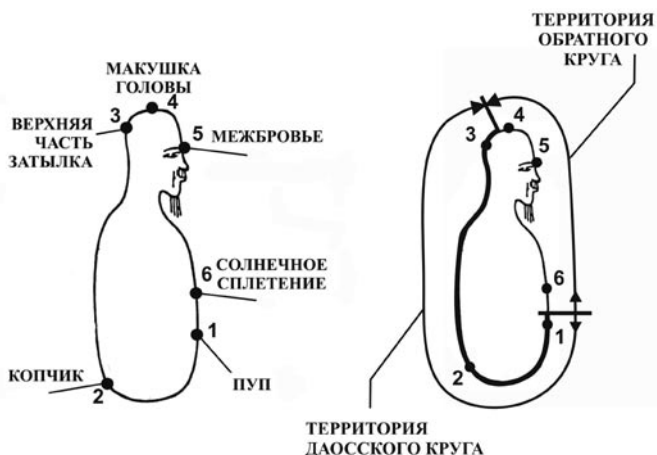
развитию либидо и наполнению сексуальной энергией, тогда как обратный – сублимации сексуальной энергии. В то же самое время, не следует забывать, что эти различия не имеют абсолютного характера. Мы вполне можем заниматься энерго-медитативной практикой в энергорасходном очищающем режиме и на даосском круге. В то же время, можно заниматься в энергонаполняющем режиме и на обратном круге. Различия по этому параметру являются относительными, а не абсолютными, условными, но не безусловными. Можно также сказать, что при улучшении общего состояния энергосистемы (прежде всего, пропускной способности срединных каналов), различия между даосским кругом и обратным кругом нивелируются. В случае же полноценного открытия микрокосмической орбиты, они и вовсе снимаются, поскольку происходит трансцендирование энергетической двойственности. Однако нам с вами, уважаемый читатель, до этого ещё далеко. Поэтому мы обязаны считаться с реально существующими различиями двух режимов энергетической циркуляции с тем, чтобы выбрать наилучший из них для энергомедитативной практики.

Главное из этих различий, как я уже упоминал, состоит в том, что даосский круг более благоприятен для ассимилятивных процессов, тогда как обратный – для диссимилятивных. Даосский обеспечивает успешное накопление энергии и питательных веществ в организме, обратный же благоприятствует экономному расходу энергетических ресурсов во время активной и напряжённой деятельности.

Существуют и другие, исключительно важные различия. Согласно моему опыту, микрокосмическая орбита (замкнутое кольцо, состоящее из заднесрединного и переднесрединного каналов) **неоднородна** в совершенно особом смысле. Оказывается, её можно разделить на две части, одна из которых (большая) относится к даосскому кругу, тогда как другая (меньшая) относится к обратному кругу. Выражаясь более точно, можно сказать, что одна из них управляет даосским кругом, тогда как другая – обратным. Это значит, что при даосском режиме циркуляции, корреспондирующий ему участок микрокосмической орбиты более активен (в смысле энергетической циркуляции), чем тот участок орбиты, который соответствует обратному кругу. То же самое справедливо и для обратного режима энергетической циркуляции. При нём более активен участок орбиты соответствующий обрат-

ному кругу и менее активен – соответствующий даосскому. Но что же имеется в виду под соответствием участка орбиты тому или иному кругу? Оказывается (и это установлено мною как эмпирический факт), что участок микрокосмической орбиты, начинаясь от области пупа и далее вниз по переднесрединному до промежности, затем через копчик и далее вверх по заднесрединному до верхней части затылка – относится к даосскому кругу (см.рис.22).

Это означает, что медитация-сосредоточение на любой точке этого участка орбиты приводит к активизации энергопотоков в режиме даосского круга. Меньший же, по протяжённости, участок орбиты относится к обратному кругу. Он начинается от области солнечного сплетения и далее идёт вверх по переднесрединному, через грудную клетку, через горло, по средней линии через лицо и лоб, заканчиваясь макушкой головы. Сосредоточение внимания на любой точке\* этого участка немедленно включает энергетическую циркуляцию в режиме обратного круга.



**Рис.22. Распределение микрокосмической орбиты между даосским кругом и обратным кругом. Участок 1-2-3 (включительно) – территория даосского круга. Участок 6-5-4 (включительно) – территория обратного круга.**

\* Исключением является лобный центр, расположенный в середине лба выше линии бровей и относящийся к даосскому кругу. Не следует его путать с центром межбровья (Аджна-чакрой), относящимся к обратному кругу.

Как показано на рисунке, большая часть микрокосмической орбиты относится к даосскому кругу. К обратному же – значительно меньшая – отрезок от солнечного сплетения и до макушки, включая оба этих центра. Крайне интересен тот факт, что деление всей микрокосмической орбиты на участок, относящийся к даосскому кругу, и участок, относящийся к обратному кругу, примерно соответствует пропорции золотого сечения. Другими словами, протяжённость «территории» даосского круга на микрокосмической орбите примерно в 2 раза больше, чем протяжённость «территории» обратного круга (соотношение 2:1).

Итак, микрокосмическая орбита делится на два различных по своей протяжённости участка, больший из которых соотносится с даосским кругом, а меньший – с обратным. Из этой теории следуют важные практические выводы. Прежде всего, вывод о том, что **полноценная проработка позвоночника возможна только на даосском круге**. Сосредоточение внимания на любой части позвоночника немедленно активизирует циркуляцию энергии в режиме даосского круга. Таким образом, как только какое-то упражнение достаточно полноценно задействует любой отдел позвоночника, естественным образом происходит привлечение внимания в этой зоне и тут же включается даосский круг энергетической циркуляции. Любые упражнения, в которых центр тяжести произвольного внимания приходится на какую-либо зону позвоночника, запускают именно даосский круг, ибо весь позвоночный столб, а также сильно с ним связанная область затылка (вся задняя поверхность головы) относятся к территории даосского круга. Таким образом, любая патология позвоночника, любые проблемы, связанные с позвоночником, намного лучше поддаются излечению именно на даосском круге. Это очень сильный довод в пользу даосского круга. В случае обратного круга лечение и оздоровление позвоночника осуществляется опосредованно, через активизацию ручных и ножных янских каналов (выход энергии через руки и ноги). Например, для лечения радикулита, болей в пояснице в китайском иглоукалывании используется воздействие на точки Пу-шень («помощь работницам», кит.), расположенные на наружной стороне стопы, рядом с пяткой. Эти точки сильно запускают движение энергии по задней поверхности ног (выход энергии через ноги), снимают энергетический пе-



регруз поясницы, и тем самым способствуют излечению от радикулита. Таким образом, возможно и даже может быть вполне успешным лечебно-оздоровительное воздействие на позвоночник в режиме обратного круга, но, как я уже говорил, воздействие не прямое, а опосредованное. С точки зрения стратегической, для воздействия на позвоночник намного более продуктивен даосский круг, а не обратный. И это не просто теория. Это имеет достаточно надёжные практические подтверждения. Преобладающее большинство гимнастических упражнений Хатха-йоги (как статических – асан, так и динамических – вьяям), за весьма редким исключением, – запускают энергетическую циркуляцию в режиме обратного круга. И вот, оказывается, что вопреки общераспространённому мнению о великой пользе упражнений Хатха-йоги с точки зрения поддержания здорового состояния позвоночника, многие энтузиасты Хатха-йоги имеют серьёзные проблемы с позвоночником, особенно с поясничным отделом позвоночника. Эти проблемы весьма трудно решить, если опираться только на арсенал методов Хатха-йоги. Между тем, на даосском круге они решаются очень быстро и эффективно с помощью весьма простых методов, доступных даже пожилому и физически не вполне подготовленному человеку.

\* \* \*

Существует ещё одно важное различие между даосским кругом и обратным. Основой для этого различия является тот факт, что заднесрединный канал (позвоночник) значительно более труден для прохождения энергии, нежели переднесрединный. Этому имеется вполне реалистическое объяснение. Специалистам по иглоукальванию и мастерам цигун хорошо известно, что самые трудные места для прохождения энергии, зоны, где она застаивается – это суставы. А что такое позвоночник, как не сплошная цепочка из великого множества «суставов»? Как видим, имеются большие различия между заднесрединным и переднесрединным каналами с точки зрения их энергетической проходимости. Отсюда следуют и различия между даосским кругом и обратным. В случае обратного круга, энергия движется по заднесрединному каналу, более трудному для её прохождения, вниз, а по переднесрединному – вверх. Следовательно, обратный круг более благоприятен для активизации восходящих энергопотоков. На даосском же – наоборот, вверх по заднесрединному каналу энергия

поднимается труднее, а вниз по переднесрединному – легче. Таким образом, даосский круг, по сравнению с обратным, более благоприятен для нисходящих энергопотоков.

Итак, на обратном круге энергия легче идёт вверх и труднее вниз. На даосском – наоборот. Поэтому на даосском круге человек чувствует себя намного более спокойным и гармоничным. Различие между даосским кругом и обратным особенно ярко проявляется в случае верхнего энергетического перегруза, при котором слабые нисходящие потоки не успевают за сильными восходящими. В результате возникает нездоровая энергетическая переполненность области головы. Это часто наблюдается после черепно-мозговых травм или после сильных психоэмоциональных травм. При этом имеет место следующий набор симптомов: гипертония, тяжесть в голове и головные боли, шум в ушах, бессонница, эмоциональная возбудимость, речевая расторможенность, раздражительность и гневливость и т.д.

В таких случаях переход на даосский круг даёт немедленное и вполне очевидное облегчение. Я это могу подтвердить собственным опытом. В своё время я попал в автомобильную аварию (сидел на самом опасном месте – рядом с водителем) и получил тяжёлые травмы головы с сотрясением головного мозга. Положение было вполне серьёзным: час на операционном столе, четыре шва, месяц постельного режима. Так вот, в то время я занимался, будучи на обратном круге, но сразу же после травмы был вынужден перейти на даосский. Продолжать занятия энергомедитативной практикой (а это можно делать и лёжа) в режиме обратного круга было просто невозможно – энергия так сильно шла вверх по переднесрединному каналу, что, казалось, ещё немного и моя голова взорвётся. Такой сильнейший восходящий энергопоток вызывал у меня ассоциации с мчащимся поездом. Переход на даосский режим энергетической циркуляции немедленно выправил положение и позволил в течение трёх месяцев вернуться в норму (при ежедневных занятиях энергомедитативной практикой по 3 часа в день). Не думаю, что столь быстрое восстановление после тяжёлой травмы головы было бы возможным на обратном круге.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что состояние глубокого покоя, состояние медитативного погружения (внутреннего безмолвия), которое на Востоке называют со-

стоянием Дхьяны, намного легче реализуется на даосском круге, нежели на обратном. Это подтверждают и восточные мастера медитации.

Как известно, успешная практика медитации-сосредоточения в конечном итоге приводит к качественному скачку – к состоянию «единого ума». При этом начинается самопроизвольное движение энергии по микрокосмической орбите. Согласно опыту даосских практиков, здесь возможны два варианта. В одном случае энергия начинает двигаться по обратному кругу. Медитирующий испытывает чувство специфического «холодного огня», который начинается от макушки и затем идёт вниз по позвоночнику, распространяясь по всему телу. В другом случае горячая вибрация возникает в нижней части живота и движется вниз, проходя через половую сферу и промежность, затем проходит через копчик и далее поднимается вверх по позвоночнику, распространяя жар по всем частям тела. Это направление движения энергии соответствует даосскому кругу. Даосские мастера указывают на важное различие между этими двумя вариантами\*. Если поток энергии опускается по позвоночнику с макушки, то возникающее при этом медитативное состояние (состояние Дхьяны) оказывается неустойчивым и неконтролируемым. Медитирующий не может воспроизводить его по своей воле. Если же энергия поднимается по позвоночнику от копчика (даосский круг), то медитативное состояние глубокой умственной тишины устойчиво и может быть возобновлено по желанию практикующего в последующих медитациях.

Итак, даосский круг более благоприятен для полноценного расслабления и сохранения гармоничного психоэмоционального состояния. При прочих равных условиях, переход от обратного круга к даосскому приводит к состоянию большего спокойствия и уравновешенности. Мой ученик В.Х. из г.Калининграда следующим образом описывает свои впечатления от занятий в режиме даосского круга:

*«В период занятий на даосском круге чувствую себя в хорошем тонусе. Однако, в отличие от того подъёма, который наблюдается от занятий на обратном круге, когда возникает желание хвататься за всё, что видят глаза, это состояние я бы охарактеризовал как безмятежную силу,*

---

\* Лу-Куан-Юй «Секреты китайской медитации».

*которая способна спокойно и уверенно прорабатывать все вопросы «в глубину». Сознание при этом становится целостным и спокойным (делается невозмутимым «как танк»), адекватным и гибким.*

*Энергетика даосского круга воспринимается как «мягкая». Чувствуешь себя энергетически наполненным, но при этом хочется двигаться мягко. На даосском круге естественным образом избегаешь резких действий и решений, появляется спокойная уверенность в себе. Возникает ощущение, что практика – это универсальный растворитель всех проблем, а это и рождает уверенность».*

Согласно моему опыту, медитативная практика на даосском круге в значительно большей степени благоприятствует успокоению и вхождению в состояние умственной тишины. То же самое относится и к динамической медитации. Комплекс Тай-цзи цюань, выполняемый на даосском круге, представляет собою исключительно мягкую и красивую технику, выгодно отличающуюся своим изяществом, мягкостью и плавностью от комплексов Тай-цзи, выполняемых на обратном круге. Таким образом, для тех людей, у кого основной проблемой является «верхний энергетический перегруз» (повышенное давление и повышенная эмоциональная возбудимость), качество медитации, как статической, так и динамической, на даосском круге будет значительно выше, чем на обратном.

Наконец, существуют особые психосоматические проблемы, для решения которых даосский круг имеет явные преимущества. Это посттравматический синдром (после черепно-мозговой травмы, сопровождающейся сотрясением мозга), это гипертоническая болезнь, головные боли, повышенная эмоциональная возбудимость. Это проблемы с гинекологией у женщин, такие как фибромиома матки, болезненные месячные, проблемы с яичниками, а также проблемы с простатой у мужчин. При переходе на даосский режим энергетической циркуляции, у людей, имеющих такого рода заболевания, немедленно наступает облегчение, а грамотная практика цигун способна дать полное избавление от этих неприятностей.

Ещё одна сфера, где даосский круг даёт явные и несомненные преимущества – это массаж и самомассаж. Дело в том, что при обратном круге ладони работают в режиме поглощения энергии, тогда как при даосском – в режиме из-

лучения. Таким образом, для профессиональных массажистов даосский круг намного лучше обратного, прежде всего потому, что в качестве рабочего инструмента используются излучающие ладони. Энергомедитативная практика в режиме даосского круга позволяет развивать ручные иньские каналы и, тем самым, усиливать мощностъ этого излучения. Безусловно, это делает массаж значительно более эффективным и фактически превращает его в разновидность весьма сильного и могущественного целительства. Конечно, и сам процесс массажа стимулирует и развивает ручные иньские каналы, причём именно в режиме даосского круга. Во время массажа с преимущественным использованием ладоней как рабочего инструмента, происходит сильнейшая механическая стимуляция ладоней в сочетании с фиксацией на них внимания массажиста. При этом начинается разогрев в ладонях и происходит освобождение ручных иньских каналов, с большой пользой как для пациента, так и для самого массажиста\*. К сожалению, работа в качестве массажиста сопряжена не только с профессиональными полезностями, но и с профессиональными вредностями. Главная из них – это хронические боли в спине – типичное профзаболевание массажистов. Однако, как я уже говорил, от такого рода проблем (позвоночник, боли в спине), намного легче избавиться, будучи на даосском круге.

Лечение эмоционально-психологических и соматических проблем, причиной которых является нарушение энергетической циркуляции в определённой части микрокосмической орбиты (энергетическая блокировка и сопутствующий ей энергетический выброс) наилучшим, то есть наиболее лёгким и наиболее эффективным образом осуществляется на том режиме (даосском либо обратном), который соответствует месторасположению энергетической блокировки. Другими словами, если энергетическая блокировка расположена на

---

\* Если у вас проблемы с лёгкими, с сердцем или с щитовидной железой, если у вас имеется склонность к ангинам или депрессиям – весьма рекомендую делать себе регулярный общий самомассаж дважды в день (утром и вечером) по 10-15 минут. При этом наиболее важным фактором оздоровления будет стимуляция собственных ладоней. Именно с этого, с растирания ладоней, и следует всегда начинать сеанс самомассажа.

Другой способ, который также многим людям даёт большое облегчение – это стирка вручную. Механизм лечения – тот же самый: стимуляция ладоней и освобождение (снятие энергетического перегруза) ручных иньских каналов.

территории даосского круга, то и лечить соответствующие ей соматические и психологические проблемы надо методами даосского круга. Если же блокировка относится к территории обратного круга, – лучше всего работать над ней в режиме обратного круга.

Как видим, для широкого круга ситуаций даосский круг более предпочтителен, чем обратный. Однако это вовсе не означает его абсолютного превосходства. Существуют ситуации и обстоятельства, при которых более предпочтителен обратный круг. Это, прежде всего, слабость иммунной системы, заболевания лёгких, депрессия, хроническая астения, лень и безволие. На обратном круге легко и успешно можно избавиться от пониженного давления и хронической вялости. Однако, как бы это ни казалось странным, существуют такие разновидности гипертонии, которые наиболее успешно излечиваются именно на обратном круге. Это такие формы верхнего энергетического перегруза, которые связаны с энергетическим выбросом из макушечного центра, либо из теменного центра (энергетический выброс из зоны родничка – места стыковки лобной и теменной костей, расположенного несколько выше волосистой линии лба).

Лечение таких проблем, как безволие, алкоголизм и наркомания также осуществляется значительно легче на обратном круге энергетической циркуляции. Обратный круг также более предпочтителен при длительном лечебном голодании. Точнее говоря, сам период голодания и сопутствующего ему очищения лучше всего проводить при одновременной энергомедитативной практике в режиме обратного круга, а не менее важный период восстановительного питания – лучше всего проводить при одновременной энергомедитативной практике в режиме даосского круга. Насколько я знаю, длительное лечебное голодание по такой методике пока ещё не проводилось ни в одной клинике мира. Конечно же, предлагаемая мною методика длительного лечебного голодания (точнее, методика разгрузочно-диетической терапии, состоящая из двух равноценных частей – очищающего голодания и восстановительного питания), требует предварительной апробации в клинических условиях и не может быть рекомендована неподготовленному человеку, тем более без квалифицированного врачебного контроля. Тем не менее, по моему глубокому убеждению, такого рода сочетание длительного

лечебного голодания и грамотной энергомедитативной практики, должно дать результаты, превышающие даже самые оптимистические прогнозы. Наконец, обратный круг более предпочтителен для периодов повышенной физической активности, сопряжённой с большими растратами жизненной энергии. Сюда относятся занятия большим спортом и также другими видами профессиональной деятельности, связанными с запредельными физическими и психоэмоциональными нагрузками. В этих случаях, безусловно, обратный круг более эффективен и имеет значительные преимущества по сравнению с даосским. Таким образом, хотя даосский круг наиболее благоприятен для, так сказать, «нормальных» условий существования, тем не менее, он не годится для стрессовых условий. Об этом свидетельствует тот несомненный факт, что в случае попадания в резко неблагоприятную окружающую среду (резкое похолодание, повышенная радиация, недостаток тепла и пищи, ситуация, угрожающая жизни, ситуация межличностного конфликта и т.п.) **организм (энергосистема) самопроизвольно переключается на обратный круг.** Даже если человек выполняет энергомедитативную практику в режиме даосского круга, попадая в такого рода стрессовую ситуацию, он с удивлением обнаруживает, что его просто «выбрасывает» на обратный круг. В таких ситуациях, вне всяких сомнений, следует тут же перейти на обратный круг. Не следует противопоставлять себя потоку жизни, противопоставлять себя энергетическому Дао. Вместо того, чтобы бороться со встречным ветром, не лучше ли изменить курс и использовать его в качестве попутного?

\* \* \*

В качестве краткого резюме, подводящего итоги всему вышесказанному, кратко перечислю основные различия между даосским и обратным режимами энергетической циркуляции.

1) Фундаментальное различие между даосским кругом и обратным кругом заключается в том, что даосский круг более благоприятен для накопления энергии, а также для того, чтобы восстановить ранее растроченные энергетические ресурсы, тогда как обратный круг более благоприятен для экономного расходования энергии в условиях выживания.

2) Даосский круг более благоприятен для энергетического наполнения и, прежде всего, для наполнения сексуальной энер-

гией – **цзин**, которая, согласно даосской йоге, является фундаментом и наиболее важным энергетическим ресурсом дальнейшего духовного развития. Обратный круг более благоприятен для очищения как энергосистемы, так и всего организма.

3) Даосский круг более благоприятен для сохранения спокойствия и душевной гармонии и поэтому особенно рекомендуется гиперактивным и чрезмерно возбудимым людям. Обратный круг благоприятен для повышения жизненного тонуса, активности и работоспособности и поэтому особенно рекомендуется тем, для кого главной проблемой является сниженная активность, вялость и безволие.

4) Позвоночный столб, имеющий исключительно важное значение для здоровья и благополучия человека, полностью расположен на территории даосского круга. Поэтому лечение позвоночника и поддержание его в здоровом состоянии намного легче осуществить на даосском круге, чем на обратном.

5) Обратный круг более благоприятен для людей с ослабленной иммунной системой, страдающих заболеваниями лёгких, а также предрасположенных к депрессиям, алкоголизму и наркомании.

6) Если основные проблемы связаны с энергетическими выбросами и блокировками в зонах, соответствующих «территории» обратного круга, тогда рекомендуется энергомедитативная практика в режиме обратного круга. Если же основные проблемы практикующего относятся к «территории» даосского круга, тогда и практиковать следует в режиме даосского круга.

7) При нахождении в комфортных условиях окружающей среды и при благоприятных жизненных обстоятельствах – наиболее подходящим будет даосский круг. При попадании в резко неблагоприятные условия (холод, голод, опасность для жизни, большие физические или психологические нагрузки и т.п.) – наиболее подходящим является обратный круг.

Итак, есть два круга, два режима энергетической циркуляции. Как только мы переходим от теории к практике, немедленно возникает проблема выбора, немедленно возникает вопрос: «А какой круг лучше?». Вопрос вполне естественный и даже напрашивающийся. Однако, возможно он поставлен не вполне корректно, может быть более правильно поставить вопрос иначе: «**Когда** какой круг лучше?». Наконец, какой долж-



на быть оптимальная методика энергомедитативной практики? Ведь на самом деле, возможны следующие варианты:

- а) заниматься только на даосском;
- б) только на обратном;
- в) чередуя даосский и обратный.

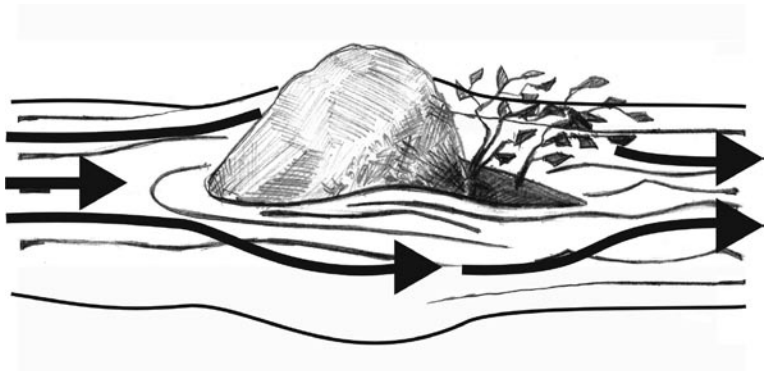
Отсюда следуют неизбежные дальнейшие вопросы, требующие чёткого и ясного ответа:

- Когда лучше заниматься на даосском круге, а когда – на обратном?

- Если заниматься в режиме чередования даосского круга и обратного круга, то какой должна быть продолжительность этих периодов и на основе каких критериев принимается решение о переходе с одного круга на другой?

Представленные здесь соображения основаны на многолетнем опыте собственной практики, а также групповых занятий как на даосском круге, так и на обратном. При этом были перепробованы самые разные методические варианты. Проблема методической взаимоувязки даосского и обратного режимов энергетической циркуляции оказалась весьма сложной и многогранной.

Основной практический вывод, к которому я пришёл, состоит в том, что энергомедитативной практикой лучше всего заниматься в режиме периодического чередования даосского круга и обратного круга. Такой подход к энергомедитативной практике полностью соответствует древнему методическому правилу «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь». В этом отношении он, безусловно, имеет большие преимущества по сравнению с тем методическим подходом, при котором энергомедитативная практика осуществляется только на одном режиме энергетической циркуляции (только на обратном или только на даосском). Тем не менее, методика периодического чередования даосского и обратного круга, имеет как свои несомненные достоинства, так и свои вполне очевидные недостатки. К явным достоинствам методики чередования относится то, что каждый из режимов энергетической циркуляции, как даосский, так и обратный, благоприятствует циркуляции энергии в одних зонах энергосистемы, но при этом затрудняет её в других. Это можно пояснить с помощью следующей метафоры. Представьте себе небольшую речку, в русле которой, прямо посередине потока, находится большой валун (см. рис.23).



**Рис.23. Метафора валуна, стоящего  
посреди речного русла.**

Непосредственно перед валуном, выше по течению, находится достаточно глубокое место, ибо набегающая вода вымывает оттуда песок и грунт. А вот непосредственно позади валуна в застойной зоне ниже по течению, постепенно образуется песчаная насыпь, на которой даже растут трава и кусты. Как бы мы ни усиливали течение реки, смыть эту насыпь не удаётся. Если же течение реки направить в противоположную сторону, то эта насыпь очень быстро разрушится под напором набегающей воды.

То же самое происходит и в нашей энергосистеме. В одних зонах энергосистемы возникающие блокировки легко устраняются на обратном круге, но очень трудно – на даосском. В других зонах энергосистемы – ровно наоборот, блокировки устраняются много легче на даосском круге. Вот почему в электропунктурной терапии одним из наиболее эффективных методов лечения является такой, при котором происходит периодическая смена полярности во время одного и того же сеанса воздействия.

В то же время выигрыши перехода на другой круг сочетаются с неизбежными сопутствующими проблемами и трудностями. Прежде всего, к ним относится вынужденная необходимость периодически перестраивать внутреннюю модель, на основе которой осуществляется энергомедитативная практика. Эта внутриспсихическая модель включает в себя схему циркуляции энергопотоков, которая накладывается на схему физического тела. Модель даосского круга

отличается от модели обратного круга не только противоположным направлением движения энергопотоков, но и множественностью других сопутствующих вещей. Это типичный для данного круга паттерн распределения зон напряжения и расслабления в пределах физического тела; это и различный характер распределения непроизвольного внимания по всему объёму физического тела. Далее, это типичные для данного режима энергетической циркуляции двигательные стереотипы, характерные позиции тела, рук, ног, даже пальцев рук, характерная постановка туловища и головы, направление взгляда и т.д. Все эти вещи для даосского круга и для обратного коренным образом различаются и составляют единую психо-энерго-соматическую целостность, единый гештальт. Энергомедитативная практика может быть высокоуспешной только в том случае, если, как соматический ряд, так и психический, выстроены в полном соответствии с определённой моделью энергетической циркуляции (даосский круг, либо обратный) и никоим образом ей не противоречат. Построение такого общего психосоматического гештальта, соответствующего избранному кругу, – дело достаточно трудоёмкое и требующее определённого времени. Поэтому слишком частые переключения с одного режима циркуляции энергии на другой, нежелательны. Не успели мы полноценно наработать внутреннюю модель одного круга, как нам приходится её перестраивать на противоположную. Это малопродуктивно и весьма энергозатратно. Как известно, переходные периоды являются самыми тяжёлыми для любой системы. Например, труднее всего начинать курить и бросать курить, втягиваться в серьёзную физическую нагрузку и прекращать её и т.д. Именно в эти периоды происходит болезненная адаптационная перестройка в организме и психике. То же самое происходит и при смене режима энергетической циркуляции.

Итак, менять один режим на другой слишком часто – непродуктивно и энергозатратно. Однако совсем не менять – тоже нехорошо. На мой взгляд, разумным компромиссом является работа в одном и том же режиме энергетической циркуляции в пределах от 3-х до 12-ти месяцев. Таким образом, я рекомендую заниматься энергомедитативной практикой на одном и том же круге не менее 3-х месяцев и не более 12-ти месяцев. Необходимость периодически переключаться с одного режима энергетической циркуляции на другой, кро-

ме сопутствующих ей трудностей и неудобств, имеет и свои позитивные стороны. Она благоприятствует преодолению косности и психологической ригидности, развивает весьма важные личностные свойства – гибкость и адаптивность, способность к изменению. Это особенно важно в пожилом возрасте, когда не только физическое тело, но и психика становятся всё менее гибкими и подвижными, когда человек всё более превращается в психическую и личностную окаменелость, в лихтенберговский «психолит». Да, такая практика намного более трудна и требует значительно больших усилий, особенно в переходные периоды. Но зато она очень многому научает и имеет огромный развивающий потенциал. В конечном счёте, оно того стоит!

\* \* \*

Существует ряд признаков, по которым мы можем судить о том, что настало время перейти на другой режим энергетической циркуляции. Опыт показывает, что когда наступает время изменений, энергомедитативная практика в прежнем режиме, ранее бывшая весьма успешной и результативной (то, что я называю «насыщенной» медитацией), теперь становится непродуктивной («пустая» медитация). Практикующий всё в большей степени чувствует, что его практика «буксует» и встречает некое незримое сопротивление. Это и есть та самая ситуация, относительно которой нас предупреждает китайская «Книга Перемен». Согласно этой книге, мы должны следовать Пути мирового развития, гармонически включаясь в своё окружение. Если мир вокруг нас изменился, мы должны следовать этим изменениям и тогда нас ждёт успех и процветание. Если же мир вокруг нас изменился, а мы проявили косность и не последовали за этими изменениями, тогда, согласно древнейшей китайской книге мудрости, мы выпадаем из мировой гармонии и входим в противоречие с мировым процессом. А человека, который выпадает из мировой гармонии, естественно не может ждать ничего хорошего. Жизнь подобна дороге, по которой мы едем в автомобиле. Если эта дорога свернула, а мы – нет, тогда мы с неизбежностью попадаем в кювет и остаёмся на обочине жизни. Когда мы движемся неправильным курсом, жизнь всегда даёт нам предупреждающие сигналы. Так, если мы упорно работаем в уже неподходящем режиме даосского круга, тогда как нам уже

давно пора перейти на обратный, всегда появляются определённые настораживающие признаки. Типичным признаком для такой ситуации являются регулярно возникающие обморочные состояния. Особенно во время медитации или же после неё. Когда некоторые из учеников жаловались на такие обморочные состояния, сначала это вызывало моё недоумение, однако когда я испытал такое состояние на собственном опыте, всё стало ясным и понятным.

Дело было в конце февраля. Я сидел в своей вечерней медитации (практикуя в режиме даосского круга, то есть приняв соответствующую позу, положение рук и т.п.). Пока я практиковал медитацию-сосредоточение, всё было хорошо, но как только я перешёл к самонаблюдению и «стал никаким», у меня возникли весьма яркие и необычные ощущения. Внезапно я почувствовал нечто вроде упругого жидкого пузыря, давящего сверху на мою макушку и постепенно продвигающегося вниз в направлении затылка (то есть в направлении, соответствующем обратному кругу!). Затем сильный и явно выраженный энергопоток пошёл вниз по затылку широкой полосой, огибая «остров» в нижней части затылка, где возникли болевые ощущения. Далее энергопоток пошёл вниз по позвоночнику до самого копчика. Одновременно я испытывал полубморочное состояние, настолько явно выраженное, что мне пришлось мобилизовать все свои ресурсы самоконтроля, чтобы не упасть, добираясь до кровати. Когда я принял положение лёжа, обморочное состояние ещё больше усилилось. Всё же я сумел его отнаблюдать и разобраться в том, что происходит в моей энергосистеме. Оказывается, энергетическая ситуация данного периода соответствовала обратному кругу. В состоянии глубокого покоя это привело к движению энергии от макушечного центра вниз по заднесрединному каналу. Однако, поскольку я занимался энергомедитативной практикой в режиме даосского круга, энергия не могла подниматься вверх по переднесрединному каналу. Таким образом, по заднесрединному каналу энергия шла вниз, а переднесрединный канал «стоял». В результате произошло полное обесточивание головы и возникло обморочное состояние. Как только я это понял и сознательно перешёл на обратный круг, запустив восходящий энергопоток по переднесрединному каналу – обморочное состояние немедленно прекратилось.

Основные практические выводы относительно выбора наилучшего для данных условий режима энергетической циркуляции можно резюмировать следующим образом:

а) Заниматься энергомедитативной практикой следует в режиме периодического чередования даосского круга и обратного круга.

б) На одном и том же энергетическом режиме следует заниматься не менее 3-х месяцев и не более 12-ти месяцев. Рекомендуемый временной диапазон (3-12 месяцев) является весьма полезным ориентиром для энергомедитативной практики, однако не следует его фетишизировать. Самым главным критерием выбора режима энергетической циркуляции является реальное положение вещей, энергетическое Дао нашего тела. Этот критерий, конкретизированный в нижеследующих практических рекомендациях, важнее любых, даже самых замечательных и самых продуманных методических схем.

в) Если вы практикуете на одном круге, но вас периодически выбрасывает на другой, упорствовать не стоит. Лучше всего сразу же перейти на другой круг, который для вас, в данный период времени, является наиболее естественным.

г) Работа на данном круге, ранее бывшая вполне успешной, теперь стала «пустой» и непродуктивной. Есть смысл перейти на другой круг.

д) Если основные проблемы с физическим здоровьем или же психоэмоциональным состоянием связаны с «территорией» обратного круга – тогда на нём и нужно работать, независимо от времени года. То же самое – для проблем, «территориально» относящихся к даосскому кругу.

е) Для тех, кто занимается восточными боевыми искусствами, лучше всего заниматься энергомедитативной практикой в режиме обратного круга, поскольку даосский круг несовместим ни с Айкидо, ни с классическими стилями Тайцзи-цюань, ни с Тае-квон-до и вообще ни с какими традиционными боевыми искусствами. Если же у такого практика возникли проблемы со здоровьем, которые наилучшим образом решаются именно на даосском круге, тогда на время такого лечения следует взять time-out, то есть временно прекратить свои тренировки.

Для успешной и высокоэффективной энергомедитативной практики необходимо знать, какие упражнения и какие методы активизируют циркуляцию энергии по даосскому кругу, а какие – по обратному. Смешивать в одной программе занятий методы для даосского круга и методы для обратного круга – серьёзная методическая ошибка. Таким образом, существует важная **проблема совместимости методов** энергомедитативной практики. Использование несовместимых методов в рамках одной и той же программы занятий приводит к постоянной дестабилизации энергосистемы. В результате не будет ни полноценной циркуляции энергии по даосскому кругу, ни полноценной циркуляции по обратному. Такой методически неправильный режим занятий приводит к «сшибке» энергопотоков и может причинить вред занимающемуся. Какие же оздоровительные системы и методы активизируют даосский круг, а какие – обратный? Сразу же должен сказать, что преобладающее большинство упражнений и методов как индийской йоги, так и китайского цигун относятся к обратному кругу. Из упражнений Хатха-йоги практически все основные асаны, такие например, как Сарвангасана (свеча), Випарита-карани (полусвеча), Матсиасана (рыба), Бхуджангасана (кобра), Пашимоттанасана (главоколенная поза), Падахастасана (поза аиста), Салабхасана (поза кузнечика) и многие другие – активизируют обратный круг. Есть, конечно, и некоторые (их значительно меньше) упражнения Йоги, которые включают даосский режим энергетической циркуляции. Это такие позы как Халасана (плут), Матсиендрасана, Прасарита-падуттанасана, Маюрасана (поза павлина) и некоторые другие. Классическое йоговское попеременное дыхание через ноздри также активизирует даосский круг.

Сиршасана – стойка на голове (с опорой на предплечья и голову), также является позой даосского круга. Однако же, хочу сразу предупредить читателя, что знаменитая «королева асан» является очень опасным упражнением, от которого, на мой взгляд, лучше вообще отказаться. Йогическая стойка на голове, безусловно, очень активизирует, замечательным образом повышает работоспособность и делает человека весьма энергичным. Однако, в то же самое время, она развивает и такие нежелательные личностные особенности, как

жѣсткость и напористость, стеничность и сопутствующую ей нетерпимость, завышенную самооценку и нежелание считаться с другими людьми, стремление доминировать и предрасположенность к силовому решению спорных проблем. Дело в том, что, давая очень высокий энергетизирующий эффект, Сиршасана нарушает оптимальное соотношение между энергетическими и информационными параметрами личности. При больших объѣмах занятий, это приводит к неизбежной психопатизации практикующего человека. Но самое неприятное и самое опасное заключается в том, что систематическая практика Сиршасаны приводит к глубоким нарушениям энергетического равновесия в области головы. При этом в определённой зоне головы возникает характерный и весьма специфический энергетический выброс. Этот выброс имеет очень нехорошие последствия с точки зрения событийной кармы. Суть проблемы в том, что человек начинает привлекать на себя агрессию извне. Если стойка на голове выполняется регулярно и в достаточно больших объѣмах, эта деформация энергетической оболочки становится устойчивой и тогда следует ожидать появления больших неприятностей, сопряжённых с прямой угрозой для жизни, таких например, как разбойное нападение, автомобильная катастрофа, несчастный случай, неожиданная тяжѣлая болезнь. Наличие такого энергетического выброса однозначно свидетельствует о том, что жизненный путь человека проходит через зону повышенной опасности, вплоть до возможности насильственной смерти. Вспомним сэра Авалона, большого знатока индийской йоги и Кундалини-тантры, автора знаменитого трактата «Кундалини – змеиная сила». Он усиленно практиковал Сиршасану, доводя её исполнение до 1 часа (!) ежедневно. Как известно, сэр Авалон погиб в расцвете сил от насильственной смерти (его убили носильщики во время горного перехода в Гималаях). Так что я рекомендую к моим предупреждениям относительно стойки на голове отнестись с полной серьёзностью. Лучше всего от неё полностью отказаться, поскольку существуют и другие перевёрнутые позы, такие как Випарита-корани и Сарвангасана, которые также оказывают активизирующее воздействие, но значительно более мягкое и вполне безопасное.

Итак, преобладающее большинство упражнений Хатха-йоги активизирует обратный режим энергетической цир-



куляции. Это и большая часть йогических асан, это и динамические комплексы, такие как Сурья Намаскар и Чандра Намаскар. Таким образом, если человек занимается Хатхайогой – это означает, что он находится на обратном круге. Исключений не бывает. То же самое можно сказать про тех, кто практикует такие оздоровительные системы, как тибетское «Око возрождения» по Питеру Кэлдеру и «Тенсёгрити» по Карлосу Кастанеде. Все упражнения этих систем построены исключительно на обратном режиме энергетической циркуляции. Энгузиастам этих методов оздоровления и энергетического развития весьма полезно знать как происходит циркуляция энергопотоков внутри тела при выполнении этих упражнений, тем более что в самих системах об этом практически ничего не сказано.

В китайской традиции преобладающее большинство методов энергомедитативной практики также относится к обратному кругу. Удивительно, но факт, даже в Китае не существует чёткого и ясного различения методов для даосского круга и методов для обратного круга. Отсутствует даже сама постановка этой проблемы. Все существующие стили традиционных боевых искусств используют и развивают энергетику обратного круга. Даже среди так называемых внутренних стилей у-шу, нет ни одного, построенного на даосском режиме энергетической циркуляции. Дело в том, что **даосский круг энергетической циркуляции возможен только при сознательной его культивации**, без которой очень легко происходит самопроизвольное возвращение к обратному кругу. Согласно моим наблюдениям, вне специальной энергомедитативной практики, вне намеренного культивирования – даосский круг практически не встречается. Исключением являются юноши и девушки в возрасте от 15-ти до 18-ти лет. У взрослых же людей даосский круг встречается крайне редко. Поскольку период ранней юности является периодом максимальной энергетической наполненности и наивысшей жизнеспособности, можно сделать вывод о том, что даосский круг соответствует более высокой ступени эволюционного развития и предоставляет лучшие, по сравнению с энергозатратным обратным кругом, условия для духовного развития человека, давая ему максимальное энергетическое обеспечение.

Итак, за весьма редкими исключениями, возможна только сознательная, намеренная постановка даосского кру-

га. Без этого обычный человек, ничего не знающий про энергетику, живёт на обратном режиме энергетической циркуляции. Таким образом, повторяю это ещё раз, – даосский круг, в отличие от обратного, нуждается в специальной сознательной культивации. Иначе говоря, даосский круг так же отличается от обратного, как культурные растения от дикорастущего (например, как культурные сорта яблок от яблони-дичка). Как и культурные сорта растений, он требует значительно большего ухода, но зато даёт и несравненно лучшие плоды.

Если вернуться к обсуждению различных стилей боевых искусств, то оказывается, что все они построены на обратном круге. Это относится и к японскому Айкидо, и к корейскому Тхеквондо, и к вьетнамскому Вьетводао, и к китайскому Синь-и-цюань, а также ко всем жёстким стилям У-шу. Однако даже такой мягкий внутренний стиль как Тай-цзи-цюань, как оказывается, построен исключительно на обратном круге. Это относится к любым его разновидностям (Чэнь, Ян, Сун, У, Ма и любым другим).

Пожалуй, наиболее близким к даосскому кругу является боевое искусство Ба-гуа-чжан (один из трёх наиважнейших внутренних стилей китайских боевых искусств). Причиной тому является постоянная стимуляция позвоночника (его скручивание) – отличительная особенность этого стиля. Кроме того, в Ба-гуа не используется сжатый кулак, – форма, запускающая энергетику в режиме обратного круга, а применяются различные формы ладоней (открытой руки). Отсюда можно сделать вывод, что Ба-гуа-чжан («Ладонь восьми триграмм») – боевое искусство, изначально разработанное для даосского круга, но впоследствии перестроенное для обратного. Так, например, то Ба-гуа, которое демонстрирует современный мастер Адам Сюй (кстати говоря, весьма эффективно и впечатляюще), построено исключительно на обратном режиме энергетической циркуляции. Между тем, зная основные принципы и закономерности постановки и сохранения нужного режима энергоциркуляции, вполне можно построить замечательное боевое искусство Ба-гуа чжан (Ладонь восьми триграмм) и Тай-цзи цюань (Кулак Великого предела) **на даосском круге**. Применительно к Тай-цзи это уже сделано и уже существует разработанный мною «Комплекс текучих изменений», он же «Тай-цзи цигун даосского круга».

Далее, с практической точки зрения, не просто полезно, но и совершенно необходимо знать, какие виды медитации активизируют энергетическую циркуляцию в режиме даосского круга, а какие – в режиме обратного. Основываясь на собственном опыте, я пришёл к следующим выводам:

**Энергетическую циркуляцию в режиме даосского круга активизируют следующие формы медитативной практики:**

- сосредоточение на пупочном центре;
- сосредоточение на Дань-Тяне (центре живота, расположенном ниже пупа);
- сосредоточение на лобковом центре (низ живота, зона непосредственно над половыми органами);
- сосредоточение на области промежности (акупунктурная точка Хуэй-инь);
- сосредоточение на копчике;
- сосредоточение на любой части позвоночника (выполняемое непременно при открытых глазах);
- сосредоточение на затылке;
- сосредоточение на лобном центре – на середине лба выше линии бровей (не путать с центром межбровья);
- сосредоточение на свече (Тратакам);
- медитация на звуках окружающего мира – на **внешних** звуках (не путать с Нада-йогой – медитацией на внутренних звуках).

**Энергетическую циркуляцию в режиме обратного круга активизируют следующие формы медитативной практики:**

- сосредоточение на макушечном центре (на верхней части головы) или же на пространстве над головой;
- сосредоточение на межбровье. Этому центру в индийской йоге уделяется особое внимание. Он имеет множество санскритских наименований, в том числе **Аджна-чакрам** и **Рудра грантха**;
- сосредоточение на кончике носа. Эта форма медитации очень популярна как в Индии так и на Тибете. На санскрите она называется **Насикагра-дришти**;
- сосредоточение на середине грудной клетки (Анахата-чакрам);
- сосредоточение на солнечном сплетении (центр, расположенный в области живота выше пупа);
- медитация на внутренних звуках (Нада-йога).

С практической точки зрения имеет огромное значение не только направленность внимания, но и надлежащее (соответствующее избранному режиму энергетической циркуляции) положение тела, головы, рук и ног – для статической медитации, а также определённые двигательные формы – для динамической медитации. Все эти компоненты должны быть согласованы между собою самым строгим образом. Недопустимо сочетание компонентов противоположного действия – когда одни части единой системы (скажем, направленность внимания, форма медитации) соответствуют даосскому кругу, а другие – позиция тела, рук, ног, характер выполняемых движений – обратному. Это с неизбежностью приводит к снижению эффективности занятий.

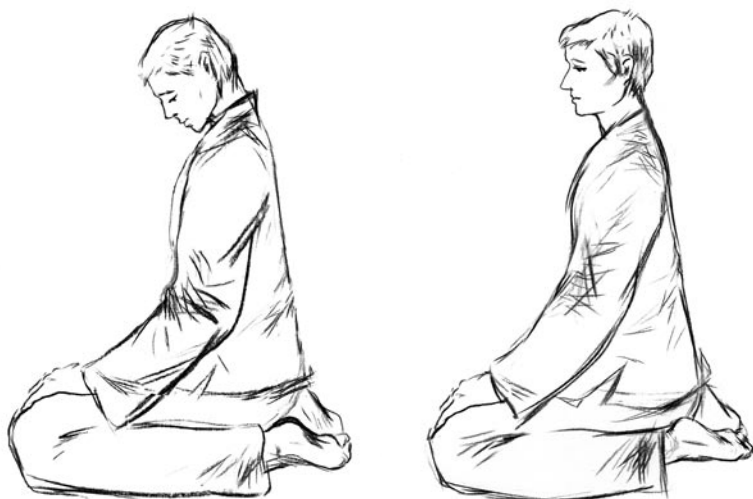
Например, в Айкидо, к которому я, в принципе, отношусь с большим уважением, заявляется важность медитации-сосредоточения на Дань-Тяне. Однако это сосредоточение относится к даосскому кругу, тогда как все боевые техники Айкидо выполняются на обратном. Имеет место явная нестыковка. Конечно, в полной мере объяснить и показать разницу между даосским кругом и обратным можно только при непосредственном общении, тем не менее, здесь я постараюсь дать наиболее важные моменты. Для многих, достаточно сенситивных людей этого уже будет достаточно.

Ну, а теперь перейдём к конкретному рассмотрению различий в постановке тела, головы, рук, ног, пальцев и даже языка, для даосского круга и обратного круга.

**Положение языка.** Когда язык прижат к нёбу (весьма распространённое требование во многих энергомедитативных системах) – происходит привлечение непроизвольного внимания к зоне межбровья и включается обратный круг. Таким образом, если мы находимся на даосском круге, эта рекомендация не для нас и язык прижимать к нёбу не следует.

**Положение головы.** Когда голова держится с некоторым запрокидом назад, эта позиция благоприятствует обратному кругу. Если же взять подбородок несколько вниз и на себя, но не прижимая его к груди, тогда опускание подбородка слегка вытягивает вверх шейные позвонки и внимание легко приходит на область затылка. Это уже будет, как я её называю, «затылочная бандха»,

отличающаяся от классической Джаландхара-бандхи, при которой подбородок опускается вниз до предела, прижимаясь к яремной ямке. Такая постановка головы (затылочная бандха) запускает энергию в режиме даосского круга. Различие между классической Джаландхара-бандхой и предлагаемой мною «затылочной бандхой» показано на нижеследующем рисунке.



(а)

(б)

**Рис.24. Различие между Джаландхара-бандхой (а) и затылочной бандхой (б).**

**Положение позвоночника.** Стандартное требование как для даосского, так и для обратного круга – держать позвоночник прямо. Но не вертикально. Если позвоночный столб несколько наклонён назад (так называемое «заваливание» позвоночника), то энергия циркулирует в режиме обратного круга, поднимаясь спереди (вверх по переднесрединному) и опускаясь сзади (вниз по заднесрединному). Для даосского круга, наоборот, необходимо слегка наклонить позвоночник вперёд. Слово «наклонить» не следует понимать в смысле «согнуть». Позвоночный столб должен оставаться прямым, но при этом он не расположен вертикально, а наклонён. Имеется в виду наклон прямого позвоночника, который можно

уподобить накрёпленному телеграфному столбу, но не удилицу, согнутому в дугу под нагрузкой.

Таким образом, для обратного круга нужно, чтобы позвоночник был отклонён от вертикали слегка назад, а для даосского – слегка вперёд (см.рис.25).



(а)

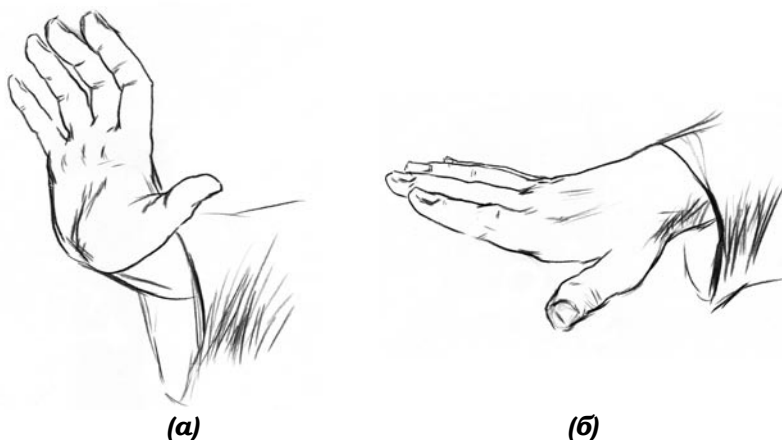
(б)

**Рис.25. Различие в постановке позвоночника:**

**(а) – позиция для даосского круга,**

**(б) – позиция для обратного круга.**

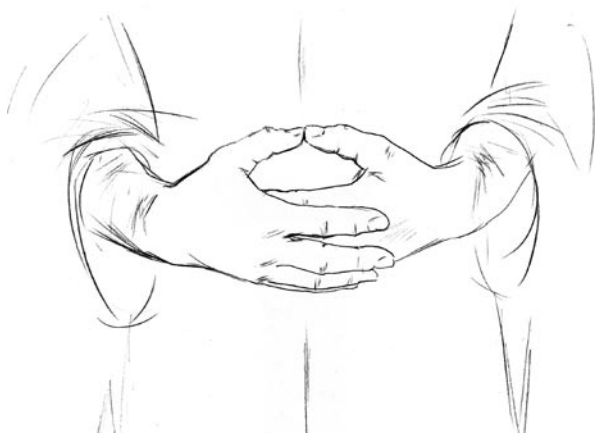
**Положение рук.** Прежде всего, следует сказать, что сжатый кулак всегда активизирует восходящий энергопоток в режиме обратного круга. Поэтому все стили боевых искусств, использующие удары кулаком (Синь-и цюань, Каратэ, Тхеквондо и многие другие) построены на использовании обратного режима энергетической циркуляции. Таким образом, для тех, кто занимается энергомедитативной практикой в режиме даосского круга, использование ударов кулаком, и вообще сжатого кулака должно быть исключено. Далее, имеет большое значение форма, которую принимает открытая рука (форма кисти). Для даосского круга используется форма, показанная на рис.26 (а), тогда как для обратного круга – форма ладони, показанная на рис.26 (б).



**Рис.26. Различие в форме ладони.**

**а) ладонь даосского круга; б) ладонь обратного круга.**

Как видим, эти две формы различаются тем, что для даосского круга нужно сгибать кисть в лучезапястном суставе, тогда как для обратного круга – сгибать пальцы в том же направлении.



**Рис.27. Мудра больших пальцев для обратного круга.**

Существенное значение имеют позиции пальцев, именуемые на санскрите «мудрами». На рис.27 показана мудра обратного круга, активизирующая область межбровья. В этой

мудре руки сложены вместе, а большие пальцы рук соприкасаются своими кончиками.

На рис.28 показана мудра больших пальцев для даосского круга. В этой мудре руки сложены вместе, а большие пальцы соприкасаются ногтевыми фалангами (по янской стороне). Такая позиция рук активизирует заднесрединный канал и оказывает благотворное влияние на позвоночник.



**Рис.28. Мудра больших пальцев для даосского круга.**

На рис.29 показана очень распространённая как на Западе, так и на Востоке позиция, в которой ладони сложены перед грудью. В Индии эта позиция называется «намастэ». Складывание рук в намастэ является традиционной позицией приветствия и выражением уважения. Намастэ – позиция для обратного круга. Она сильно активизирует выход энергии по ручным янским каналам и оказывает общеуспокаивающее действие.





**Рис.29. Позиция обратного круга «намастэ».**

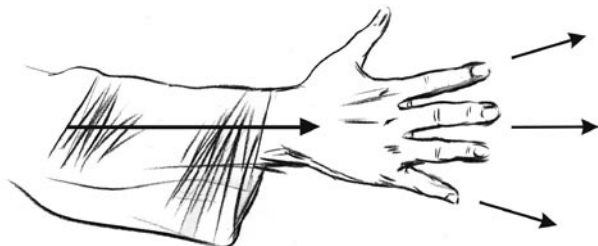
Позиция рук «ладонь-кулак», при которой ладонь одной руки обнимает кулак другой руки также относится к обратному кругу. Эта позиция рук показана на рис.30.



**Рис.30. Позиция рук «ладонь-кулак» (обратный круг).**

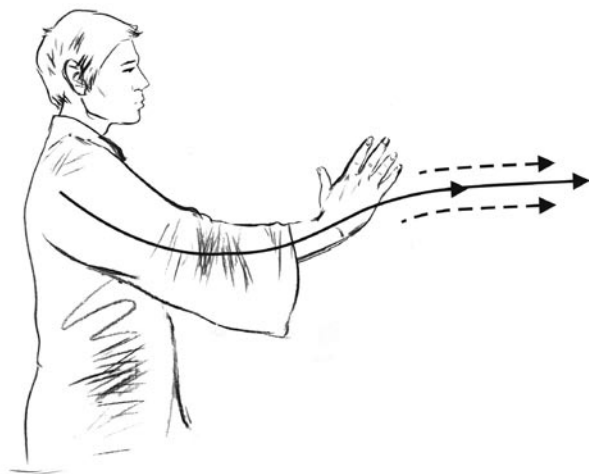
Рука с прямой постановкой кисти относительно предплечья (без сгибания кисти) и с напряжёнными растопыренными пальцами (рука Айкидо) относится к обратному кругу.

гу (см. рис.31). При такой постановке руки активизируется сильнейший выход энергии по ручным янским каналам.



**Рис.31. Рука Айкидо (обратный круг).**

Другой вариант «руки Айкидо» показан на рис.32.



**Рис.32. Рука Айкидо. (со сгибом в лучезапястном суставе в поперечном направлении). Обратный круг.**

Этот вариант обычно используется в базисной стойке Айкидо. Специфический сгиб в лучезапястном суставе создаёт зону напряжения в той части запястья, которая соответствует «мизинцевой стороне кисти». При этом сильно активизируется выход энергии по одному из ручных янских каналов (по каналу тонкого кишечника, выходящему на мизинец).

Для Тай-цзи даосского круга характерны две следующие позиции рук (см. рис.33 и рис.34).



***Рис.33. Тай-цзи даосского круга, иньская позиция рук  
(выход энергии по ручным иньским каналам).***



***Рис.34 Тай-цзи даосского круга, янская позиция рук  
(вход энергии по ручным янским каналам).***

Обе эти позиции даосского круга показаны вместе на рис.35, изображающем форму «Плывущее облако».



**Рис.35. Форма «Плывущее облако». Даосский круг.**

Для занятий дыханием или медитацией в режиме даосского круга особое значение имеют следующие позиции рук. Изображённая на рис.36 позиция рук, при которой они лежат на коленях (точнее на бёдрах чуть выше колен) ладонями вниз, создаёт благоприятные условия для освобождения ручных иньских каналов (для выхода энергии по этим каналам).



***Рис.36. Руки на коленях ладонями вниз.  
(Позиция для даосского круга, активизирующая  
выход энергии по ручным иньским каналам).***

Другая позиция рук для даосского круга показана на рис.37. В этом случае руки сложены на животе в позиции «ладонь в ладонь». При этом ладонная поверхность одной руки накладывается на тыльную поверхность другой руки. Такая позиция рук активизирует вход энергии по ручным янским каналам.



***Рис.37. Руки сложены на животе в позицию «ладонь  
в ладонь». (Позиция для даосского круга, активизи-  
рующая вход энергии по ручным янским каналам).***

Для занятий дыханием или медитацией в режиме обратного круга рекомендуются следующие позиции рук. Первая из них, представленная на рис.38, активизирует как вход по ручным иньским каналам, так и выход по ручным янским каналам.



**Рис.38. Руки на коленях, тыльной поверхностью вниз, а ладонной – вверх (медитативная позиция для обратного круга).**

Другая позиция рук, представленная на рис.39, сильнейшим образом активизирует выход энергии по ручным янским каналам. Эта позиция особенно рекомендуется для медитации-самонаблюдения, выполняемой сразу же после сеанса «пыхтящего» (гипервентиляционного) дыхания. Она очень быстро снимает верхний энергетический перегруз и оказывает выраженное успокаивающее воздействие.



**Рис.39. Руки на коленях, тыльной поверхностью вниз, сложены в мудру «коза» (для обратного круга).**

В этой мудре большой палец накладывается сверху на ногтевые фаланги согнутых среднего и безымянного. Указательный и мизинец остаются выпрямленными, как это показано на рисунке.

### **Положение ног.**

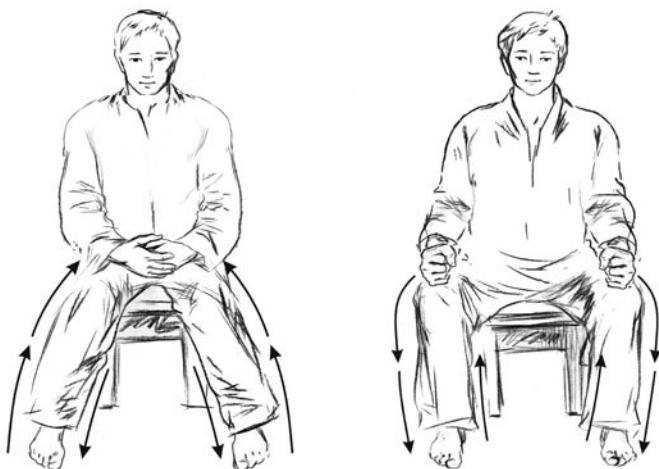
Наиболее существенные различия в постановке ног для даосского круга и для обратного круга заключаются в следующем. В случае даосского круга носки должны быть обращены внутрь, а пятки – наружу. Для обратного круга, наоборот, носки должны быть обращены наружу, а пятки внутрь. На даосском круге колени ставятся вовнутрь, а на обратном – наружу. Существенно важно, что на даосском круге вес приходится на внутреннюю часть подошвы, тогда как наружная опустошается. При этом создаются благоприятные условия для движения энергии вниз по ножным иньским каналам (по внутренней поверхности ног) и вверх по ножным янским каналам (по наружной поверхности ног).

В случае обратного круга вес приходится на наружную часть стопы, тогда как внутренняя часть стопы опустошается. При этом создаются благоприятные условия для движения энергии вверх по внутренней поверхности ног (по ножным иньским каналам) и вниз по наружной поверхности ног (по ножным янским каналам). На рис.40 показано различие в постановке стоп для даосского круга и обратного круга.



**Рис.40 Постановка стоп.**  
**(а) для даосского круга (вес приходится на внутреннюю часть стопы);**  
**(б) для обратного круга (вес приходится на наружную часть стопы).**

Таковы основные правила постановки ног для даосского круга и для обратного круга. Эти правила должны выполняться как в положении стоя, так и в положении сидя. Различия в постановке ног в положении сидя показаны на рис.41.



**(а)**

**(б)**

**Рис.41 Сидячая поза всадника.**

**а) для даосского круга («Даос на вершине»);**

**б) для обратного круга («Поза фараона»).**

В положении стоя в позе всадника соблюдаются те же самые правила постановки ног (см. рис.42).



**(а)**

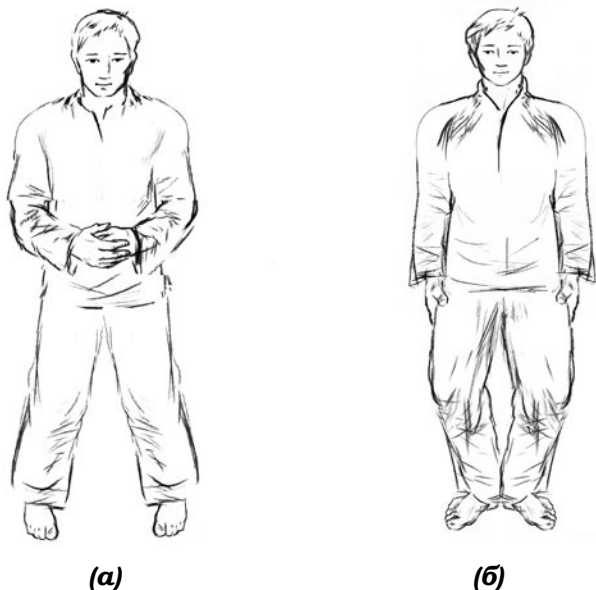
**(б)**

**Рис.42. Поза всадника (положение стоя).**

**а) для даосского круга; б) для обратного круга.**



Поза всадника относится к низким стойкам и слишком трудна для длительного выполнения. Поэтому для практики столбового стояния (чжуан чуань гун) рекомендуется более удобная стойка У-Цзи\*, которая так же, как и поза всадника, может выполняться в двух вариантах, показанных на рис.43. В первом варианте, предназначенном для даосского круга, стопы стоят параллельно, колени слегка вовнутрь, чтобы большая часть веса приходилась на внутреннюю (иньскую) часть стопы, руки сложены на животе (см. рис.43-а). Во втором варианте, предназначенном для обратного круга, ноги стоят в позиции «пятки вместе, носки врозь», а руки – в позиции «по швам» (см. рис.43-б).



**Рис.43 У-Цзи – стойка Беспредельности.**  
**а) для даосского круга; б) для обратного круга.**

Все эти правила должны соблюдаться и во время передвижения. Главное, на что следует обращать особое внимание – это правильная постановка позвоночника и правильное распределение веса на подошве ноги (даосский круг – вес на внутренней стороне, обратный – вес на на-

---

\* В переводе с китайского У-Цзи означает «Стойка Беспредельности».

ружной стороне). Кроме того, при переходе от статических позиций к динамическим формам, возникают дополнительные правила, игнорирование которых приведёт к нарушению энергетической циркуляции и к «сшибке» энергопотоков.

Так, для даосского круга во время шага вперёд или назад, движущаяся нога должна проходить через центральную позицию, вплотную к опорной ноге. Круговое движение ноги не через центр, а снаружи (так называемое «циркульное» движение) – для даосского круга не годится.

Для обратного круга как раз очень характерны «циркульные» движения ног, такие как «тае-сабаки» в Айкидо. Они усиливают выход энергии по ножным янским каналам и благоприятствуют циркуляции энергии в режиме обратного круга.

Далее, на даосском круге, шагая вперёд, мы сначала ставим ногу на пятку, а на обратном круге – на носок и так далее. Здесь существует множество тонкостей и нюансов, которые на словах передать весьма затруднительно. Полноценное обучение динамическим формам энергомедитативной практики без прямого общения с наставником просто невозможно. Даже самая лучшая и самая подробная видеозапись не сможет заменить непосредственного обучения, живого контакта с учителем. Так было раньше и так будет всегда. Конечно, это, прежде всего, относится к динамическим комплексам (тао), которые без учителя полноценно освоить просто невозможно. Более простые, базовые формы динамической медитации, в принципе, можно разучивать и самостоятельно, однако и в этом случае, весьма желательно иметь компетентного наставника.

О том, что в практике динамических форм огромное значение имеет согласованность между характером движений и циркуляцией энергопотоков, писал великий китайский мастер Сунь Лутан:

*«Имеется добро – Шань. Это то, что при исполнении Цюань действует согласно внутренней Ци. Имеется зло – Э. В Цюань это то, что действует против внутренней Ци».*

Цюань (кулак, кит.) – это термин, обозначающий «боевое искусство». Ци (жизненная энергия, кит.). Действовать согласно внутренней Ци – значит выполнять динамические

формы в соответствии с циркуляцией жизненной энергии. То же самое можно сказать не только про боевое искусство, но и про цигун (работу с жизненной энергией для оздоровления и духовного развития). Таким образом, для успешной энергомедитативной практики необходимо обеспечить полную согласованность между избранным режимом энергетической циркуляции (даосским или обратным) и целым рядом условий, как внешних (надлежащая поза, характер движений, постановка позвоночника, рук, ног и т.п.), так и внутренних (прежде всего внутриспихическая «схема тела», включающая не только распределение напряжения и расслабления в физическом теле, но и внутреннюю схему энергетической циркуляции, а также надлежащую направленность внимания). Все эти компоненты должны быть согласованы друг с другом таким образом, чтобы не было сшибки энергопотоков, чтобы не получалось так, что одни компоненты вашей практики соответствуют даосскому кругу, а другие – обратному.

В полной мере всё вышесказанное относится и к дыхательной практике. Как я уже ранее упоминал, в предлагаемой мною системе даются два различных метода: полное дыхание даосского круга и полное дыхание обратного круга. Во избежание возможных недоразумений, сразу же замечу, что они вовсе не эквивалентны двум типам дыхания китайского цигун: естественному дыханию и парадоксальному дыханию\*. Парадоксальное дыхание китайского цигун годится только для даосского круга, тогда как естественное (буддийское) дыхание может быть использовано как для обратного круга, так и для даосского круга. Позволю себе ещё раз повториться: парадоксальное (даосское) дыхание китайского цигун не пригодно для работы в режиме обратного круга. Но даже для работы в режиме даосского круга я всё-таки рекомендую использовать не парадоксальное, а естественное дыхание.

---

\* Напомню читателю суть основного различия между естественным и парадоксальными типами дыхания. При естественном дыхании на вдохе живот расширяется и выпячивается, а на выдохе – втягивается. При парадоксальном дыхании, наоборот, на вдохе живот (нижняя часть живота) втягивается, а на выдохе – расслабляется и выпячивается. В китайском цигун естественное дыхание также называется буддийским, а парадоксальное – даосским.

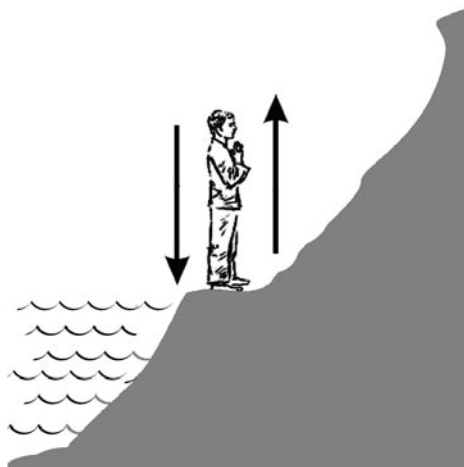
Таким образом, в предлагаемой мною системе энергомедитативной практики применяется только естественный тип дыхания. Причиной отказа от парадоксального типа дыхания является невозможность выполнения Уддийанабандхи (втягивания центральной и верхней части живота). Между тем, эта древняя йогическая техника представляет собою большую ценность. Прежде всего, она является мощной энергетической помпой, обеспечивающей замечательное энергетическое наполнение во время дыхательной практики. Кроме того, она обеспечивает полноценный внутренний массаж всех органов брюшной полости, недостижимый никакими иными средствами. Более подробно об этом говорилось в главе 11 «Дыхание как энергомедитативная практика», к которой я и отсылаю заинтересованного читателя.

Таким образом, в моей школе используются два основных метода дыхательной практики. Это полное дыхание даосского круга и полное дыхание обратного круга. Общим для них является естественный тип дыхания, а различие между ними задаётся положением тела, рук и ног, а также способом выполнения верхней бандхи. Подробнее об этом будет рассказано в практическом разделе книги, в главе 3 «Энергомедитативная практика для даосского круга» и в главе 4 «Энергомедитативная практика для обратного круга».

\* \* \*

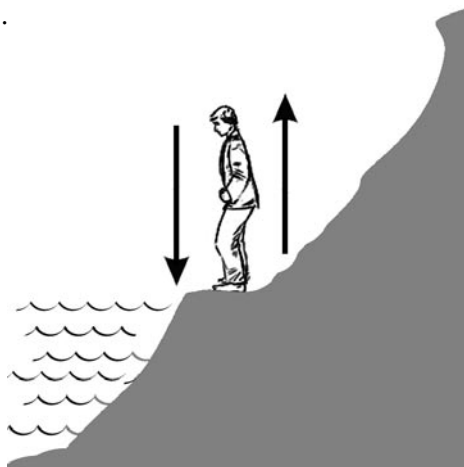
Ещё одним важным условием успешной постановки даосского либо обратного круга является правильная пространственная, точнее даже **ландшафтная**, ориентация. В существующей литературе широко распространено мнение, что во время медитативной практики нужно сидеть лицом к востоку, либо лицом к северу. На мой взгляд, намного более существенной, чем ориентация по сторонам света, является **ландшафтная ориентация**.

Закономерность заключается в следующем. Представьте себя на гористом морском побережье. Вы стоите на склоне горы лицом к вершине и спиной к морю. Перед вами – возвышается крутой склон горы, а позади вас обрыв и море (см. рис.44).



***Рис.44. Положение спиной к воде, лицом к горе.  
Энергия запускается в режиме обратного круга.***

В этом случае пространственная ориентация нашего тела благоприятствует обратному режиму энергетической циркуляции (вверх по передней поверхности тела и вниз – по задней). Если же развернуться на  $180^\circ$  и стать спиной к горе и лицом к морю, тогда наша пространственная (ландшафтная) ориентация будет уже благоприятствовать даосскому кругу (рис.45).



***Рис.45. Положение лицом к воде и спиной к горе.  
Энергия запускается в режиме даосского круга.***

Та же самая закономерность справедлива и для условий города, для условий квартиры, в которой вы занимаетесь своей практикой. Если вы, к примеру, живете на шестом этаже, то ваше «море» находится под вашим окном, а ваша «гора» – в противоположном направлении. Поэтому вам не стоит обращать внимание на ориентацию по сторонам света (север, восток). Важно правильно сориентировать положение тела по отношению к окну (балкону). Если вы практикуете в режиме обратного круга, тогда выполнять сидячую медитацию или столбовое стояние лучше всего в положении **спиной к окну** (спиной к обрыву, к низине, к морю). Если же вы практикуете в режиме даосского круга, тогда лучше находиться в положении **лицом к окну** (к обрыву, к низине, к морю).

Согласно моему опыту, с практической точки зрения, пространственная ландшафтная ориентация значительно важнее, нежели ориентация по сторонам света. Предлагаю читателю попробовать и убедиться в этом самому.

## **Часть III**

### **Базовая энергомедитативная практика (практическое руководство к самостоятельным занятиям)**

#### **Глава 1**

#### **Принципы построения оптимальной методики энергомедитативной практики**

Успех в энергомедитативной практике может быть достигнут только при правильной методике. Можно располагать великим множеством ценных методов практики, но при этом не иметь грамотной **методики**, то есть способа осуществления практики согласно этим методам. К сожалению, такова ситуация в современной Хатха-йоге. Да и в других традициях (в Дзэн-буддизме, в буддизме Тхеравады, в даосской традиции) также именно методика осуществления энергомедитативной практики является самым слабым местом. Поэтому сообщаемые в данном разделе сведения представляют исключительную ценность, ибо при неправильной методике можно заниматься годами и даже десятилетиями впустую, не получая никаких серьёзных результатов.

В чём же заключаются главные отличия высокоэффективной и полноценной методики энергомедитативной практики от ущербных и непродуктивных методических вариантов? На мой взгляд, можно сформулировать следующие методические принципы успешной энергомедитативной практики.

- 1) Принцип фокусирования усилий на главном.
- 2) Принцип оптимальной продолжительности занятия (правило 50 минут). Имеется в виду непрерывная практика одного и того же метода.
- 3) Принцип «тарана», согласно которому наша практика должна быть гибкой и адаптивной. Имеется в виду вариативность объёма нагрузки в зависимости от состояния практикующего. На основе этого принципа выделяются три уровня практики: mini, midi и maxi.
- 4) Принцип Тай-цзи, задающий наиболее эффективный двухтактный режим энергомедитативной практики.

5) Принцип сочетания статических и динамических методов практики.

6) Принцип «ничего лишнего» (методический принцип «рюкзак альпиниста»).

7) Принцип регулярности энергомедитативной практики (принцип постоянства усилий).

Рассмотрим эти принципы более подробно и обстоятельно.

### **1. Принцип фокусирования усилий на главном.**

Следует чётко различать главное и второстепенное, методы основные и методы вспомогательные. Распыление усилий является недопустимой роскошью для серьёзного практика. Чтобы достичь успеха, совершенно необходимо сосредоточиться на главном. Согласно этому принципу, глубоко ошибочен тот методический вариант, при котором практикуется слишком много методов. В этом случае время, посвящаемое каждому из них, с неизбежностью оказывается недостаточным для успешной и высокоэффективной практики. Именно такой, весьма ущербный методический подход, к сожалению характерен для современной Хатха-йоги. Об этом мною уже много говорилось в главе «Хатха-йога и духовное развитие», а потому во избежание ненужных повторов, перейдём к следующему методическому принципу.

### **2. Принцип оптимальной продолжительности занятия (практики одного и того же метода).**

Этот принцип я также называю «правилом 50-ти минут». С практической точки зрения определение оптимальной продолжительности работы по одному и тому же методу имеет исключительно важное значение. Как же эта проблема решается в разных традициях и в разных системах энергомедитативной практики?

Китайский мастер Сюй Минтан, возглавляющий весьма популярную в России и Украине систему Чжун Юань цигун, для базовых упражнений, таких как стояние столбом (Большое дерево) и сосредоточение на нижнем Дань-Тяне в положении сидя, рекомендует как минимальное время практики – 30 минут. Согласно объяснениям мастера, *«это вызвано тем, что кровь и ци проходят по всем сосудам и каналам нашего тела за 30 минут. Поэтому нужно не менее получаса, чтобы начавшая поступать в организм ци совместно с кровью достигла всех участков и всех клеток тела»*.

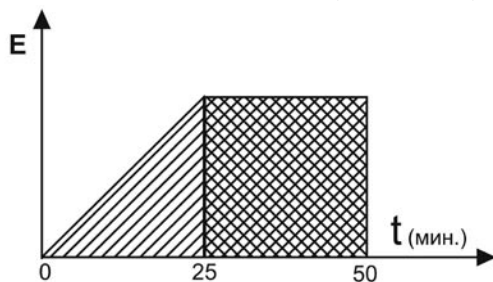
Мой личный опыт занятий энергомедитативной практикой это полностью подтверждает. Разве что, я бы сократил указан-



ную мастером Сюй Минтаном минимальную продолжительность выполнения базовых упражнений с 30 минут до 25 минут. В моей школе минимальная продолжительность стояния столбом либо же сидячей медитации, составляет 25 минут, а оптимальная – вдвое больше, то есть 50 минут. Как видим, расхождение малозначительное и можно говорить о высокой степени согласованности. Хотелось бы подчеркнуть, что указанные мною временные нормативы не являются заимствованными или концептуально обусловленными. Они основаны исключительно на собственном практическом опыте. Тем не менее, весьма интересное подтверждение такому методическому подходу я нашёл в одном из наиболее авторитетных трактатов индийской Йоги – в «Шива Самхите». В афоризме 3.64 этой книги, сказано следующее:

*«Пусть йогин практикует эту Дхарану так: пять **гхатик** (гхатика – то же, что **данда**, 24 минуты), всего 2 часа, в Муладхаре, в Свадхистхане, в Манипуре, в Анахате, в Вишуддхе, в Аджне».* Как видим, йогины древней Индии использовали период времени в 24 минуты как минимальное время для практики одного и того же метода медитации.

Я полагаю, что такие совпадения не случайны и этот период времени отражает объективную временную закономерность прохождения энергетической волны (динамического чакрама) по микрокосмической орбите. Поскольку период обращения составляет 24 минуты (одну **гхатику**), он и должен составлять минимальное время занятия. Однако минимум не есть оптимум. Согласно моему опыту, первые 25 минут – это всего лишь **период вработываемости**, а настоящая, полноценная энергомедитативная практика начинается только после этого времени. Эту закономерность легко пояснить следующей графической иллюстрацией (см.рис.46).



**Рис.46. Зависимость эффективности практики от продолжительности занятия.**

Как видно из рисунка 46, если практика имеет продолжительность в 1 гхатику (25 минут), то её полезность (с точки зрения развития энергетики и психики) составляет 1 условную единицу. Если же практика имеет продолжительность в 2 гхатики (50 минут), тогда её полезность для занимающегося составляет уже 3 условных единицы. Получается, что за первые 25 минут практики мы получаем 1 единицу полезности, на рисунке 46 соответствующую площади треугольника, а за вторые 25 минут – уже 2 единицы полезности, то есть вдвое больше, чем в первые 25 минут; на рисунке это соответствует площади прямоугольника. Таким образом, заниматься помалу – просто невыгодно.

Как видим, установление оптимальной продолжительности занятия имеет огромное значение, уяснить которое нам поможет следующая метафора.

Чтобы вскипятить чайник, мы должны поставить его на огонь и держать там примерно 8-10 минут. Если же, подержав его на огне 2-3 минуты, мы его снимем, а завтра снова поставим на огонь, подержим 2-3 минуты и снова снимем, то так мы можем делать каждый день, очень регулярно и очень старательно, но чайник никогда не закипит. То же самое можно сказать и про тех, кто практикует медитацию или Пранаяму по 10-15 минут ежедневно. Боюсь, что какими бы бойкими они ни были, их чайник никогда не закипит.

Итак, энергомедитативная практика должна выполняться в таких объёмах, которые обеспечивают максимальный развивающий эффект. Согласно моему опыту, такой оптимальный объём времени составляет 50 минут непрерывной практики **одного и того же метода**. Если же вы практикуете по 25-30 минут, то, даже при условии регулярных занятий, ваш прогресс будет медленным. Для большинства людей отсутствие видимых результатов в течение первых нескольких месяцев занятий приводит к разочарованию и, в конечном счёте, к прекращению практики. Кроме того, в первой половине полного 50-минутного занятия нам в основном приходится урывать общий психосоматический дискомфорт и различные внутренние шумы, мешающие продуктивной медитации. Этот начальный период вработываемости длится не менее 25-30 минут и обычно сопровождается отрицательными эмоциями. Во второй половине занятия общее психоэмоциональное состояние уже намного лучше. Поэтому, занимаясь не более 25-30 минут под-

ряд, мы имеем только труд начального претерпевания самого себя, но не получаем за него эмоционального вознаграждения в виде последующего положительного психосоматического состояния. По этой причине, при малых объёмах практики, мотивация сходит на нет и практика постепенно умирает. Итак, **суть данного методического правила заключается в том, что заниматься помалу просто невыгодно и что оптимальная продолжительность занятия составляет 50 минут непрерывной практики одного и того же метода.**

В этом и заключается методическое правило 50 минут. Конечно же, большие объёмы практики (по 1 часу и более) никоим образом не возбраняются и даже приветствуются при условии их посильности для практикующего. В нашей практике не должно быть чрезмерных усилий, ведущих к физическому перенапряжению и психическому истощению. Она всегда должна быть посильной и естественной, выполняться в рамках наших возможностей и в соответствии с нашими психофизическими ресурсами.

\* \* \*

Означает ли правило 50 минут, что нужно всегда держиваться именно такого, принятого в качестве оптимального, объёма занятия? Конечно же нет, поскольку наилучшее далеко не всегда оказывается возможным. Здесь мы приходим к методическому **принципу тарана**, который по своему содержанию противоположен правилу оптимального времени занятия и является его необходимым дополнением.

### **3. Принцип «тарана».**

Если предыдущее методическое правило говорит нам о том, что существует оптимальный объём практики и что нельзя заниматься слишком мало, то правило «тарана» утверждает противоположное – нельзя заниматься слишком много. Этот методический принцип требует от нас гибкости и адекватности. Объём энергомедитативной практики, с одной стороны, должен быть ориентирован на тот оптимум, при котором обеспечивается наиболее быстрое и эффективное развитие, с другой стороны, он должен соответствовать нашим ресурсам. Как гласит японская пословица «чрезмерность может испугать духа привычки». Позволю себе ещё раз повторить мудрые слова Нильса Бора: *«Всякая великая истина имеет ту особенность, что диаметрально противоположное ей высказывание является не менее глубокой истиной».*

К сожалению, такая диалектическая мудрость редко встречает должное понимание. С позиций обусловленного, жёсткого и категоричного ума, поучения мастера кажутся противоречивыми и нелогичными. Непонимание их сути вызывает досаду и раздражение: «Ну ни слова не скажет в простоте, непременно все запутает. Нет, чтобы сказать всё просто, ясно и однозначно!». Джек Корнфилд в крайне интересной книге «Современные буддийские мастера» рассказывает о своём непростом опыте общения с тайским мастером ачааном Чаа.

*«Оказавшись в его монастыре в качестве нового монаха, я испытал разочарование вследствие трудностей практики и кажущихся случайными правил поведения, которых приходилось придерживаться...»*

*Однажды я пришёл к нему и пожаловался, отметив, что даже он сам непоследователен и зачастую противоречит сам себе.*

*... Ачаан Чаа объяснил мне, что на самом деле его учение как раз и является уравнивающим.*

*- Это как если бы я видел людей, шагающих по хорошо знакомой мне дороге, – сказал он. – Я смотрю на них и вижу, что кто-то вот-вот упадёт в канаву с правой стороны дороги, и вот я ему кричу: «Бери левее, бери левее!». Точно так же, если я вижу, что кто-то вот-вот упадёт в канаву с левой стороны, я кричу ему: «Бери правее, бери правее!».*

Эта метафора весьма поучительна. Она напоминает нам о том, что жизнь устроена таким образом, что отклонения от правильного курса могут быть как в одну сторону, так и в другую. Отсюда и неустранимая диалектичность практической мудрости в отличие от теоретического знания. Каждое правило житейской мудрости по необходимости уравнивается противоположным ему правилом. Методическое правило 50 минут не является исключением и также требует своего дополнения. Таким необходимым и уравнивающим дополнением и является противоположное ему правило «тарана». Эти два правила – принцип «тарана» и принцип 50 минут образуют пару диалектических противоположностей, взаимодополняющих и взаимоуравнивающих друг друга. Можно также сказать, что они представляют собою диалектическое единство **мягких и жёстких звеньев**, без которого методическая система не сможет быть эффективной.

Таким образом, требование оптимального (наиболее эффективного с точки зрения успешного развития) объёма энерго-медитативной практики должно уравниваться требованием **посильности** тренировочной нагрузки.

Принцип «тарана» (он же принцип гибкой адаптивности) означает, что объём нагрузки должен соответствовать психосоматическим возможностям занимающегося. Почему это методическое правило называется принципом «тарана»? Таран – это средневековое орудие, применяемое чтобы разбивать ворота осаждаемой крепости и представляющее собою тяжёлое бревно, окованное железом. Как известно, таран, для того чтобы пойти вперёд и нанести сокрушающий удар, сначала должен отойти назад. В полной мере этот принцип применим и к энергомедитативной практике. К примеру, вы каждое утро выполняете столбовое стояние. При этом вы назначили себе стандартное время практики – 30 минут. Стоим по 30 минут первый день, второй, третий. Сначала всё идёт достаточно успешно, но спустя несколько дней занятий вы обнаруживаете, что стоять становится всё труднее. Накапливается усталость, тяжесть в ногах и заданные полчаса требуют с каждым днём всё больших волевых усилий. Очень часто практикующий продолжает упорствовать, не желая «поступиться принципами». Однако, столь упорное и бескомпромиссное следование принципу «Либо всё, либо ничего!» обычно заканчивается крахом начинания. Дурной и категоричный принцип «Всё или ничего!» – это не что иное, как разновидность двойственности, разновидность зашоренности нашего ума, делающая нас слишком жёсткими и обрекающая нас на неудачу.

В качестве противоядия от такой зашоренности, мною и предлагается методический принцип «тарана». Согласно этому, значительно более гибкому и адаптивному подходу, если у вас начинает накапливаться хроническая усталость и всё возрастающее внутреннее сопротивление занятиям, ни в коем случае не стоит упорствовать, пытаясь сохранить прежние позиции. В полном соответствии с принципом «тарана» нужно немедленно откатиться назад. Применительно к нашему примеру со столбовым стоянием это значит, что продолжать стоять по 30 минут не надо, – сейчас это будет неправильным. Однако и полностью прекращать свою практику тоже будет неправильным. Правильное решение – переход

от стандартного объёма в 30 минут к минимальному (таран откатывается назад, набирая силу для последующего удара). Согласно моему опыту, минимальный объём практики составляет 10 минут. Такой минимальный объём практики вполне посилен для ситуации энергетического и мотивационного спада. С одной стороны, он позволяет быстрее восстановить свои силы, с другой – не потерять уже достигнутого уровня развития. По этой причине десятиминутный объём занятия я именую **сохранительным минимумом**. Откатившись назад, до минимального 10-минутного объёма практики, мы пребываем на этом уровне несколько дней – столько, сколько потребуется для того, чтобы восстановить свои энергетические ресурсы. Затем можно вновь вернуться к стандартному 30-минутному объёму практики (таран пошёл вперёд). А в те дни, когда вы находитесь на пике своей формы (по параметрам самочувствия, активности и настроения), – тогда, безусловно, вам нужно заниматься уже не по стандартному, а по максимальному объёму практики (по 50 минут и более).

Мы не можем постоянно находиться на высоком уровне жизненного тонуса и работоспособности. Периоды подъёма закономерно сменяются периодами спада и периодами относительно ровного состояния. Здесь, как и всюду в этом мире, имеются свои приливы и свои отливы. «Новую и светлую жизнь» обычно начинают именно в периоды подъёма. Естественно, и программа занятий назначается исходя из своего нынешнего состояния, по максимуму, а следовательно с излишним и неоправданным оптимизмом. Однако всё в этом мире осциллирует, всё в этом мире подчиняется закону синусоиды, согласно которому период подъёма неизбежно сменяется периодом спада. Ну а если вы попадаете в период спада, попадаете в состояние **вялости\***, – немедленно обнаруживается, что заниматься в таких объёмах и с такой интенсивностью вы сейчас уже не можете. Для поддержания столь интенсивной максималистской практики имеющихся энергетических ресурсов уже явно недостаточно. То, что происходит дальше – многие хорошо знают из собственного опыта. Какое-то время человек пытается выполнять ставшую уже непосильным бременем запланированную программу занятий. Для этого он задействует все свои волевые ресурсы.

---

\* Неологизм автора. Вялость = вялость + дохлость.

Однако, на одной воле далеко не уедешь – слишком энергозатратно. В конце концов, ресурсы истощаются, и человек бросает свою практику. И это вполне закономерно, ибо нереалистичное и явно невротическое требование «всего» (один полюс диалектической пары «всё-ничего») с неизбежностью порождает последующее, столь же неадекватное «ничего».

Всё это должно учитываться при построении грамотной методики энергомедитативной практики. Это значит, что **мы должны иметь не одну-единственную, жёстко заданную программу занятий, а три таких программы, задающих три возможных уровня практики: mini, midi и maxi.** Для обычного состояния – стандартная программа midi, для периодов спада – программа mini, а для периодов подъёма – программа maxi. Мы не можем без ущерба для своего здоровья игнорировать сигналы обратной связи, идущие от нашего организма, такие сигналы, как чувство нарастающего дискомфорта, боли и усталости. Боль является очень важным сигналом, говорящим о том, что дальнейшая нагрузка приведёт к перенапряжению и будет давать уже не развивающий эффект, а повреждающий. То же самое в полной мере относится и к чувству усталости. Объём тренировочной нагрузки должен быть таким, который наше тело и наша психика (а также и наша энергосистема) в состоянии «переварить». Тогда, после периода отдыха, мы вполне успеваем восстанавливаться. Более того, при правильно подобранном объёме занятий, происходит постепенный прирост наших функциональных возможностей. Такой тренировочный режим будет полезным и развивающим. Если же нагрузка будет чрезмерной, тогда, с каждой неделей практики постепенно накапливается утомление и вместо прогрессивного развития происходит истощение ресурсов тела и психики, сопровождающееся снижением общего энергетического потенциала. Такой тренировочный режим уже будет не развивающим, а истощающим. Поэтому в йогической, шире – энергомедитативной, практике существует золотое правило: «Ничего через боль и через перенапряжение». Ничего не следует делать через силу, ничего нельзя делать через боль. Работать нужно спокойно и терпеливо, без надрыва, без сверхусилий и перенапряжения, без грубого насилия над собой. С другой стороны, не следует впадать и в другую крайность – панически бояться малейшего дискомфорта и избегать необходимых

усилий. Мягкое «насилие» над собой, определённое волевое самопринуждение – абсолютно необходимы для того, чтобы практика была результативной.

Таким образом, методическая система должна быть гибкой и адекватной нашему текущему состоянию. Во время сильного снегопада гибкая ветка под нагрузкой согнётся, уступит воздействующей на неё силе тяжести, а затем снова выпрямится и стряхнёт навалившийся на неё снег. А вот жёсткая ветка на это не способна. По достижении предельной нагрузки она просто сломается. Поэтому лучше быть гибким и адаптивным, чем жёстким и ригидным\*. Эта концепция используется в японских боевых искусствах, таких как джиу-джитсу и дзюдо. В полной мере она подходит и для построения оптимальной методики энергомедитативной практики.

Если перейти от философии к практике, то конкретные методические ориентиры таковы:

**Развивающий оптимум**, то есть **оптимальное время** занятия, при котором обеспечивается максимальный развивающий эффект – 50 минут\*\*.

**Развивающий минимум**, то есть минимальный объём практики, при котором возможны позитивные накопительные изменения в энергосистеме и психике занимающегося человека – 25 минут.

**Сохранительный минимум**. Это наименьший объём практики, при котором в определённой степени сохраняется ранее достигнутый уровень, а самое главное – сохраняется сама практика – 10 минут. Конечно же, при столь малом объёме времени рассчитывать на быстрое развитие не приходится. Однако, при наличии сильного внутреннего сопротивления (нежелания заниматься) практиковать в больших объёмах оказывается невозможным. В таких случаях лучше всего практиковать понемногу (по 10-15 минут), но часто, по несколько раз в день. Самое важное в таких случаях – заниматься регулярно и сохранить непрерывность своей прак-

---

\* Мы не должны забывать, что противоположная истина также имеет право на существование, но уже в другом контексте. Жизнь – это сбалансированность мягкого и жёсткого. И то, и другое совершенно необходимо. Иногда вредит чрезмерная жёсткость, а иногда – чрезмерная гибкость.

\*\* Ещё раз напоминаю читателю, что речь идёт о 50-ти минутах непрерывной практики **одного и того же метода**.



тики. Со временем объёмы занятий естественным образом будут возрастать и постепенно дойдут до оптимальных 50 минут и даже более.

Таковы базовые практические ориентиры относительно рекомендуемого объёма занятий. Конечно же, сформулированный здесь принцип тарана ни в коей мере не является моим изобретением. Мне принадлежит только его название (метафора тарана) и его развёрнутая конкретизация применительно к занятиям энергомедитативной практикой. Как общефилософская закономерность он известен с незапамятных времен. Позволю себе ещё раз повторить слова Соммерсета Моэма: «Великие истины слишком важны, чтобы быть новыми». Так, в даосской философии этот фундаментальный принцип известен с давних времён. Там он формулируется следующим образом: «Чтобы шагнуть вперёд, сначала нужно отступить назад. Чтобы нечто увеличить, сначала надо это уменьшить». Тот, кто поёт на пределе своих возможностей – сорвёт голос. Тот, кто идёт слишком быстро – не сможет осилить дальний Путь. Как сказано в «Дао-дэ-цзине»: «Стоя на цыпочках – долго не простоишь». Вся наша жизнь – это бесконечное чередование приливов и отливов. Поэтому Даочеловек струится вместе с потоком жизни, устремляясь вперёд во время прилива и отступая назад во время отлива. Адекватность есть не что иное, как вписанность в окружающий мир и является полной противоположностью аутичной схлопнутости на самом себе. Высокая адекватность всегда имеет своим следствием успех и процветание, поэтому совершенномудрый достигает своих целей, согласовывая свои действия с текущей реальностью, а не конфликтуя с нею.

#### **4. Методический принцип Тай-цзи применительно к энергомедитативной практике.**

В существующих духовных традициях Китая, Индии и Тибета наиболее распространена практика только одного метода (методический вариант мономедитации). Конечно, арсенал методов в этих традициях достаточно велик, однако в качестве базовой практики, на которой ученику предлагается сфокусировать свои волевые ресурсы, обычно даётся только один метод. В качестве примера можно назвать сосредоточение на нижнем Дань-Тяне в даосизме, коан «Му» в Дзэн-буддизме или же сосредоточение на Аджна-чакраме в индийской йоге. Как правило, параллельная практика сразу

двух базовых методов не рекомендуется\*. Работать надлежит только по одному методу до тех пор, пока длительный процесс постепенного накопления количественных изменений не приведёт к качественному скачку и соответствующему духовному прорыву. Только после этого учитель назначает другой метод базовой практики. Таков общераспространённый методический подход к энергомедитативной практике. Конечно же, он имеет свои сильные стороны. Прежде всего, это простота и однозначность методики, а также лёгкость создания внутриспсихической доминанты.

На первый взгляд, методический вариант мономедитации является наиболее эффективным и единственно верным, поскольку именно он в полной мере соответствует принципу фокусирования усилий на главном. Согласно этому, уже неоднократно обсуждавшемуся в данной книге принципу, непрестанные изменения в практике и перескакивание с одного метода на другой приводят к распылению усилий и являются роковой ошибкой нетерпеливого ученика. Важность фокусирования усилий на главном хорошо иллюстрирует известная восточная притча\*\*.

Некий человек решил выкопать колодец на своём участке. Выбрав наиболее подходящее, по его мнению, место, он с энтузиазмом приступил к работе. Однако со временем его энтузиазм пошёл на убыль. По мере углубления колодца копать становилось всё более тяжело, день шёл за днём, а вода всё ещё не появлялась. Человека стали мучить сомнения – правильно ли он выбрал место для своего колодца. Когда он дошёл до глубины в 7 метров, а вода всё ещё не появилась, он решил, что дальше здесь копать бессмысленно и перешёл на другое место, по его мнению, более перспективное. На новом месте его терпения хватило только до глубины в 5 метров, после чего он начал копать в третьем месте. В конечном итоге, он изрыл глубокими ямами весь свой участок, но до воды так и не добрался. Между тем, водоносный слой проходил на глубине 10-ти метров. Если бы этот человек не суетился попусту, если бы он имел необходимое терпение и настойчивость, то он уже давным-давно дошёл бы до водоносного слоя.

---

\* Редким методическим исключением является буддийская школа Тянь-Тай, в которой считается необходимой параллельная практика двух базовых методов – **чжи** (медитация сосредоточение) и **гуань** (медитация-самонаблюдение).

\*\* Притча даётся в моём вольном пересказе – В.К.

Мораль этой поучительной истории очевидна: если всё время перескакивать с одного метода на другой – толку от занятий не будет. Вот почему большинство духовных учителей считают, что должен быть только один метод базовой практики.

Действительно, согласно первому методическому принципу успешной энергомедитативной практики, личная сила должна быть сфокусирована на главном. Как говорил основоположник Айкидо, великий мастер Морихэй Уесиба, *«просто играть то с этой, то с той техникой – занятие бесполезное»*. Однако, постоянство усилий, сфокусированных на главном – вовсе не означает, что этим главным непременно должна быть практика **одного метода**. На мой взгляд, постоянной и неизменной должна быть, скорее, **методика** энергомедитативной практики. Это значит, что мы можем практиковать не один метод, а два базовых метода параллельно (скажем, один утром, а другой – вечером). Замечательная метафора копания колодца очень полезна и поучительна. Однако не следует её понимать излишне прямолинейно. Один колодец – это не один метод, а одна и та же методика. Постоянство практики вполне возможно и при двух базовых методах, практикуемых систематически, с должным усердием и непреклонностью.

Метафора копания колодца, будучи весьма яркой и убедительной, тем не менее, имеет свои подводные камни. К сожалению, она вводит нас в соблазн излишне прямолинейного и упрощённого понимания сути дела. В реальности же всё обстоит намного сложнее.

Как мы уже знаем, энергосистема человека представляет собою замкнутое кольцо (микрокосмическую орбиту), тесно связанное с парными (ручными и ножными) каналами. Непреложным и несомненным является тот факт, что **практика только одного базового метода прорабатывает не всю орбиту, а только её часть**. На противоположной стороне «диаметра» микрокосмической орбиты возникает энергетический перегруз, проблемная зона. **Любой из энергомедитативных методов, усиливая одни энергетические каналы, одновременно ухудшает состояние других – контрастно сопряжённых энергетических каналов**. Вот почему энергомедитативная практика должна быть построена не на основе мономедитации, а согласно **методическому принципу Тай-цзи, который требует ис-**

**пользования двух взаимодополняющих методов энергомедитативной практики.** В этом случае для иллюстрации принципа Тай-цзи метафора выкапывания колодца уже не годится. Мы не роём два колодца в разных местах, а скорее ведём прокладку единого тоннеля сквозь гору, работая одновременно с двух противоположных сторон и таким образом двигаясь навстречу друг другу.

Итак, методический принцип Тай-цзи задаёт двухтактный режим энергомедитативной практики, при котором используются два **взаимодополняющих** базовых метода. Только при наличии таких двух методов создаются условия для чередования энергетического наполнения и энергетического опустошения, то есть для своеобразной **энергетической перистальтики**. Такой двухтактный режим развития энергосистемы можно уподобить движению медузы, при котором происходит чередование расслабления и сжатия. Нетрудно увидеть, что принцип движения медузы (двухтактная пульсация) полностью соответствует древнему методическому правилу «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь» и является одним из многочисленных проявлений универсального принципа Тай-цзи.

Для лучшего понимания того, почему энергомедитативная практика, построенная на основе принципа Тай-цзи (интенсивная практика двух взаимодополняющих методов) лучше и эффективнее, чем практика мономедитации (интенсивная практика одного метода) рассмотрим такие важные понятия, как *пустота* и *насыщенность энергомедитативной практики*, *верхний и нижний энергетический перегруз*, а также понятие *энергетической волны*.

Согласно классической китайской биоэнергетической теории, в нашем теле, а точнее – в нашей энергосистеме, имеет место постоянная циркуляция жизненной энергии. В каждый момент времени на каком-то участке микрокосмической орбиты наблюдается максимальная энергетическая активность (максимум энергетической волны), а на другом, контрастно с ним сопряжённым – минимальная энергетическая активность (минимум энергетической волны). В зоне максимума происходит наиболее интенсивное движение энергопотоков по соответствующему этой зоне каналу, а также наиболее интенсивный энергообмен с окружающей средой через чакрам данного канала. Полный круговорот энергии по микрокосмической орбите происходит в течение суток.

Китайская биоэнергетика выделяет 12 классических парных (органных) каналов, каждый из которых имеет своё представительство (свой чакрам) на срединных каналах (на микрокосмической орбите). Поскольку всего насчитывается 12 таких каналов, а в сутках 24 часа, то для каждого энергетического канала имеется двухчасовой период максимальной активности, по истечении которого максимум энергетической волны перемещается на другой участок орбиты и активизирует следующий энергетический канал. Самые интенсивные энергетические процессы происходят именно там, где находится максимум энергетической волны. На данный момент эта зона имеет наибольшую энергетическую переполненность и соответствующий ей энергетический канал находится в сильном перегрузе. Перегруз возник в результате активности предыдущего энергетического канала, пройдя через который энергия перешла на последующее звено энергосистемы. Такой перегруз, то есть энергетическая избыточность и переполненность канала, представляет собой нарушение энергетического равновесия. Как только максимум энергетической волны переходит к этой зоне, по соответствующему ей каналу начинается активное движение энергии, которое восстанавливает ранее нарушенное равновесие в этом канале (снимает энергетическую избыточность), но, в то же самое время, передаёт энергию последующему звену энергосистемы, создавая уже там очередной энергетический перегруз. Таков механизм суточной энергетической перистальтики.

Ясное понимание всех этих вещей весьма важно для построения высокоэффективной методики энергомедитативной практики. Дело в том, что любой метод медитации (неважно, знает об этом сам практикующий или нет) – воздействует не только на психику и сознание практикующего, но и на его энергосистему, причём не на всю энергосистему, а только на её определённую зону. Прежде всего это относится к специализированным методам энергомедитативной практики. Однако и так называемые неспециализированные методы, на самом деле, также оказывают избирательное воздействие, хотя и не в такой степени, как методы специализированные. Этот тезис требует некоторых разъяснений.

Само по себе понятие «*метод*», на мой взгляд, ни в коем случае не должно сводиться только к внутренней технике (заданная и контролируемая в течение всего времени

практики медитативная установка). **Метод – это единство внешней формы и внутреннего содержания.** Уже выбор медитативной позы, положения рук, постановки туловища, головы и т.п. даёт немедленный эффект избирательного воздействия, усиливая активность одних энергетических каналов и угнетая другие. Даже то, практикуем мы при закрытых глазах или же при открытых, как оказывается, тоже имеет очень большое значение с точки зрения влияния как на сознание и психику практикующего, так и на его энергосистему. Итак, для каждого метода энергомедитативной практики имеется своя зона соответствия в энергосистеме человека. Она может быть очень ограниченной и весьма чётко очерченной (для специализированных методов), либо же более широкой по своему охвату (для неспециализированных методов «общего воздействия»), однако такая зона соответствия всегда существует. Нет таких «панацейных» методов энергомедитативной практики, воздействие которых распространяется на всю психику человека и на всю его энергосистему. /Это относится даже к общим (неспециализированным) методам, хотя, конечно же, их воздействие является значительно более обширным и гармоничным, что и делает их значительно более безопасными по сравнению со специализированными методами практики.

От теоретических предпосылок перейдём к практически важным следствиям. Оказывается что, если метод практикуется в то самое время, когда через его зону соответствия проходит максимум энергетической волны, – мы получаем замечательные результаты. В этом случае немедленно возникают сильнейшие психосоматические эффекты – следствие бурного перетекания энергии от зоны избыточности к зоне недостаточности. В теле возникают выраженные разогревы и яркие ощущения энергопотоков. Всему этому сопутствуют не менее яркие психоэмоциональные проявления. В моей школе для таких случаев используется специфическая терминология. Такую медитацию я называю «насыщенной». Однако в другое время тот же самый метод энергомедитативной практики не сопровождается подобными эффектами. Нет ни разогревов в теле, ни ярких эмоциональных проявлений, ни выраженного психосоматического благополучия после занятия. Такую малорезультативную медитацию я называю «пустой». Метод практики используется

тот же самый, однако в одно время медитация оказывается весьма насыщенной, а в другое – пустой и малопродуктивной. В чём же дело? Объяснение заключается в следующем. В случае «насыщенной» медитации максимум энергетической волны проходит в данный момент через зону соответствия. В случае «пустой» медитации сознание практикующего (его главный рабочий инструмент) – направлено на то место, откуда одна энергетическая волна уже ушла, а другая – ещё не пришла. Таким образом, «пустотность» медитации является признаком того, что энергетическая волна уже ушла на другую часть микрокосмической орбиты. Данный метод её уже не достаёт, ибо она ушла за пределы его зоны соответствия, за пределы его досягаемости. В этом случае практикующий во время занятия не испытывает ни эмоциональной удовлетворённости, ни разогрева в теле, ни энергетической наполненности. Итак, медитация будет пустой в том случае, если применяемый метод не адекватен текущей психоэнергетической ситуации. Если выразиться красиво, то насыщенная медитация подобна цветущему саду, а пустая медитация – безжизненной пустыне.

Для нас существенно важно, что развивающий эффект насыщенной медитации несравненно выше, чем пустой медитации. Таким образом, высокоэффективная медитация есть не что иное, как охота за максимумом энергетической волны. Вот почему каким бы замечательным ни был выбранный метод практики, он не может быть самодостаточным, ибо **мономедитация захлёбывается в самой себе.**

Если мы постоянно практикуем только один метод\*, то спустя некоторое время энергопотоки, весьма сильные в начальный период практики, заметно ослабевают и возникает малопродуктивное состояние застоя в энергосистеме. Если ранее медитация была насыщенной, то теперь она стала пустой. Как мы уже знаем, нормальная циркуляция жизненной энергии является тонкоматериальной основой функционирования тела и психики. Улучшение этой циркуляции посредством снятия блокировок приводит к соматическому и психическому оздоровлению, а также обеспечивает подлинное духовное развитие, под которым я понимаю развитие и рас-

---

\* Напоминаю читателю, что для меня метод – это неразрывное единство внешней техники и внутренней техники, внешней (телесной) формы и внутреннего (медитативного) содержания.

ширение сознания. Вот почему так важно избежать энергетического застоя и не допустить вырождения медитативной практики в «тупую дхиану».

В случае мономедитации (интенсивной практики только одного метода) явное улучшение в зоне соответствия сопровождается одновременным ухудшением состояния контрастно-сопряжённой зоны энергосистемы. Таким образом, методический вариант мономедитации не просто недостаточно эффективен (поскольку не учитывает принцип пребывания вместе с максимумом энергетической волны), но может оказаться и опасным для практикующего. При отсутствии дополнительного метода практики резкое усиление одних энергетических каналов с неизбежностью приводит к угнетению других каналов.

На мой взгляд, практика мономедитации нежелательна, всегда нежелательна, даже в том случае, когда практикуется один из методов общего воздействия. Если же используется специализированный метод, то мономедитация будет просто опасной для практикующего и чреватой быстрым развитием соматической либо психической патологии. Мономедитация может быть весьма полезной, но только в том случае, если метод практики дан компетентным учителем на основе предварительной диагностики. Но даже в этом случае он даётся только на строго ограниченное время. Диагностически прицельная практика одного специализированного метода на первых порах окажет весьма благотворное воздействие на практикующего, поскольку подтягивает отстающее звено энергосистемы. Однако после того, как отставание ликвидировано, дальнейшая практика того же самого метода приведёт к переразвитию ранее отстававшего звена энергосистемы. То, что ранее было весьма полезным, теперь идёт во вред. В этом случае нужно либо заменить метод энергомедитативной практики на другой, более соответствующий состоянию энергосистемы практикующего, либо же ввести второй, дополнительный метод, чтобы снимать возникающие обострения.

\* \* \*

Существуют две основные формы энергетической двойственности и, соответственно, энергетического разбаланса. Первая – это разбаланс между восходящими и нисходящими энергопотоками (между заднесрединным и переднесре-



динным энергетическими каналами). Вторая – это разбаланс между правой и левой сторонами энергосистемы (билатеральная энергетическая двойственность). О них я уже упоминал ранее, в разделе, посвящённом принципу Тай-цзи. Здесь мы вновь возвращаемся к этой теме, но рассмотрим её уже с методической точки зрения.

Из указанных двух видов энергетической двойственности сейчас мы рассмотрим только один – разбаланс между восходящими и нисходящими энергопотоками (диалектическая пара противоположностей «верх-низ»). С этой точки зрения все методы энергомедитативной практики можно подразделить на две группы: активизирующие методы (стимулирующие восходящую ветвь микрокосмической орбиты) и успокаивающие методы (стимулирующие нисходящую ветвь микрокосмической орбиты). Это две взаимодополняющие группы методов. Практика активизирующих методов снимает нижний энергетический перегруз, но, после периода относительно равновесного состояния (баланса между восходящими и нисходящими энергопотоками), приводит к появлению верхнего перегруза. То же самое справедливо и для практики успокаивающих методов. Снимается верхний энергетический перегруз, но после периода сбалансированного состояния, возникает нижний энергетический перегруз.

Но что же такое верхний перегруз и нижний перегруз? Что они представляют собою как симптомокомплекс, то есть каковы их конкретные признаки и проявления?

Под «верхним перегрузом» я понимаю такую психосомато-энергетическую ситуацию, при которой восходящие энергопотоки по своей активности резко превосходят нисходящие. На энергетическом уровне это означает энергетическую переполненность головы, сопровождающуюся патологическим выбросом энергии из области головы. На соматическом уровне верхний энергетический перегруз означает повышенное давление со всей сопутствующей симптоматикой (шум в ушах, ощущение распираания в области головы, предрасположенность к мигреням и инсульту). На психоэмоциональном уровне верхний перегруз означает возбуждимость, эмоциональную неустойчивость, трудности засыпания, недостаточный контроль своего поведения и эмоций, отсутствие выдержки и спокойствия.

Под «нижним перегрузом» понимается такая психосомато-энергетическая ситуация, при которой активность восходящих энергопотоков явно недостаточна, нисходящая энергетика превосходит восходящую. На энергетическом уровне это означает выраженную энергетическую избыточность в нижней части туловища и ногах. В качестве соматических проявлений можно назвать боли в пояснице и ногах, варикозные вены, геморрой, фибромиому матки и т.д. На психозмоциональном уровне нижний перегруз означает предрасположенность к астении и депрессии, вялость, общее снижение жизненной активности, пассивность, лень и безволие.

Для того, чтобы наше развитие посредством энергомедитативной практики было гармоничным и сбалансированным, нам следует практиковать не один, а два взаимодополняющих метода – один для снятия верхнего перегруза (например, медитацию самонаблюдения, выполняемую непременно при закрытых глазах), а другой – для снятия нижнего перегруза (например, дыхательную практику или же динамическую медитацию медленного, протекающего хождения).

Построение методики энергомедитативной практики согласно принципу Тай-цзи – дело весьма тонкое и ответственное. Дело в том, что грамотная методика должна включать в себя пару взаимодополняющих методов, то есть таких, которые оказывают противоположное воздействие на психику и энергетику и таким образом уравнивают друг друга. Нельзя, чтобы оба метода были успокаивающими или же оба метода были активизирующими. Нельзя, чтобы оба метода были нацелены на энергетическое развитие и так далее. Если один из двух методов, образующих методическую пару, оказывает активизирующее действие, то другой непременно должен быть успокаивающим. Если один метод обеспечивает общее энергетическое развитие, то второй непременно должен обеспечивать информационное развитие. По этой причине полноценная методика энергомедитативной практики, на мой взгляд, непременно должна включать в себя медитацию самонаблюдения, как исключительно важный и незаменимый метод базового информационного развития и обретения наивысшей адекватности.

Таким образом, различные методические варианты базовой (то есть неспециализированной) энергомедитативной практики образуются за счёт сочетания медитации самонаблюдения (непрерывно выполняемой при закрытых глазах) с другими методами общего воздействия.

### **5. Принцип сочетания динамических и статических методов практики.**

Казалось бы, этот методический принцип самоочевиден и не нуждается в пространных объяснениях. Конечно же, статические методы практики, при всей их важности, необходимо дополнять динамическими упражнениями. После длительного пребывания в неподвижном положении, наше тело нуждается в разминке, нуждается в том, чтобы снять неизбежно возникающие в нём застойные явления. Динамические упражнения позволяют проработать и разогреть различные мышцы, связки и суставы. Они дают столь необходимую, особенно при сидячем образе жизни, нагрузку на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Современное западное общество, как известно, страдает от гиподинамии – резко сниженного против физиологической нормы объёма двигательной активности. В этих условиях динамические гимнастические упражнения совершенно необходимы, как компенсация малоподвижного образа жизни. Оздоровительная гимнастика представляет собою не что иное, как «искусственное удовлетворение естественной потребности человека в движении». Поэтому методическое требование сочетания динамических и статических методов практики в особых доказательствах и обоснованиях не нуждается. Практически во всех школах китайского цигун и во всех стилях китайских боевых искусств этот принцип является обязательным. Система цигун считается неполноценной, если в ней не сочетаются динамические и статические методы практики. Да и в индийской йоге кроме статических форм – асан имеются и динамические упражнения – вьяям. Итак, с точки зрения рассматриваемого методического принципа, мы должны расценивать как ущербные и неполноценные такие системы, где имеется только сидячая медитация, но отсутствуют динамические упражнения. Это хорошо понимается в японском Дзэн-буддизме. В этой древней традиции базовая методика представляет собою сочетание

**дзадзэн** (сидячей медитации) и **кинхин** (медленного медитативного хождения)\*. То же самое наблюдаем и в южном буддизме (в буддизме Тхеравады). Как известно, духовная практика Сатипаттханы представляет собою чередование сидячей медитации и медитативной ходьбы.

Другой вариант ущербной методики – это когда имеется динамическая практика, но отсутствует сидячая медитация. Такая методическая ошибка характерна для современных школ Тай-цзи цюань, где вся практика сводится исключительно к выполнению динамических комплексов (тао), а статической медитации (сидячей практике либо стоянию столбом) должного внимания не уделяется. Сразу же замечу, что в моей Школе, наряду с базовыми статическими методами (стояние столбом, сидячая медитация) в обязательном порядке практикуются и динамические методы. Это, прежде всего, утренний активизирующий комплекс, а также такие динамические формы как Тай-цзи-цигун (для даосского круга) и Айки-цигун (для обратного круга).

#### **6. Принцип «ничего лишнего» (методический принцип «рюкзак альпиниста»).**

Это простое, но вместе с тем, весьма важное методическое правило тесно связано с правилом первым (фокусирование усилий на главном) и служит к нему хорошим дополнением. Согласно этим двум правилам, запланированная нами программа ежедневных занятий во-первых, должна содержать всё необходимое. Ничего из жизненно важных вещей не должно быть упущено. Во-вторых, следует безжалостно отбросить всё излишнее. Это подобно рюкзаку альпиниста: всё, что мы в него положили, придётся тащить на собственном горбу. Так что, по-

---

\* К сожалению, практикуемый во время сэссин (дзэнского энергомедитативного марафона) методический вариант, на мой взгляд, является непродуктивным из-за ошибочного расклада. Как пишет современный японский наставник Косе Утаяма-роси в книге «Путь к себе: реальность дзадзэн»: *«Во время сэссин мы практикуем десятиминутный кинхин через каждые 15 минут дзадзэн»*. Конечно же, это методически неверно. Пятнадцать минут сидячей медитации явно недостаточно. Для успешной практики необходимо сидение в дзадзэн в течение 30-50 минут, после чего можно переходить к медитативному хождению (кинхин) в течение 10-15 минут.

Таким образом, в современном дзэн-буддизме, по крайней мере в том его варианте, который предлагается Утаяма-роси и многими другими учителями, – один методический принцип соблюдается, а другой (определяющий оптимальное время практики) – явно нарушается. Такая практика никоим образом не может быть эффективной.

жалуй, такие вещи, как зонтик, кофемолку или, скажем, энциклопедический словарь – лучше оставить дома. Аналогичным образом не следует обременять себя множеством второстепенных упражнений, из-за которых программа занятий становится непосильной и «неподъёмной». Йога и цигун содержат огромное количество всевозможных упражнений и методов. Все они, безусловно, имеют определённую ценность, все они полезны. Однако, если не ограничить себя и пытаться делать всё, что мы знаем – тогда для выполнения этих практик нам потребуются все 24 часа в сутках, и даже этого времени будет не достаточно. Поэтому не стоит взваливать на себя неподъёмную ношу – далеко нам с нею не уйти. Жизнь никогда не требует от человека невозможного. В следовании Пути нет и не должно быть ничего чрезмерного и непосильного. Всё, что от нас требуется – это адекватность, то есть элементарный здравый смысл. В этом и заключается суть рассматриваемого методического правила.

#### **7. Принцип регулярности (постоянства усилий) в энергомедитативной практике.**

При всей простоте и тривиальности этого методического правила, зачастую именно оно оказывается невероятно трудным для исполнения. Между тем, важность принципа регулярности исключительно велика и его значение переоценить просто невозможно. В начале прошлого века немецкий автор Т.Мейнгардт в книге «Личное влияние или законы духовного преобладания. Сила внутри нас» писал следующее:

*«Все люди умеют начинать, но не все – продолжать. Их неудачу можно всегда и постоянно выразить в следующих словах: «Они остановились».*

*... Главное (основное) правило для успеха в какой угодно деятельности: «Не нужно останавливаться».*

Они остановились. Они прекратили свою практику и их начинания погибли, подобно тому, как погибает цветок, который перестают поливать.

Крах замечательных начинаний, как правило, имеет две основные причины. Первая – нетерпеливое ожидание грандиозных результатов, которые должны быть получены в самое кратчайшее время. Другими словами, первая причина – неадекватные ожидания. Вторая причина – отсутствие необходимой самодисциплины, отсутствие упорства и терпения. Одно из наиболее ярких проявлений инфантилизма (личностной незрелости) – это неспособность прилагать

длительные систематические усилия для достижения долгосрочной цели. Одной из наиболее распространённых ошибок является желание получать всё новые и новые методы в тщетной надежде найти такой волшебный метод, который немедленно даст потрясающий результат. Однако никакой, даже самый замечательный метод не избавит нас от необходимости упорной и терпеливой работы согласно этому методу. Позанимавшись некоторое время и не получив ожидаемого результата, человек, не имеющий должного терпения, прекращает занятия. Как правило, он не понимает того, что его ожидания были нереалистичными и чрезмерно завышенными. Зачастую он даже начинает подозревать, что у его наставника есть какие-то секреты, которыми тот не желает поделиться. Между тем, на самом деле он имеет полноценное информационное обеспечение своей практики. У его мастера нет никаких секретов. Всё самое главное уже было дано. Просто надо иметь терпение и практиковать это главное в необходимых объёмах. Но как раз на это ученик и оказывается неспособен.

Кратко говоря, формула неудачи такова:

***Неудача = безволие + нереалистические ожидания.***

Когда начинающий приступает к энергомедитативной практике, вначале он преисполнен энтузиазма и имеет весьма сильную мотивацию. Однако спустя 2-3 недели (или же спустя 2-3 месяца) после начала практики, мотивационный всплеск неопита начинает идти на убыль. Новизна превращается в рутину. Никаких ярких внутренних событий типа открытия третьего глаза и преобразования сознания почему-то не происходит. Возникает и постепенно идёт по нарастающей чувство скуки и разочарования. Всё труднее и труднее сохранять регулярность практики, всё меньше энтузиазма и всё больше сомнений. Практикующий попадает в мотивационный кризис, во время которого дальнейшие занятия представляются делом бесперспективным и бессмысленным. Если он не сумеет произвести необходимую «переоценку ценностей» и изменить своё отношение к энергомедитативной практике, тогда, увы, – он пополнит многочисленную армию тех, для кого придумана эта эпитафия: «они остановились».

Принцип постоянства и регулярности исключительно важен и это всегда подчеркивалось духовными наставниками всех времён и народов. Так, в поучениях христианского отшельника VIII века Исаака Сириянина сказано:

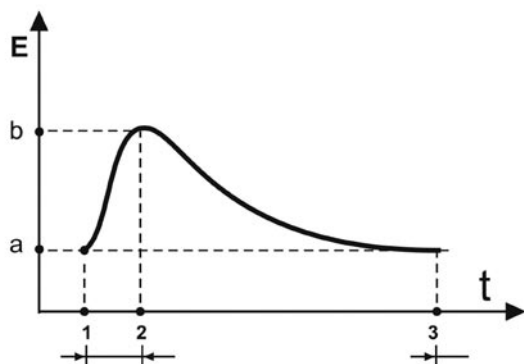
*«Велика сила малого делания, если исполняется оно с постоянством. Даже малая капля воды, благодаря постоянству своему и твёрдый камень точит».*

Для усиления этого тезиса добавлю ещё одну метафору. Отчего малый ручей превращается в большую полноводную реку? Именно от того, что он нигде и никогда не прерывается. Стоит ему остановиться, как он немедленно начнёт превращаться в застойное болото. Если же есть непрерывность движения, то в этот ручей непременно вольются воды притоков и он, по мере своего продвижения вперёд, будет становиться всё больше и больше, пока не превратится в полноводную могучую реку. Такова великая сила постоянства.

Всё это совершенно справедливо. Однако, не следует забывать, что методический принцип постоянства и регулярности, будучи необходимым, в то же время не является достаточным. Это прекрасно иллюстрирует нижеследующая (ранее уже упоминавшаяся) метафора. Допустим, нам нужно вскипятить воду для чая. Представьте себе человека, который, поддерживая чайник на огне 2-3 минуты, снимает его с плиты, а когда вода остынет до комнатной температуры – снова ставит его на огонь. Он может быть очень старательным и дисциплинированным и делать такие попытки день за днём, но его чайник никогда не закипит. Как видим на этом примере, одного лишь соблюдения принципа регулярности явно недостаточно. Важно чтобы наши занятия методически были построены таким образом, чтобы обеспечивался постоянно нарастающий **накопительный результат**. Другими словами, температура воды в нашем чайнике должна увеличиваться день ото дня. Объёмы занятий и промежутки времени между ними должны быть такими, чтобы мы приступали к очередному занятию тогда, когда, метафорически выражаясь, вода ещё не успела остыть после предыдущего занятия. Только при этих условиях можно обеспечить получение накопительного результата. В противном случае, даже самые что ни на есть систематические и регулярные занятия не будут иметь никакого смысла. Графически эта концепция изображена на рис.47, 48 и 49.

На этих рисунках на оси абсцисс представлено время (t) , а на оси ординат – суммарный показатель изменений в организме, психике и энергетике практикующего (E).

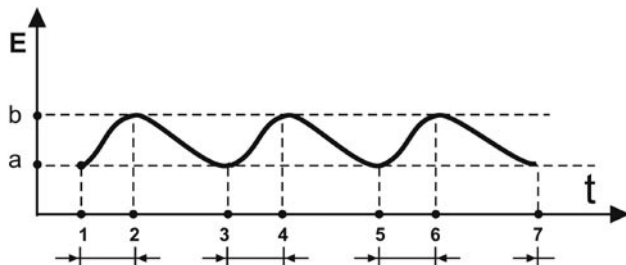
На рис.47 показана динамика изменений общего психосоматического состояния (E) во время занятия и после него.



**Рис.47. Динамика изменений общего психосоматического состояния практикующего во время занятия и после него.**

На оси абсцисс отрезок (1 – 2) – это период занятия, во время которого произошли позитивные изменения в общем состоянии практикующего (прирост по оси ординат с уровня (a) до уровня (b)). Отрезок (2 – 3) на оси абсцисс – это период полного затухания. К концу этого периода общее психосоматическое состояние возвращается к исходному уровню. Базовая закономерность, представленная на рис.47, позволяет определить условия, при которых наша энергомедитативная практика будет успешной и продуктивной. Для этого, как видим, необходимо обеспечить **накопительное развитие**.

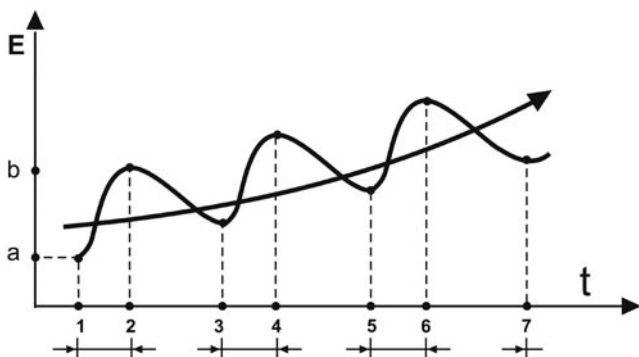
Рис.48 иллюстрирует методический вариант «Сизифов труд», при котором промежутки времени между занятиями слишком велики и накопительный результат отсутствует.



**Рис.48. Ущербный методический вариант «Сизифов труд».**



На этом рисунке на оси абсцисс отрезки (1 – 2), (3 – 4) и (5 – 6) соответствуют периодам практики, во время которых в состоянии практикующего происходят позитивные изменения (прирост по оси ординат, переход с уровня  $a$  на более высокий уровень  $b$ ). Однако, как показано на рисунке, эти позитивные изменения с течением времени рассеиваются и постепенно сходят на нет. Временное расстояние между занятиями слишком велико и в результате практика оказывается неэффективной. Вот почему высокоэффективная методика предполагает не только оптимальный объём отдельного занятия (правило 50 минут), но и оптимальное временное расстояние между занятиями, обеспечивающее наибольший накопительный эффект. Такой оптимальный методический вариант представлен на рис.49.



**Рис.49. Методический вариант, при котором временное расстояние между занятиями обеспечивает необходимый накопительный (развивающий) эффект.**

Древняя китайская мудрость утверждает, что заниматься чем-либо всё равно, что грести против течения. Стоит только сложить вёсла, как лодку начинает сносить назад. Можно предложить более современный вариант той же самой метафоры. Заниматься энергомедитативной практикой – всё равно, что идти вверх по эскалатору, который едет вниз. Стоит остановиться, как немедленно начинаешь съезжать вниз, утрачивая ранее завоёванные позиции. Метафора движения вверх по эскалатору, идущему вниз – это современный вариант древнегреческого мифа о

Сизифе\*. Однако, если несчастный Сизиф на бесконечное повторение бесплодной работы был обречён разгневанными богами, то мы можем попасться в эту ловушку исключительно благодаря собственной глупости и собственному методическому невежеству.

Если мы занимаемся по правильной методике, то с нами этого никогда не случится. При правильных занятиях происходит постоянное накопление количественных изменений. По достижении определённого порогового значения, количество переходит в качество, происходит качественный скачок в развитии, сопровождающийся психоэнергетической трансмутацией и духовным преображением практикующего.

Можно добавить ещё несколько штрихов к нашей метафоре движения вверх по эскалатору, едущему вниз. Если мы будем упорствовать, то непрерывное движение вверх в конечном счёте приведёт нас на верхнюю неподвижную площадку. В этом случае результат, которого мы достигли, уже не может быть нами утрачен. Даже если мы прекратили свою практику, прекратили дальнейшее движение вперёд, вниз нас уже не унесёт, поскольку мы уже сошли с эскалатора и стоим наверху на неподвижной площадке. Другое дело, что на этом наша работа над собою вовсе не заканчивается. Все наши достижения относительны. То, что является великим достижением и верхней площадкой для одного эскалатора, – всего лишь стартовая (нижняя) площадка для следующего эскалатора. «Великий квадрат не имеет углов». Великий Путь – бесконечен и на нём нас ждут другие «эскалаторы», другие кармические задачи и другие методы их решения.

С точки зрения стратегии Великого Пути, существенно важно не менять базовые методы энергомедитативной практики вплоть до качественного скачка. Терпение и постоянство – именно в этом заключается залог успеха.

\* \* \*

Есть ещё одно важное обстоятельство, связанное с принципом постоянства и регулярности энергомедитативной практики. О нём пишет Питер Кэджер в своей весьма яркой и вдохновляющей книге «Око возрождения. Древняя практика тибетских лам»:

---

\* Согласно древнему мифу, царь Сизиф провинился перед богами, которые осудили его бесконечно вкатывать тяжёлый камень на гору. У самой вершины камень вырывался из его рук и скатывался вниз. Отсюда и пошло крылатое выражение «сизифов труд», означающее нескончаемую и бесплодную работу.

*«Начав практику и внося необходимые изменения в своё повседневное поведение, человек должен продолжать в течение всей жизни ... перерывы в занятиях не должны превышать один день в неделю. Прекращение же практики чревато очень скорыми и серьёзными разрушительными последствиями».*

В другом месте той же самой книги он даёт следующее предупреждение:

*«Пропускать допустимо не более одного раза в неделю, но ни в коем случае не больше. Если же отъезд или какая-нибудь иная причина заставит вас прервать практику хотя бы на два дня, все достигнутые вами результаты окажутся под угрозой. При длительном перерыве возникает опасность того, что ваше тело начнёт деградировать гораздо быстрее, чем это было до того, как вы начали практику».*

Насколько серьёзны такие предупреждения и следует ли их принимать всерьёз? На мой взгляд – да! Мы хорошо знаем, что происходит с профессиональными спортсменами, как только они перестают тренироваться. Очень быстро и весьма драматично начинается общая психосоматическая деградация бывшего спортсмена. Поэтому человек, ушедший из большого спорта, в своей дальнейшей жизни должен неукоснительно следовать правилу: «Спортсменом можешь ты не быть, но физкультурником – обязан!». Полное прекращение тренировок после многих лет интенсивных занятий крайне опасно как для физического здоровья, так и с точки зрения психоэмоционального благополучия. Нарушения обменных процессов и последующее ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, почек, поражение иммунной системы, депрессия и астенизация – все эти неприятности с неизбежностью ожидают тех, кто слишком резко прекращает интенсивные тренировочные занятия. То же самое справедливо не только при тренинге физического тела, но и при энергомедитативном тренинге, который развивает наше тонкое тело и наше сознание.

Обычно при занятиях энергомедитативной практикой бывает трудно самому почувствовать и правильно оценить её позитивный развивающий эффект. Как говорил дон Хуан «особенность Силы заключается в том, что она развивается незаметно для самого практикующего». Однако отрицательные последствия прекращения занятий энергомедитативной практикой видны очень хорошо и проявляются со всей

очевидностью. Прекращение занятий немедленно и весьма негативно сказывается на всех трёх аспектах судьбы (соматическом, психоэмоциональном и событийном). Это выглядит так, как будто бы силы, управляющие нашей судьбой, говорят человеку: «Как? Тебе выпало счастье получить Путь, получить методы самосовершенствования, а ты пренебрёг этой великой и уникальной возможностью и повернулся к этому Пути задним местом?! Что ж, не хочешь идти путём самосовершенствования – пойдёшь путём страдания, путём развития через претерпевание жизни! Коли не хочешь сам себя «ошкуривать», то теперь «ошкуривать» тебя будет сама жизнь. Терпи и не жалуйся, ибо это был твой выбор».

Завершая эту главу, приведу замечательные и вдохновляющие слова Карлоса Кастанеды, имеющие прямое отношение к обсуждаемой теме:

*«...всё, что необходимо, это безукоризненная энергия, а это начинается с единого действия, которое должно быть преднамеренным, точным и устойчивым. Если это действие повторяется достаточно долго, ты обретаешь чувство негибаемого намерения, которое можно приложить к чему-то ещё. Когда это выполнено – путь свободен. Одно ведёт к другому, пока воин не осознает всех своих возможностей».*

Это означает, что в вашей жизни присутствует нечто такое, что порождается внутренней духовной устремлённостью и имеет абсолютную ценность. Оно не является вынужденным (обусловленным какими-либо внешними причинами), но инициируется изнутри себя самого. Кроме того, оно реализуется вне зависимости от состояния человека. Намеченное действие выполняется несмотря ни на что – несмотря на усталость или отсутствие энтузиазма. Это действие (эта практика) выполняется вне зависимости от расклада собственных «хочу» и «не хочу» на данный момент времени. Именно такой должна быть ваша энергомедитативная практика. Нет большой заслуги и нет никакого духовного достижения в том, чтобы просто делать то, что заставляет нас делать жизнь. Это верно даже для тех случаев, когда принуждение к исполнению чего-либо носит неявный, так сказать, психологический характер. Примером тому является давление чужих ожиданий, когда я делаю нечто не потому, что я хочу этого, а потому что иначе мне будет стыдно и неловко перед другими людьми. А вот обязывать себя к

действию, когда нет ни объективной жизненной (в прагматическом смысле) необходимости, ни психологического давления со стороны окружающих – это совершенно иное. В том, чтобы систематически и регулярно выполнять то, что взято только как обязательство перед самим собою, имеется некое незримое сияние и скрытое величие. На самом деле, это таит в себе много больше, чем кажется на первый взгляд. Исполнение назначенной развивающей практики кажется лёгким и простым только в самом начале, на волне первичного энтузиазма. Однако продолжать свою практику в период неизбежного спада совсем непросто. Кто сумеет справиться с этой задачей – выходит на другой, значительно более высокий уровень развития. Однако, как известно, приступают к энергомедитативной практике сотни, а проходят её до трансформирующего кризиса, до обретения плодов этой практики – считанные единицы.

Сам тот факт, что человек оказался способен к регулярному исполнению некоей развивающей практики, вне зависимости от того, что это за практика, – уже означает, что он сумел трансцендировать двойственность «хочу – не хочу» и тем самым осуществил определённый духовный прорыв. Пусть даже эта реализация относится только к малой части его жизненного пространства, тем не менее, это уже большая победа. Если это достигнуто в отношении данного избранного действия, то это достижение может быть с успехом приложено и к любому другому аспекту его жизни. Поэтому в такой парциальной реализации, в частичной безупречности – уже есть нечто запредельное и сверхчеловеческое. На самом деле, такого рода свершение – это великое событие, означающее переход к другому этапу духовной эволюции, на котором развитие будет осуществляться намного быстрее и эффективнее, чем в случае простого претерпевания собственной жизни.

## Глава 2

### **О том, что важно знать, приступая к энергомедитативной практике**

Сразу же должен предупредить читателя, что представленные здесь базовые программы занятий предназначены для практически здоровых людей. Тем же, у кого есть серьёзные проблемы с физическим здоровьем или же серьёзные проблемы психоэмоционального характера, – требуются занятия не по общей, а по специальной, диагностически прицельной методике и непременно под руководством компетентного наставника. Самостоятельные занятия энергомедитативной практикой в подобных случаях не рекомендуются, поскольку могут дать результат, противоположный ожидаемому. То же самое, естественно, относится к пожилым людям и к тем, кто страдает хроническими заболеваниями. Позволю себе ещё раз повториться: **изложенная в данной книге программа самостоятельной работы предназначена для практически здоровых людей. Тем же, кто не относится к этой категории, можно заниматься только под наблюдением опытного наставника.** В противном случае автор снимает с себя ответственность за возможные неблагоприятные последствия.

Тем не менее, не нужно так уж пугаться и преувеличивать опасность этих методов. На самом деле, приводимые здесь базовые методы энергомедитативной практики несравненно более безопасны, чем многие асаны Хатха-йоги, такие, например, как Сиршасана (стойка на голове) или же йогические Пранаямы, использующие задержку дыхания после вдоха.

Кроме того, здесь даются только неспециализированные методы (методы общего воздействия). Это обстоятельство очень важно, поскольку специализированные методы энергомедитативной практики при отсутствии предварительной диагностики и компетентного руководства могут быть чрезвычайно опасными для практикующего. Базовые методы энергомедитативной практики, применяемые в моей школе, при правильном их освоении совершенно безопасны, более того, исключительно полезны как для физического здоровья, так и для психики.

Исключительно большое значение имеет тот факт, что в моей школе практикуются только реалистические (нефанта-

зийные) методы медитации. Такие методы, культивирующие осознанность, совершенно безопасны для практикующего, чего нельзя сказать про фантазийную медитацию. Усиленная практика медитации, основанной на воображении (фантазийной медитации) – это прямая дорога в психиатрическую больницу. Точно так же, на мой взгляд, весьма опасна и практика «всматривания в коаны», широко распространённая в современном Дзэн-буддизме. Все коаны Дзэн-буддизма чреваты психическими расстройствами (так называемой чаньской болезнью). Исключением является работа с коаном «Му», которая на самом деле представляет собою сочетание мантра-йоги и медитации сосредоточения на Дань-Тяне.

Если все эти неприятные последствия практики фантазийной медитации и работы с коанами встречаются не так уж часто, то только потому, что занимающихся спасает благодетельная лень-матушка. Что же касается базовых методов моей школы (дыхательная медитация, медитация-самонаблюдение и медитация-присутствие), то, при условии их правильного понимания, они не только совершенно безопасны, но и в большой степени способствуют улучшению психоэмоционального состояния. Они устраняют всевозможные неадекватности и гармонизируют психику.

Таким образом, при отсутствии выраженных проблем с физическим и психическим здоровьем и при наличии элементарного здравого смысла, вполне можно самостоятельно заниматься энергомедитативной практикой по базовым (неспециализированным) методам на основе данного практического руководства.

\* \* \*

В предлагаемой мною системе энергомедитативной практики используются методы, взятые из разных традиций, как из индийской йоги, так и из китайского цигун. Отсюда проистекает отсутствие терминологического единства. Санскритские термины здесь соседствуют с китайскими и японскими. Кроме того, встречаются и вводимые мною названия, такие, например, как «Симпласана» или «Даос на вершине». Таким образом, в данной книге имеет место явная терминологическая разноголосица, одновременное сосуществование терминов на разных языках. Поскольку эта книга представляет собою синтез различных духовных учений Востока, такое лингвистическое разнообразие является

неизбежным и, по крайней мере на данный момент, – неустранимым. На мой взгляд, в этом нет ничего страшного, поскольку за внешней лингвистической разношерстностью скрывается полноценная и непротиворечивая концептуальная цельность. В настоящее время важнее всего содержательное изучение широкого круга проблем, относящихся к духовному развитию и энергомедитативной практике. Что же касается упорядочивания и выдерживания в едином стиле соответствующей специальной терминологии, то эту задачу можно оставить на будущее. Главное – породить ребенка, а уж имя ему всегда найдётся.

\* \* \*

Перед тем, как перейти непосредственно к практическому руководству для самостоятельных занятий, рассмотрим сначала некоторые распространённые ошибки в практике медитации. Эти ошибки сильно влияют на качество и успешность нашей медитации и поэтому заслуживают отдельного рассмотрения.

Первая из этих ошибок носит общий характер, то есть охватывает все формы и разновидности энергомедитативной практики. Соответственно и противоположный этой типовой ошибке принцип правильной медитации также является общим для всех видов энергомедитативной практики.

Сутью этой ошибки является грубо-экстенсивный\* подход к медитации, игнорирующий тот факт, что подлинная медитация является **искусством тонкой настройки**. Настоящая медитация всегда должна начинаться с настройки тела и настройки сознания. Поговорим об этом подробнее.

Настройка тела, т.е. принятие правильной позы (асаны) имеет огромное значение для успешной энергомедитативной

---

\* Экстенсивный (от лат. *extensivus* – расширяющий, удлиняющий) – противоположность интенсивному. При экстенсивном подходе ставка делается не на информационное, а на чисто силовое решение любых проблем, не на качество, а на количество. В политике, экономике и военном деле экстенсивный подход основан на убеждении, что для обеспечения успеха вполне достаточным является хорошее финансирование, мобилизация больших материальных и людских ресурсов. При этом недооценивается важность информационного обеспечения деятельности, которое большей частью сводится к простой информированности. Между тем, она далеко не так важна, как способность к целостному и высокоадекватному видению ситуации. Вот почему никакие компьютеры, никакие информационные технологии не в состоянии заменить человека, обладающего интуитивной Мудростью-Праджей.



практики. Асана\* – это не просто любая удобная поза. Асаны так же отличаются от всевозможных, так сказать, бытовых позиций тела, как лучшие культурные сорта яблони – от дикой яблони-кисляйчика. Асана представляет собою специальное положение тела, строго соответствующее определённым правилам и принципам. В отличие от всех прочих положений тела, асана в высшей степени благоприятствует циркуляции энергии в нашем теле и тем самым создаёт условия для успешной энергомедитативной практики.

Однако приведение тела в надлежащую позу – дело далеко не такое простое, как это может показаться на первый взгляд. Даже если вы совершенно чётко и дисциплинированно будете следовать всем перечисленным требованиям и указаниям, этого может оказаться недостаточно. Вроде бы вы всё делаете согласно методическим указаниям, но несмотря на это, асана «не включается». Дело в том, что выполнение даже самых подробных и исчерпывающих инструкций по принятию правильной позы является всего лишь предварительным условием, всего лишь начальным этапом регуляции тела. Только после него начинается самое главное – тонкая поднастройка позиции тела в рамках, задаваемых базовыми требованиями к правильной позе. Во время такой настройки мы очень мягко и очень осторожно экспериментируем с положением тела, а также с распределением в нём напряжения и расслабления. Тонкую поднастройку мы осуществляем не выходя за пределы базовой позы, принятой нами на первом этапе регуляции положения тела. К такой настройке относится великое множество конкретных регуляционных действий. Это совсем небольшие, но, как показывает практика, весьма важные изменения положения рук, ног, постановки туловища и головы. Далее, это контроль характерной для данной позы структуры мышечных напряжений и расслаблений. Например, во всех случаях важно полноценно расслаблять зоны надплечий и лицевую мускулатуру; в столбовом стоянии важно хорошо расслабить мышцы ног. В то же время, в положении сидя нужно следить за тем, чтобы расслабление не стало избыточным и чтобы вы, незаметно для себя не перешли в «позу кучера», тем самым нарушив правильную постановку позвоночника.

Такого рода тонкую поднастройку можно уподобить сборке мебели. Когда мы собираем шкаф или, к примеру, стол,

---

\* Это санскритское слово очень часто произносят неправильно, с ударением на второй слог. На самом деле, здесь ударение падает на первый слог. Не асана, но асана.

нам недостаточно просто приложить составные части. Нужно, чтобы они были подогнаны друг к другу с необходимой точностью. Шпенёк должен точно попасть в соответствующее отверстие, шип должен точно попасть в соответствующий ему паз. Стоит чуть-чуть уклониться в сторону – и необходимого попадания уже нет. Поэтому, после того, как мы приложили части собираемой мебели друг к другу, нужно слегка подвигать ими до тех пор, пока не произойдёт точное попадание. Хлоп! – и столешница плотно села на своё основание. Стол собран.

Тот же самый принцип полностью применим и к «сборке позы». Поза «заработает» только тогда, когда с помощью тонкой настройки все её компоненты идеально подогнаны друг к другу. «Включение» позы приводит к весьма впечатляющим, а порой просто ошеломляющим результатам. Тонкая поднастройка положения тела устраняет препятствия для свободной циркуляции энергии и приводит к весьма ярким энергетическим, а следовательно, и психосоматическим эффектам.

Всё то, что здесь говорилось относительно регуляции положения тела, справедливо и для регуляции внутреннего состояния, т.е. для психологической настройки. Для того, чтобы наша энергомедитативная практика была продуктивной, мы должны позаботиться не только о правильной позиции тела, но и о правильной «позе» нашего ума. Весьма распространённой ошибкой, роковым образом влияющей на качество медитации, является игнорирование того фонового психосоматического состояния, будучи в котором мы выполняем медитацию. Остановимся на этом подробнее.

Если мы, пусть даже очень старательно, практикуем какой-либо метод медитации, но при этом находимся в состоянии физического и психического «окаменения», то от такой медитации проку будет немного. Отсюда вытекает исключительно важный принцип успешной и высокоэффективной медитации, который в китайской традиции носит название «как будто есть, как будто нет». Это означает, что, когда мы выполняем некую медитацию, скажем, медитацию-сосредоточение, и при этом все 100% своих ресурсов тратим на базовую медитативную установку, т.е. на сосредоточение, тогда, парадоксальным образом, само наше старание сосредотачиваться отрицательным образом сказывается на качестве нашей медитации. В правильной медитации 30% своих ресурсов (своего времени) начинающий должен расходовать на обеспечение должного психосоматиче-

ского состояния, на фоне которого и производится дальнейшая внутренняя работа согласно избранной медитативной установке. На само же сосредоточение или самонаблюдение или какой-либо другой метод медитации мы расходует оставшиеся 70% своих ресурсов. Конечно же, приведенные цифры условны и даны только как иллюстрация общего принципа.

Таким образом, прежде чем перейти к основной медитативной практике, сначала нужно привести себя в должное состояние. Для этого используются различные установочные формулы, среди которых наиболее важными являются: «Расслабление», «Спокойствие» и «Доверяю жизни»\*. В дальнейшем, на протяжении всего медитативного занятия, необходимо периодически проверять своё базовое психосоматическое состояние и восстанавливать должный уровень расслабления и спокойствия. Таким образом, на протяжении всей медитации наши усилия гармонично распределяются между сохранением состояния расслабленности и безмятежного спокойствия и выполнением основной медитативной техники. Благодаря этому устраняются то напряжение и та зажатость, которые возникают в нашем теле и в нашей психике вследствие чрезмерной старательности. Благодаря этому создаются условия для успешной и высокоэффективной медитации. Китайское выражение «медитация как будто есть, а как будто её и нет», прекрасно описывает суть такого подхода к энергомедитативной практике.

Даже столь краткий обзор этой важной темы – регуляции тела и сознания, показывает, сколь тонким является искусство медитации и сколь велика роль опытного наставника в обучении этому искусству.

\* \* \*

Другая типовая ошибка в энергомедитативной практике выражается в том, что занимающийся жалуется, что медитация у него не получается. «У меня не получается». Как это медитация может не получаться? Медитация – как прогулка, – либо вы пошли на прогулку, либо нет, но «не получиться» прогулка не может. Другое дело, что иногда мы совершаем прогулку при хорошей погоде, а иногда – при плохой погоде. Медитация может «получаться» либо «не получаться» только в том случае, если практикующий заранее настроен на некоторый ожидаемый ре-

---

\* Ранее (в главе по медитации-самонаблюдения), я уже достаточно подробно говорил об условиях успешной медитации, в частности об этих установочных формулах.

зультат. Если же он настроен не на результат, а на процесс, то этой проблемы попросту не существует. Слова «у меня не получается» – симптом глубоко ошибочного подхода к энергомедитативной практике. Это означает, что человек проводит сравнение между двумя возможными вариантами, один из которых он задаёт как эталонный. При этом он имеет в виду, что медитация «получается», если во время занятия он попадает в состояние выраженного психосоматического благополучия, в состояние медитативного блаженства. А вот «не получается» для него означает, что во время медитации не удалось войти в такое, столь им желаемое эмоционально положительное состояние. Вместо этого во время медитации он испытывал дискомфорт, неприятные ощущения и наплыв отрицательных эмоций.

Конечно же, человеку не хочется встречаться с неприятным психосоматическим опытом. Однако, как уже неоднократно говорилось на страницах этой книги, медитация – это не путь к счастью, а путь к духу. Тот, кто в своей духовной практике руководствуется установкой на обретение счастья и блаженства, на самом деле, имеет ту же самую, сугубо гедонистическую мотивацию, что и любой наркоман. Различаются только способы достижения «кайфа». И точно так же, как наркоман, он сначала получает блаженство, но потом будет вынужден за него расплачиваться последующими страданиями. Вместо того, чтобы огнём своего сознания растворять блокировки и отрабатывать свою карму, он всё более усугубляет свою кармическую задолженность. В конечном счёте, он не получит ни предполагаемого духовного развития, ни столь желаемого счастья. Парадоксальным образом и то, и другое получает только тот, кто в своей медитативной практике имеет мужество осознанно пребывать с неприятным психосоматическим опытом, мужество пребывать вместе с несовершенством собственного бытия. Чем больше тяжелого и неприятного он растворяет во время своей медитации, тем больше радости и света входит в него в последующем.

Итак, подлинная медитация – это не путь к счастью, а путь к духу. Однако тот, кто имеет мужество идти по этому пути, обнаруживает, что путь к духу непременно приводит и к счастью.

Таким образом, чтобы энергомедитативная практика была правильной и эффективной, нужно с абсолютной ясностью понимать всю ценность претерпевания дискомфортного психосоматического состояния, всю ценность осознанного

пробывания с неприятным опытом. Не бывает и быть не может духовной практики на основе бездуховной мотивации. Если такое понимание отсутствует, то медитация вырождается в поиск медитативного кайфа. При этом происходит эксплуатация самого сильного энергетического канала и начинается патологический забор энергии из окружающей среды. Такая гедонистически ориентированная медитация с неизбежностью приводит к очень тяжёлым последствиям как для самого практикующего, так и для окружающих его людей.

Можно сказать, что энергомедитативная практика подобна мощному автомобилю, который делает ваше продвижение по пути несравненно более быстрым и эффективным. Однако тот, кто сел за руль, должен хорошо знать правила движения и уметь управлять этим автомобилем. Если же он не в состоянии его контролировать, да к тому же ещё не знает правил движения, тогда он подвергает большой опасности и самого себя, и окружающих людей. И тогда лучше бы ему просто ходить пешком.

\* \* \*

Время от времени ко мне на консультацию приходят клиенты, относящиеся к весьма странной породе людей. Их уникальная особенность заключается в том, что они желают получить великие результаты, не прилагая никаких серьёзных усилий.

Обычно при записи на консультацию я всегда объясняю человеку, что для решения его проблем предполагается его собственное активное участие и что вариант «Я вам болею, а вы меня лечите» в данном случае не проходит. Эти разъяснения выглядят следующим образом: «На консультацию имеет смысл идти только в том случае, если вы готовы к самостоятельным ежедневным занятиям энергомедитативной практикой. Кроме того, возможно потребуются внести определённые изменения в ваш образ жизни и режим питания. Если же у вас такой готовности нет, то идти ко мне на консультацию не имеет никакого смысла. Зачем зря тратить моё время и ваши деньги?». Клиент выслушивает и заверяет, что он об этом знает и готов работать над собою. Однако когда он приходит на консультацию, обнаруживается, что на самом деле это не так. «Как, у вас такие строгие диетические ограничения! Нельзя то, нельзя это. А что же мне тогда есть?». На самом же деле, рекомендуемые диетические ограничения вполне возможны и, к тому же, абсолютно необходимы.

«Заниматься каждый день, утром и вечером! Да ещё по 30-50 минут! Так много? И сколько же мне придется заниматься таким образом?». В этом случае я сразу же объясняю клиенту, что при таком отношении к собственной практике у него нет никаких шансов на успех и что ему лучше всего сразу же оставить эту затею. Совершенно очевидно, что у человека полностью отсутствует необходимая для занятий мотивация. Его установка по отношению к энергомедитативной практике – совершенно неправильна. Эта практика им воспринимается как тяжкое бремя, с которым придётся дальше идти по жизни: «Другие люди свободны, а вот мне теперь придётся заниматься, каждое утро и каждый вечер. А ведь мне и без того жить тяжело. Ну да ладно, что поделаешь, попробую».

Правильное же отношение состоит в том, что эти методы практики являются великим благом и представляют собою драгоценность. Вам повезло, – у вас есть эта драгоценность, а ведь у многих людей её нет. Таким образом, обладание этими знаниями и этими методами – большая удача и великая привилегия. Однако, если вы не практикуете эти методы, то это всё равно, что у вас их нет. В этом случае вы явно не заслуживаете этой привилегии.

Как я уже упоминал, особенность духовного знания заключается в том, что оно не нуждается в атмосфере великой секретности. Оно само защищает себя от недостойных, ибо требует сильной мотивации, высокой работоспособности, большого упорства и терпения.

\* \* \*

Предлагаемые читателю в последующих двух главах базовые программы для даосского круга (глава 3-я) и для обратного круга (глава 4-я) включают в себя **только неспециализированные методы** энергомедитативной практики, иначе говоря – **методы общего воздействия**. Как я уже ранее говорил, практика специализированных методов требует предварительной диагностики и наличия опытного и компетентного наставника. Без соблюдения этих важных условий она может причинить вред практикующему. По этой причине специализированные методы практики в данной работе не приводятся. Для их изложения требуется отдельная большая книга, которая, возможно (если тому будут благоприятствовать жизненные обстоятельства) будет написана в будущем. Здесь же, базовые программы энергомедитативной практи-

ки как для даосского круга, так и для обратного, имеют в своей основе следующие методы общего воздействия:

- 1) медитация-самонаблюдение;
- 2) медитация-присутствие;
- 3) дыхательная практика;
- 4) гимнастические комплексы.

Следует хорошо понимать, что даже в этом случае (когда из программы занятий исключены специализированные методы практики), единственно верной методики, наиболее пригодной для всех людей, не существует, да и быть не может. Причиной тому являются большие различия между людьми, как по состоянию энергосистемы (которое определяет индивидуальный набор соматических и психоэмоциональных проблем), так и по индивидуальной предрасположенности к тем или иным методам энергомедитативной практики. Таким образом, даже при полном соблюдении основных принципов построения оптимальной методики занятий, указанных в предыдущей главе, всё равно всегда будет иметь место **неустраняемая методическая многовариантность** энергомедитативной практики. Какими бы замечательными ни были методические принципы и сами методы практики, всё равно конкретная методика должна быть индивидуализирована, подобно тому, как хороший костюм может быть пошит только тогда, когда общие принципы кройки и шитья сочетаются с индивидуальной подгонкой в соответствии с конкретными размерами и особенностями фигуры клиента. Таким образом, методическое творчество, целью которого является адаптация программы занятий к индивидуальным особенностям и возможностям занимающегося, только приветствуется. При этом, однако, не следует забывать о некоторых весьма важных условиях. Такими необходимыми для методического творчества условиями являются:

а) наличие здравого смысла у практикующего и отсутствие мотивационной «воспаленности» по отношению к собственной практике. Лучше всего, если в ваших занятиях нет никакой чрезмерности, никакой фанатичной иступленности, а есть спокойная основательность, регулярность и неотступность.

б) тщательная проверка своей программы занятий на соответствие методическим принципам построения оптимальной методики, изложенным в первой главе.

## **Глава 3**

### **Энергомедитативная практика для даоссского круга**

В этой главе сначала даются различные методические варианты (программы ежедневных занятий), а затем подробно разъясняются их составные части – конкретные методы энергомедитативной практики.

Каждый из нижеследующих методических вариантов предполагает ежедневные занятия два раза в день – утром и вечером. При сохранении общей структуры занятия (как утреннего, так и вечернего), вы можете выбрать для себя тот объём практики, который для вас посилен на данный момент времени. В программу занятий заложено три уровня – mini, midi и maxi, что даёт нам свободу манёвра и позволяет подобрать тот вариант, который в наибольшей степени соответствует нашим возможностям и нашим жизненным обстоятельствам. Так, например, для большинства начинающих максимальный режим вечернего занятия (50 минут дыхания и затем 50 минут медитации-самонаблюдения) будет слишком трудным. Лучше всего начинать с умеренных объёмов практики, скажем, с 10 минут полного дыхания, за которым следует 30 минут медитации. Со временем эти объёмы можно постепенно увеличивать. Таким образом, в программе занятий я задаю общий диапазон (10 – 30 – 50 минут), в рамках которого каждый занимающийся может осуществить свой конкретный выбор. Для успешной практики, конечно же, очень важны усердие и настойчивость, однако не менее важными являются гибкость и здравый смысл. Конкретные и расписанные во всех подробностях планы – это хорошо, но гибкость и методическая адекватность – ещё лучше. Об этом я уже много говорил в главе «Принципы построения оптимальной методики занятий энергомедитативной практикой», к которой и отсылаю заинтересованного читателя.

#### **РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ВАРИАНТЫ ЭНЕРГОМЕДИТАТИВНОЙ ПРАКТИКИ В РЕЖИМЕ ДАОССКОГО КРУГА**

##### ***Первый методический вариант Утреннее занятие***



1) Комплекс на позвоночник (10-15 минут).

2) Полное дыхание даосского круга, выполняемое в Симпласане – «прокачивающее» дыхание, обеспечивающее сублимацию сексуальной энергии (10-30-50 минут).

3) Медитация-присутствие в сидячей позе всадника для даосского круга (10-30-50 минут).

#### ***Вечернее занятие***

1) Полное дыхание даосского круга в Симпласане (10-30-50 минут).

2) Медитация-самонаблюдение в Симпласане (10-30-50 минут).

Это основной и наиболее мною рекомендуемый методический вариант. Большим его преимуществом является то, что он вполне доступен и посилен для всех категорий занимающихся, даже для пожилых и ослабленных людей. Будучи простым и удобным, первый методический вариант в то же самое время обладает большим общеоздоровительным и развивающим потенциалом.

### ***Второй методический вариант***

#### ***Утреннее занятие***

1) Комплекс на позвоночник (10-15 минут).

2) Полное дыхание даосского круга, выполняемое в Симпласане – «прокачивающее» дыхание, обеспечивающее сублимацию сексуальной энергии (10-30-50 минут).

3) Медитация-присутствие в режиме чередования: один день медитация выполняется в столбовом стоянии, а другой день – в сидячей позе всадника (10-30-50 минут).

#### ***Вечернее занятие***

1) Полное дыхание даосского круга в Симпласане (10-30-50 минут).

2) Медитация-самонаблюдение в Симпласане (10-30-50 минут).

Этот методический вариант отличается от предыдущего тем, что медитация-присутствие выполняется не только в положении сидя, но и в положении стоя (метод столбового стояния). Второй методический вариант более всего подходит для молодых и сильных людей, не имеющих избыточного веса и не страдающих варикозным расширением вен.

По сравнению с первым методическим вариантом, он является значительно более трудным для выполнения. Однако это полностью окупается его большей эффективностью благодаря использованию метода столбового стояния. В то же время, этот метод имеет и свои серьёзные недостатки. Стояние столбом, будучи весьма сильным и весьма эффективным методом энергетического развития, в то же самое время сильно загружает ноги. При больших объёмах столбового стояния (по 30-50 минут), в области ног легко возникают застойные явления. В некоторых случаях это может привести к отёчности ног, появлению болей в ногах и даже к развитию варикозного расширения вен. По этой причине столбовое стояние нуждается в дополнительном методе, снимающем эти застойные явления. Таким методом практики, замечательным образом восстанавливающим циркуляцию энергии по ножным каналам и нормализующим кровообращение в нижних конечностях и является медитация-осознание, выполняемая в сидячей позе всадника.

Китайский метод столбового стояния широко распространён и известен с глубокой древности. Однако в моей школе методика столбового стояния имеет свои особенности. Она выгодно отличается от обычного подхода к столбовому стоянию, поскольку обеспечивает профилактику возможных обострений. В моей методике столбовое стояние в обязательном порядке сочетается с медитацией в сидячей позе всадника. Это очень важно, поскольку гарантирует безопасность занимающегося. В данном методическом варианте утренняя медитация-присутствие выполняется в режиме чередования: один день – в столбовом стоянии, а другой день – в сидячей позе всадника. Такой методический вариант обеспечивает полную безопасность практикующему. Если в первый день ноги сильно загружаются за счёт стояния столбом, то во второй день медитация-присутствие выполняется в положении сидя с расставленными ногами (в сидячей позе всадника) и ногам предоставляется необходимый отдых.

Согласно моему опыту, наилучшим методом освобождения ног и снятия нижнего перегруза является медитация в сидячей позе всадника. Именно сочетание этих двух методов (стояния столбом и медитации в сидячей позе всадника) делает энергомедитативную практику значительно более лёгкой и, в то же самое время, значительно более продуктивной.

Такое сочетание двух взаимодополняющих методов имеет экстраординарный развивающий потенциал.

По моему глубокому убеждению, методику энергомедитативной практики, использующую столбовое стояние без последующей медитации в сидячей позе всадника нельзя считать ни полноценной, ни безопасной. Сидячая поза всадника – это наилучшая позиция тела для ликвидации синдрома забитых ног и для восстановления нормальной циркуляции энергии по ножным каналам.

Завершая разбор этого методического варианта, напоминаю читателю, что, несмотря на его сбалансированность и несмотря на наличие дополнительного метода профилактики возможных обострений, тем не менее, он противопоказан людям с избыточным весом, варикозным расширением вен в ногах, а также пожилым и ослабленным. Таким людям я рекомендую заниматься энергомедитативной практикой согласно первому методическому варианту.

### **Методика занятий энергомедитативной практикой для женщин в менструальный период**

Прежде всего, несколько общих замечаний. В период месячных, особенно в первые три дня, женщинам следует больше отдыхать и, по возможности, воздерживаться от излишней активности. В менструальный период физические и психические нагрузки следует минимизировать во избежание преждевременного старения. Различные дела, требующие напряженных усилий, лучше всего отложить «на потом» и заняться ими только по окончании этого трудного и энергозатратного периода. Во время критических дней женщинам не следует заниматься по своей обычной программе. Энергомедитативная практика в этот период проводится по особому специализированному методическому варианту. В это время необходимо прекратить занятия гимнастикой. Особенно важно исключить любые упражнения, требующие усилий и напряжения. В менструальный период не может быть рекомендована даже дыхательная практика, не говоря уже о столбовом стоянии. Рекомендуемая программа занятий включает только медитацию в **сидячей позе всадника**. Медитативная позиция скрещенных ног в этот период не годится. Ноги должны находиться в открытой позиции, позволяющей жизненной энергии свободно и беспрепятственно

циркулировать по ножным каналам. Такие условия как раз и обеспечиваются в сидячей позе всадника.

Рекомендуемая программа энергомедитативной практики для менструального периода выглядит следующим образом:

### ***Утреннее занятие***

I. Подготовительные упражнения.

- 1) Освобождение плеч (12-24 повторения);
- 2) Массаж ушей ладонями (12-24 повторения);
- 3) Массаж ушей в направлении вверх-вниз (36 повторений).

II. Медитация-присутствие в позиции «Даос на вершине» (30-50 минут).

### ***Вечернее занятие***

I. Те же самые подготовительные упражнения, что и утром.

II. Медитация-самонаблюдение в позиции «Даос на вершине» (30-50 минут).

Женщины, у которых менструальный период проходит весьма тяжело и болезненно, при занятиях по этой программе **в режиме даосского круга** почувствуют большое облегчение. Такой режим энергомедитативной практики оказывает исключительно благоприятное воздействие на всю половую сферу, период месячных проходит легко и безболезненно, а кроме того, устанавливается чёткий и хорошо предсказуемый биологический женский цикл.

Особое внимание хочу обратить на тот факт, что проблемы с тяжёлым и болезненным менструальным периодом следует решать занимаясь только на даосском (не на обратном) круге. Это связано с тем обстоятельством, что избыточную энергию, переполняющую половую сферу в данный период, легче всего и разумнее всего выводить вниз по ножным иньским каналам (на выход через ноги по их внутренней поверхности). Такое направление движения энергии как раз и соответствует даосскому кругу.

Справиться с болевым менструальным синдромом в режиме обратного круга намного сложнее. Дело в том, что в этом случае нам придётся направлять избыточную энергию от половой сферы в противоположном направлении – вверх по передней поверхности тела, что намного труднее и проблематичнее.

Приступив к занятиям по данной программе в режиме даосского круга, вы будете поражены тем, насколько легко, как оказывается, решается ваша многолетняя проблема, если подойти к ней с грамотных энергетических позиций.

## **КОНКРЕТНЫЕ МЕТОДЫ ЭНЕРГОМЕДИТАТИВНОЙ ПРАКТИКИ**

### **Комплекс на позвоночник**

- 1) Сейдза, массаж ушей (12-24 повторений);
- 2) Сейдза, ладони на пояснице (1-3 минуты);
- 3) Крокодил, ноги расставлены (12-24 повторений);
- 4) Крокодил, ноги сомкнуты (12-24 повторений);
- 5) Подъёмы таза (12-24 повторений);
- 6) Локти-колени (12-24 повторений);
- 7) Проработка позвоночника в зоне между лопаток (три серии движений, каждая по 12 повторений);
- 8) Круг Жизни (12-24 повторения);
- 9) Сейдза, массаж ушей (12-24 повторения);
- 10) Сейдза, ладони на ушах (1-3 минуты).

Этот комплекс полноценно и качественно прорабатывает весь позвоночный столб. Поскольку он активизирует восходящую ветвь даосского круга, делать его следует только в утреннее время, но не вечером, – во избежание перевозбуждения и трудностей засыпания.

Комплекс состоит из наиболее ценных упражнений, отобранных из различных оздоровительных систем, а также собственных находок, объединённых в оптимальную последовательность. Он является итогом многолетних поисков наилучших методов оздоровительного воздействия на позвоночник. Согласно моему опыту, полноценная проработка позвоночника и наиболее эффективное его оздоровление возможны именно на даосском круге. Вопреки общераспространённому мнению, асаны Хатха-йоги, преобладающее большинство которых запускает обратный режим энергетической циркуляции, – оказывают малоэффективными для лечения радикулита и избавления от болей в спине. Наоборот, многие энтузиасты Хатха-йоги, в результате слишком усердных занятий, как раз и заполучают всевозможные проблемы с позвоночником. Что же касается данного комплекса, то его регулярная практика полностью исключает эти проблемы. В то же время, не следует забывать, что комплекс предназначен для практически здоровых людей. Если

имеет место серьёзное заболевание позвоночника или обострение радикулита, полностью делать этот комплекс не следует. В таких случаях нужно заниматься по специальной программе и непременно под руководством опытного наставника. При этом обычно начинают с самомассажа поясницы в позиции Сейдза (исключительно благоприятная поза для нижнего отдела позвоночника) и самых легких упражнений, постепенно наращивая количество повторений и постепенно добавляя более сложные упражнения. Другими словами, данный комплекс имеет развивающий и общеоздоравливающий характер, но в полном своём объёме не может быть использован в начальный период лечения тяжёлых заболеваний позвоночника. При обострениях можно оставить не более 1/3 всех упражнений комплекса, да и те следует практиковать мягко и осторожно, избегая резких движений. Плавный и замедленный режим выполнения позволяет вовремя остановиться, не пересекая ту границу, за которой начинаются болевые ощущения. Не следует забывать о том, что появление боли – это предупреждающий сигнал о том, что тренировочное воздействие уже имеет не развивающий, а повреждающий характер, уже идет во вред, а не на пользу. Если же мы выполняем упражнения в быстром «рывковом» режиме, то появляется опасность незаметным для себя образом пересечь болевую границу. Кроме того, мягкая и плавная манера выполнения гимнастических упражнений приближают их к двигательному режиму китайской оздоровительной системы Тай-цзи и делает их медитативными и энергетически насыщенными. Для этого также необходимо полноценно осознавать своё тело, прежде всего, те его зоны, которые в данном упражнении подвергаются наибольшей стимуляции. Таким образом, даже практически здоровым людям рекомендуется все динамические упражнения комплекса выполнять неторопливо, плавно и осознанно. Ну а для тех, у кого имеются проблемы с позвоночником и боли в спине, соблюдение этого правила является обязательным. В комплексе всего 10 упражнений. Будучи весьма полезными и высокоэффективными, в то же самое время, эти упражнения вполне доступны и достаточно просты для освоения. Лучше всего их делать в утреннее время до завтрака.

\* \* \*

Несколько слов о различии между физкультурным (это у меня ругательное слово) и медитативным режимами вы-

полнения динамических упражнений. В моей школе любые упражнения, в том числе и все упражнения данного комплекса, следует выполнять в состоянии спокойной осознанности, в полном соответствии с великим принципом **«делать и думать одно»**. В этом случае даже самые простые упражнения будут пропитаны осознанием и будут давать несравненно более высокий уровень энергетической насыщенности. Для того, чтобы на протяжении всего комплекса сохранить медитативное состояние сознания, необходимо выполнять упражнения в неспешной, неторопливой манере, памятуя о том, что «когда Бог создавал время, он создал его достаточно»\*. Упражнения должны выполняться плавно, избегая резких движений, более медленно, нежели привычный темп движений в повседневной жизни и, конечно же, осознанно.

Типичная ошибка начинающих (практически всех начинающих – не думайте, что вы являетесь приятным исключением) состоит в диссоциации (в разобщении) между телом и сознанием. Тело выполняет предписанные движения, а сознание занято чем-то другим. В этом случае вы уподобляетесь нерадивому монаху, который бубнит молитву, а сам в это время думает о том, что ему дадут на ужин. Применительно к гимнастическому комплексу, принцип «делать и думать одно» означает, что когда ваше тело выполняет упражнения, вы должны полноценно осознавать это движение и все сопутствующие ему телесные ощущения, не отвлекаясь ни на что иное. Обычный «физкультурный» режим выполнения упражнений в моей школе считается неприемлемым и недопустимым.

Весь комплекс занимает от 10 до 15 минут, в зависимости от количества повторений. Рассмотрим составляющие его упражнения в порядке их очередности.

### **1. Сейдза, массаж ушей ладонями (12-24 повторения).**

Это массажное упражнение выполняется в позиции сидя на пятках, очень популярной в традиционной японской культуре, где она носит название Сейдза. В индийской йоге та же самая поза называется Ваджрасана (санскр. – алмазная поза), либо Вирасана (санскр. – поза героя). Эта асана весьма благоприятна для нижнего отдела позвоночника, поэтому она и является базовой позицией данного комплекса.

---

\* Ирландская пословица.

В зависимости от положения рук и постановки позвоночника, Сейдза может быть использована как для даосского круга, так и для обратного. Естественно, здесь мы рассматриваем позицию Сейдза даосского круга (см. рис.50).



**Рис. 50. Позиция Сейдза (Ваджрасана) для даосского круга, вид прямо. Руки на бедрах ладонями вниз.**

В этой позе носки ног должны быть расположены «внахлест», а колени расставлены примерно на расстояние двух кулаков друг от друга. Позвоночник должен быть слегка наклонён вперёд – стандартное требование для даосского круга. Постановка головы должна соответствовать затылочной мудре (подбородок взят на себя и слегка вниз, так, чтобы обеспечить лёгкое вытягивание шейных позвонков вверх). При постановке позвоночника важно убрать лордозный провал (изгиб вовнутрь в поясничном отделе позвоночника). Для этого нужно выполнить два следующих условия: во-первых, слегка втянуть живот и во-вторых, подать весь позвоночник (не поясницу, а именно весь позвоночник) вперёд (см. рис.51).





**(а)**

**(б)**

**Рис.51. Ваджрасана (Сейдза)  
для даосского круга, вид сбоку.**

- а) Неправильная постановка позвоночника  
(заваливание назад);**  
**б) Правильная постановка позвоночника.**

Для даосского круга наиболее простое и удобное положение рук – на бедрах, чуть выше колен и ладонями вниз. Последнее существенно важно. Если развернуть руки ладонями вверх, то энергия будет циркулировать уже в режиме обратного круга.

Приняв позицию Сейдза, выполняем массаж ушей ладонями. Массирующие движения выполняются в горизонтальном направлении. При этом, во время возвратного движения рук, ушные раковины загибаются. Такая техника растирания ушей ладонями позволяет прорабатывать обе стороны ушной раковины (задняя поверхность уха прорабатывается во время возвратного движения рук). Данное упражнение показано на рис.52.



**Рис.52. Массаж ушей ладонями с загибанием ушной раковины.**

Рекомендуемое количество повторений составляет 12-24, при желании можно его довести до 36 повторений. Это упражнение оказывает двойное воздействие. Во-первых, оно стимулирует очень значимую для состояния всей энергосистемы зону ушей, где сосредоточено большое количество биоактивных точек. Эта зона настолько важна, что в китайской иглорефлексотерапии воздействие на точки ушной раковины существует как отдельное направление, называемое эр-чжень-ляо или аурикулотерапия. Таким образом, добротный массаж ушей обеспечивает весьма ценное общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на все системы и органы.

Во-вторых, в этом упражнении мы не только массируем уши ладонями, но и наоборот, ушами массируем ладони. Тем самым мы весьма сильно активизируем выходную зону ручных иньских каналов. Такое массажное упражнение значительно повышает эффективность последующего упражнения комплекса, поскольку резко усиливает излучение энергии из ладоней.

## **2. Сейдза, ладони на пояснице (1-3 минуты).**

Эта модификация Ваджрасаны предложена мною и не является классической. Упражнение выполняется в статическом режиме и, благодаря излучающим ладоням, является одной из самых сильных энергонаполняющих асан даосского круга.

### ***Техника выполнения***

Сохраняется та же самая позиция сидя на пятках, что и в предыдущем упражнении. Однако ладони помещаем на поясницу, примерно на зону почек, таким образом, чтобы пальцы были направлены вниз. Существуют два возможных варианта размещения ладоней. В первом варианте, показанном на рис.53, ладони ставятся на поясницу как можно ближе к позвоночнику. При этом локти максимально (насколько позволяет растяжка в плечевых суставах) отводятся назад, а плечи и грудь полноценно расправляются.



***Рис.53. Поза сидя на пятках (Сейдза)  
с ладонями на пояснице (первый вариант).***

Во втором варианте, показанном на рис.54, ладони также размещаются на пояснице, но уже более удобным образом, ближе к боковой поверхности туловища.



***Рис.54. Поза сидя на пятках (Сейдза)  
с ладонями на пояснице (второй вариант).***

Энергетическое воздействие этих двух позиций различно. Самым простым и, в то же самое время, хорошо работающим критерием выбора между ними, являются собственные ощущения. Выбирать следует ту позицию рук, при которой у вас возникают наиболее сильные энергетические эффекты. Упражнение 2 – это энергетизирующая асана, лечебно-оздоровительное воздействие которой ничем не хуже, чем у сеанса физиотерапии. Рекомендуемое время пребывания в этой асане составляет 2-3 минуты, во всяком случае, не менее 1 минуты. Если же у вас возникает выраженный разогрев в пояснице и в животе, распространяющийся на всё тело – тогда лучше всего не ограничиваться указанным временем, а постараться побыть в этой позе побольше. Внутренняя (медитативная) техника во время пребывания в этой асане, равно как и в любых других асанах, заключается в спокойном созерцании неоднородности ощущений собственного тела. Это простое упражнение позволяет увидеть драматическое различие между обычными йогическими асанами, тренирующими растяжку, и энергонаполняющими позициями тела.

Другими словами – различие между физкультурной «йогой» и работой с жизненной энергией.

Предыдущее массажное упражнение активизировало выход энергии по ручным иньским каналам, вследствие чего наши ладони стали работать в режиме усиленного излучения энергии. Когда мы, после этого, накладываем их на поясницу, происходит выраженное энергетическое наполнение. Данное упражнение, кроме общеоздоравливающего и общеукрепляющего эффекта, также оказывает весьма благотворное воздействие на всю поясницу и связанные с нею внутренние органы, особенно на почки и печень (первый вариант), а также на желчный пузырь и поджелудочную железу (второй вариант).

### **3. Крокодил, ноги расставлены** (рис.55).

**Исходное положение** – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и расставлены (примерно на ширину плеч). Ладони опираются на пол, причём пальцы рук направлены вперёд. Ладони должны полностью соприкоснуться с поверхностью пола («пятка» ладони не должна отрываться от опорной поверхности).

#### ***Техника выполнения***

Скручиваем нижний отдел позвоночника вправо, а оба колена опускаем вправо же до касания с полом. При этом колено левой ноги оказывается рядом с подошвой правой ноги. Одновременно голова поворачивается в противоположную сторону (т.е. влево). Взгляд направляется на пол в область слева от левой ступни. Это правая крайняя позиция упражнения «Крокодил, ноги расставлены».

Затем начинаем движение в противоположную сторону, т.е. влево, нижний отдел позвоночника закручивается влево, колени также идут влево до касания с полом. При этом колено правой ноги оказывается рядом с подошвой левой ноги. Одновременно голова поворачивается в противоположную сторону, т.е. вправо. Взгляд фиксируется в области справа от правой ступни. Это левая крайняя позиция упражнения «Крокодил, ноги расставлены».

Далее весь цикл повторяется. Количество повторений подсчитывается исходя из: «влево – раз, вправо – два, влево – три и так далее. Проработка нижнего отдела позвоночника осуществляется за счёт спирального скручивания позвоночника.



**Рис.55. Упражнение «Крокодил, ноги расставлены».**

Это упражнение, при условии его мягкого и плавного выполнения, исключающего болевые ощущения, особенно ценно при проблемах с нижней частью позвоночника и, наряду с самомассажем поясницы, может выполняться даже в период обострения радикулитных болей. Рекомендуемое количество повторений – 24. Ослабленным и пожилым людям можно начинать с 12 повторений и постепенно увеличивать до стандартных 24-х повторений. Если имеются хронические проблемы с нижним отделом позвоночника, количество повторений следует довести до 36.

#### **4. Крокодил, ноги сомкнуты** (рис.56).

Это то же самое упражнение, что и предыдущее (Крокодил, ноги расставлены) с тем лишь различием, что ноги держим сомкнутыми.



**Рис.56. Упражнение «Крокодил», ноги сомкнуты.**

В крайних позициях упражнения одна стопа лежит на другой, как это показано на рис.57.



**Рис.57. Позиция стоп в крайнем положении упражнения «Крокодил, ноги сомкнуты».**

Если в предыдущем упражнении основное воздействие оказывается на самый нижний отдел позвоночника (область копчика), то в этом упражнении основное воздействие поднимается выше, на пояснично-крестцовую зону. Дальнейшие упражнения комплекса следуют той же логике. По ходу выполнения комплекса воздействие постепенно поднимается – от самого нижнего отдела позвоночника через его среднюю часть и до самого верхнего его отдела. Рекомендуемое количество повторений – точно такое же, как и для предыдущего упражнения (12 – 24 – 36 повторений).

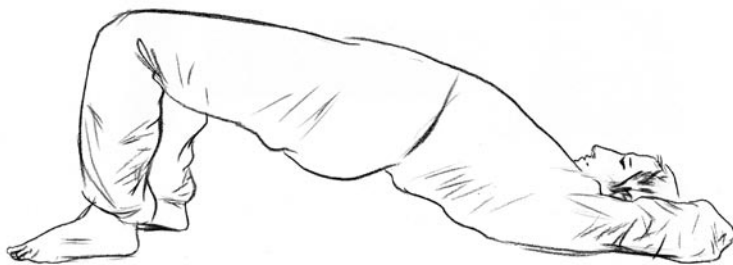
#### **5. Подъёмы таза.**

Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч (позиция «ноги домиком»). Руки под головой, на затылке, пальцы переплетены (см. рис.58).



**(а)**





(б)

**Рис.58 Упражнение «Подъёмы таза»:  
а) исходное положение; б) конечное положение.**

### **Техника выполнения**

Упражнение всегда должно начинаться с Мула-бандхи. Простой, чисто гимнастический, подъём таза вверх, лишает это упражнение его терапевтической ценности. Итак, в самом начале упражнения, сжимаем ягодицы и слегка приподнимаем таз. От поверхности пола отрываются только ягодицы и зона копчика, тогда как вся поясница остаётся прижатой к полу. Такое положение тела создаёт идеальные условия для выполнения Мула-бандхи. Начальное сжатие ягодиц сопровождается втягиванием нижней части живота (лобковой зоны) и всей половой сферы. Втягивание осуществляется намеренным образом, с использованием соответствующих внутренних мышц. Для женщин – это будет сжатие-втягивание влагалища, а для мужчин – подъём-втягивание яичек. Кроме того (и это очень важно!), непременно должно выполняться втягивание нижней части живота, зоны, расположенной непосредственно над половыми органами. При этом происходит исключительно полезное воздействие на яичники у женщин и на предстательную железу у мужчин. И только после полноценного выполнения Мула-бандхи переходим ко второй части упражнения – поднимаем таз вверх, как можно более высоко. При этом верхняя часть спины сохраняет контакт с полом (см. рис.58-б). Переход от первой части (Мула-бандхи) ко второй (подъёму таза) должен быть плавным, а всё движение должно иметь непрерывный характер.

Затем плавно опускаем таз на пол и качественно расслабляем ранее сжатые зоны (ягодицы, промежность, половую

сферу и нижнюю часть живота). Во избежание мышечного зажима в области поясницы, каждый раз после опускания таза следует выполнить несколько колебательных движений вправо-влево нижним отделом позвоночника (так называемое «расслабление рыбы»). Эти движения выполняются на фоне намеренного расслабления поясницы и напоминают работу рыбы хвостом во время её передвижения.

Как первую часть упражнения (подъём таза и сжатие-втягивание), так и вторую часть упражнения (опускание таза и расслабление) следует выполнять плавно и процессуально, в так называемом «червеобразном» режиме исполнения. Другими словами – в режиме плавной текучести и постепенного (ни в коем случае не рывкового) нарастания сжатия внутренних мышц. Такой режим выполнения подобен плавно-текучему перемещению дождевого червя. Дыхание в данном упражнении имеет произвольный характер, т.е. всё внимание следует посвятить плавному чередованию мышечного напряжения и расслабления, а о дыхании можно не беспокоиться, предоставив его самому себе. Лечебно-оздоровительный эффект упражнения основан на принципе «грязная губка в проточной воде». Для того, чтобы сделать губку чистой, нужно всего лишь опустить её в проточную воду, а затем сжимать и разжимать в течение определённого времени. Мула-бандха ликвидирует застойные явления и оказывает благотворное воздействие на всю мочеполовую сферу. Таким образом, это упражнение мы выполняем в йогическом, а не в чисто физкультурном режиме. Простые подъёмы таза, без выполнения Мула-бандхи, не дадут и десятой доли желаемого оздоровительного эффекта.

Рекомендуемое количество повторений – от 24-х до 36-ти. При наличии проблем с мочеполовой сферой количество повторений можно увеличить, а само упражнение делать по 2 – 3 раза в день.

Упражнение выполняется вне какой-либо привязки к дыханию, хотя, в принципе, возможен и такой методический вариант. Однако здесь мы не обращаем специального внимания на дыхание, полагаясь на его автоматическую подстройку к выполняемым движениям. Другими словами, во время выполнения подъёмов таза о дыхании мы не заботимся.

Хотя это упражнение оказывает значительно большее воздействие на половую сферу и нижнюю часть живота, не-

жели на позвоночник, тем не менее, я его включил в состав комплекса по причине его большой терапевтической ценности. Подъёмы таза, выполняемые совместно с Мула-бандхой – это мощнейшая сублимационная техника, ликвидирующая энергетическую избыточность и застойные явления в половой сфере.

Особенно важно делать это упражнение в утреннее время, когда максимум энергетической волны как раз приходится на половую сферу (как известно, у практически здорового взрослого человека в период пробуждения наблюдается повышенное кровенаполнение половых органов и соответствующее ему половое возбуждение). Кроме того, это упражнение рекомендуется выполнять и в любое время суток при сильном половом возбуждении. Прокачивание сексуальной энергии (её сублимация) совершенно необходимо в период полового воздержания по следующим двум причинам.

Во-первых, это позволяет выйти из состояния хронической гиперсексуальности, в котором человек перестаёт контролировать своё поведение и становится сексуально невменяемым. Будучи в этом состоянии, человек может совершать поступки, о которых впоследствии будет горько сожалеть. Неудачный, неадекватный выбор сексуального партнёра, времени и места для интимной близости представляют серьёзную угрозу как для репутации, так и для здоровья. Случайные скоропалительные (временное умопомрачение) половые связи всегда сопряжены с риском нежелательной беременности и с риском заполучить половую инфекцию. Кроме того, впоследствии нередко оказывается очень трудным отделаться от назойливых притязаний своего случайного партнёра, совершенно неприемлемого для дальнейших отношений.

Во-вторых, избыточная сексуальность с неизбежностью приводит к ночным семяизвержениям (поллюциям). При этом у мужчин происходит растрата ценнейшего биологического материала (половых клеток), а также сильнейший и трудновосполнимый выброс жизненной энергии.

Если же мы в период полового воздержания регулярно выполняем упражнение «Подъёмы таза» как утром, так и **вечером** (перед сном), – тогда избыточная сексуальная энергия от половой сферы через промежность и копчик переводится в позвоночный столб. Она уже не растрачивается, а запускается в циркуляцию по микрокосмической орбите, оживляя, оздоравливая и наполняя силой весь организм.

Что касается женщин, то сексуальная разрядка (оргазм) у них не приводит к таким растратам энергии как это происходит при мужском оргазме, сопровождающемся эякуляцией (семяизвержением). Поэтому даосская сексуальная йога своей главной целью заявляет «благополучие мужчины при полном удовлетворении женщины». «Благополучие мужчины» обеспечивается высоким самоконтролем во время секса и владением техникой сублимационного дыхания, позволяющего переводить избыток сексуальной энергии в микрокосмическую орбиту (вверх по позвоночному столбу). Другими словами, даосское «благополучие мужчины» предполагает способность длительное время заниматься любовью без эякуляции.

В отличие от мужчин, у женщин главные растраты сексуальной энергии происходят не во время оргазма, а в менструальный период. В это, всегда трудное для женщины время, происходит демонтаж яйцеклетки и выведение продуктов её распада из организма. По своему энергетическому воздействию, менструация у женщины соответствует эякуляции у мужчины. И в том и в другом случае происходит выброс ценнейшего биологического материала, сопровождающийся большими энергетическими затратами.

Понятие «половые излишества» справедливо только по отношению к мужчинам. Интенсивная половая жизнь, при которой половой акт всегда завершается семяизвержением – быстро изнашивает мужчину и приводит его к преждевременному старению.

Что же касается женщин, то для них регулярное и полноценное сексуальное удовлетворение (оргазм), наоборот, оказывает общеоздоравливающее воздействие на организм и весьма благодатное, гармонизирующее воздействие на всю психоэмоциональную сферу. Если же женщина живет на фоне хронической сексуальной неудовлетворённости, тогда создаются условия для застойных явлений в половой сфере, которая превращается в зону хронической энергетической избыточности. На соматическом уровне это приводит к развитию опухолей, к хроническим воспалительным процессам или различным инфекциям, плохо поддающимся лечению. На психоэмоциональном уровне длительная сексуальная фрустрация приводит к эмоциональной неустойчивости и резким колебаниям настроения. Наиболее типичны

перепады от выраженной раздражительности и гневливости к депрессии (печаль, слезливость) и наоборот. Кроме того, сексуальная неудовлетворенность, нередко плохо осознаваемая, в сознании фрустрированной женщины зачастую трансформируется в замещающую потребность в пище. Сексуально фрустрированной женщине всё время хочется чего-то вкусенького (как правило, особенно хочется шоколада, вообще чего-либо сладенького).

Как видим, техника сублимации сексуальной энергии имеет очень большую ценность как для профилактики заболеваний, возникающих вследствие хронического энергетического перегруза половой сферы, так и для общего психоэнергетического развития. Даосские мастера утверждают, что именно сексуальная энергия является фундаментом духовного развития. Таким образом, систематическое «прокачивание» сексуальной энергии с помощью такого простого упражнения, как «подъёмы таза» может привести к далеко идущим и в высшей степени благоприятным изменениям как на соматическом, так и на психоэмоциональном и даже на поведенческом уровне.

### ***Предупреждение.***

Если «Подъёмы таза» выполняются в больших объёмах как отдельное самостоятельное упражнение, то мы получаем двоякий эффект.

С одной стороны, оказывается исключительно благотворное воздействие на всю мочеполовую сферу, вплоть до рассасывания доброкачественных опухолей. С другой стороны, как следствие, возникает сильный перегруз по нижнему отделу позвоночника. Поэтому, во избежание появления болей в пояснично-крестцовой зоне и проблем с нижним отделом позвоночника, параллельно с подъёмами таза совершенно необходимо регулярно выполнять упражнения для нижнего отдела позвоночника («Крокодил, ноги расставлены», и «Крокодил, ноги сомкнуты»). Кроме того, рекомендуется выполнять массаж поясницы (растирание поясницы ладонями, движениями вверх-вниз) в позиции Сейдза (сидя на пятках). Рекомендуемое количество повторений (массирующих движений вверх-вниз) – 24, при желании можно и более. Кроме того, ни в коем случае не следует пренебрегать «расслаблением рыбы», которое является обязательной составной частью упражнения «подъёмы таза».

## **6. Локти-колени.**

**Исходное положение** – лёжа на спине, руки на затылке, ноги согнуты в коленях и расставлены на удобное расстояние, подошвы полностью прилегают к полу (см. рис.59-а).

### **Техника выполнения**

Плавно, без рывка, поднимаем одновременно верхнюю часть тела и ноги, согнутые в коленях. При этом мы стараемся, чтобы локти и колени соприкоснулись друг с другом, как это показано на рис.59-б.



**(а)**



**(б)**

**Рис.59. Упражнение «Локти-колени»:  
а) исходное положение; б) конечная позиция.**

Идеальный вариант выполнения упражнения – это когда «локти обнимают колени», т.е. локти своей внутренней поверхностью соприкасаются с наружной поверхностью сомкнутых ног. Для усиления полезного воздействия

рекомендуется, во-первых, выполнять упражнение в спокойном, несколько замедленном режиме, а во-вторых, делать остановку (небольшую, сильную паузу) в самой трудной центральной позиции. Затем плавно возвращаемся в исходное положение лежа на спине, при этом ноги подошвами ставим на пол.

Это упражнение исключительно полезно в случае деформации позвоночника по типу «лордозного провала» (см. рис.60).



(а) (б)  
**Рис.60. Деформация позвоночника  
по типу «лордозного провала»:**

**(а) нормальная осанка; (б) лордозный провал.**

Лордозный провал сопровождается хроническим мышечным зажимом в области поясницы и является причиной нарушения как кровообращения, так и энергетической циркуляции в этой зоне. Данное упражнение как раз способствует избавлению от этой, весьма распространённой патологии осанки. Это упражнение заставляет работать ослабленные мышцы брюшного пресса, повышая их тонус. Это оказывает двойной эффект. Во-первых, укрепляются мышцы живота и убираются жировые отложения. Во-вторых, усиление мышечного тонуса брюшного пресса автоматически приводит к расслаблению и снятию мышечного

спазма в области поясницы. Дело в том, что мышцы живота и мышцы поясницы – антагонисты. Когда мы усиливаем мышечный тонус живота, тем самым мы способствуем расслаблению поясницы. И наоборот, когда мы усиливаем мышечный тонус поясничной мускулатуры (пример – йогическая Салабхасана) – тем самым мы способствуем расслаблению мышц живота.

Данное упражнение, при всей его простоте, необычайно эффективно, будучи, в то же самое время, вполне посильным даже для людей пожилого возраста. Рекомендуемое количество повторений – 24. Пожилым и ослабленным людям следует начинать с 12 или даже с 6 повторений. Молодым и здоровым можно сразу делать по 36 повторений.

### **7. Проработка позвоночника в зоне между лопаток.**

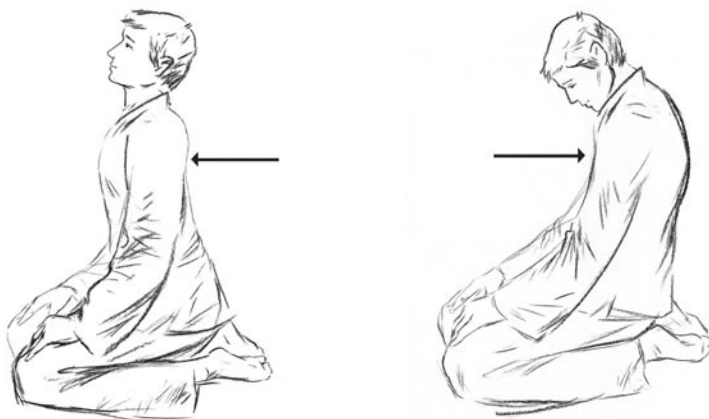
Исходное положение – Сейдза (поза сидя на пятках), руки на бёдрах, ладонями вниз. Упражнение состоит из 3-х серий движений, каждая из которых выполняется по 12 раз.

В том случае, если именно эта зона позвоночника особенно неблагополучна, количество повторений можно увеличить до 18 и даже 24-х повторений, при условии сохранения должного качества выполнения. Как метод цигун-терапии, это упражнение может выполняться отдельно от других упражнений комплекса два раза в день – утром и вечером. Во время всего упражнения внимание следует держать на позвоночнике, на зоне, расположенной между лопатками.

#### **а) движения вперёд-назад (рис.61).**

Эти движения центрированы относительно зоны между лопаток. Хотя они выполняются с полной амплитудой, тем не менее, главным является движение позвоночника назад. Его следует выполнять качественно и полноценно. Противодвижение, т.е. выдвигание позвоночника вперёд, напротив, делается с умеренным усилием, здесь важно не переусердствовать. Рекомендуемое количество повторений – 12, считая вперёд-назад – раз, вперёд-назад – два и так далее. Само по себе большое количество повторений не имеет особого смысла, если упражнение выполняется механически. Лучше сделать меньшее количество повторений, но зато качественно и осознанно.

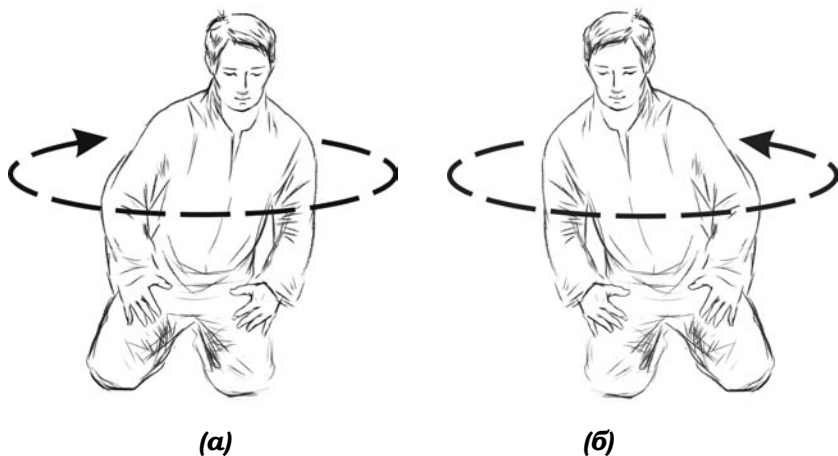




**Рис.61. Движения позвоночника вперёд-назад (первая серия движений).**

**б) вращение вправо; в) вращение влево.**

Круговые движения позвоночника в последних двух сериях движений также центрированы относительно зоны между лопатками. Рекомендуемое количество повторений 12 и более. Вторая и третья серии этого упражнения показаны на рис.62.



**Рис.62. Круговые движения позвоночника, выполняемые относительно зоны между лопатками: (а) – вращение вправо; (б) – вращение влево.**

Здесь упражнение №7 дано для проработки позвоночника в области между лопаток. Однако, при необходимости, аналогичным образом можно воздействовать на любой, беспокоящий вас отдел позвоночника. Например, можно выполнять все 3 серии движений, центрируясь на пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Это упражнение исключительно полезно, однако в период обострения заболеваний позвоночника выполнять его следует очень осторожно, мягко и непременно в сочетании с массажем поясницы. Если же при его выполнении возникают болезненные ощущения – лучше всего от него отказаться до улучшения состояния.

### **8. Круг Жизни.**

В китайском цигун так называется зона перехода от грудных позвонков к шейным. Это «любимое» место остеохондроза. Фактически, у 30% молодёжи и у 90% людей пожилого возраста имеются проблемы с этой зоной позвоночника. Данное упражнение разработано в моей школе и, на мой взгляд, является исключительно ценным методом воздействия на эту часть позвоночника.

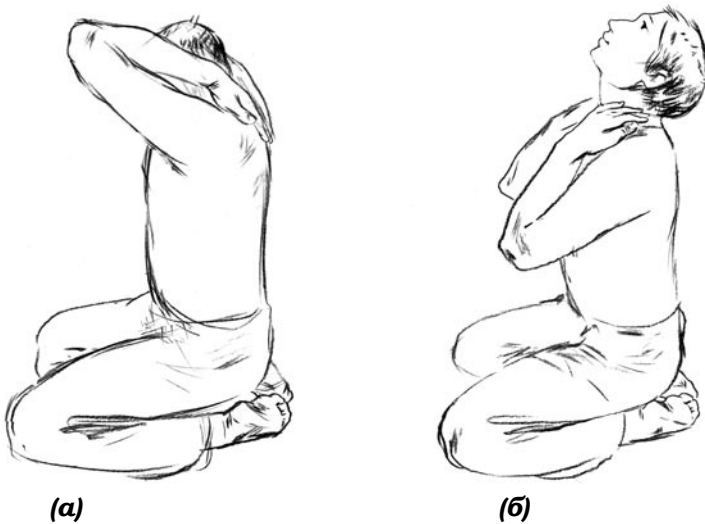
**Исходное положение** – Сейдза (поза сидя на пятках). Важно следить за правильным положением позвоночника, не допуская его «заваливания» назад. Для работы в режиме даосского круга позвоночник должен иметь умеренный наклон вперёд.

### **Техника выполнения**

Упражнение состоит из двух циклически повторяющихся противонаправленных движений.

а) Голова наклоняется вперёд, одновременно с этим руки выполняют массирующее движение, двигаясь по боковой и задней поверхности шеи до Круга Жизни (см. рис.63-а).

б) Голова максимально запрокидывается назад, тогда как руки в то же самое время выполняют массирующее движение, двигаясь в обратном направлении (см.рис.63-б). Во время возвратного движения рук массирующее воздействие также прорабатывает область надплечий, примыкающую к задней поверхности шеи.



(а)

(б)

**Рис.63. Упражнение «Круг Жизни».**  
**(а) Наклон головы вперёд**  
**с одновременным движением рук назад;**  
**(б) Запрокидывание головы назад**  
**с одновременным движением рук вперёд.**

В качестве рабочей поверхности для массажа используются ладони и кончики пальцев. В этом упражнении голова и руки двигаются в противоположных направлениях. Когда голова наклоняется вперёд, руки идут назад (т.е. к Кругу Жизни); когда голова запрокидывается назад, руки идут вперёд. Типичная ошибка для этого упражнения –неполноценный наклон головы назад. В начале практики на это следует обратить особое внимание. Упражнение следует выполнять с полной амплитудой. Однако ни в коем случае нельзя его делать резко, в «рывковой» манере. Движения должны выполняться плавно, процессуально и осознанно. Рекомендуемое количество повторений – 24. Если именно этот отдел позвоночника более всего беспокоит практикующего, тогда количество повторений следует увеличить до 36.

Попутно замечу, что известная йогическая поза плуга (одна из немногих асан Хатха-йоги, запускающих даосский режим энергетической циркуляции), очень хорошо воздействует на нижний отдел позвоночника, однако при этом

оказывает крайне неблагоприятное воздействие на верхний отдел позвоночника, прежде всего, на Круг Жизни. Поэтому тем, кто регулярно практикует Халасану, настоятельно рекомендуем также практиковать упражнение «Круг Жизни».

**9. Сейдза (поза сидя на пятках), массаж ушей ладонями** (12-24 повторения).

Повторение первого упражнения комплекса без каких-либо изменений.

**10. Сейдза, ладони на ушах.**

Это очень сильная энергонаполняющая асана даосского круга. Она выполняется в статическом режиме и при закрытых глазах. Расположение ладоней показано на рис.64.



**Рис.64. Сейдза, ладони на ушах.**

Столь сильный энергонаполняющий эффект достигается за счёт того, что ручные иньские каналы образуют замкнутый энергетический контур, в котором и происходит накопление энергии. Ладони (выходная зона ручных иньских каналов) замыкаются на внешнюю поверхность ушной раковины, которая также относится к ручным иньским каналам (та часть ушной раковины, которая обращена к затылку – соответствует янским каналам). Таким образом, накладывая ладони на уши, мы замыкаем ручные иньские каналы на иньские же каналы головы.

Рекомендуемое время выполнения 1-3 минуты. При желании это упражнение можно выполнять и большее количество времени (5-10 минут). Ограничением является только

усталость рук. Данное упражнение является не только общеукрепляющим и общеоздоравливающим, но также является мощным методом цигун терапии, способным излечить многие заболевания (все те, которые связаны с нарушением функционирования ручных иньских каналов).

### **Дыхательная практика**

Дыхательные упражнения не рекомендуется делать сразу после еды. Лучше всего дыхательную практику выполнять натощак. Здесь мы рассмотрим два основных метода дыхательной практики – полное дыхание даосского круга и попеременное дыхание через ноздри.

#### ***Полное дыхание даосского круга***

##### ***Положение тела.***

В принципе, дыхательная практика может выполняться в различных позициях тела. Однако, как самый простой, весьма удобный и, в то же самое время, вполне эффективный вариант, я рекомендую Симпласану\* – положение сидя на низкой скамье или банкетке со скрещёнными ногами (см. рис.65).



***Рис.65. Симпласана – самая простая и удобная поза для дыхательной и медитативной практики.***

Скамья или банкетка должны быть высотой примерно в 30-33 см. Обычный стул для Симпласаны не годится – слишком

---

\* Авторский неологизм. «Симпл» - по-английски означает «простой», «асана» на санскрите – позиция тела. Совместно это означает «простая поза».

высоко. В этой позе мы сидим с прямым позвоночником и скрещёнными ногами. В отличие от Симпласаны обратного круга, позвоночник слегка наклонён вперёд. Он не должен быть согнут вперёд, как удилище под нагрузкой, а именно наклонён вперёд, сохраняя своё прямое положение. Правильная постановка головы имеет большое значение, ибо обеспечивает беспрепятственное прохождение энергии через заднюю поверхность шеи и затылок. Заключается она в следующем. Подбородок надо взять «на себя» и слегка опустить вниз. При этом происходит мягкое вытягивание вверх шейного отдела позвоночника. Таким образом, правильная постановка головы соответствует формулировке «опускание подбородка вытягивает вверх затылок». Такое положение головы отличается от классической индийской Джаландхар-бандхи, в которой подбородок максимально опускается вниз, прижимаясь к яремной ямке. Рекомендуемая мною для даосского круга постановка головы получила название «затылочная бандха». Следует также иметь в виду, что правильная постановка головы невозможна, если вы ссутулились. Плечи необходимо держать расправленными. Колени должны быть полноценно раздвинуты в стороны, что возможно только при хорошем расслаблении в области тазобедренных суставов.

На Востоке наиболее распространённой является классическая медитативная позиция сидя на полу скрестив ноги (см. рис.66). В индийской традиции эта поза называется Сиддхасана (она же – половинная поза лотоса).



**Рис.66. Сиддхасана (поза полулотоса).**

В Сиддхасане пятка одной ноги прижимается к промежности (к области между анусом и половыми органами), а ступня другой ноги кладётся сверху, таким образом, чтобы пятка располагалась напротив нижней части живота, непосредственно над половыми органами. Следует отметить, что в Сиддхасане мы вовсе не сидим на голом полу. Непременно нужно подложить под себя подушку или свёрнутое одеяло. Сиддхасана несравненно легче, чем Падмасана (полная поза лотоса). Кроме того, Сиддхасана является асимметричной позой и благодаря этому оказывает асимметричное воздействие на энергосистему практикующего. На мой взгляд, это является не недостатком Сиддхасаны, а напротив, её преимуществом, поскольку позволяет осуществить асимметричное корректирующее воздействие на энергосистему практикующего. Грамотное использование Сиддхасаны позволяет уравновесить в энергетическом отношении правую и левую стороны тела.

Сиддхасана является одной из наиболее важных медитативных асан индийской йоги. Великий йогин древности Сватмарам в своём знаменитом трактате «Хатха-йога Прадипика» следующим образом говорит о Сиддхасане:

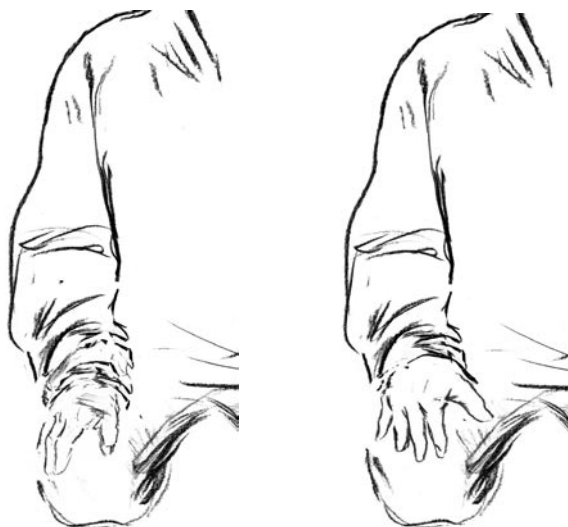
*«Как умеренность в пище – важнейшее правило йогического образа жизни, а ненасилие (Ахимса) – важнейшая моральная заповедь Йоги, так и Сиддхасана, как доподлинно известно всем достигшим, является наиболее важной из всех асан».*

Действительно, Сиддхасана является очень устойчивой позой и поэтому весьма благоприятна как для дыхательной, так и для медитативной практики. Однако она требует определённой подготовки, поэтому для пожилых людей, а также для тех, у кого нет необходимой растяжки ног, лучше всего проигнорировать эту трудную позу и, вместо неё, воспользоваться значительно более удобной и, вместе с тем, вполне подходящей для успешной практики Симпласаной. Кроме того, следует иметь в виду, что Сиддхасана является сублимационной позой – снимает сексуальный перегруз (энергетическую избыточность в половой сфере), но, при этом, может оказать неблагоприятное воздействие на нижний отдел позвоночника. Поэтому при радикулите и различных проблемах с поясницей и нижним отделом позвоночника длительное пребывание в Сиддхасане не рекомендуется. По этой причине в данном методическом варианте для практики полного дыхания рекомендуется Симпласана, не имеющая таких противопоказаний.

Во время дыхательной практики глаза следует держать открытыми, что облегчает прохождение энергии по позвоночнику и всем янским каналам.

***Положение рук.***

В первой половине занятия дыхательной практикой руки лучше всего держать на бедрах чуть выше колен, ладонями вниз. При этом создаются наилучшие энергетические условия для осуществления дыхательной функции, за которую отвечает канал перикарда, а также для профилактики возможного перегруза по каналу сердца, отвечающего за сердечную деятельность. Хорошее состояние ручных иньских каналов является весьма важным для успешной дыхательной практики. Позиция рук «ладони на коленях» наиболее благоприятствует функционированию ручных иньских каналов. Однако и в этой простой позиции рук имеются свои тонкости. На рис.67 показаны два варианта позиции «ладони на бедрах». Вариант (а) является ошибочным, так как создаёт неблагоприятные условия для работы канала сердца. Вариант (б) показывает правильную постановку руки, лишённую вышеуказанного недостатка.



***(а)***

***(б)***

***Рис.67. Позиция рук «ладони на бёдрах» (иньская позиция рук); (а) – неправильно; (б) – правильно.***



Для освобождения ручных иньских каналов (снятия энергетического перегруза) перед дыхательной практикой нужно выполнить подготовительное упражнение «массаж ушей ладонями», которое активизирует эти энергетические каналы. Это упражнение уже было дано при изложении утреннего гимнастического комплекса, поэтому здесь я на нем останавливаться не буду. Замечу только, что если дыхательная практика выполняется сразу же после утреннего гимнастического комплекса, то вторично делать это подготовительное упражнение нет никакой необходимости. А вот перед вечерним дыханием массаж ушей ладонями следует сделать пренебрежительно.

Во второй половине занятия дыхательной практикой руки следует сложить на животе ниже пупа так, как это показано на рис.68.



**Рис.68. Руки сложены на животе, ладонная поверхность одной руки накладывается на тыльную поверхность другой руки (янская позиция рук).**

При этом пальцы рук не переплетаются, кончики больших пальцев не соприкасаются. Правая рука расположена снаружи, а левая – внутри. Ладонная сторона правой руки накладывается на тыльную сторону левой руки. В свою очередь, ладонная сторона левой руки прилегает к животу в области ниже пупа. Такая позиция рук благоприятствует активизации ручных янских каналов и является энергонаполняющей. При переходе к этой позиции тело начинает разогреваться и возникает состояние спокойствия и эмоционального благополучия, состояние своеобразной эмоциональной «сытости».

#### ***Положение языка.***

В многочисленных пособиях и руководствах по медитации, как правило, рекомендуется так называемая Набхи-мудра – постоянное удерживание языка слегка прижатым к нёбу. Это очень хорошая рекомендация для обратного круга, однако при энергомедитативной практике в режиме даосского круга она совершенно неприемлема. Прижатие языка к нёбу немедленно активизирует область межбровья и запускает энергетическую циркуляцию по обратному кругу. Таким образом, **для даосского круга Набхи-мудра (языковое замыкание энергетического контура не годится).**

#### ***Техника полного дыхания даосского круга***

В этом методе дыхательной практики задержка дыхания после вдоха отсутствует. Конечно же, дыхательная практика, выполняемая с задержкой после вдоха, оказывает значительно более сильное воздействие на энергосистему и имеет значительно больший развивающий эффект. Однако, при отсутствии должной осторожности она может привести к нежелательным последствиям. Прежде всего – это обострение по сердцу, проявляющееся в таких симптомах как учащённое сердцебиение, тяжесть и боли в области сердца. Таким образом, дыхательная практика с культивированием задержки после вдоха полностью противопоказана людям, имеющим проблемы с сердцем. Такой метод практики является высокоэффективным и сильнодействующим, но при этом, как и все сильнодействующие методы, требует особой осторожности.

Этого недостатка лишён излагаемый здесь метод полного дыхания даосского круга. В нём задержка после вдоха отсутствует, что и делает этот метод дыхания вполне безо-

пасным для практикующего. При соблюдении должной осторожности, он может практиковаться с большой пользой для здоровья даже людьми со слабым сердцем. Таким образом, дыхательный цикл полного дыхания даосского круга состоит только из трёх фаз: вдоха, выдоха и задержки после выдоха. При этом весь процесс дыхания, как вдох, так и выдох, выполняется только через нос.

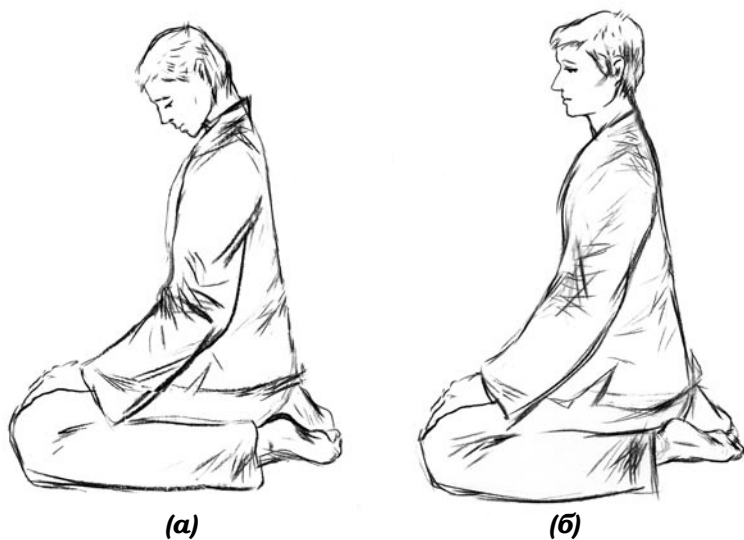
#### **а) Фаза вдоха.**

Во время вдоха живот наполняется и выпячивается. Одновременно подбородок плавно опускается вниз (верхняя бандха для даосского круга). Как я уже ранее упоминал, в моей школе существуют два способа выполнения верхней бандхи – умеренное опускание подбородка (затылочная бандха) и полное опускание подбородка до его прижатия к яремной ямке (классическая Джаландхара-бандха). Различие между ними заключается в том, что Джаландхара-бандха стимулирует зону «Круга Жизни» (область перехода от грудных позвонков к шейным, попросту говоря, зону загривка), активизируя энергопотоки в этой зоне. Предложенная мною затылочная бандха (умеренное опускание подбородка, сопровождающееся вытягиванием затылка и всех шейных позвонков вверх) воздействует иначе. Она благоприятствует прохождению энергии через затылок и особенно полезна для людей со слабым зрением. Кроме того, затылочная бандха, в отличие от классической Джаландхара-бандхи не оказывает неблагоприятного воздействия на канал сердца. Другими словами, людям с больным сердцем классическая Джаландхара-бандха противопоказана и вместо неё им следует практиковать затылочную бандху.

**Во время дыхательной практики с использованием затылочной бандхи, руки следует держать на бёдрах, чуть выше колен, ладонями вниз.**

**Во время дыхательной практики с использованием классической Джаландхара-бандхи, руки следует держать сложенными на животе.**

Различие между затылочной бандхой и Джаландхара-бандхой показано на рис.69.



**Рис. 69 (а) Джаландхара-бандха; (б) затылочная бандха.**

При дыхании с использованием затылочной бандхи (руки на бёдрах, ладонями вниз) по завершении вдоха весь позвоночный столб следует умеренно подать вперёд. При этом позвоночник должен сохранять прямое положение («прямое» – вовсе не значит «вертикальное»). Он не сгибается, а именно накреняется вперед. Для сравнения представьте себе разницу между удилицем, согнутым под нагрузкой и накрённным телеграфным столбом. Таким образом, во время вдоха вес слегка переносится вперёд, а давление на ладони, опирающиеся на бедра, усиливается.

При дыхании с использованием Джаландхара-бандхи, накатывание позвоночника вперёд в конце вдоха уже не является необходимым. Вполне достаточно просто сохранять правильную «даосскую» постановку позвоночника и не допускать его заваливания назад.

Вдох не следует выполнять полностью, до предела. При правильном выполнении в конце вдоха всегда должен оставаться небольшой запас. Это означает, что при желании мы могли бы ещё «довдохнуть», однако останавливаемся, сделав вдох только на 90-95%. Наконец, вдох выполняется мягко, плавно и неспешно, но не допуская каких-либо напряжений в дыхательной си-

стеме, не допуская «одышливости», т.е. состояния кислородной задолженности, при котором возникает желание отдышаться.

Ещё одно замечание. Все движения (опускание подбодра и небольшое накатывание позвоночника вперёд) выполняются мягко, плавно и процессуально, не допуская никаких рывков. С энергетической точки зрения на фазе вдоха активизируется восходящий поток энергии, идущий вверх по позвоночнику (восходящая ветвь даосского круга). Таким образом, вдох (а также и задержка после вдоха, которая в данном методе дыхания отсутствует) – это фаза усиления активности всех янских каналов.

#### **б) Фаза выдоха.**

Во время выдоха голова плавно поднимается, возвращаясь в обычное положение, а живот естественным образом подбодрается. Намеренное втягивание живота на этой фазе не делается. Точно так же, нет никакой необходимости в намеренном возвращении позвоночника из небольшого наклона вперёд, выполненного на фазе вдоха. Как показывает практика, он сам возвращается в исходное (предшествующее вдоху) положение. Так же как и вдох, выдох выполняется мягко, неспешно и процессуально. На фазе выдоха, во время подъёма головы, жизненная энергия движется сверху вниз по передней поверхности тела в направлении от головы через грудную клетку к нижней части живота. Таким образом, на выдохе активизируется нисходящая ветвь даосского круга. Такая техника дыхания полностью соответствует методическому принципу Тай-цзи (Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь) и полноценно прорабатывает всю микрокосмическую орбиту.

#### **в) Задержка (остановка) дыхания после завершения выдоха.**

Во время задержки дыхания после выдоха, сначала выполняется Уддийана-бандха (втягивание живота в области пупа) и только после этого выполняется Мула-бандха (втягивание нижней части живота и половой сферы). Фактически, Уддийана-бандху мы начинаем выполнять чуть раньше, в самом конце выдоха, а завершаем её во время задержки после выдоха. Затем Уддийана-бандха плавно и «бесшовно» переходит в Мула-бандху (нижнее втягивание). Между этими двумя бандхами не должно быть грубого перехода. Они должны выполняться слитно и непрерывно, таким образом, чтобы невозможно было различить, где кончается Уддийана-бандха и где начинается Мула-бандха.

Эти бандхи не следует выполнять в режиме грубого «рывкового» усилия. Кроме того, втягивание должно быть умеренным, но не максимальным. Бандхи всегда выполняются мягко, неспешно, процессуально и без чрезмерного втягивающего усилия.

***Работа внимания (внутренняя техника)  
при выполнении полного дыхания даосского круга***

**На фазе вдоха** внимание следует держать на «ниточке вдоха», т.е. на медленном и непрерывном процессе вдоха. В конце вдоха, при накатывании позвоночника вперёд, внимание следует направить на позвоночный столб.

**На фазе выдоха** внимание следует держать на «ниточке выдоха», т.е. на медленном и непрерывном процессе выдоха. **В конце выдоха и на задержке дыхания после выдоха** требуется полноценное осознание сначала процесса Уддийана-бандхи, а затем – Мула-бандхи согласно принципу «делать и думать одно». При этом внимание направляется на те зоны, где происходит втягивание и следовательно имеет место максимальная стимуляция. При Уддийана-бандхе – это область пупа и Дань-Тяня, при Мула-бандхе – это низ живота (лобковая зона) и половая сфера.

При регулярной практике полного дыхания даосского круга, когда сам процесс дыхания уже будет освоен в достаточной степени, следует перейти к более продвинутому способу работы внимания, при котором во время вдоха внимание поднимается вверх по позвоночнику, а во время выдоха опускается вниз по переднесрединному каналу. В этом случае мы получаем самый эффективный вариант полного дыхания даосского круга – **дыхание по микрокосмической орбите**. Если говорить более точно, то на фазе вдоха внимание идёт от половых органов через промежность, копчик и далее вверх по позвоночнику до средней части затылка (но не до макушки). На фазе выдоха внимание идет вниз по передней поверхности тела от области носа и до нижней части живота (до лобковой зоны, расположенной непосредственно над половыми органами).

Ещё одно замечание. Не следует стремиться к одинаковой продолжительности вдоха и выдоха. Как правило, продолжительность выдоха будет больше, чем продолжительность вдоха. Это совершенно нормально и беспокоиться по поводу такой дыхательной асимметричности не нужно. Более длительный выдох – это нормально. Что же касается задерж-

ки дыхания после выдоха, то она должна быть посильной, умеренной и ни в коем случае не вызывать перенапряжения и одышливости, не выходить за пределы комфортной зоны. При соблюдении этих условий она не будет опасной для практикующего даже при больших объёмах дыхательной практики. В этом отношении она сильно отличается от задержки после вдоха, которая далеко не безобидна для практикующего, о чем я уже неоднократно предупреждал читателя.

Наконец, не следует забывать, что при выполнении полного дыхания даосского круга, существенно важным является соблюдение всех тех принципов дыхательной практики, которые мною уже были подробно изложены в I части этого тома, в главе «Дыхание как энергомедитативная практика». Рекомендую читателю перед тем как приступить непосредственно к дыхательной практике, ещё раз освежить в своей памяти этот материал.

### **О стиле выполнения дыхательных упражнений**

Важно знать, что существуют два, сильно отличающихся по своему воздействию, индивидуальных стиля осуществления дыхательной практики. Их можно обозначить как успокаивающий и активизирующий.

**Активизирующий** стиль дыхательной практики отличается внутренней установкой на усилие самопреодоления. Дыхательная практика воспринимается как работа и предполагается, что чем больше напряженного усилия будет вложено в эту работу, тем более она будет продуктивной. Естественно, этот стиль отражает личностные особенности практикующего. Он присущ людям активным, деятельным, привыкшим к мобилизации волевых ресурсов с тем, чтобы преодолеть препятствия. Такой человек предрасположен к решению любых проблем посредством мобилизации, прежде всего, энергетических ресурсов, в значительно меньшей степени – информационных. Это деятель, не созерцатель. Недостатком такого подхода к жизни в целом и к дыхательной практике в частности, является чрезмерная опора на силовые методы, на мобилизацию энергии и достижение результата посредством напряженного усилия. При этом его деятельность не имеет достаточного информационного обеспечения. Применительно к дыхательной практике это означает, что он дышит слишком напряжённо, слишком старательно выполняет

втягивание живота. Режим дыхания у него чрезмерно нагрузочный – слишком большая продолжительность дыхательного цикла, слишком медленный вдох, выдох и слишком большая задержка после выдоха. В процессе дыхания все ресурсы уходят на базовые, так сказать, телесные технические моменты, тогда как тонкая настройка дыхания практически отсутствует. Под тонкой настройкой я разумею внутреннюю работу по таким направлениям, как расслабление, спокойствие и осознанность. В этом и состоит различие между **грубым** дыханием и **тонким** дыханием. В первом случае имеет место чисто силовой подход к дыхательной практике, во втором – дыхание рассматривается как процесс тонкой настройки.

Недооценка внутренней работы над расслаблением, сохранением спокойствия и должного медитативного состояния во время дыхательной практики может привести к весьма неприятным последствиям. Напряжённое (силовое) дыхание даёт сильную активизацию восходящих энергопотоков, особенно если оно выполняется при открытых глазах. За полчаса такого напряжённого дыхания можно заполучить сильнейший верхний энергетический перегруз с такими его проявлениями как повышенное давление и головная боль. Или же, если переусердствовать с задержками дыхания и вообще задать слишком напряжённый (непосильно замедленный) режим дыхания, то можно заполучить сильный перегруз по сердцу с такими проявлениями, как учащённое сердцебиение и боли в области сердца.

**Успокаивающий** стиль дыхательной практики является полной противоположностью активизирующему. Прежде всего, он отличается внутренней психологической установкой практикующего. Дыхательная практика воспринимается не как работа, а как отдых, как возможность расслабиться и восстановить свои силы. Такой стиль присущ людям созерцательным, мало способным к напряжённому усилию и к самопреодолению. В этом случае имеет место чрезмерная расслабленность, обычно проявляющаяся в неспособности сохранять прямое положение позвоночника и сонливости во время дыхательной практики. Таким людям важно обратить особое внимание на правильную постановку позвоночника а также на полноценное втягивание живота и половой сферы. Им следует знать, что то усилие втягивания, с которым они выполняют Дань-Тянь бандху совершенно недостаточно, надо втягивать значительно сильнее. Таким людям также можно порекомендовать выполнять дыхание не при



закрытых глазах, а при открытых. Кроме того, им следует заменить психологическую установку относительно дыхательной практики, т.е. настраиваться не на отдых, не на мягкое дыхание в своё удовольствие, а на работу, на усилие самопреодоления.

\* \* \*

С методической точки зрения полное дыхание можно использовать либо как основной метод энергомедитативной практики, либо как вспомогательный. Здесь возможны три различных методических варианта:

В первом варианте полное дыхание используется только как вспомогательный метод, предшествующий основной практике – медитации-присутствия или медитации-самонаблюдения. Поэтому рекомендуемый объём дыхания сравнительно невелик и составляет всего 10 минут.

Возможен и другой методический вариант – более трудоёмкий, но зато и намного более эффективный. В этом случае полное дыхание используется наравне с медитацией, в качестве основного метода энергомедитативной практики. В этом варианте дыхательная практика, предваряющая дальнейшую медитацию, выполняется уже не по 5-10 минут, а по 30-50 минут. Таким образом, в каждом занятии сначала выполняется дыхательная практика в полноценном объёме (30-50 минут), а затем медитация, также 30-50 минут. Данный вариант предназначен только для ревностных учеников, для тех, кто имеет сильную мотивацию и располагает своим временем. Он требует высокой организованности и самодисциплины, однако получаемые при этом результаты воистину удивительны и превосходят самые смелые ожидания.

Наконец, вполне возможен и такой методический вариант, при котором базовой практикой является только дыхательная медитация, как единственный и самодостаточный метод энергомедитативной практики.

### **Попеременное дыхание через ноздри**

Этот метод дыхательной практики в индийской йоге носит название Чандра-Сурья Пранаяма. На санскрите *Чандра* значит Луна, а *Сурья* – Солнце. В Свара-йоге левая ноздря называется лунной, а правая – солнечной. Отсюда и название этого уникального метода, не имеющего аналогов в других традициях. Попеременное дыхание активизирует циркуляцию энергии в режиме даосского круга. В системе занятий для обратного круга попеременное дыхание использоваться не должно.

***Позиция тела.***

Лучше всего попеременное дыхание выполнять в Сим-пласане либо же в Сиддхасане. Ранее, в этой же самой главе, эти позы уже были рассмотрены.

***Положение рук.***

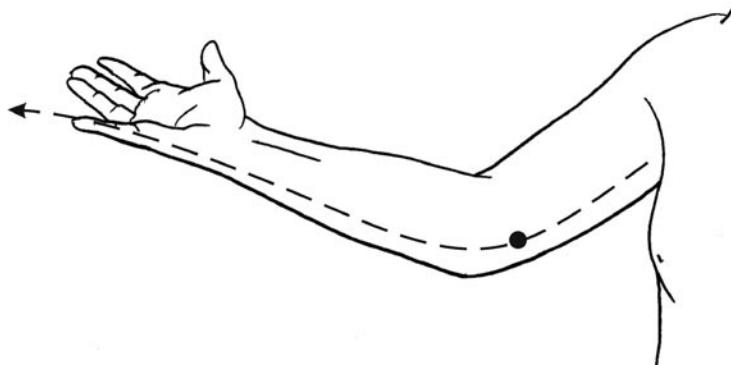
Левая рука лежит на левом бедре, чуть выше колена ладонью вниз. Правая рука держится на весу. Средний палец правой руки прижат к середине лба, выше линии бровей. Большой палец правой руки открывает и закрывает правую ноздрю, а сомкнутые мизинец и безымянный – открывают и закрывают левую ноздрю. Положение рук показано на рис.70.



***Рис.70. Положение рук при выполнении попеременного дыхания через ноздри.***

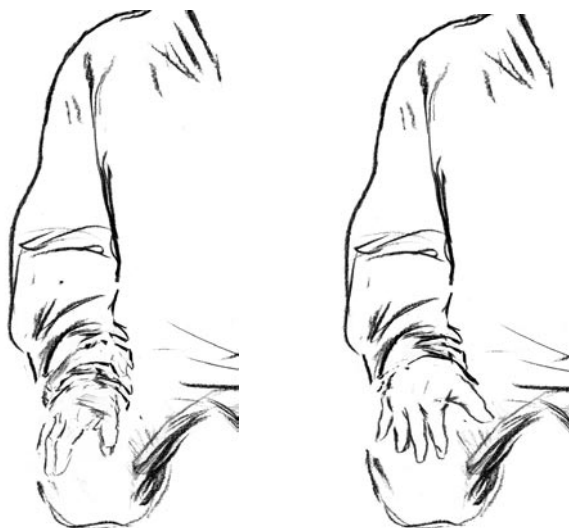
Очень важно соблюдать именно эту позицию рук. Повторяю: **левая рука лежит на левом бедре, её ладонь обращена вниз. Правая же рука поднята к голове для переключения ноздрей.** Если сменить указанную позицию рук на противоположную (на зеркальную), то при том же самом объёме дыхательной практики вы получите сильный перегруз по сердцу. Причиной тому является положение левой руки. Если левая рука поднята к голове, она сильно сгибается в локтевом суставе и тем самым перекрывает выход энергии по левому каналу сердца. В результате нарушается нормальная циркуляция энергии по этому каналу и начинаются проблемы с сердцем. Если же левая рука лежит на левом бедре ладонью вниз – тогда создаются условия для нормального функционирования этого энергетического канала.

Ещё одно важное замечание. Если даже левая рука расположена внизу, этого ещё недостаточно. Необходимо правильное положение кисти руки относительно оси предплечья. На рис.71 показана выходная зона канала сердца.



**Рис.71. Левая рука. Выходная зона канала сердца.**

При правильной постановке руки жизненная энергия беспрепятственно проходит по каналу сердца. Если же рука ставится неправильным образом, тогда возникает блокировка энергопотока за счёт перегиба в лучезапястном суставе. Правильное и неправильные положения левой руки показаны на рис.72.



(а)

(б)

**Рис. 72. Положение левой руки во время попеременного дыхания. а) неправильная позиция; б) правильная позиция.**

О различии между правильной и неправильной постановкой руки для иньской позиции рук я уже говорил ранее. Это различие было показано на рис.67. Тем не менее, я вполне сознательно иду на повтор ради удобства читателя.

### **Техника попеременного дыхания**

Попеременное дыхание следует выполнять при открытых глазах. В отличие от полного дыхания даосского круга в нём используется сильная **задержка после вдоха**. Весь дыхательный цикл попеременного дыхания выглядит следующим образом.

а) Закрываем большим пальцем правую ноздрю и выполняем медленный вдох через левую.

б) Зажать обе ноздри и опустить подбородок (Джаландхара-бандха). Задержка дыхания после вдоха.

в) Поднимаем голову (снимаем Джаландхара-бандху), выдох через правую ноздрю.

г) Вдох через правую же ноздрю.

д) Закрываем обе ноздри и опускаем подбородок (Джаландхара-бандха). Задержка дыхания после вдоха.

е) Поднимаем голову (снимаем Джаландхара-бандху) и делаем медленный выдох через левую ноздрию.

Далее цикл повторяется. Дыхание должно выполняться медленно, плавно и спокойно. Задержка после вдоха не должна быть чрезмерной. Не следует допускать появления сердцебиения и одышливости. Для начинающих вполне достаточно выполнять задержку после вдоха на 3-5 «внутренних счетов» (т.е. во время задержки мысленно считать до трёх или до пяти), а затем переходить к выдоху. Если выдох выполняется быстро и бурно – значит вы взяли на себя слишком трудный режим дыхания. При правильном выполнении после задержки сохраняется внутренний ресурс, позволяющий сделать выдох в медленной и спокойной манере.

Так же как и в полном дыхании, вдох не следует делать до самого конца, до предела. При правильном выполнении вдоха нужно чуть-чуть «недовдохнуть». Техника работы животом во время попеременного дыхания та же самая, что и при полном дыхании даосского круга. На вдохе живот наполняется и слегка выпячивается, а на выдохе самопроизвольно подбирается. В самом конце выдоха живот втягивается (Уддийана-бандха и Мула-бандха, выполняемые в мягкой манере). В отличие от полного дыхания, в попеременном дыхании не культивируется задержка после выдоха. Однако это не значит, что её всеми силами следует избегать. Если, по завершении выдоха, возникает естественная и самопроизвольная (ни в коем случае не намеренная) задержка дыхания, – ничего в этом страшного нет, пусть она будет. Не следует только забывать, что специфической особенностью попеременного дыхания, помимо поочередного использования правой и левой ноздри, является именно культивирование сильной задержки после вдоха.

\* \* \*

Метод попеременного дыхания через ноздри в данной системе даётся не как основной (базовый) метод энергомедитативной практики, а только как вспомогательный, как метод специального назначения.

В последней части данной книги, посвящённой энергомедитативной практике и задающей конкретную программу занятий, я ограничился изложением только базовых (неспециализированных) методов энергомедитативной практики. Полноценное рассмотрение такого, весьма об-

ширного, круга вопросов как энергетическая диагностика (соматические и психоэмоциональные проявления нарушений функционирования конкретных энергетических каналов и центров), лечение различных соматических и психоэмоциональных нарушений посредством специализированных методов энергомедитативной практики, составление базового энергомедитативного лечебника и тому подобное – требует большой отдельной работы. Если жизненные обстоятельства будут тому благоприятствовать, возможно, эта работа и будет мною выполнена в ближайшие несколько лет. Тем не менее, здесь я сделаю одно исключение. Речь идёт о нелекарственном методе профилактики гриппа, причём любой разновидности гриппа. Этот раздел из будущего энергомедитативного лечебника я решил здесь представить ввиду всё нарастающей опасности новой пандемии гриппа, которая, как утверждают специалисты эпидемиологи, может оказаться более страшной по своим последствиям, чем недоброй памяти «испанка», унесшая в 1918 году от 20 до 50 миллионов жизней.

Таким замечательным и высокоэффективным методом предотвращения заболевания гриппом, причём **любой разновидностью гриппа**, является только что рассмотренный нами метод попеременного дыхания через ноздри. Во время эпидемии гриппа необходимо выполнять попеременное дыхание 2, а ещё лучше – 3 раза в день, в объёмах по 10-30 минут за каждое занятие. Особенно важно выполнять его сразу же после контакта с инфицированным больным. При общении с человеком, болеющим гриппом, вы немедленно ощущаете появление выраженной тяжести и дискомфорта в области головы, в обширном регионе, захватывающем весь лоб, глаза, межбровье и нос. При этом сразу же возникает нарушение энергетической циркуляции через эти зоны, для восстановления которой, собственно и требуется попеременное дыхание. Достаточно двух-трёх минут общения с инфицированным больным, как возникает блокировка таких важных точек, как Ян-бай и Шан-инь-сян, показанных на рис.73.



**Рис.73. Зоны нарушений энергетической циркуляции в начальном периоде заболевания гриппом.**

**(1) – зоны точек Шан-инь-сян;**

**(2) – зоны точек Ян-бай;**

**(3) – зоны внемеридианных точек (проекционные зоны почек в области головы).**

Кроме того, на рис.73 показаны неклассические точки, расположенные в верхней части лба несколько ниже волосистой линии лба и на более удаленном расстоянии друг от друга, чем точки Ян-бай. В этих точках также возникает блокировка энергоциркуляции и соответствующий ей энергетический выброс. В начальный период заражения гриппом возникает субъективное ощущение того, как будто нечто тяжёлое, тёмное и враждебное «плюхнулось» на вас, на область головы, показанную на рис.73. Хотя, фактически, вы уже заразились гриппом, тем не менее, первые 1-2, максимум 3 часа, это заражение происходит только на энергетическом уровне, а следовательно, ситуация вполне обратима. Протовирус гриппа, существующий пока только на энергетическом уровне, но ещё не имеющий грубоматериального тела, внедряется в указанную область головы, нарушая энергетическую циркуляцию. Далее он начинает очень быстро развиваться за счет нашей жизненной энергии. Достигнув в этом, чисто энергетическом, развитии определённого порогового уровня, протовирус гриппа претерпевает качественный скачок и переходит уже на грубоматериальный уровень, превращаясь в обычный вирус гриппа, который может быть выявлен с помощью стандартного микробиологического

исследования. Конечно же, реальный процесс развития гриппа выглядит несколько сложнее. Процесс изменения соотношения между количеством энергетических протовирусов и материальных вирусов в общем объёме привнесённой инфекции развивается постепенно, вплоть до достижения точки необратимости, после которой заболевание гриппом становится неизбежным. Если же, после контакта с человеком, который болен гриппом, вы сразу же сумеете уединиться и выполнить попеременное дыхание (лучше всего, в течение 30 минут), тогда, за счет резкого усиления энергетической циркуляции в указанной области головы (лоб и нос) вы сумеете пропустить через себя эту зловредную энергетику и освободиться от болезни. И делать это надо сразу же, немедленно, памятуя о том, что на данный момент у вас нет и быть не может более важного дела. В такой ситуации следует отложить все дела – любые дела, на потом. Как говорил Будда, «каждый момент имеет свою необходимость».

Если же прошло 2-3 часа и более, золотое время может быть упущено и болезнь окажется неизбежной. Даже если вам придется жить вместе с людьми, уже болеющими гриппом и дышать инфицированным воздухом, попеременное дыхание 3 раза в день по 15-30 минут будет вам надёжной защитой. И это не пустые слова, это проверено на практике. Конечно же, стопроцентной гарантии в этом мире ни для чего не существует. И тем не менее, для тех, кто во время эпидемии гриппа практикует попеременное дыхание, вероятность заболеть существенно ниже, намного ниже, чем у окружающих людей, даже если они и прибегают к рекомендуемым медициной средствам профилактики.

\* \* \*

К сожалению, попеременное дыхание через ноздри имеет свои ограничения и противопоказания. Как я уже ранее говорил, прежде всего, это проблемы с сердцем (тахикардия, тяжесть и боли в сердце). Практика попеременного дыхания в больших объёмах может усугубить эти проблемы и даже привести к сердечному приступу. Таким образом, попеременное дыхание сердечникам противопоказано\*. Но даже практически здоровые люди должны быть осторожными. При появлении та-

---

\* Удивительное дело! Столько существует книг по Хатха-йоге, однако ни в одной из них нет указаний на то, что попеременное дыхание (наиважнейшая йогическая Пранаяма!) приводит к перегрузу по каналу сердца и что оно полностью противопоказано людям, имеющим проблемы с сердцем. На мой взгляд, это явный признак деградации современной Хатха-йоги.

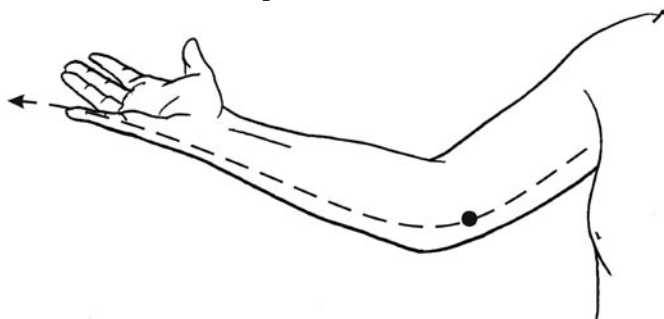


ких неприятных симптомов как учащённое сердцебиение и тяжесть или боли в области сердца – следует немедленно уменьшить объёмы вашей практики (не чаще, чем 2 раза в день и не больше 10 минут за одно занятие). Кроме того, следует снизить нагрузку за счёт уменьшения задержки дыхания после вдоха.

Ещё одна мера предосторожности в связи с возможным обострением по сердцу – не стоит выполнять попеременное дыхание поздно вечером, а особенно – непосредственно перед сном. У людей со слабым сердцем это может привести к сердечному приступу посреди ночи.

Тот, кто регулярно практикует попеременное дыхание, должен избегать употребления продуктов, которые приводят к перегрузу по каналу сердца. Это чеснок, кофе, пиво. Кроме того, он не должен злоупотреблять парной баней, а также избегать чрезмерных физических нагрузок.

Как средство профилактики возможного обострения по сердцу, я также рекомендую массаж точки Шао-хай, расположенной на канале сердца. Массаж делается только для левой стороны (на левой руке). Расположение этой точки воздействия показано на рис.74.



**Рис.74. Расположение точки Шао-хай (точка №3 по каналу сердца).**

Эта точка расположена чуть выше локтевого сгиба. Если канал сердца находится в перегрузе, то эта точка при нажатии оказывается очень болезненной. Во время массажа левая рука, где расположена точка воздействия, держится на весу, в «позе нищего», как это показано на рис.74. Массажное воздействие оказывается большим пальцем правой руки (чередовать ритмичные нажатия и периоды неподвижного удержания). Общее время воздействия зависит от вашей ситуации. Если сердце не

беспокоит, то для профилактики достаточно 30 секунд. Если же в области сердца возникли неприятные ощущения, тогда этот массаж следует делать по 2-3 минуты несколько раз в день. Для более сильного освобождающего воздействия на левый канал сердца я рекомендую сначала простимулировать **правую** точку Шао-шан и только после этого перейти к **левой** точке Шао-хай. Точка Шао-шан показана на рис.75.



**Рис.75. Расположение точки Шао-шан (точка №11 по каналу лёгких).**

Она расположена на ногтевой фаланге большого пальца руки, на переходе от боковой к верхней поверхности, в 3 мм от угла ногтевого ложа. Это конечная точка канала лёгких, соответствующая его выходной зоне. Массирующее воздействие (пульсирующие нажатия) на эту точку нужно делать не сбоку, а под небольшим углом, то есть слегка выходя на янскую (верхнюю) поверхность ногтевой фаланги. Это то место, где нажатие будет наиболее болезненным. Рекомендуемое время воздействия на точку – 30-60 секунд.

Здесь очень важно ничего не напутать. Сначала массируем точку Шао-шан (№11 по каналу лёгких) **на правой руке** и только после этого переходим к массажу точки Шао-хай (№3 по каналу сердца) **на левой руке**. В ситуации обострения по сердцу, массировать указанную точку канала лёгких на левой руке нельзя. Это резко ухудшит состояние левого канала сердца, создаст ещё больший перегруз по этому каналу.

\* \* \*

Для профилактики гриппа попеременное дыхание является ключевым и наиболее важным методом. Тем не менее, настоятельно рекомендую следующие вспомогательные методы, прекрасно дополняющие базовый метод и усиливающие

его воздействие. Речь идёт о подготовительных массажных упражнениях, которые следует выполнять непосредственно перед попеременным дыханием.

Прежде всего, это массаж верхней части лба (зоны справа и слева, расположенные чуть ниже волосистой линии лба). Эти зоны показаны на рис.73 (3).

Массаж выполняется кончиками сомкнутых пальцев, используя давление, одновременно с растиранием. Рекомендуемое количество движений – 24-36.

Второе массажное упражнение выполняется в области точек Ян-бай, расположенных в области лба над бровями. Эти зоны показаны на рис.73(2).

Массаж выполняется так же, как и в первом упражнении (растирание кончиками сомкнутых пальцев). При массаже полезно использовать вьетнамский бальзам «Золотая звезда», нанося небольшое его количество на зону воздействия.

Третье массажное упражнение – это массаж ушей. Это уже другой вариант массажа ушей – янский, в отличие от уже рассмотренного нами иньского варианта. Он подробно разъяснён немного далее, в этой же самой главе (второе подготовительное упражнение, рекомендуемое перед медитацией-самонаблюдения), куда я и отсылаю заинтересованного читателя.

Завершая эту тему, перечислю то, чего во время эпидемии гриппа следует избегать. Такими противопоказаниями, увеличивающими опасность заболевания, являются:

- а) употребление алкоголя;
- б) закаливающие процедуры (обливание холодной водой, холодный душ и т.п.);
- в) конфликты и агрессивное противостояние.

Если вы находитесь в состоянии гнева, обиды и раздражения; если ваше преобладающее психоэмоциональное состояние окрашено хроническим недовольством и общим негативизмом (постоянное внутреннее «нет»), тогда ваши шансы заболеть гриппом резко возрастают. Таким образом, во время эпидемии гриппа следует культивировать состояние спокойствия, доброжелательности и великодушной терпимости к чужим недостаткам.

### **Медитация-самонаблюдение**

В данной программе занятий медитация-самонаблюдение выполняется после полного дыхания, однако не сразу же, а после двух подготовительных упражнений. Времени они занимают немного, а пользу принесут большую. Благо-

даря этим двум упражнениям, эффективность вашей последующей медитации будет значительно выше. Кроме того, они являются своего рода прослойкой, разделяющей дыхание и медитацию. Они позволяют погасить инерцию полного дыхания и без какого-либо дискомфорта переключиться на последующую медитацию. Итак, сразу же после полного дыхания и непосредственно перед медитацией нужно выполнить два следующих подготовительных упражнения.

### **1. Освобождение плеч.\***

Это упражнение выполняется сидя в Симпласане и держа руки сложенными на животе.

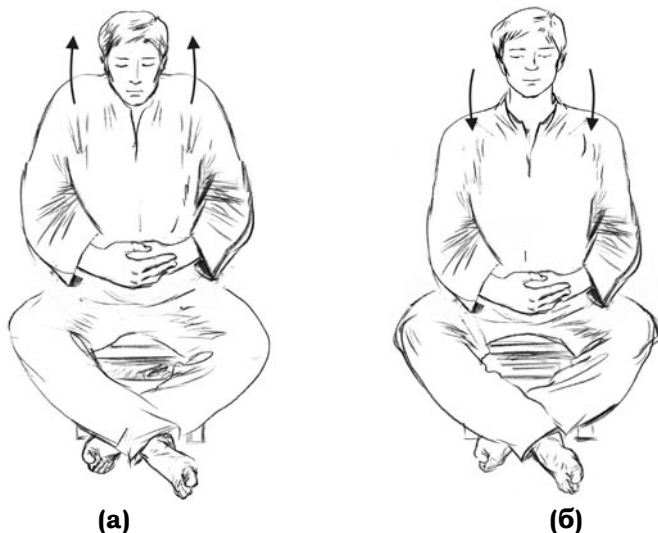
#### **Техника выполнения**

Полный цикл данного упражнения состоит из трёх следующих фаз:

а) медленный подъём плеч до максимально возможного верхнего положения (см. рис.76-а);

б) медленное опускание плеч вниз;

в) медитативная пауза в самом нижнем положении (см. рис.76-б).



**Рис. 76. Упражнение «Освобождение плеч»:**  
**а) верхняя позиция, б) нижняя позиция.**

\* Как и многие другие упражнения, приведенные в этой книге, освобождение плеч разработано самим автором и не является заимствованным из каких-либо оздоровительных систем.

Подъём и опускание плеч следует выполнять плавно, медленно и осознанно. Следует избегать резкого бросания плеч вниз, что является наиболее типичной ошибкой при выполнении этого упражнения. Далее, очень важно в самой нижней позиции выдержать небольшую медитативную паузу (примерно 5 секунд). Во время этой паузы нужно убедиться в том, что плечи полноценно опущены и постараться качественно расслабить зоны надплечий (те зоны, где военные носят погоны). Рекомендуемое количество повторений – от 6 до 12-ти. Большее количество повторений только приветствуется.

При всей своей простоте «освобождение плеч» – весьма сильная и необычайно эффективная техника. Особенную ценность это упражнение имеет для людей, имеющих повышенный уровень тревожности и предрасположенных к навязчивым страхам, а также для аутичных и глубоко интровертированных личностей. Такого рода психоэмоциональные проблемы в качестве своего энергетического субстрата имеют хроническую блокировку энергопотоков в области надплечий (зоны, расположенные между плечевыми суставами и боковой поверхностью шеи). На физическом плане этому соответствует хронический мышечный зажим в этой области (синдром поднятых плеч).

## **2. Массаж ушей (янский вариант).**

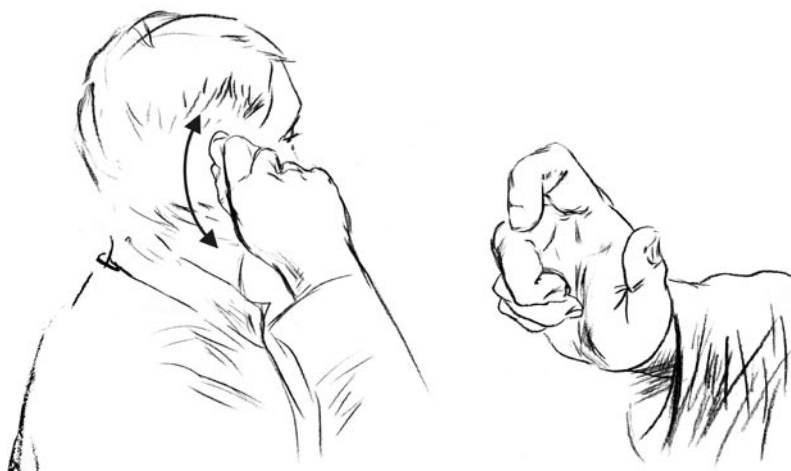
Массаж ушей уже был ранее мною рассмотрен. Однако это был массаж ушей **ладонями** с загибанием ушной раковины. Поскольку такой способ массажа ушей оказывает сильное активизирующее воздействие на ручные иньские каналы, он также может называться иньским вариантом массажа ушей. Здесь же речь идёт о другом, янском варианте массажа ушей, который оказывает уже совершенно иное воздействие.

### **Техника выполнения**

Ушные раковины зажимаем между большими и согнутыми указательными пальцами, как это показано на рис.77.

Далее всё очень просто. Крепко сжимая уши, делаем растирающие движения руками вверх-вниз. При этом полноценно прорабатываются обе поверхности ушной раковины. Кроме того, во время этих движений сустав согнутого указательного пальца должен оказывать стимулирующее давление на зону, расположенную рядом с ушной раковиной (там также располагаются важные точки воздействия). Режим воз-

действия должен быть достаточно интенсивным, желательно до появления гиперемии (покраснения и разогрева) ушей. Рекомендуемое количество повторений – 36 и более. Поскольку на ушной раковине находится большое количество БАТ (биологически активных точек), связанных со всеми системами и органами нашего тела, этот массаж оказывает исключительно благоприятное общеоздоравливающее воздействие. Он приводит к активизации энергопоток, усиливая циркуляцию жизненной энергии во всем организме и, особенно, в области головы.



**Рис. 77. Массаж ушей в направлении  
вверх-вниз (янский вариант).**

Ну а теперь, после рассмотрения подготовительных упражнений, перейдем непосредственно к самой медитации.

Самонаблюдение всегда выполняется **при закрытых глазах**. Это условие является очень важным и нарушать его нельзя.

#### ***Положение тела.***

Медитацию-самонаблюдения лучше всего выполнять в Симпласане или же, если позволяет растяжка ног – в Сиддхасане. Обе эти позы уже были рассмотрены в этой же самой главе, в её разделе, посвящённом дыхательной практике.

Для медитации-самонаблюдения, выполняемой в Симпласане или же в Сиддхасане руки лучше всего держать сложенными на животе ниже пупа (на области Дань-Тяня). При этом ладони обращены к животу, т.е. руки не просто находятся у живота, но именно прилегают к животу, как это показано на рис.78.



***Рис.78. Симпласана, руки сложены у живота ниже пупа. Правая рука и правая нога снаружи, левая рука и левая нога – внутри.***

Ладонь одной руки накладывается на тыльную поверхность другой руки. Пальцы не переплетаются. Существенно важно, чтобы локти были опущены, а плечи полноценно расслаблены.

\* \* \*

В существующей литературе, посвященной теории и практике медитации, часто говорят о «мужской» и «женской» позициях рук, используемых при занятиях пранаямой и медитацией. По моему убеждению, основанному на многолетнем практическом опыте, это различие носит сугубо умозрительный характер и не имеет под собою реальной основы.

Что именно происходит с энергетической точки зрения, когда левая рука расположена внутри, а правая – снаружи (когда ладонь правой руки накладывается на тыльную поверхность левой)? А происходит следующее: выход энергии по

ручным иньским каналам правой руки замыкается на вход энергии по ручным янским каналам левой руки. Таким образом, излучающая правая ладонь накладывается на принимающую тыльную поверхность кисти левой руки (Инь питает Ян). Получаем асимметричное энергетическое воздействие данной позиции рук, проявляющееся в явном усилении входного энергопотока через левую руку. Это воздействие благоприятствует ликвидации энергетических выбросов и улучшает энергетическую циркуляцию по левой стороне головы (функционирование левого полушария). Если же мы сменим позицию рук на зеркальную, то получим режим благоприятствования уже для правой стороны головы. Согласно моим наблюдениям, примерно у 95% людей имеет место явное преобладание правой (энергетической) стороны головы (правого полушария головного мозга) в сочетании с угнетением и отставанием в своём развитии левой (информационной) стороны головы (левого полушария головного мозга).

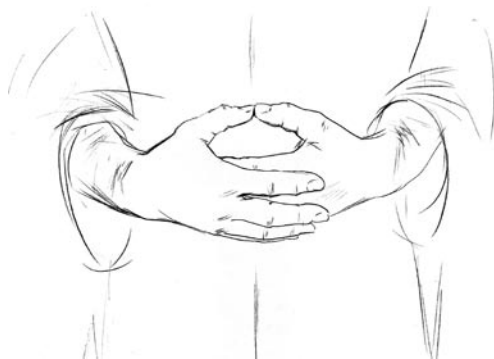
А вот обратная картина наблюдается намного реже. Лучшее состояние энергосистемы левой половины головы наблюдается не более чем у 3-5% населения. Данная закономерность в равной степени справедлива как для мужчин, так и для женщин. Вот почему для преобладающего большинства людей показана именно та позиция рук, при которой правая ладонь наложена на тыльную (янскую) поверхность левой руки (см. рис.78). Противоположная (зеркальная) позиция рук будет более подходящей всего лишь для 3-5% всех занимающихся.

Естественно, у читателя возникнет аналогичный вопрос и о правильной постановке ног (т.е. о том, какая из них должна быть внутри, а какая – снаружи). Для Симпласаны закономерность заключается в следующем. Если нога расположена снаружи, то по той же самой стороне создаются более благоприятные условия для ножных янских каналов. Если же нога расположена внутри, то для ножных иньских каналов. Практически это означает следующее. Если ваша постановка рук является наиболее распространённой, т.е. правая рука снаружи, а левая внутри, тогда лучше всего и ноги держать аналогичным образом, т.е. правую ногу снаружи, а левую – внутри, как это показано на рис.78.

Для другой категории людей (для тех, у кого в худшем состоянии правая сторона головы, нежели левая) поза должна быть противоположной (зеркальной).



Ещё одно важное предупреждение. Ни в коем случае не следует соединять вместе кончики больших пальцев, как это показано на рис.79.



***Рис.79. Соединение кончиков больших пальцев – мудра обратного круга. Для даосского круга такое положение рук не годится.***

В этом случае энергопоток переключаются в режим обратного круга, тогда как мы рассматриваем методы для даосского круга. И, напоминая ещё раз, пальцы переплетать не следует. Ладонь одной руки со всеми пальцами накладывается на тыльную (янскую) поверхность кисти и пальцев другой руки, как это показано на рис.80.



***Рис.80. Правильное положение сомкнутых рук для даосского режима энергетической циркуляции.***

Здесь я подробно и обстоятельно изложил внешние технические условия успешной медитации самонаблюдения (положение тела, положение рук, подготовительные упражнения и т.п.). Что же касается внутренней техники медитации-самонаблюдения, то есть собственно медитации, то подробнейшему её разбору посвящена глава 6-я первой части этого тома, к которой я и отсылаю читателя.

Для того, чтобы медитация-самонаблюдение была успешной и высокоэффективной, необходим оптимальный уровень активации головного мозга и, соответственно, оптимальный уровень энергетического обеспечения психической активности. Без должного энергетического обеспечения невозможно ни качественное сосредоточение внимания, ни полноценная осознанность. Поэтому, если вы находитесь в состоянии вялости и сонливости, лучше всего, вместо медитации-самонаблюдения практиковать либо полное дыхание, либо медитацию-присутствие. Другим препятствием для успешной практики медитации-самонаблюдения, препятствием противоположного характера, является энергетическая избыточность. Речь идёт о возбудимых и гиперактивных людях, для которых медитация-самонаблюдение очень тяжела и малопродуктивна. Для этого имеются две серьёзные причины. Во-первых, этих людей настолько распирает избыток энергии, настолько они напряжены и нетерпеливы, что спокойное сидение в медитации для них просто непереносимо. Во-вторых, даже если они сумели заставить себя сидеть неподвижно, в предписанной позе при закрытых глазах, они постоянно отождествляются с содержимым своей психики. Дело в том, что энергообеспеченность психики очень велика, а осознанность, а следовательно и пропускная способность канала сознания резко отстают. Мыслеформы имеют высокую энергонасыщенность и растворяются с большим трудом. А вот отождествление с ними происходит очень легко. В результате, вместо медитации-самонаблюдения происходит неконтролируемая медитация-выращивание патологических доминант. И после получаса такой вымученной «медитации» вместо успокоения и умственной тишины имеет место ещё большее перевозбуждение и ещё большая переполненность сознания мыслями и эмоциями. Поэтому таким гиперактивным людям нельзя сразу же приступать к медитации. Сначала им необходимо сжечь излишнюю энергию через интенсивную, до утомления, физи-

ческую активность. Таким образом осуществляется выравнивание нарушенного соотношения между энергетическими и информационными параметрами личности. Для этого можно использовать любые формы физической активности: продолжительная (30-60 минут) пробежка; интенсивная, до обильного потоотделения, гимнастика и так далее. После этого медитация-самонаблюдение будет получаться значительно лучше.

Наконец, для людей, имеющих повышенный уровень тревожности, либо страдающих навязчивыми страхами, во время медитации рекомендуется чередовать периоды выполнения «освобождения плеч» (первое подготовительное упражнение) и периоды «чистой» медитации-самонаблюдения. Та же самая техника медитации рекомендуется и для глубоко интровертированных людей (замкнутость, отгороженность, нездоровая погруженность в собственный внутренний мир, трудности общения). Для таких людей главное внимание следует уделять снятию мышечного зажима с **левого** надплечья. Для тревожных людей, для тех, кто страдает различными фобиями – главное внимание следует уделять **правому** надплечью.

### **Медитация-присутствие**

Медитация-присутствие – наиболее важный метод для энергетического развития, для наполнения жизненной силой, возвращения ранее утраченной активности, физической и умственной работоспособности, эмоциональной яркости и наполненности сексуальной энергией. Медитация-присутствие всегда выполняется **при открытых глазах**. Это условие является очень важным и нарушать его нельзя. Стоит только закрыть глаза, как осознание окружающего мира сразу же резко ослабляется, зато столь же резко усиливается осознание мира внутреннего. Таким образом, та же самая техника **осознания**, при открытых глазах даёт медитацию-присутствие, а при закрытых – медитацию-самонаблюдение. Об этом я уже многократно говорил, однако, поскольку это правило имеет очень большое практическое значение, считаю необходимым повторить его ещё раз. Существует также ещё одна закономерность влияния закрытых или открытых глаз на местопребывание произвольного внимания. Заключается она в следующем.

При открытых глазах наше внимание естественным образом опускается вниз. При этом нижнее пространство и

нижняя половина тела (живот, поясница, ноги) осознаются намного лучше, чем верхнее пространство и верхняя половина тела. При закрытых глазах картина диаметрально противоположная: внимание естественным и самопроизвольным образом поднимается вверх. При этом значительно лучше осознается верхнее пространство и верхняя половина тела (голова, руки, плечевой пояс), тогда как нижнее пространство и нижняя половина тела осознаются значительно хуже. Стоит нам только закрыть глаза, как центр тяжести нашего непроизвольного внимания автоматически поднимается вверх. Если же мы открываем глаза, тогда центр тяжести непроизвольного внимания немедленно опускается вниз, в нижнюю часть тела, усиливая осознание нижнего пространства. Для медитативной практики эта закономерность имеет весьма большое значение, поскольку именно в тех зонах, куда направляется наше осознающее внимание, происходит растворение энергетических блокировок, активизация энергопотоков и явное улучшение энергообмена с окружающей средой.

#### ***Подготовительные упражнения.***

Перед медитацией-присутствия, так же, как и перед медитацией-самонаблюдения рекомендуется выполнить следующие подготовительные упражнения:

- а) освобождение плеч;
- б) массаж ушей (янский вариант).

Эти два упражнения, повышающие эффективность последующей медитации, уже были подробно мною рассмотрены в этой же самой главе, в разделе о медитации-самонаблюдения.

#### ***Положение тела.***

Медитацию-присутствие можно выполнять в разных позициях тела – в Симпласане, в сидячей позе всадника даосского круга, а также в положении стоя.

### **Медитация-присутствие в сидячей позе всадника**

В моей школе сидячая поза всадника для даосского круга получила название «Даос на вершине»\*. «Даос на вершине» представляет собою положение сидя на стуле, при котором ноги не скрещиваются, а расставлены и стоят подошвами на полу (см. рис.81).

---

\* Название позы, хотя и выдержано в китайском стиле, принадлежит автору и не заимствовано из какой-либо традиционной оздоровительной системы – В.К.



***Рис.81. Даос на вершине (сидячая поза всадника для даосского круга).***

Постановка позвоночника и постановка головы осуществляются стандартным для даосского круга образом: позвоночник должен быть прямым и слегка наклонённым вперёд, а положение головы соответствует затылочной бандхе. Существенно важным является правильное положение ног. В отличие от позиции скрещённых ног, здесь подошвы полностью прилегают к полу. С энергетической точки зрения это очень важно, поскольку обеспечивается полноценная циркуляция энергии по ножным каналам, как по янским, так и по иньским. В этой позе энергетика ног беспрепятственно работает как на вход, так и на выход. По этой причине поза «Даос на вершине» является уникальной и незаменимой. Нет другой такой асаны, которая могла бы оказывать столь сильное и благотворное воздействие на циркуляцию энергии по ножным каналам, как сидячая поза всадника.

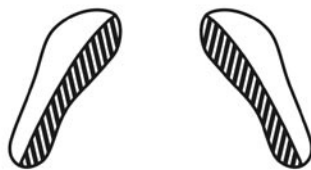
Итак, подошвы прилегают к полу, а ступни расставлены примерно на ширину плеч. Ступни расположены в соответствии с рис.82, т.е. пятки наружу, а носки внутрь.



**Рис.82. Постановка ног в позиции «Даос на вершине».**

Распространённая ошибка в постановке стоп заключается в том, что излишне старательный ученик, вместо того, чтобы поставить **расслабленную** стопу в позицию «пятка наружу, носок внутрь», прилагает совершенно ненужное мышечное усилие, напрягая мышцы стопы, чтобы загнать носок вовнутрь. В результате создаётся избыточный мышечный тонус на янской части стопы, при котором энергопотоки направляются по ножным янским каналам на выход, т.е. запускается обратный круг. Возникает сшибка энергопотоков, в результате которой прекращается нормальная циркуляция энергии по ножным каналам. Для беспрепятственной циркуляции энергии в режиме даосского круга существенно важно, чтобы вес приходился на внутреннюю (иньскую) часть подошвы, тогда как наружная (ребро стопы) при правильной постановке стопы опустошается (остаётся незагруженной). Для этого необходимо: а) расслабить голени стопы внутрь и б) слегка сдвинуть колени, приблизив их друг к другу. Расстояние между коленями должно быть меньше, чем расстояние между стопами. В таком положении создаются благоприятные условия для движения энергии вниз по ножным иньским

каналам (по внутренней поверхности ног) и вверх по ножным янским каналам (по задней и боковой поверхности ног). Распределение веса на ступнях ног показано на рис.83.



***Рис.83. Постановка стопы для даосского круга.  
Внутренняя часть стопы загружается,  
тогда как наружная – опустошается.***

Эти технические моменты исключительно важны для энергомедитативной практики в режиме даосского круга. Их необходимо соблюдать не только для позиции «Даос на вершине», но также и при стоянии столбом и при выполнении различных динамических форм (Тай-цзи цигун даосского круга).

Для позиции «Даос на вершине» в моей школе используются два положения рук (иньское и янское). Иньское положение рук показано на рис.84.



***Рис.84. Даос на вершине. Иньское положение рук.***

В иньской позиции руки лежат на бёдрах чуть выше колен, ладонями вниз. Это положение рук благоприятствует циркуляции энергии по ручным иньским каналам (выход энергии через руки).

Янское положение рук показано на рис.85.



**Рис.85. Даос на вершине. Янское положение рук.**

В янской позиции кисти рук сложены вместе (одна на другую) и поставлены вертикально – «заборчиком», на бёдра чуть выше колен. Эта позиция рук благоприятствует входу энергии по ручным янским каналам, поэтому и называется «янской». Во время медитации эти две позиции рук можно чередовать в произвольном режиме, в зависимости от текущей энергетической ситуации. Позиция «Даос на вершине» является наилучшей для практики медитации-присутствия в том случае, если имеются серьёзные проблемы с ногами – варикозное расширение вен, отечность ног, боли в суставах ног, постоянное чувство тяжести в ногах.

Она более всего подходит для энергомедитативной практики при избыточном весе, а также для женщин в менструальный период. Далее, если вы практикуете медитацию-самонаблюдение в Сиддхасане (в классической позе сидя на полу скрестив ноги), то медитацию-присутствие вам необходимо практиковать в позиции «Даос на вершине». В противном случае могут возникнуть хронические нарушения кровообращения, а также циркуляции энергии в области ног, как это нередко бывает у практикующих дзэн-буддийскую сидячую медитацию.



\* \* \*

При всей своей полезности, сидячая поза всадника даосского круга (позиция «Даос на вершине») не лишена определённых недостатков. Дело в том, что при длительном пребывании в этой позе, наряду с замечательным улучшением энергетическом циркуляции через коленные и голеностопные суставы, может возникнуть энергетический перегруз в тазобедренных суставах. При этом появляется чувство дискомфорта и даже болезненные ощущения в этой области. В этом случае следует перейти к позе скрещенных ног – Симпласане, с руками, сложенными на животе ниже пупа. Это та же самая позиция, которая уже была мною дана для медитации-самонаблюдения. Как только боли и дискомфорт в области тазобедренных суставов исчезнут, можно снова вернуться к позе «Даос на вершине».

\* \* \*

Как уже ранее говорилось, рекомендуемые объёмы времени для медитации-присутствия, как и для медитации-самонаблюдения составляют 30-50 минут, а «ленивый» сохранятельный минимум – 10 минут. Следует помнить, что даже 30 минут базовой практики (полного дыхания, самонаблюдения или присутствия), всё-таки не обеспечивает полноценного занятия. Для этого требуется не менее 50 минут. Этот важный практический вывод основан на большом многолетнем опыте и лично для меня представляется надёжным и несомненным. Конечно, для большинства людей лучше всего начинать с умеренных и посильных объёмов практики, постепенно их наращивая, с тем, чтобы в конечном итоге прийти к полноценному, обеспечивающему максимальную эффективность, 50-минутному занятию. Особенно это относится к дыхательной практике, которую рекомендуется начинать с 10-15 минут и постепенно увеличивая (не более чем на 5 минут в неделю), доводить до полноценных 50 минут.

Что же касается внутренней, собственно медитативной техники, то она весьма подробно и обстоятельно изложена в I части этого тома, в главе «Медитация-присутствие», к которой я и отсылаю читателя.

### **Медитация-присутствие в позиции стоя (метод столбового стояния для даосского круга)**

Стояние столбом (чжань-чжуан-гун) является излюбленным методом возвращения жизненной силы и боевой мощи в традиционных китайских боевых искусствах. Метод

столбового стояния является главным секретом (бао) и тем фундаментом, на котором строится всё здание боевого искусства. Старые мастера говаривали: «заниматься боевым искусством без практики столбового стояния – всё равно что черпать воду решетом». Таким образом, метод столбового стояния может быть рекомендован всем, кто практикует восточные боевые искусства. Однако, применительно к столбовому стоянию даосского круга, возникает проблема, суть которой состоит в том, что все существующие восточные боевые искусства (по крайней мере, все известные мне стили боевых искусств) построены на основе обратного круга. Это относится даже к наиболее эзотерическим, так называемым, внутренним стилям китайских боевых искусств – к Синь-и-цюань, Тай-цзи-цюань и Ба-гуа-чжан, а также и к японскому Айки-до, не говоря уже о всевозможных жёстких стилях У-шу, а также о японском Каратэ, корейском Тхеквондо и вьетнамском Вьет-во-дао. Между тем, если столбовое стояние выполняется на даосском круге, то и практикуемое боевое искусство также должно быть построено на даосском круге (имеются в виду базовые стойки, динамические формы и технические приемы данного боевого искусства). К сожалению, за пределами моей школы такого боевого искусства я нигде не обнаружил. Да и в моей школе оно практикуется только как определённое прикладное дополнение к общеразвивающей энергомедитативной практике и не более того.

Таким образом, для тех, кто занимается любым традиционным восточным боевым искусством, я рекомендую заниматься не на даосском, а на обратном круге. Если же практиковать столбовое стояние на даосском круге, тогда нужно осваивать боевое искусство на основе Тай-цзи цюань даосского круга, которое в настоящее время существует только в рамках моей школы.

Надо сказать, что это даст свои уникальные преимущества, поскольку столбовое стояние даосского круга оказывает на практикующего значительно более сильное воздействие, нежели столбовое стояние обратного круга и даёт исключительно сильный энергонаполняющий эффект. Будучи непревзойдённым методом энергетического развития (вращения Жизни), стояние столбом может быть рекомендовано не только тем, кто практикует боевые искусства, но и всем желающим улучшить своё здоровье и повысить уровень общей

жизнеспособности. Оздоровительный и общеукрепляющий эффект этой практики является экстраординарным. Как пишется в одном из авторитетных руководств по китайскому цигун\*, *«Главное предназначение метода столбового стояния – для случаев неврастении и гипертонии. Можно использовать при язве и артритах. Здоровые люди, выполняя стояние столбом, существенно укрепляют организм».*

Более всего столбовое стояние подходит для молодых и сильных людей, не имеющих избыточного веса и особых проблем со здоровьем. Однако оно имеет и свои недостатки. Прежде всего, регулярно практикуемое столбовое стояние сильно нагружает ноги и поэтому требует дополнительных упражнений, снимающих этот перегруз. Без использования специальных компенсаторных методов столбовым стоянием лучше вообще не заниматься. К таким дополнительным методам, обеспечивающим безопасность практикующего, прежде всего относится «Даос на вершине» (сидячая поза всадника для даосского круга). Из гимнастических упражнений следует особо выделить упражнение «Локти-колени», которое входит в состав утреннего комплекса на позвоночник, но вполне может практиковаться и как отдельное упражнение, дающее отдых ногам.

По большому счёту, серьёзная практика столбового стояния, как и любого другого метода, требует наличия компетентного наставника. Самое важное, что нам следует помнить, занимаясь столбовым стоянием – это недопустимость появления хронической забитости ног, которая проявляется в ощущениях постоянной тяжести, болезненности и скованности в ногах. Столбовое стояние противопоказано людям с избыточным весом или нарушениями кровообращения ног (варикозное расширение вен). Кроме того, стояние столбом – трудный метод, требующий определённой выносливости (как физической, так и психической). Поэтому пожилым людям, а также людям больным и астенизированным лучше всего практиковать медитацию-присутствие в положении сидя.

В то же время, не следует и преувеличивать трудности и опасности метода столбового стояния. Тем, кто для постоянной практики всё-таки выбрал далеко не самый лёгкий метод столбового стояния, я бы хотел сказать в порядке обо-

---

\* «Цигун: история, теория, практика». Ма Цижень, М.М.Богачихин. София, Москва, 2003 г.

дрения и моральной поддержки, что пребывать в столбовом стоянии – не труднее, чем пребывать в этой жизни. Безусловно, придётся и потерпеть. Но оно того стоит!

Столбовое стояние – не только могущественная практика наполнения Силой и обретения Жизни, но и непревзойдённый метод развития **экзистенциальной выносливости**. По этой причине стояние столбом является также и практикой **духовного развития**, причем в несравненно большей степени, нежели простое вознесение молитв Господу\*.

Для того, чтобы стояние столбом осуществлялось более легко и более продуктивно, я настоятельно рекомендую сначала выполнить утренний комплекс на позвоночник. Предварительная полноценная проработка позвоночника запускает восходящую ветвь даосского круга, а стоять столбом на восходящей энергетике значительно легче. К тому же и эффективность стояния (его энергонаполняющий эффект) будет значительно выше.

\* \* \*

Для столбового стояния даосского круга в моей школе используется модификация У-Цзи (стойки Беспредельности). Эта позиция показана на рис.86.



**Рис.86. Стойка У-Цзи для даосского круга, вид прямо.**

\* Кстати, знаменитый святой и чудотворец Серафим Саровский фактически практиковал одну из форм столбового стояния. Он мог часами неподвижно стоять на камне, с руками, сложенными на груди (позиция «намастэ») и непрерывно творить при этом молитву.

В этой позе стопы расставлены на расстояние примерно в три ширины вашего кулака. Постановка ног должна быть достаточно удобной. Стопы стоят почти параллельно, но, тем не менее, в мягкой, не сильно выраженной форме. При этом должно соблюдаться правило «пятки слегка наружу, а носки и колени слегка вовнутрь». При постановке ног носками вовнутрь, важно не переусердствовать, чтобы не создавать в стопах ненужное напряжение. Носки только слегка развернуты вовнутрь. При правильной постановке ног также важно, чтобы голеностопные суставы были «расслаблены вовнутрь». Колени также следует направить вовнутрь таким образом, чтобы расстояние между коленями было меньше, чем расстояние между ступнями. В результате принятия такой стойки вес приходится на внутреннюю сторону стопы, тогда как внешняя сторона стопы опустошается. При этом создаются благоприятные условия для циркуляции энергии вниз по внутренней поверхности ног и вверх по наружной, как это показано стрелками на рис.86.

Далее, колени должны быть слегка подсогнуты, а позвоночник – наклонённым вперёд, как это показано на рис.87.



**Рис.87. Стойка У-Цзи для даосского круга, вид сбоку.**

Постановка головы соответствует «затылочной бандхе» – стандартное требование для даосского круга.

***Положение рук.***

Здесь возможно несколько вариантов. Во-первых, руки можно поместить на переднюю поверхность бёдер (см.рис.88).



***Рис.88. Столбовое стояние даосского круга.  
Ладони на передней поверхности бёдер  
(иньская позиция рук).***

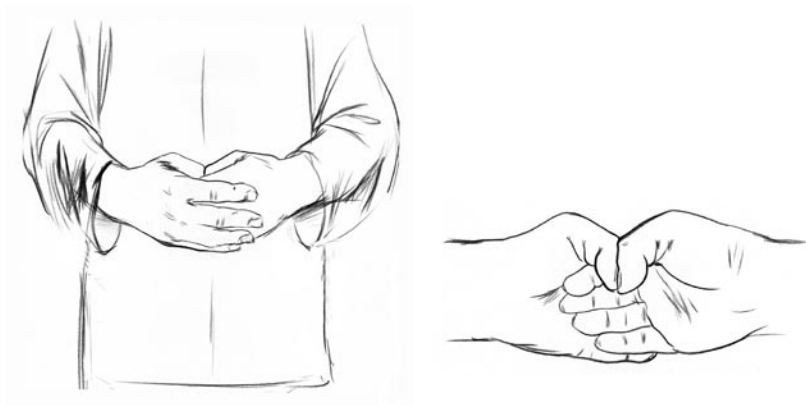
Положение рук именно на передней поверхности ног – весьма существенно для даосского круга. Позиция рук «по швам» – не годится, поскольку запускает циркуляцию энергии в режиме обратного круга. Позиция рук «ладони на передней поверхности бёдер» благоприятствует освобождению ручных иньских каналов.

Вторая позиция рук, особенно рекомендуемая при столбовом стоянии даосского круга представлена на рис.89.



**Рис.89. Столбовое стояние даосского круга.  
Руки сложены на животе (янская позиция рук).**

В этой позиции руки сложены на животе несколько ниже пупа. Пальцы рук не переплетаются. Большие пальцы сомкнуты, но не кончиками, а ногтевыми фалангами, как это показано на рис.90.



**Рис.90. Мудра больших пальцев для даосского круга.**

Эта мудра оказывает активизирующее воздействие на весь позвоночный столб. А вот соединять кончики больших пальцев ни в коем случае нельзя. Этот вид энергетического замыкания годится только для обратного круга.

В третьем варианте руки держатся на весу, перед грудью, в позиции «разомкнутый круг» (см. рис.91).



**Рис.91. Столбовое стояние для даосского круга.  
Руки на весу, в позиции «разомкнутый круг».**

В этом положении локти должны быть опущены, а кисти рук согнуты таким образом, чтобы ладони были обращены к себе. Позиция «разомкнутый круг» особенно благоприятна для тех, у кого имеются проблемы с сердцем. Расстояние между руками может варьировать. В среднем положении рук выход энергии по ручным иньским каналам и вход энергии по ручным янским каналам уравновешены. При разведении рук это соотношение изменяется в сторону усиления активности ручных иньских каналов (выхода энергии через руки). При сближении рук, наоборот, усиливается активность ручных янских каналов (усиливается вход энергии через руки). При сомкнутых руках активизация ручных янских каналов достигает максимума. Позиция «сомкнутые руки на весу, перед животом» показана на рис.92.





***Рис.92. Столбовое стояние для даосского круга.  
Сожмнутые руки держим на весу, перед животом.***

Это уже будет четвёртая позиция рук для столбового стояния в режиме даосского круга. Какую же из них выбрать для своей практики? Самый простой, удобный и эффективный вариант – это позиция «руки сложены на животе ниже пупа». Если вы затрудняетесь в выборе – рекомендую остановиться на этом варианте, как наиболее подходящем для постоянной практики.

Другой методический подход заключается в свободном чередовании различных вариантов столбового стояния, в зависимости от текущей энергетической ситуации. Этот методический подход рассмотрен в следующей главе под названием «оседлать гребень энергетической волны». Ещё лучше, если имеется такая возможность, обратиться к компетентному наставнику, который составит оптимальную для вас программу занятий энергомедитативной практикой.

\* \* \*

*В самом начале стояния столбом необходимо выполнить настроечную технику «трех расслаблений».*

**а) Нижнее расслабление**

Требуется прочувствовать и расслабить нижнюю часть тела, прежде всего ноги и поясницу;

### **б) Верхнее расслабление**

Требуется прочувствовать и расслабить зоны надплечий\* и весь плечевой пояс.

### **в) Психическое «расслабление»**

Когда мы приступаем к своей практике, имеется не только множество напряжений в нашем физическом теле (мышечных зажимов), но также весьма сильные и при этом плохо осознаваемые зажимы и напряжения в нашей психике. Они представляют собой психические эквиваленты и психические соответствия мышечных зажимов. Для того, чтобы ослабить их действие, мы и используем технику психического расслабления. Об этом уже много говорилось в главах, посвящённых медитации-самонаблюдения и медитации-присутствия, к которым я и отсылаю заинтересованного читателя. Здесь же я дам эту технику предельно кратко, без подробных разъяснений.

Психическое расслабление прежде всего состоит в том, что вы мысленно повторяете следующие ключевые (настрочные) слова: «Расслабление, спокойствие». После этого следует ослабить основные психические блокировки, из-за которых мы находимся в постоянном психическом напряжении, в состоянии хронической внутренней зажатости. Это, во-первых, тревога и страхи, а во-вторых, – нетерпимость, гневливость и раздражительность. Для ослабления повышенной тревожности необходимо мысленно сказать себе: «Доверяю жизни», а для ослабления нетерпимости и гневливости – «Я согласен, я принимаю. Да». При регулярной, систематической практике эти простые слова производят очень глубокое воздействие, постепенно изменяющее личность практикующего. Без такой предварительной настройки вы будете выполнять столбовое стояние в зажатом состоянии, а это очень сильно снизит его эффективность.

Ключевые слова, используемые для психического «расслабления», т.е. для снятия психических зажимов, это: **спокойствие, доверие к жизни и принятие**. «Три расслабления» позволяют в значительной степени ослабить психосоматиче-

---

\* Зоны надплечий расположены выше плечевых суставов, там, где военные носят погоны.

ские зажимы и освободить внутреннее пространство с тем, чтобы жизненная энергия могла свободно и беспрепятственно циркулировать как внутри самого тела, так и между нашим телом и окружающим пространством.

После выполнения настроечной техники «трёх расслаблений» можно переходить непосредственно к медитации-присутствия, к её базовой внутренней технике. Так же, как и в медитации-самонаблюдения, главное здесь – прекращение привычной работы ума, прекращение думания и принятие, в качестве главной психической деятельности, процесса осознания всего, что есть в теле и в окружающем мире. Таким образом, принципиально важен переход от думания к «чистому» восприятию, к созерцанию.

Как уже неоднократно упоминалось, исходным плацдармом для медитации-присутствия является созерцание неоднородности ощущений физического тела. Однако этим мы не ограничиваемся, а стремимся выйти своим сознанием в окружающее пространство. Для этого, на протяжении всего периода столбового стояния, периодически нужно выполнять следующие настроечные действия:

1) Прочувствовать, т.е. выйти своим осознанием в пространство, расположенное сзади.

2) То же самое сделать для пространства, расположенного спереди.

3) Прочувствовать пространство, расположенное справа.

4) Прочувствовать пространство, расположенное слева.

5) Прочувствовать пространство под собой (расположенное снизу).

6) Прочувствовать окружающее пространство одновременно со всех сторон\*.

Полностью эту последовательность настроечных действий нужно выполнять только первые 2-3 недели практики столбового стояния. В дальнейшем в этом уже нет необходимости. Будет вполне достаточно одного (последнего) настроечного действия (прочувствовать окружающее пространство одновременно со всех сторон). Такую настройку полезно делать время от времени на протяжении всего занятия, однако особенно важно выполнять её в самом конце столбового стояния.

---

\* Пространство, расположенное сверху (над головой) опущено сознательно, поскольку включение сознания в верхнее пространство не совместимо с даосским режимом циркуляции жизненной энергии.

\* \* \*

Для выхода из столбового стояния также используется специальная техника. Она заключается в плавном и мягком покачивании вперёд-назад, которое следует повторить не менее трёх раз. Во время покачивания вес плавно переносится сначала на носки, а затем на пятки. Слегка подсогнутое колени используются как амортизатор, позволяющий выполнять это движение наиболее гармоничным и удобным образом. Выход из столбового стояния через покачивание вперёд-назад активизирует циркуляцию энергии по ножным каналам и способствует снятию застойных явлений в ногах. Покачивание должно выполняться медленно и осознанно. Во время покачивания внимание следует направить вниз, на ноги и всё нижнее пространство. При этом очень легко возникает ощущение энергетического поля в области нижнего пространства. Многие занимающиеся впервые почувствовали реальность существования энергии-праны именно во время такого качания, выполняемого на выходе из столбового стояния.

## **Глава 4**

### **Энергомедитативная практика для обратного круга**

Для того, чтобы ваша практика была успешной и высокоэффективной, исключительно важно соблюдать методический принцип фокусирования усилий на главном. В предлагаемой системе главным является медитация-осознание в двух её разновидностях (медитация-самонаблюдение и медитация-присутствие), а также дыхательная медитация (полное дыхание обратного круга). Эти методы должны практиковаться ежедневно и в достаточных объёмах – по 30-50 минут в каждом отдельном занятии. Кроме дыхания и медитации в предлагаемую программу занятий также включены два гимнастических комплекса: утренний и вечерний. В состав этих комплексов входят как динамические, так и статические упражнения. Сразу же следует сказать, что любые гимнастические комплексы, при всей их полезности, являются не основными, а вспомогательными упражнениями. Это значит, что они не должны занимать слишком много времени. Принцип фокусирования усилий на главном означает полную неприемлемость такой ситуации, когда львиная доля времени уходит на второстепенные упражнения (гимнастика, самомассаж, асаны и т.п.), тогда как на базовые практики времени не остаётся. Должно быть ясное понимание того, «где здесь гость, а где хозяин»; что является главным, а что – второстепенным. Если у вас недостаёт времени для полного занятия, включающего как основные, так и вспомогательные методы практики, без колебаний пожертвуйте вспомогательным ради сохранения главного.

\* \* \*

В этой главе сначала даются различные методические варианты (программы ежедневных занятий), а затем подробно разъясняются их составные части – конкретные методы энергомедитативной практики.

Каждый из нижеследующих методических вариантов предполагает ежедневные занятия два раза в день – утром и вечером. При сохранении общей структуры занятия (как утреннего, так и вечернего), вы можете выбрать для себя тот объём практики, который для вас посилен на данный момент

времени. В программу занятий заложено три уровня – *mini*, *mid* и *max*, что даёт нам свободу манёвра и позволяет подобрать тот вариант, который в наибольшей степени соответствует нашим возможностям и нашим жизненным обстоятельствам. Так, например, для большинства начинающих максимальный режим вечернего занятия (50 минут дыхания и затем 50 минут медитации-самонаблюдения) будет слишком трудным. Лучше всего начинать с умеренных объёмов практики, скажем, с 10 минут полного дыхания, за которым следует 30 минут медитации. Со временем эти объёмы можно постепенно увеличивать. Таким образом, в программе занятий я задаю общий диапазон (10 – 30 – 50 минут), в рамках которого каждый занимающийся может осуществить свой конкретный выбор. Для успешной практики, конечно же, очень важны усердие и настойчивость, однако не менее важными являются гибкость и здравый смысл. Конкретные и расписанные во всех подробностях планы – это хорошо, но гибкость и методическая адекватность – ещё лучше. Об этом я уже много говорил в главе «Принципы построения оптимальной методики занятий энергомедитативной практикой», к которой и отсылаю заинтересованного читателя.

### **Различные методические варианты энергомедитативной практики в режиме обратного круга**

#### **Первый методический вариант** *Утреннее занятие*

1) Утренний гимнастический комплекс (полный вариант 20-30 минут, сокращенный – 10-15 минут);

2) Полное дыхание обратного круга, выполняемое в Симпласане – «прокачивающее» дыхание, обеспечивающее сублимацию сексуальной энергии (10-30-50 минут);

3) Медитация-присутствие в позе фараона (в сидячей позе всадника для обратного круга) (10-30-50 минут).

#### *Вечернее занятие*

1) Полное дыхание обратного круга, выполняемое в позе фараона (в сидячей позе всадника), обеспечивающей освобождение ног (10-30-50 минут);

2) Медитация-самонаблюдение в Сиддхасане или же в Симпласане (10-30-50 минут);

3) Вечерний гимнастический комплекс, активизирующий нисходящую ветвь обратного круга. Благоприятствует засыпанию и здоровому сну (10-15 минут).

Это основной и наиболее мною рекомендуемый методический вариант. Большим его преимуществом является то, что он вполне доступен и посилен для всех категорий занимающихся, даже для пожилых и ослабленных людей. Будучи простым и удобным, первый методический вариант в то же самое время, обладает большим общеоздоравливающим и развивающим потенциалом.

### **Второй методический вариант**

#### ***Утреннее занятие***

1) Утренний гимнастический комплекс (полный вариант 20-30 минут, сокращенный – 10-15 минут);

2) Полное дыхание обратного круга, выполняемое в Симпласане – «прокачивающее» дыхание, обеспечивающее сублимацию сексуальной энергии (10-30-50 минут);

3) Медитация-присутствие в столбовом стоянии (10-30-50 минут).

#### ***Вечернее занятие***

1) Полное дыхание обратного круга, выполняемое в позе фараона (в сидячей позе всадника), обеспечивающей освобождение ног (10-30-50 минут);

2) Медитация-самонаблюдение в Сиддхасане или же в Симпласане (10-30-50 минут);

3) Вечерний гимнастический комплекс, активизирующий нисходящую ветвь обратного круга. Благоприятствует засыпанию и здоровому сну (10-15 минут).

Этот методический вариант отличается от предыдущего тем, что медитация-присутствие выполняется не в положении сидя, а в положении стоя (метод столбового стояния). Второй методический вариант более всего подходит для молодых и сильных людей, не имеющих избыточного веса и не страдающих варикозным расширением вен. По сравнению с первым методическим вариантом, он является значительно более трудным для выполнения. Будучи весьма сильным и весьма эффективным методом энергетического развития, стояние столбом, тем не менее, сильно загружает ноги, создавая там выраженный перегруз. При больших объемах столбового стояния (по 30 – 50 минут), в области ног легко воз-

никают застойные явления (как для кровообращения, так и для энергетических каналов). В некоторых случаях это может привести к отёчности ног, появлению болей в ногах и даже к развитию варикозного расширения вен. По этой причине столбовое стояние нуждается в дополнительном методе, снимающем застойные явления в области ног. Таким методом практики, замечательным образом восстанавливающим циркуляцию энергии по ножным каналам и нормализующим кровообращение в нижних конечностях, и является полное дыхание, выполняемое в сидячей позе всадника.

Китайский метод столбового стояния широко распространён и известен с глубокой древности. Однако в моей школе методика столбового стояния имеет свои особенности. Она выгодно отличается от обычного подхода к столбовому стоянию, поскольку обеспечивает профилактику возможных обострений. В моей методике столбовое стояние в обязательном порядке сочетается с полным дыханием в сидячей позе всадника. Это очень важно, поскольку гарантирует безопасность занимающегося. В данном методическом варианте медитация-присутствие выполняется в столбовом стоянии, а практика полного дыхания – в положении сидя с расставленными ногами (в сидячей позе всадника). Согласно моему опыту, наилучшим методом освобождения ног и снятия нижнего перегруза является сидячая поза всадника. Именно сочетание этих двух методов (стояния столбом и медитации в сидячей позе всадника) делает энергомедитативную практику значительно более лёгкой и, в то же самое время, значительно более продуктивной. Такое сочетание двух взаимодополняющих методов имеет экстраординарный развивающий потенциал.

По моему глубокому убеждению, методику энергомедитативной практики, использующую столбовое стояние без последующей (в вечернем занятии) дыхательной медитации в сидячей позе всадника нельзя считать ни полноценной, ни безопасной. Сидячая поза всадника – это наилучшая позиция тела для ликвидации синдрома забитых ног и для восстановления нормальной циркуляции энергии по ножным каналам. Кроме того, тем, кто практикует стояние столбом, очень полезно выполнять такие упражнения, как подъём ног из положения лежа, Махамудрасана, Випарита-карани и Сарвангасана.

Завершая разбор этого методического варианта, напоминаю читателю, что, несмотря на его сбалансированность и



несмотря на наличие дополнительного метода профилактики возможных обострений, тем не менее, он противопоказан людям с избыточным весом, варикозным расширением вен в ногах, а также пожилым и ослабленным. Таким людям я рекомендую заниматься энергомедитативной практикой согласно первому методическому варианту.

### **Методика занятий энергомедитативной практикой для женщин в менструальный период**

Прежде всего, несколько общих замечаний. В период месячных, особенно в первые три дня, женщинам следует больше отдыхать и, по-возможности, воздерживаться от излишней активности. В менструальный период физические и психические нагрузки следует минимизировать во избежание преждевременного старения. Различные дела, требующие напряженных усилий, лучше всего отложить «на потом» и заняться ими только по окончании этого трудного и энергозатратного периода. Во время критических дней женщинам не следует заниматься по своей обычной программе. Энергомедитативная практика в этот период проводится по особому специализированному методическому варианту. В это время необходимо прекратить занятия гимнастикой. Особенно важно исключить перевернутые асаны, а также любые упражнения, требующие усилий и напряжения. В менструальный период не может быть рекомендована даже дыхательная практика, не говоря уже о столбовом стоянии. Рекомендуемая программа занятий включает только медитацию **в сидячей позе всадника**. Медитативная позиция скрещенных ног в этот период не годится. Ноги должны находиться в открытой позиции, позволяющей жизненной энергии свободно и беспрепятственно циркулировать по ножным каналам. Такие условия как раз и обеспечиваются в сидячей позе всадника.

Как я уже говорил, гимнастические упражнения в менструальный период делать не следует. Исключением является Махамудрасана, которая может выполняться перед сидячей медитацией. Рекомендуемая программа энергомедитативной практики для менструального периода выглядит следующим образом:

#### ***Утреннее занятие***

- 1) Махамудрасана (1-3 цикла);

2) Медитация-присутствие в сидячей позе всадника (30-50 минут).

### **Вечернее занятие**

1) Махамудрасана (1-3 цикла);

2) Медитация-самонаблюдение в сидячей позе всадника (30-50 минут).

Занимаясь таким образом, вы будете чувствовать себя значительно лучше. Если же менструальный период проходит очень тяжело и болезненно, тогда вам лучше всего заниматься на даосском режиме энергетической циркуляции. При переходе на даосский круг эта проблема очень быстро ликвидируется.

## **КОНКРЕТНЫЕ МЕТОДЫ ЭНЕРГОМЕДИТАТИВНОЙ ПРАКТИКИ Утренний гимнастический комплекс для обратного круга**

Этот активизирующий комплекс вполне посилен для регулярных занятий (соответствует принципу «рюкзак альпиниста») и, в то же самое время, весьма полезен и эффективен. Комплекс состоит из двух частей – динамической (циклически повторяющиеся упражнения) и статической (асаны). Первая (динамическая) часть комплекса обеспечивает необходимую проработку и разогрев тела и создаёт условия для более лёгкого и более качественно выполнения последующих статических упражнений (асан).

Комплекс состоит из следующих упражнений:

1) Ваджрасана (Сейдза), руки в позиции «кулаки на бёдрах» (1-2 минуты);

2) Приседания (12-24 повторения);

3) Мельница (2 серии по 12 повторений);

4) Горка-прогиб (12-24 повторения);

5) Подъёмы таза (12-24 повторения);

6) Подъёмы ног (12-24 повторения);

7) Бхуджангасана (3 повторения);

8) Махамудрасана (1-3 минуты);

9) Випарита-карани либо Сарвангасана (1-3 минуты);

10) Матсьяасана (1-3 минуты);

11) Пашимоттанасана (1-3 минуты);

12) Ваджрасана (Сейдза), руки в намастэ (1-2 минуты).

Количество повторений для динамических упражнений и время пребывания в асанах выбираются в зависимости от ваших физических возможностей, а также от времени, которым вы располагаете. На все 12 упражнений комплекса

обычно уходит примерно 20-30 минут. Рассмотрим каждое из этих упражнений по отдельности.

### **1. Ваджрасана (Сейдза), кулаки на бёдрах.**

На санскрите Ваджрасана означает «алмазная поза». По желанию также можно использовать японский термин «Сейдза», либо санскритский «Вирасана». В переводе с санскрита «вира» означает – доблестный воин, герой, победитель. Эта традиционная медитативная поза особенно популярна в Дзэн-буддизме и восточных боевых искусствах. Кратковременной медитацией в позиции Сейдза начинается и заканчивается каждое тренировочное занятие в каратэ, айкидо и многих других боевых искусствах. Сейдза – это простая и весьма удобная позиция сидя на пятках. На рис.93 приведён классический вариант позиции Сейдза (Ваджрасаны), в котором руки лежат на бёдрах, ладонной поверхностью вниз.



**(а)**



**(б)**

**Рис. 93. Ваджрасана (Сейдза), классический вариант. а) вид прямо, б) вид сбоку.**

В этой позе расстояние между раздвинутыми коленями должно быть таким, чтобы свободно помещалось два кулака. Постановка позвоночника и головы – стандартная для всех медитативных асан обратного круга. Существенным отличием рекомендуемого мною варианта от классической позы является положение рук. В моей модификации руки сжаты в кулаки и расположены на бёдрах, чуть выше колен. Постановка кулаков – вертикальная (см. рис. 94).



**Рис. 94. Упражнение №1. Ваджрасана (Сейдза).  
Позиция рук «кулаки на бёдрах».**

С точки зрения энергетического воздействия, эта позиция рук будет более выигрышной, нежели классическая. В этом положении, при открытых глазах, выполняется кратковременная медитация-присутствие. Для наших целей вполне достаточно 1-3 минут пребывания в этой позе, хотя, при желании, вполне можно с большой пользой для себя увеличить это время до 10 минут и более.

***Воздействие асаны.***

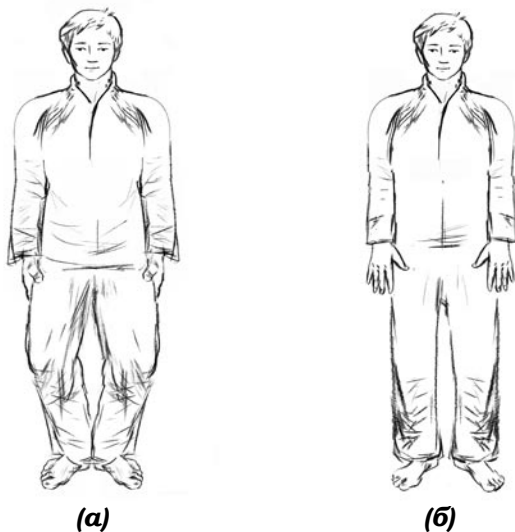
Ваджрасана (Сейдза) при позиции рук «кулаки на коленях» является асаной выраженного активизирующего и энергонаполняющего действия, которое просто трудно не заметить. Поэтому она очень полезна при астении и снижении общей жизнеспособности. Эта асана является прекрасной иллюстрацией драматического различия между подлинной Йогой и её физкультурно-гимнастической имитацией. Достаточно посидеть в этой позиции 3-5 минут, чтобы увидеть полную необоснованность и наивность убеждения современных Хатха-йогов, согласно которому, чем более трудной и сложной является та или иная асана, чем большей она требует подвижности в суставах, тем больше йогическая «продвинутость» овладевшего ею человека. При этом, весьма грубом и упрощённом, сугубо материалистическом подходе полностью игнорируется самое важное – энергетическая и

медитативная составляющие йогической практики. Между тем, что может быть более нелепым, чем йог-материалист? Это словосочетание столь же абсурдно, как тигр-вегетарианец, немой оратор или, скажем, чукча-винодел.

## **2. Приседания.**

Исходное положение – стоя, ноги в позиции «пятки вместе, носки врозь», руки по швам (см. рис. 95-а).

Во время всего упражнения пальцы рук должны быть растопырены и слегка напряжены. Такая постановка рук, сохраняющаяся в течение всего упражнения, активизирует выход энергии по ручным янским каналам. Приседания выполняются **с отрывом пяток от пола**. В исходном положении ладони обращены к боковой поверхности бёдер (к «лампасам»). Начиная приседание, выводим прямые руки вперёд и разворачиваем их таким образом, чтобы их тыльная сторона была обращена наружу (см. рис. 95-б).



**Рис.95. Упражнение №2. Приседания.**

**а) Исходное положение; б) Начало приседания, руки разворачиваются тыльной поверхностью вперёд.**

Затем, во время самого приседания, одновременно с движением тела вниз, руки, прямые, как две доски, поднимаются спереди. Когда полный присед завершён, руки вытянуты перед собой примерно на уровне плечевых суста-

вов, при этом тыльная сторона кистей рук обращена вверх (см. рис.96).



**Рис.96. Упражнение №2. Позиция полного приседа (вид сбоку).**

В конечной позиции полного приседа внимание следует направить на ощущение выхода энергии по ручным янским каналам. Затем переходим к возвращению из приседа в исходное положение. В самом начале подъёма разворачиваем руки таким образом, чтобы ладони были обращены друг к другу. При этом пальцы рук должны быть растопырены и напряжены (см. рис.97).



**Рис.97. Упражнение №2. Возвращение в исходное положение из приседа.**

Во время подъёма туловища из позиции приседа прямые и напряжённые руки «режут пространство» сверху вниз. При этом они двигаются по параллельным траекториям (см. рис.97). При возвращении в исходное положение руки принимают позицию «по швам». Когда руки поднимаются вверх (во время приседания), они должны быть выпрямлены в локтевых суставах. Во время подъёма туловища из позиции приседа руки разворачиваются ладонями друг к другу и сгибаются в локтевых суставах, как это показано на рисунке.

Данное упражнение оказывает комплексное воздействие на тело и энергосистему, однако сильнее всего – на ручные янские каналы (выход энергии через руки). Упражнение следует делать неспешно, в спокойном режиме, согласовывая движения с дыханием. Приседание с подъёмом рук выполняется на вдохе, а возвращение в положение стоя с одновременным опусканием рук – на выдохе. Количество повторений, в зависимости от уровня вашей физической подготовки, а также от времени, которым вы располагаете, может варьировать в диапазоне от 12 до 36 повторений. Стандартное количество повторений – 24. Минимальное количество повторений, с которого могут начинать пожилые и ослабленные люди – 6 повторений.

### **3. «Мельница» (вращение рук назад)**

Это упражнение состоит из двух частей. Первая из них (первая серия движений) выполняется при сжатых кулаках. Вторая часть (вторая серия движений) совершенно идентична первой с тем лишь различием, что выполняется при открытых ладонях. Таким образом, техника выполнения первой и второй серии движений, за исключением этого различия, во всём остальном совершенно одинакова. Полная форма упражнения «Мельница» достаточно сложна. Поэтому, для удобства читателя, отдельно даётся описание работы рук и отдельно – работы ног.

**Работа рук.** Исходное положение – стоя, ступни расставлены на удобное расстояние и расположены параллельно друг другу. Руки расположены внизу, раздвинуты в стороны и слегка выдвинуты вперёд (рис.98).



**Рис.98. Исходное положение  
для упражнения №3 «Мельница».**

На протяжении всего упражнения руки должны быть «как доски», т.е. должны быть выпрямлены в локтях и запястьях. В первой серии движений (в первой части упражнения) руки сжаты в кулаки, а во второй – руки открыты, а пальцы растопырены и слегка напряжены. Как во время подъёма руки, так и во время её опускания, тыльная поверхность кисти должна быть обращена вверх, а ладонная – вниз. Само упражнение заключается в непрерывном вращении прямых рук в направлении, соответствующем обратному кругу, т.е. спереди вверх, а сзади – вниз. На рис.99 направление вращения рук показано стрелками.



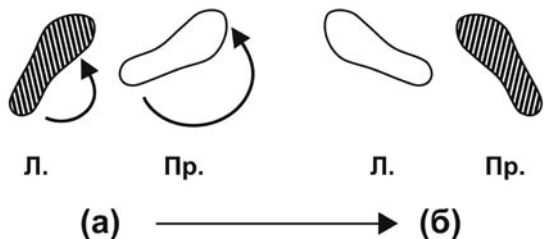


**Рис.99. Упражнение №3 «Мельница». Работа рук.**

В этом упражнении руки движутся в противофазе: когда одна рука идёт вверх, другая рука, в то же самое время, идёт вниз. При этом, во время вращения рук, происходит постоянное скручивание позвоночника. Когда правая рука движется вверх, правое плечо выдвигается вперёд, а левое отходит назад. Когда левая рука движется вверх, – наоборот, левое плечо выдвигается вперёд, а правое отходит назад. Благодаря постоянному скручиванию позвоночника вправо-влево получаем не прямую, а диагональную траекторию движения рук. Это означает, что правая рука поднимается не прямо перед собой, а в направлении влево – вверх. Аналогичным образом, когда поднимается левая рука, она тоже идёт не прямо, а диагонально, т.е. вправо – вверх. Упражнение следует делать таким образом, чтобы обеспечить максимальную проработку плечевых суставов, особенно во время движения руки назад. «Мельницу» следует выполнять плавно, неспешно и осознанно, стараясь держать

в сфере своего внимания обе руки одновременно. Следует иметь в виду, что это совсем не так просто, как может показаться на первый взгляд.

**Работа ног.** Противоположное движение рук сочетается с периодическим переносом веса с одной ноги на другую, как это показано на рис.100.



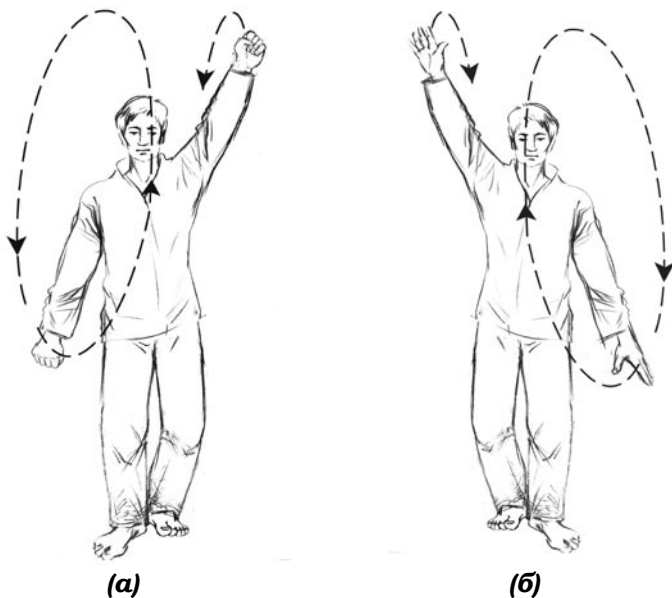
**Рис.100. Упражнение №3 «Мельница». Работа ног.**

В позиции (а) вес приходится на левую ногу, причем главным образом загружается именно ребро стопы (выходная зона ножных янских каналов). Правая нога остаётся «пустой». В крайних позициях, показанных на схеме (а) и на схеме (б), вес тела полностью перенесен на одну ногу, тогда как другая нога находится в позиции «пустой шаг». Переход из позиции (а) в позицию (б) естественно сопровождается разворотом всего туловища влево. Выполняется этот переход следующим образом. Движение начинается с разворота пустой (правой) ноги вокруг носка, таким образом, чтобы правая стопа переместилась в позицию, показанную на рис.100 (б). Затем вес переносится на правую ногу, а левая нога опустошается и разворачивается вокруг своего носка. Изменение позиции ног сопровождается разворотом туловища влево. Существенно важно, чтобы в конечной позиции вес тела в большей степени приходился на ребро загруженной стопы (в позиции (б) – на ребро правой ноги). Перенос веса следует выполнять мягко и плавно. Обратный переход из позиции (б) в позицию (а) происходит аналогичным образом, но зеркально.

**Согласование работы рук и работы ног в упражнении «Мельница».** В позиции (а), непосредственно перед началом движения перехода в позицию (б) руки расположены следующим образом: левая рука (одноименная с загруженной

ногой) расположена в самой верхней позиции, а правая рука (одноименная с пустой ногой) расположена в самой нижней позиции. Переносим вес на правую ногу с разворотом туловища влево (переход из позиции (а) в позицию (б)). Сразу же после этого начинаем поднимать правую руку спереди, одновременно с опусканием левой руки сзади до тех пор, пока правая рука не займет самое верхнее положение, а левая – самое нижнее. После этого вновь переходим из позиции (б) в позицию (а). Далее цикл повторяется. Существенно важно направить внимание на ребро стопы, а затем опустить внимание вниз, по направлению силовых линий ножных янских каналов загруженной ноги (энергетическое заземление).

Полная форма упражнения «Мельница» (сочетание движения руки и движения ног) показана на рис.101.



**Рис.101. Упражнение №3 «Мельница».**

**Полная форма упражнения.**

**(а) – при сжатых кулаках;**  
**(б) – при открытых ладонях.**

Рекомендуемый объём для этого упражнения составляет 1-3 минуты для каждой части. Сначала всегда следует выполнять упражнение при сжатых кулаках (первая часть

упражнения) и только после этого – при открытых ладонях (вторая часть упражнения). Хотя рекомендуемое время выполнения – от 1 до 3-х минут для каждой части, при желании можно его делать и в значительно больших объёмах, используя его уже в качестве динамической медитации.

С точки зрения оздоровительно-физкультурной это упражнение оказывает благотворное влияние на плечевой пояс и верхний отдел позвоночника. Однако самое важное в этом упражнении – его энергомедитативная составляющая. Рассмотрим это немного подробнее. Позиция рук «сжатые кулаки», используемая в первой части упражнения, сильнее всего активизирует восходящую ветвь обратного круга, прежде всего, вход энергии по ножным иньским каналам. Эта позиция рук исключительно полезна при пониженном давлении и общей астенизации. Далее, само по себе вращение рук приводит не только к физической проработке плечевых суставов, но и к стимуляции (растягиванию) верхней части грудной клетки. Такая стимуляция очень благоприятна при заболеваниях лёгких и ослабленности иммунной системы. Далее, позиция рук «открытые ладони», используемая во второй части упражнения, сильнее всего активизирует ручные янские каналы (выход энергии по наружной поверхности рук). Конечно, такой замечательный энергетический эффект может быть получен только при том условии, что, во-первых, на протяжении всего упражнения пальцы рук держатся растопыренными и напряженными, а, во-вторых, что движения рук выполняются не в обычном физкультурном режиме, но медленно, плавно и осознанно. Наконец, мягкий и плавный перенос веса с одной ноги на другую также имеет глубокий энергетический смысл. Когда вес тела приходится на левую ногу, а правая опустошена (позиция, изображенная на рис.100-а), по левой (загруженной) ноге активизируются нисходящие энергопотоки, а по правой (пустой) ноге – восходящие энергопотоки. Другими словами, если нога загружена, тогда по этой стороне активизируется выход энергии по ножным янским каналам. Если же нога опустошена, тогда по этой стороне активизируется вход энергии по ножным иньским каналам. Таким образом, перенос веса с одной ноги на другую, выполняемый медленно, плавно и осознанно – это разновидность

цигун, причем высокоэффективного цигун, построенного в полном соответствии с древним методическим правилом «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь».

Однако, при всей теоретической простоте, этот метод имеет свои нюансы, пренебрежение которыми может свести на нет возможную пользу от его применения. Оказывается, огромное значение имеет время пребывания в каждой из противоположных позиций. Энергопотоки, циркулирующие в нашем теле, имеют свою инерцию. Поэтому очень важно не переходить слишком быстро из одной позиции в другую, в противном случае они просто не успевают включаться. На практике это означает, что упражнение следует делать медленно и неторопливо. Важно побыть определённое время, минимально необходимое для активизации данного энергетического расклада, в одной и той же позиции ног. А возникающую паузу мы заполняем медленным движением рук.

В целом, упражнение «Мельница» исключительно благоприятно для расширения сознания, для его выхода в окружающее пространство. Таким образом, это упражнение является динамической медитацией пространственного осознания. При правильном выполнении оно может привести к экстраординарным результатам, в частности, к панорамному (со всех сторон одновременно) восприятию всего окружающего пространства. Упражнение «Мельница» особенно рекомендуется для регулярного выполнения тем людям, у кого нарушена циркуляция энергии через затылочную область и верхний отдел позвоночника. В одних случаях это проявляется как ослабленность зрения, в других – как сниженная работоспособность и общая слабость (астения). Кроме того, это упражнение очень полезно для тех, кто практикует Айкидо. Регулярная практика этого упражнения позволит им выйти на другой уровень мастерства.

#### **4. Горка-прогиб.**

Это упражнение взято из оздоровительного комплекса «Око возрождения», приведенного в одноимённой книге Питера Кэлдера. Там оно фигурирует под названием РД-5 (пятое ритуальное действие). Однако здесь мы его используем в модифицированном виде. Изменения относятся, прежде всего, к режиму дыхания, а также к постановке головы. Исходная позиция упражнения – «горка» (см. рис.102).



**Рис.102. Упражнение №4. Позиция «Горка».**

В этой позиции ноги расставлены несколько больше ширины плеч, а руки – примерно на ширину плеч. Главный критерий – ваше удобство при выполнении данного упражнения. В положении «горка» большой ошибкой будет опускание головы, при котором взгляд обращён в сторону ног. Голова должна быть умеренно поднята, таким образом, чтобы взгляд был направлен на кисти рук. Только в этом случае создаются благоприятные условия для энергетической циркуляции в режиме обратного круга. В книге Кэддера в этой позиции рекомендуется прижимать голову подбородком к груди. Я же считаю это указание ошибочным и явно снижающим эффективность данного упражнения. Дело в том, что прижатие подбородка к груди в позиции «горка» запускает энергию по даосскому кругу, тогда как всё упражнение предназначено для обратного круга. Таким образом, если следовать инструкциям относительно этого упражнения, данным в книге Кэддера\*, в результате мы получим нездоровую «сшибку» энергопотоков. Сомневающемуся читателю рекомендую попробовать тот и другой вариант и убедиться на собственном опыте.

---

\* Мои критические замечания никоим образом не означают отрицательного отношения к книге Питера Кэддера «Око возрождения». Напротив, я её считаю замечательной, вдохновляющей на работу над собой и настоятельно рекомендую с ней ознакомиться. – В.К.

В позиции «горка» мы стараемся, в меру своих возможностей, опустить пятки на пол. При этом задняя поверхность ног подвергается сильному растяжению. Затем, максимально прогибаясь и запрокидывая голову назад, переходим в позицию «прогиб» (см. рис.103).



**Рис.103. Упражнение №4 «Горка-прогиб».**  
**Позиция «Прогиб».**

Режим дыхания в моей модификации также отличается от того, который даётся в книге Кэлдера. В моём варианте при подъёме головы вверх (при переходе в позицию «прогиб») делаем **вдох**, а при подъёме таза вверх и опускании головы вниз (при переходе в позицию «горка») – делаем **выдох**. У Кэлдера для этого упражнения даётся противоположный, как он называет «парадоксальный» режим дыхания. На мой взгляд и согласно моему опыту, лучше всего делать не так, как рекомендует Кэлдер, а наоборот. Итак, во время перехода от «горки» к «прогибу» – делаем вдох, а во время перехода от «прогиба» к «горке» – выдох. Это будет и более естественным, и более эффективным. Данное упражнение, при правильном выполнении, активизирует, прежде всего, вход энергии по ручным иньским каналам, а также (это уже в меньшей степени), активизирует выходные зоны ножных янских каналов.

Стандартное количество повторений для молодого и практически здорового человека – 24 (считая: горка, прогиб – раз, горка, прогиб – два и т.д.). Более широкий

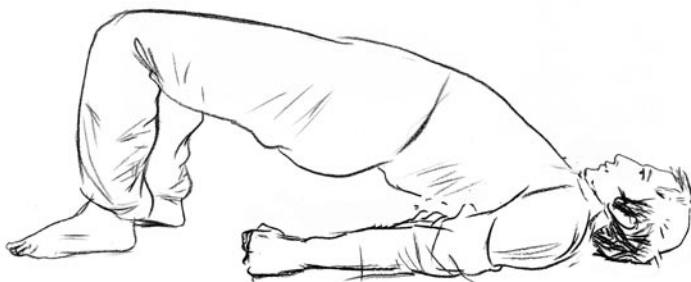
диапазон нагрузки – от 12 до 36 повторений. Минимум, предназначенный для людей пожилых и астенизированных – 6 повторений. Естественно, на этом минимуме не следует останавливаться, но постепенно и осторожно наращивать количество повторений.

### **5. Подъёмы таза.**

Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч. Руки сжаты в кулаки и лежат на полу вдоль туловища (точнее, под небольшим углом к туловищу). Сжатые кулаки находятся на уровне ягодиц (см. рис.104-а).



**(а)**



**(б)**

**Рис.104. Упражнение №5. «Подъёмы таза».**

**(а) исходное положение;**

**(б) положение полного подъёма таза.**



### ***Техника выполнения***

Упражнение всегда должно начинаться с Мула-бандхи. Простой, чисто гимнастический, подъем таза вверх лишает это упражнение его терапевтической ценности. Итак, в самом начале упражнения, сжимаем ягодичы и слегка приподнимаем таз. От поверхности пола отрываются только ягодичы и зона копчика, тогда как вся поясница остаётся прижатой к полу. Такое положение тела создаёт идеальные условия для выполнения Мула-бандхи. Начальное сжатие ягодичы сопровождается втягиванием нижней части живота (лобковой зоны) и всей половой сферы. Втягивание осуществляется намеренным образом, с использованием соответствующих внутренних мышц. Для женщин – это будет сжатие-втягивание влагалища, а для мужчин – подъем-втягивание яичек. Кроме того (и это очень важно!), непременно должно выполняться втягивание нижней части живота, зоны, расположенной непосредственно над половыми органами. При этом происходит исключительно полезное воздействие на яичники у женщин и на предстательную железу у мужчин. И только после полноценного выполнения Мула-бандхи переходим ко второй части упражнения – поднимаем таз вверх, как можно более высоко. При этом верхняя часть спины сохраняет контакт с полом (см.рис.104-б). Переход от первой части (Мула-бандхи) ко второй (подъёму таза) должен быть плавным, а всё движение должно иметь непрерывный характер.

Затем, столь же плавно опускаем таз на пол и качественно расслабляем ранее сжатые зоны (ягодичы, промежность, половую сферу и нижнюю часть живота). Во избежание мышечного зажима в области поясницы, каждый раз после опускания таза следует выполнить несколько колебательных движений вправо-влево нижним отделом позвоночника (так называемое «расслабление рыбы»). Эти движения выполняются на фоне намеренного расслабления поясницы и напоминают работу рыбы хвостом во время её передвижения.

Как янскую часть упражнения (подъем таза и сжатие-втягивание), так и иньскую часть упражнения (опускание таза и расслабление) следует выполнять плавно и процессуально, в так называемом «червеобразном» режиме исполнения. Другими словами – в режиме плавной те-

кучести и постепенного (ни в коем случае не рывкового) нарастания сжатия внутренних мышц. Такой режим выполнения подобен плавно-текучему перемещению дождевого червя. Дыхание в данном упражнении имеет произвольный характер, т.е. всё внимание следует посвятить плавному чередованию мышечного напряжения и расслабления, а о дыхании можно не беспокоиться, предоставив его самому себе. Лечебно-оздоровительный эффект упражнения основан на принципе «грязная губка в проточной воде». Для того, чтобы сделать губку чистой, нужно опустить её в проточную воду, а затем сжимать и разжимать в течение определённого времени. Мула-бандха ликвидирует застойные явления и оказывает благотворное воздействие на всю мочеполовую сферу. Таким образом, это упражнение мы выполняем в йогическом, а не в чисто физкультурном режиме. Простые подъёмы таза, без выполнения Мула-бандхи, не дадут и десятой доли желаемого оздоровительного эффекта.

Рекомендуемое количество повторений – от 12-ти до 24-х. При наличии проблем с мочеполовой сферой количество повторений можно увеличить до 36-ти, а само упражнение делать по 2-3 раза в день.

### **6. Подъёмы ног.**

Это упражнение взято из оздоровительного комплекса «Око возрождения», приведенного в книге Питера Кэлдера. Там оно фигурирует под названием РД-2 (второе ритуальное действие).

Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища, сжаты в кулаки (у Кэлдера руки в кулаки не сжимаются, а лежат вдоль туловища, ладонями к полу). Сжатые кулаки активизируют вход энергии по ножным иньским каналам. Поэтому предлагаемая мною модификация даёт значительно большее энергетическое наполнение и, следовательно, является более предпочтительной. Исходное положение показано на рис.105 (а).

Теперь поднимаем голову, прижимая подбородок к груди, и одновременно поднимаем прямые ноги вверх. При этом таз не должен отрываться от пола. Ноги стараемся держать прямо, не сгибая их в коленях. Ступни следует взять на себя (т.е. носки ног не должны быть вытянутыми). Конечная позиция показана на рис.105 (б).



(а)



(б)

**Рис. 105. Упражнение №6.  
Подъёмы ног из положения лёжа.  
(а) исходная позиция; (б) конечная позиция.**

В книге Кэлдера эти два движения выполняются последовательно. Сначала поднимается голова и подбородок прижимается к груди, и лишь после этого поднимаются ноги. В моей модификации оба движения выполняются одновременно. Дело в том, что отдельный подъём головы с прижатием подбородка к груди запускает даоссский режим энергетической циркуляции, что в данном упражнении приводит к сшибке энергопотоков. Моя модификация лишена этого недостатка и является более предпочтительной. Рекомендую читателю попробовать оба варианта и убедиться на собственном опыте. Движения должны быть согласованы с

дыханием: на вдохе – подъём ног и головы, на выдохе – их одновременное опускание.

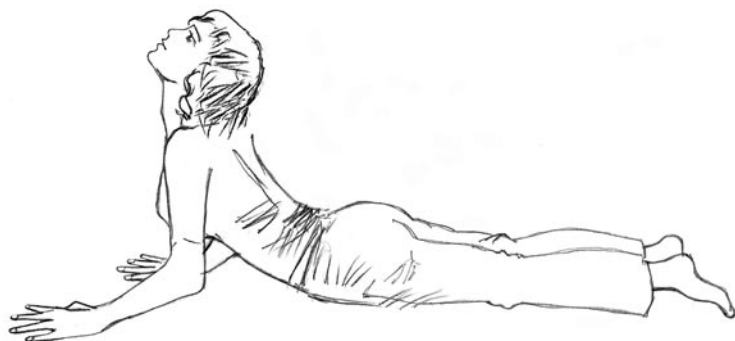
Это упражнение оказывает стимулирующее воздействие, прежде всего, на ножные янские каналы и нижний отдел позвоночника, а также и на ножные иньские каналы (благодаря сжатым кулакам). Рекомендуемое стандартное количество повторений – 24. Приемлемый диапазон – от 12 до 36 повторений. Начальный минимум (для пожилых и ослабленных людей) – 6 повторений.

### **7. Бхуджангасана**

В переводе с санскрита Бхуджангасана означает «поза кобры». Исходное положение – лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне подбородка и чуть шире плеч. Локти прижаты к бокам (см. рис.106).



**Рис.106. Упражнение №7. Бхуджангасана.  
Исходное положение.**



**Рис. 107. Упражнение №7. Бхуджангасана.  
Конечная позиция.**

### **Техника выполнения**

Сделать медленный и спокойный вдох. На последующей задержке дыхания после вдоха **медленно и плавно** поднимаем голову, запрокидывая её назад. Когда это движение дошло до своего предела, продолжаем прогиб назад, поднимая верхнюю часть тела. В Бхуджангасане подъём туловища осуществляется исключительно за счёт работы мышц спины, но ни в коем случае не за счёт выпрямления рук. Мышечное усилие рук добавляется только в самой конечной фазе упражнения, да и то при этом руки остаются согнутыми в локтях. Таким образом, главное в этом упражнении – заставить полноценно работать мышцы спины. Ни в коем случае нельзя облегчать себе жизнь за счёт выжимания на руках. Упражнение выполняется медленно и плавно – тогда и нагрузка на мышцы спины будет полноценной. Грудная клетка должна быть раздвинута, а плечи хорошо развёрнуты. Во время подъёма верхней части туловища точка максимального приложения ваших усилий (точка максимального мышечного напряжения) плавно скользит начиная от задней поверхности шеи и далее вниз по спине. Когда вы приняли конечную позицию подъёма туловища назад–вверх (см.рис.107), эта точка достигает своего крайнего положения, приходящегося на зону между почек. В этом положении следует задержаться в течение небольшого, сильного времени (в принципе, вполне достаточно 3-5 секунд). Затем, столь же медленно и плавно, сохраняя должную работу мышц спины, опускаемся в исходное положение. При этом точка максимального мышечного напряжения плавно возвращается в своё начальное положение. Голова возвращается в исходное положение в самую последнюю очередь. Возвращение туловища назад выполняется на выдохе, который также должен быть плавным и неспешным. Вернувшись в исходное положение, нужно сделать небольшую паузу, необходимую для того, чтобы расслабиться и отдышаться, и только после этого делать следующее повторение. Рекомендуется делать 3-6 повторений, что займет не более 2-3 минут.

При выполнении этой позы важно следить за тем, чтобы живот не отрывался от пола, что является наиболее распространенной ошибкой, резко снижающей эффективность упражнения.

**Воздействие асаны.** Бхуджангасана – одна из наиболее важных асан Хатха-йоги. Она уникальна по своему воздействию, поскольку даёт два замечательных эффекта, труднодостижимых с помощью каких-либо иных способов.

Во-первых, Бхуджангасана – наилучшее из всех известных мне средств против сутулости (нарушения осанки по кифозному типу). А это имеет не только эстетическую ценность. Сутулиться – не просто некрасиво, но, прежде всего, очень нездорово. Сутулость нарушает нормальную циркуляцию энергии и всегда приводит к серьёзным нарушениям здоровья. Стоит вам поделаться это замечательное упражнение хотя бы в течение 2-3 недель, как вы с удивлением обнаружите, что привычное сутулое положение становится для вас неудобным и дискомфортным. Увеличение мышечного тонуса верхней части спины приведёт к тому, что вы будете по несколько раз в день **самопроизвольно** расправлять плечи и выпрямлять позвоночник.

Если ваш ребёнок постоянно сутулится – совершенно бесполезно его увещевать, ругать и напоминать о необходимости держать грудь развернутой, а верхнюю часть спины выпрямленной. Всё, что необходимо в этом случае сделать, чтобы действительно решить эту проблему – это добиться того, чтобы он каждое утро выполнял Бхуджангасану, хотя бы в объёме минимальных 3-х повторений. Если Бхуджангасана выполняется правильным образом, задействуя не руки, а мышцы верхней части спины – тогда проблема сутулости у вашего ребёнка перестанет существовать уже через 3-6 месяцев ежедневной практики.

Во-вторых, Бхуджангасана оказывает сильнейшее оздоровительное воздействие на почки. В Индии она весьма успешно применяется для того, чтобы вывести песок из почек. Для этого перед выполнением Бхуджангасаны следует выпить 1-2 стакана горячей воды\*. Конечно, благотворное воздействие на почки будет оказываться и без предварительного питья воды, но с ним эффект будет более сильным. Однако, если имеется камень в почках, лучше

---

\* Предупреждение. Холодная вода не даст такого эффекта. Утреннее питьё холодной воды воздействует не столько на почки, сколько на кишечник. Простейшее и, в то же самое время, весьма эффективное средство против хронических запоров – это стакан чистой прохладной воды, который следует выпивать натощак, в утреннее время.

всего временно воздержаться от практики Бхуджангасаны. Дело в том, что она может сдвинуть этот камень, который далее пойдёт по мочевыводящим путям на выход. Если камень большой, он может застрять в мочеточнике, что и приведёт вас на операционный стол. Поэтому в таких случаях лучше всего прибегнуть к различным методам дробления камня, либо его растворения с помощью строгой вегетарианской диеты и строгого солевого режима в сочетании с достаточно длительным курсом приема лекарственных трав (лучше всего для этой цели подходит знаменитая Пал-Пала, она же – Эрва шерстистая). Таким образом, даже такое замечательное упражнение, как Бхуджангасана имеет и свои противопоказания. К ним, кроме наличия камней в почках, относятся также различные формы тяжёлой патологии позвоночника: смещение позвонков, ущемление дисков, обострение радикулита, чрезмерный прогиб позвоночника в поясничном отделе (так называемый, лордозный провал) и некоторые другие проблемы.

### **8. Махамудрасана.**

С классической йоговской Маха-Мудрой это упражнение имеет только внешнее (да и то неполное) сходство. Здесь не используются ни специальное дыхание, ни Мула-бандха, ни Уддийана-бандха. В данном комплексе это упражнение используется как специфическая асана, весьма сильно активизирующая как ручные, так и ножные энергопотоки. Поэтому я и дал ей название «Махамудрасана». В отличие от предыдущих упражнений комплекса это – статическое упражнение, выполняемое в режиме йогической асаны.

#### ***Техника выполнения.***

Сидя на полу, согнуть левую ногу в колене, прижимая пятку к промежности. Правая же нога остаётся выпрямленной, постановка стопы соответствует позиции «носок на себя, пятка – от себя». Ноги раздвинуты таким образом, что образуют угол примерно 90° (бедро согнутой левой ноги направлено влево-вперёд, а выпрямленная правая – вправо-вперёд). Левая рука сжата в кулак. Он расположен у левой стороны живота и развёрнут тыльной поверхностью вниз. При этом левый кулак одновременно соприкасается с левой (согнутой в колене) ногой и с левой стороной живота. Правой рукой нужно взяться за носок выпрямленной правой ноги (см.рис.108).



**Рис.108. Упражнение № 8. Махамудрасана.**

В том случае, если растяжка ног недостаточна, и вам трудно взяться за носок, сохраняя ногу выпрямленной в колене, тогда можно использовать облегчённый вариант: просто положить руку ладонью вниз на выпрямленную ногу ниже колена. Спустя месяц-другой регулярных занятий вы сможете доставать носок выпрямленной ноги и выполнять Махамудру в полноценном варианте. Главное – набраться терпения и не форсировать постепенное развитие растяжки ног.

При выполнении Махамудрасаны существенно важно соблюдать следующие условия:

а) Кулак должен быть сжат достаточно сильно (но без чрезмерности). Сжатый кулак оказывает общее активизирующее воздействие, поскольку стимулирует вход энергии по ножным иньским каналам с той же стороны.

б) Поясницу следует подать вперёд, стараясь выпрямить позвоночник. Сгибания позвоночника вперёд, по возможности, следует избегать.

в) Плечи должны быть развёрнуты, а голова поднята таким образом, чтобы взгляд был направлен вперёд, но не вниз.

г) При правильном выполнении Махамудрасаны вес приходится на левую сторону, тогда как правая ягодица слегка приподнята и пола не касается (имеется в виду позиция, когда левая нога согнута в колене, а правая выпрямлена).



При соблюдении этих условий мы получаем не только выраженное воздействие асаны на энергопотоки, но также и замечательный психоэмоциональный эффект: самопроизвольно возникает специфическое состояние внутренней силы и уверенности в себе. Рекомендуемое время пребывания в каждой позиции составляет 10-30 секунд (при желании можно и больше). Это значит, что сначала мы выполняем Махамудрасану для левой стороны в течение 10-30 секунд, затем столько же для правой стороны. Это будет один цикл Махамудрасаны. Рекомендуется выполнить от 1 до 3-х таких циклов. Таким образом, общее время выполнения всего упражнения составляет примерно 1-3 минуты.

### **9. Випарита-карани либо Сарвангасана.**

Эти два важных упражнения относятся к категории перевернутых асан. Сарвангасана оказывает значительно более сильное воздействие, нежели Випарита-карани. В то же время, она намного труднее для выполнения и требует определённого уровня физической подготовленности. Поэтому, если Сарвангасана оказалась для вас слишком трудной, в данном комплексе вместо неё можно выполнять значительно более лёгкую позу Випарита-карани. При отёчности ног и варикозных венах Випарита-карани будет даже лучше, чем Сарвангасана, поскольку при одном и том же уровне физической подготовленности в Випарита-карани (полусвече) можно простоять в два раза дольше, чем в Сарвангасане (полной свече).

Наконец, для молодых и здоровых людей возможен и такой, наиболее нагрузочный вариант, при котором выполняются оба упражнения – сначала Випарита-карани, а затем Сарвангасана. Перевернутые асаны – очень полезные, но, при этом, и сильнодействующие упражнения. Поэтому следует соблюдать необходимую осторожность и избегать слишком длительного пребывания в этих позах.

### **Випарита-карани.**

Исходное положение – лежа на спине, вытянув ноги, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Держа ноги выпрямленными (не сгибая их в коленях) поднимаем их вверх. Используя инерцию этого движения, поднимаем также таз, отрывая его от пола и заводя ноги назад. Затем помещаем ладони на нижнюю часть спины, непосредственно перед тем местом, где она теряет своё благородное название. В ко-

нечной позиции вес тела через ладони приходится на предплечья. Получается жёсткая конструкция, где вся нагрузка идёт на кости предплечий. При правильном выполнении отпадает необходимость в каких-либо мышечных усилиях и можно даже полноценно расслабиться в этой позе. Как показано на рис.109, ноги располагаются под углом 45°. Самим практикующим поза должна восприниматься как очень удобная и гармоничная.



**Рис.109. Упражнение №9.  
Випарита-карани (полусвеча).**

Рекомендуемая продолжительность пребывания в этой асане для начинающих составляет 1–3 минуты.

**Воздействие асаны.** Випарита-карани является наиболее удобной из всех перевернутых асан Хатха-йоги. При определённом уровне подготовки в этой позиции можно пребывать в течение длительного времени – до получаса и даже более. Випарита-карани – наилучшая поза для снятия нижнего перегруза и для отдыха ног. Особенно она показана при таких заболеваниях как варикозное расширение вен в области ног, отечность ног, постоянное чувство тяжести и боли в ногах, а также при пониженном артериальном давлении. Если вы регулярно выполняете столбовое стояние, тогда

перевернутые асаны, такие как Випарита-карани и Сарвангасана будут для вас весьма полезными. Они чрезвычайно эффективны для снятия синдрома «забитости» ног и для профилактики варикозного расширения ножных вен. В то же самое время лицам, страдающим головными болями и повышенным давлением перевернутые асаны противопоказаны и практиковать их ни в коем случае не следует, особенно в периоды обострений.

**Сарвангасана** (стойка на плечах).

В Сарвангасану мы выходим непосредственно из Випарита-карани. При этом туловище и ноги одновременно вытягиваются вверх и, в идеале, образуют одну прямую линию (см. рис.110).



**Рис.110. Упражнение №9-Б Сарвангасана.**

По сравнению с Випарита-карани, руки ещё более сгибаются в локтях, а ладони сдвигаются вверх по спине (как можно выше). В конечной позиции подбородок прижимается к груди, а задняя поверхность шеи сильно растягивается. В отличие от Випарита-карани, в Сарвангасане носки ног должны быть вытянуты вперёд (в Випарита-карани ступни

следует взять «на себя»). Вхождение в стойку на плечах должно быть плавным и хорошо контролируемым. Во время «накатывания» вперёд важно не переборщить, чтобы не травмировать шейный отдел позвоночника. В любом случае следует избегать болевых ощущений и не делать резких, плохо контролируемых движений. Рекомендуемая продолжительность пребывания в Сарвангасане для начинающих составляет 1-3 минуты. В последующем время выполнения можно постепенно увеличивать до 10 минут и более.

### **Воздействие асаны.**

Сарвангасана оказывает исключительно мощное активизирующее и энергонаполняющее воздействие. Как пишет Айенгар «...Невозможно преувеличить значение Сарвангасаны. Эта поза – одно из величайших благ, дарованных человечеству нашими древними мудрецами. Сарвангасана – мать всех асан. Она служит панацеей от большинства распространённых заболеваний».

Действительно, омолаживающий и общеукрепляющий эффект этой замечательной асаны – вне всяких сомнений. Однако не следует забывать про необходимость грамотного дозирования нагрузки и весьма осторожного и постепенного увеличения времени выполнения асаны. Не следует также забывать о противопоказаниях, каковыми являются повышенное давление, головные боли и проблемы с шейным отделом позвоночника. При избыточном весе нужно быть очень осторожным с этой асаной и не форсировать увеличение времени её выполнения. При очень большом весе лучше всего вообще отказаться от этой асаны, по крайней мере, до тех пор, пока вес не снизится до приемлемого уровня.

### **10. Матсьяасана (поза рыбы).**

Матсьяасана является контрастно-сопряжённой позой по отношению к Сарвангасане. Будучи взаимодополняющими, эти позы всегда выполняются совместно: сначала Сарвангасана, а затем Матсьяасана.

#### **Техника выполнения**

Исходное положение – лёжа на спине, ноги вытянуты. Под голову следует подложить подушку (она должна находиться под затылком и под задней поверхностью шеи). Руки лежат вдоль туловища, ладони соприкасаются с боковой поверхностью бёдер. Локти нужно держать как можно ближе к телу. Исходное положение показано на рис.111.



***Рис.111. Исходное положение для выполнения Матсьяасаны.***

Опираясь на локти и прижимая ладони к боковой стороне бёдер, прогибаемся в верхнем отделе позвоночника, стараясь максимально запрокинуть голову назад. Далее нужно упереться в подушку теменной зоной головы. Позицию упора следует использовать для усиления прогиба назад до максимально возможного уровня. После этого, оставаясь в позиции упора, следует полноценно расслабить заднюю поверхность шеи и верхнюю часть спины (рис.112). Рекомендуемое время пребывания в Матсьяасане для начинающих – от 2-х до 5 минут. Впоследствии вы можете его увеличить до 10 минут и более.



***Рис.112. Упражнение №10. Матсьяасана. Модификация, используемая в моей школе.***

#### ***Воздействие асаны.***

Матсьяасана, выполняемая в данной модификации, оказывает исключительно сильное и весьма полезное воздействие на практикующего. На мой взгляд, её благотворные эффекты ничуть не меньше, чем у Сарвангасаны. Матсьяасана проводит энергию в направлении обратного круга от передней части головы к её верхней части, затем через затылок вниз по задней поверхности шеи и далее вниз по задней поверхности тела, через верхнюю часть спины и поясницу, заканчивая областью копчика. Если Сарвангасана активизи-

рует энергопотоки восходящей ветви обратного круга (вверх по передней поверхности тела по направлению к голове), то Матсьяасана (в данной мною модификации) способствует прохождению энергии через голову и активизирует энергопотоки нисходящей ветви обратного круга (вниз по задней поверхности тела). При правильном выполнении этой асаны, спустя несколько минут возникает ощущение разогрева в области копчика. Данная модификация отличается от классической Матсьяасаны, которая обычно выполняется при скрещённых ногах (в идеале – в позе лотоса). На мой взгляд, скрещенные ноги снижают эффективность асаны, перекрывая выход энергии по ножным янским каналам. Кроме того, месторасположение центра тяжести непроизвольного внимания в этих двух вариантах коренным образом различается. В классическом варианте (ноги скрещены), показанном на рис.113, центр тяжести внимания (местопребывание непроизвольного внимания, задаваемое позицией физического тела) располагается значительно ниже, чем в моей модификации Матсьяасаны. В то же время, в классическом варианте усиливается прогиб в поясничном отделе позвоночника, тогда как полноценный прогиб в шейном и грудном отделах позвоночника затрудняется. Таким образом, я не рекомендую улучшать приведенную мною, простую и удобную модификацию, даже если у вас прекрасно разработаны коленные суставы и вы легко выполняете полную позу лотоса (Падмасану). На мой взгляд, с точки зрения энергетического воздействия, более эффективной является рекомендуемая мною Матсьяасана при вытянутых ногах. Я уже не говорю о том, что она намного легче и удобнее для практикующего и позволяет находиться в ней значительно более длительное время, чем это позволяет классический вариант Матсьяасаны.



**Рис. 113. Матсьяасана, классический вариант.**

## **11. Пашимоттанасана.**

В переводе с санскрита «уттан» означает «растяжение», а «паши» (иногда в переводе на русский даётся «пасчи» или «пащи») означает «задняя поверхность тела, спина». Таким образом, Пашимоттанасана означает «поза растяжения задней поверхности тела».

### ***Техника выполнения***

Сесть на пол, вытянув ноги перед собой. Во время упражнения нельзя сгибать ноги в коленях. Подать туловище вперёд и взяться руками за носки ног. При этом пятки подаются вперёд, а стопы берутся «на себя». В классическом варианте туловище не просто накрывается, но сгибается вперёд, с тем, чтобы головой коснуться колен (см.рис. 114).



***Рис.114. Пашимоттанасана, классический вариант.***

Если рассматривать классический вариант Пашимоттанасаны с точки зрения циркуляции энергопотоков, то он имеет весьма существенный недостаток. Налицо серьёзное противоречие: положение ног активизирует энергетическую циркуляцию в режиме обратного круга, тогда как положение туловища – в режиме даосского круга. По этой причине я рекомендую другой, неклассический вариант, лишённый этого недостатка, при котором все элементы асаны полностью соответствуют энергетической циркуляции в режиме обратного круга.

В предлагаемом мною варианте туловище только подаётся вперёд, накрывается, но не сгибается, а голова поднимается вверх, как показано на рис.115.



***Рис.115. Упражнение №11. Пашимоттанасана, рекомендуемый мною вариант.***

В Пашимоттанасане сильному растяжению подвергается задняя поверхность ног, особенно зоны позади колен. Поэтому практиковать её следует очень осторожно, не допуская травмирования связок. Мы не должны забывать, что йогическая растяжка всегда выполняется на фоне полноценного расслабления, без применения грубой силы. При этом всегда следует избегать болевых ощущений. Осваивать Пашимоттанасану нужно весьма осторожно. Начальное время пребывания в асане не должно превышать 30 секунд. Постепенно это время увеличивается до 3 минут.

Эта поза имеет весьма благотворное и разностороннее воздействие на практикующего. В рекомендуемой мною модификации активизируются не только ножные энергетические каналы, но также и ручные (особенно ручные иньские), за счет подъёма головы и раскрытия «верхних иньских ворот» – (верхней части грудной клетки и горла).

### **12. Ваджрасана (Сейдза), руки в «намастэ».**

Та же самая позиция тела, что и в первом упражнении комплекса. Отличается только положение рук. Здесь руки сложены в традиционную восточную позицию «намастэ» (см. рис.116).





**Рис.116. Упражнение №12. Ваджрасана.  
Руки в позиции «намастэ».**

Эта позиция рук активизирует ручные янские каналы в режиме обратного круга (выход энергии через руки). Её лучше всего использовать в самом конце комплекса, поскольку она снимает верхний энергетический перегруз и оказывает успокаивающее действие. Находясь в этой позе, выполняем краткую завершающую медитацию при открытых глазах. Рекомендуемое время 1-2 минуты. При желании, с большой для себя пользой, его можно довести до 10 минут, выполняя в этой позе медитацию-присутствие.

\* \* \*

Рассмотренный комплекс состоит из двух частей, которые могут выполняться совместно (большой комплекс), либо же по-отдельности. Если вы не располагаете временем, вместо большого утреннего комплекса можно сделать малый – либо комплекс динамических упражнений, либо же – комплекс асан, по вашему выбору. Эти два «малых» комплекса выглядят следующим образом.

### **Комплекс динамических форм (для утреннего занятия)**

- 1) Ваджрасана (Сейдза), руки в позиции «кулаки на бёдрах» (1-2 минуты);
- 2) Приседания (12-24 повторения);
- 3) Мельница (1-3 минуты);
- 4) Горка-прогиб (12-24 повторения);
- 5) Подъёмы таза (12-24 повторения);
- 6) Подъёмы ног (12-24 повторения);
- 7) Ваджрасана (Сейдза), руки в намастэ (1-2 минуты).

### **Комплекс асан (для утреннего занятия)**

- 1) Ваджрасана (Сейдза), кулаки на коленях (1-2 минуты);
- 2) Бхуджангасана (3 повторения);
- 3) Махамудрасана (1-3 минуты);
- 4) Випарита-карани либо Сарвангасана (1-3 минуты);
- 5) Матсьяасана (1-3 минуты);
- 6) Пашимоттанасана (1-3 минуты);
- 7) Ваджрасана (Сейдза), руки в намастэ (1-2 минуты).

### **Вращающийся дервиш**

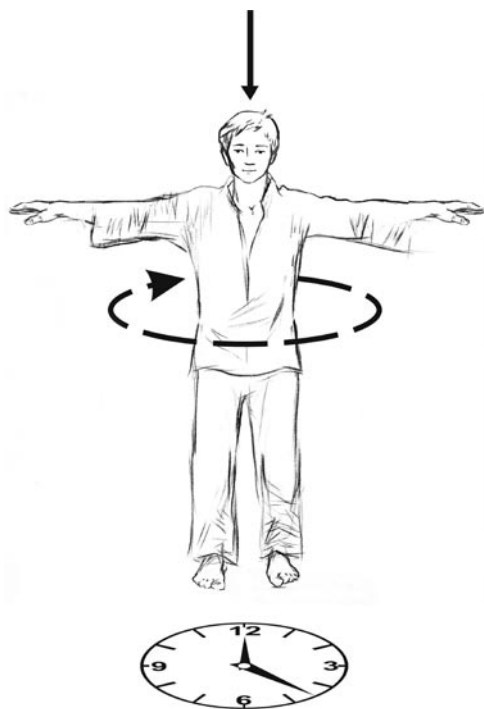
Данное упражнение весьма специфично по своему энергетическому воздействию и поэтому не может быть рекомендовано для всех. Если для людей с постоянным верхним энергетическим перегрузом (повышенное давление и т.п. проблемы) это упражнение является «благодатным дождём» и спасением, то для людей с постоянным нижним энергетическим перегрузом (пониженное давление, варикозные вены, и т.п. проблемы) оно категорически противопоказано. По этой причине я его не включаю в гимнастический комплекс, а представляю как отдельное самостоятельное упражнение, которое, в том случае, если к нему нет противопоказаний, может выполняться в самом конце гимнастического комплекса, либо же непосредственно перед медитацией. Сначала несколько слов о его происхождении.

Это замечательное упражнение взято из оздоровительного комплекса «Око возрождения», изложенного в одноименной книге Питера Кэлдера (РД-1 или первое ритуальное действие). Комплекс «Око возрождения» состоит из шести упражнений, которые там именуются «ритуальными действиями». Кэлдер утверждает, что эти упражнения яв-

ляются древней оздоровительной практикой тибетских лам, которую они на протяжении многих веков хранили в тайне (о это сладкое и манящее слово «тайна», чудодейственно увеличивающее объём продаж популярной эзотерической литературы!). Книга Кэлдера представляет собою подлинный шедевр как с методической точки зрения, так и с точки зрения «пиарной». Мотивирующий (вдохновляющий) эффект этой книги просто поразителен, а изложенный в ней со всеми подробностями комплекс оздоровительных упражнений, безусловно, имеет большую ценность. В то же самое время, заявленное автором тибетское происхождение комплекса «Око возрождения» представляется крайне сомнительным. Скорее всего, комплекс этих упражнений составлен самим автором, которому пришла в голову замечательная идея принять определённые асаны Хатха-йоги как конечные позиции динамических, циклически повторяющихся упражнений. Что же касается первого упражнения комплекса «Око возрождения» (ритуальное действие первое или «вращение вправо»), то оно, вне всякого сомнения, заимствовано из суфийской традиции. По этой причине, отдавая должное его суфийскому происхождению, здесь я его привожу под названием «Вращающийся дервиш».

### ***Техника выполнения***

Исходное положение: стоя прямо, стопы параллельны и слегка расставлены. Руки расположены горизонтально, вытянуты в стороны на уровне плеч. При этом тыльная поверхность рук обращена вверх. Из этого положения, сохраняющегося на протяжении всего упражнения, начинаем вращение вправо. Если представить себе, что мы стоим в самом центре нарисованного на полу циферблата (число 12 расположено прямо перед нами, а число 6 – позади нас), то правильное направление вращения – **по ходу часовой стрелки** (см.рис.117).



**Рис.117. Вращение вправо (по ходу часовой стрелки).**

Направление вращения имеет очень большое значение. С формальной точки зрения вращение вправо следовало бы уравновесить последующим вращением влево. Однако в данном случае формальная логика не работает. Дело в том, что именно вращение вправо обеспечивает активизацию нисходящего потока энергии согласно правилу буравчика (ввинчивание). При этом, явным и несомненным образом, усиливается вход энергии в верхнюю часть головы из пространства, расположенного непосредственно над головой. Правило буравчика применительно к упражнению «Вращающийся дерев» показано на рис.118.



**Рис. 118. Активизация макушечного центра при вращении вправо в упражнении «Вращающийся дервиш».**

Если энергетический центр, расположенный в верхней части головы, находится в ослабленном состоянии, тогда нарушается равновесие между восходящими и нисходящими энергопотоками. Такой человек очень уязвим, поскольку в этой, весьма неблагоприятной энергетической ситуации любые стрессовые воздействия, как психоэмоциональные, так и физические, с неизбежностью приводят к нездоровому выбросу энергии через макушечный центр.

Если этот центр работает недостаточно эффективно, тогда при сильном восходящем энергопотоке его «выбивает вверх», в энергосистеме возникает брешь, через которую постоянно уходит большое количество жизненной энергии, подобно тому, как через верхнее дымоходное отверстие уходит дым в чуме. В таком случае, чем больше мы делаем активизирующих упражнений, чем более усиливаем восходящий энергопоток, тем больше мы «кормим» выброс энергии из области головы и тем хуже мы себя чувствуем после этого. Для данной ситуации типично специфическое состояние разбитости, вялости, неспособности к продуктивной физической и умственной деятельности, а также раздражительной слабости. Пребывающему в таком психосоматическом состоянии человеку ничего делать не хочется, а хочется только отлежаться (ситуация, которую я называю «Диван зовёт!»). Оно и понятно, поскольку любая физическая или умственная активность усиливает восходящий энергопоток и ещё более усугубляет положение вещей. Вот почему, во избежание разба-

ланса между восходящими и нисходящими энергопотоками, упражнение «Вращающийся дервиш» рекомендуется делать после гимнастических комплексов, либо после дыхательной практики, т.е. непосредственно перед медитацией.

Патологический выброс энергии из макушечного центра легко определяется простым наложением ладони на верхнюю часть головы. Если действительно имеет место энергетический выброс, тогда сразу же возникает ощущение выраженного тепла в этой зоне. В этом случае вращение вправо полезно делать несколько раз в день – не только утром, но также и днём, и вечером.

При выполнении упражнения «Вращающийся дервиш» голова держится прямо, таким образом, чтобы ось вращения приходилась на макушечный чакрам, расположенный на самой верхней части головы, в зоне акупунктурной точки Бай-хуэй, 20 XIII. Место расположения макушечного центра показано на рис. 119.



**Рис. 119. Руки подняты над головой. Кончики пальцев направлены на макушечный центр.**

В случае утечки энергии через макушечный центр (ситуация верхнего энергетического перегруза) имеет место следующий симптомокомплекс:

- повышенное давление, головная боль и чувство тяжести в голове;
- своеобразное сочетание повышенной эмоциональной возбудимости и астенизации (раздражительная слабость);
- гормональная недостаточность и недостаточность либидо (ослабленность сексуального влечения);

Как уже ранее говорилось, в этом случае (в ситуации хронического верхнего перегруза) данное упражнение полезно делать несколько раз в день.

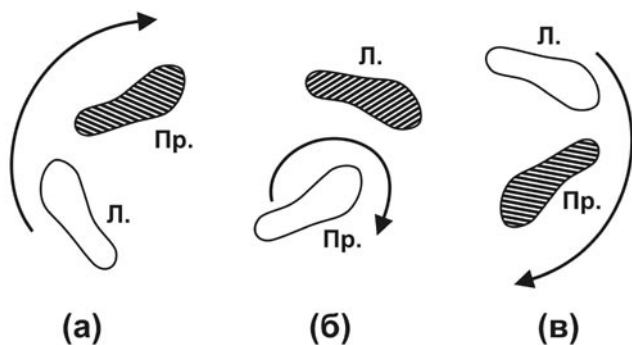
Возможна и диаметрально противоположная энергетическая ситуация – когда макушечный центр, наоборот, слишком сильно работает на вход (на поглощение энергии из окружающего пространства). В этом случае имеет место нижний энергетический перегруз, который носит хронический характер. Причиной возникновения нижнего перегруза является разбаланс между восходящей и нисходящей ветвями микрокосмической орбиты. Восходящие энергопотоки в этом случае значительно слабее, нежели нисходящие – отсюда и хроническая энергетическая избыточность в нижней части тела, которую я и называю нижним энергетическим перегрузом. Для такой ситуации характерен следующий набор симптомов:

- варикозные вены на ногах;
- проблемы с половой сферой (в частности, очень типичным является развитие фибромиомы матки у женщин);
- заболевания желчного пузыря или же поджелудочной железы;
- повышенная тревожность и предрасположенность к навязчивым страхам;
- пониженное давление.

В этом случае (для ситуации нижнего энергетического перегруза) упражнение «Вращающийся дервиш» полностью противопоказано и практиковать его ни в коем случае не следует. Попутно замечу, что то же самое относится и к медитации на макушечном центре. При нижнем энергетическом перегрузе и сопутствующей ему приведённой выше симптоматике медитация-сосредоточение на макушечном центре категорически противопоказана. То же самое в полной мере

относится и к медитации на пространстве над головой, столь популярной среди последователей Шри Ауробиндо.

**Движение ног во время вращения вправо.** В своей книге «Око возрождения» Питер Кэддер не даёт каких-либо конкретных указаний по этому поводу. Его многочисленные последователи полагают, что способ перемещения ног не имеет существенного значения, лишь бы он обеспечивал вращение вправо. Я полагаю, что это не так. Например, один из московских учителей йоги рекомендует во время вращения стоять на пятке одной ноги, используемой как ось вращения, а другой ногой отталкиваться. На мой взгляд, такая техника нежелательна, поскольку приводит к весьма асимметричному воздействию на энергосистему. Много лучше использовать способ перемещения, схематически показанный на рис.120.



**Рис.120. Способ перемещения ног во время вращения вправо.**

Рекомендуемое количество повторений для упражнения «Вращающийся дервиш» составляет 12-24-36 полных вращений. Стандартный объём – 24 вращения.

Критерием для выбора оптимального количества повторений является ваше состояние. Появление лёгкого головокружения служит сигналом к прекращению вращений.

В этом отношении имеются весьма большие индивидуальные различия. У кого-то головокружение начинается уже после первых 6 вращений. В таком случае следует начинать с 3-4 вращений и очень постепенно наращивать их количество. У кого-то, наоборот, с вращениями нет никаких проблем. Такие люди без всякой предварительной подготовки



свободно выполняют 24–36 вращений. В любом случае, следует избегать крайностей и не допускать появления тошноты и обморочного состояния, не допускать потери равновесия.

Существует ещё один вариант упражнения «вращающийся дервиш», показанный на рис.121.



**Рис.121. Упражнение «Вращающийся дервиш»,  
руки сжаты в кулаки и скрещены  
на уровне солнечного сплетения.**

В этом варианте руки сжаты в кулаки, а предплечья скрещены на уровне солнечного сплетения. Поскольку руки опущены и держатся перед животом, положение тела будет значительно более устойчивым (по сравнению с предыдущим вариантом), а количество вращений резко увеличится. Именно этот вариант упражнения я рекомендую людям, у которых при вращении легко возникает головокружение.

Сразу после вращения резко останавливаться нельзя. Перед полной остановкой нужно выполнить 1-2 замедленных поворота и только потом вернуться в исходное положение. В конечной позиции стопы поставлены параллельно друг другу на удобном расстоянии (меньшем, чем ширина плеч). Позиция стоп для исходного (оно же и конечное) положения

показана на рис.122. После остановки опускаем руки вниз, в позицию «по швам» и стоим в этом положении до полного прекращения головокружения и до обретения полноценной устойчивости. После этого складываем ладони в позицию «намастэ» (см.рис.122).



**Рис.122. Стойка У-Цзи, стопы параллельны, руки в позиции «намастэ».**

После того, как вы побыли в этом положении 1-2 минуты, упражнение «Вращающийся дервиш» можно считать законченным.

### **Вечерний гимнастический комплекс для обратного круга**

Вечерний комплекс предназначен для активизации нисходящей ветви обратного круга. Он благоприятствует успокоению и засыпанию. Вечерний комплекс состоит из следующих упражнений:

- 1) Ваджрасана (Сейдза), руки в намастэ (1-3 минуты);
- 2) Матсьяасана (1-3 минуты);
- 3) Крокодил в положении лёжа на спине (3 серии движений, 2-5 минут);
- 4) Асимметричная поза релаксации лёжа на спине (3-5 минут);

5) Ваджрасана (Сейдза), руки в намастэ (1-3 минуты).

Весь комплекс занимает примерно 10-20 минут. Рассмотрим каждое из его упражнений в отдельности.

**1. Ваджрасана (Сейдза)**, руки в намастэ (1-3 минуты).

Это упражнение ранее уже было рассмотрено (последнее упражнение утреннего гимнастического комплекса)

**2. Матсьяасана** (1-3 минуты). Это упражнение также уже было рассмотрено (упражнение №10 утреннего гимнастического комплекса).

**3. «Крокодил»** в положении лёжа (3 серии движений, 2-5 минут). Это упражнение заимствовано из индийской йоги и представляет собою сокращённую модификацию комплекса «Крокодил».

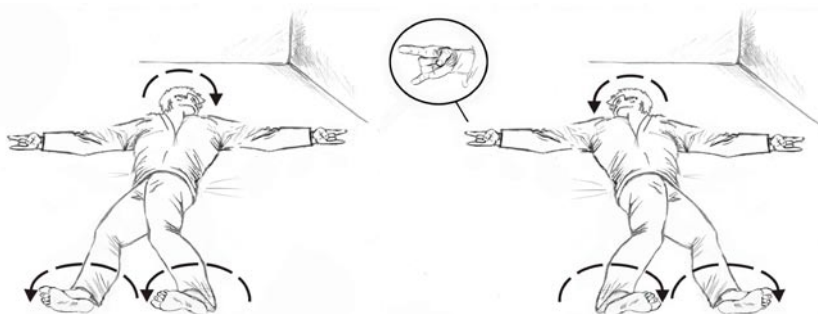
Упражнение выполняется в положении лёжа на спине при открытых глазах. В предлагаемом здесь варианте даются три следующие серии движений:

**Первая серия.** Исходное положение – лёжа на спине, ноги вытянуты, ступни раздвинуты. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Пальцы рук сложены в мудру «коза». При этом тыльная поверхность кисти обращена к полу. Исходное положение для упражнения «Крокодил» показано на рис.123.



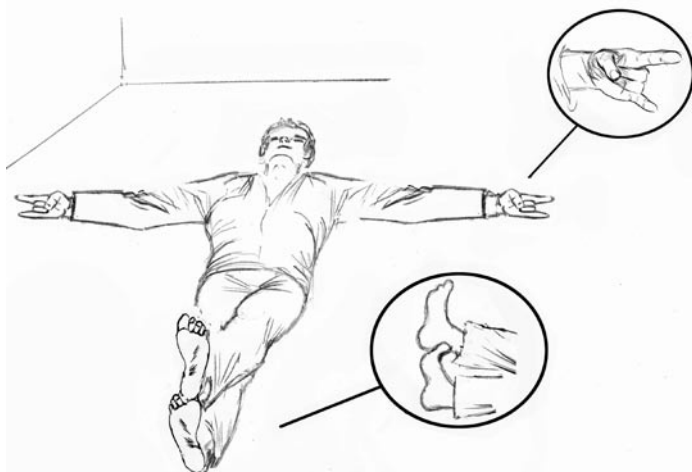
**Рис.123. Исходное положение для первой части упражнения «Крокодил».**

Само упражнение заключается в спиральном скручивании позвоночника, во время которого таз и ступни ног поворачиваются в одну сторону, а голова – в другую. В первой серии движений ступни ног раздвинуты примерно на ширину плеч или даже несколько меньше (так, чтобы практикующему было удобно). Обе ступни разворачиваем вправо, стараясь положить их на пол, правую – наружной поверхностью, а левую – внутренней. При этом левое бедро и левая сторона таза поднимаются, обеспечивая скручивание в поясничном отделе позвоночника. Одновременно разворачиваем голову влево, то есть в направлении, противоположном движению ног. Затем выполняем противоположное движение, при котором ступни ног разворачиваются влево, а голова – вправо. Движения следует выполнять неспешно, плавно и осознанно, другими словами – процессуально. Выполнение упражнения «Крокодил» в грубой, рывковой манере является недопустимым. Первая серия движений показана на рис.124.



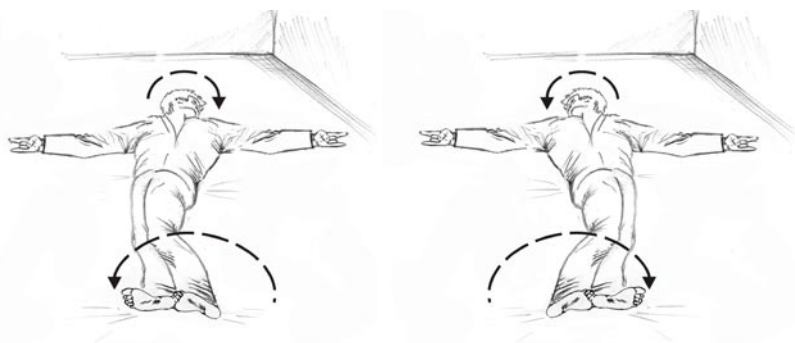
**Рис.124. Упражнение «Крокодил».**  
**Первая серия движений.**

**Вторая серия.** Исходное положение – лёжа на полу, руки лежат точно так же, как в первой серии (вытянуты в стороны на уровне плеч и сложены в мудру «коза»). Отличие от первой серии заключается только в положении ног: во второй серии движений пятка левой ноги помещается на носок правой (при этом пальцы правой ноги сгибаются «на себя»). Исходное положение для второй серии движений показано на рис.125.



**Рис. 125. Исходное положение для второй части упражнения «Крокодил».**

Во второй серии движения выполняются точно так же, как и в первой. Сначала ноги разворачиваются вправо, а голова влево. Затем выполняется противоположное движение – ноги разворачиваются влево, а голова – вправо. Происходит спиральное скручивание позвоночника, такое же, как в первой серии движений, но только более выраженное за счёт иной позиции ног. Вторая серия движений показана на рис. 126.



**Рис. 126. Упражнение «Крокодил». Вторая серия движений.**

**В третьей серии** движений положение ног меняем на противоположное: пятка правой ноги помещается на носок левой. Далее выполняются спиральные скручивания позвоночника, точно так же, как и во второй серии движений.

Каждую из трёх серий рекомендуется выполнять по 12 повторений, считая влево – раз, вправо – два и так далее. После каждой серии следует сделать паузу для отдыха в асимметричной позе релаксации, которая будет рассмотрена далее. При выполнении упражнения «Крокодил» дыхание произвольное.

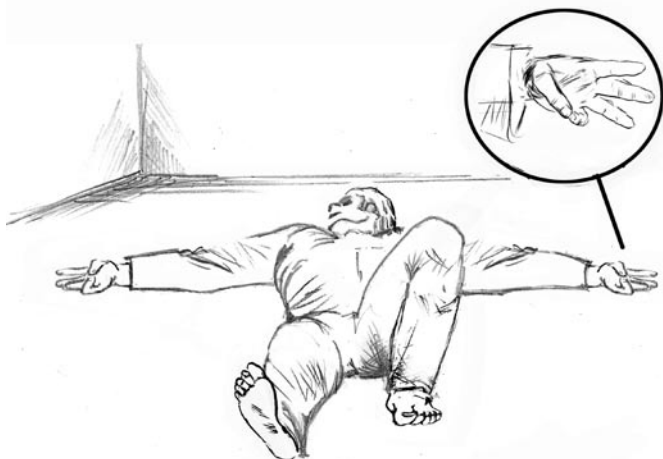
Русскоязычный читатель впервые ознакомился с упражнениями серии «Крокодил» по книге немецкого автора Алоиза Рааба «Йога против нарушений осанки и болей в спине». К сожалению, это замечательное упражнение фактически отсутствует в стандартных руководствах по «классической» Хатха-Йоге. Между тем, многие современные хатха-йоги имеют серьёзные проблемы с позвоночником, чаще всего – с поясничным отделом позвоночника, которые с большим трудом решаются с помощью классических йоговских асан. Введение в ежедневную практику упражнения «Крокодил», даже в таком сокращённом виде, как это даётся в предлагаемом вечернем комплексе, позволяет полностью избавиться от этих проблем. От классического варианта «Крокодила», представленного Алоизом Раабом, эта модификация отличается по нескольким пунктам.

Во-первых, значительно меньшим количеством упражнений (серий движений). Во-вторых, отсутствием специального дыхания, согласованного с движениями. Мы выполняем «Крокодил» в режиме свободного произвольного дыхания. В-третьих, в моей модификации отсутствует так называемое «расслабление рыбы». Вместо него, после каждой серии движений выполняется кратковременная релаксация в специальной асимметричной позе, благоприятствующей расслаблению поясницы и освобождению ножных янских каналов. В четвертых, в этом упражнении используется мудра «коза», благоприятствующая освобождению ручных янских каналов и оказывающая благотворное воздействие на весь верхний отдел позвоночника.

В целом, упражнение «Крокодил», в сочетании с последующим расслаблением в «асимметричной позе релаксации», активизирует всю нисходящую ветвь обратного круга, вклю-

чая как ручные янские каналы (выход энергии через руки), так и ножные янские каналы (выход энергии через ноги). Таким образом, это упражнение исключительно благоприятно для поддержания в хорошем функциональном состоянии всего позвоночника, как верхнего его отдела, так и нижнего (пояснично-крестцового).

**4. Асимметричная поза релаксации.** Эту позу следует выполнять в течение 1-2 минут после первой и второй серии движений, и в течение 3-5 минут после третьей серии движений упражнения «Крокодил». Поза показана на рис.127.



**Рис.127. Асимметричная поза релаксации.**

В этой позе практикующий лежит на спине. Руки лежат под углом к туловищу, т.е. уже не в стороны, как во время упражнения «Крокодил», а несколько ниже, тыльной поверхностью вниз. Пальцы рук сложены в мудру ножных янских каналов (большой палец и мизинец соприкасаются кончиками, образуя «колечко», остальные пальцы держим выпрямленными). В отличие от обычной йоговской Шавасаны, эта поза асимметрична. Таким образом, имеется два варианта её выполнения.

В первом левая нога выпрямлена, а правая согнута в колене. Голова повёрнута в сторону, соответствующую выпрямленной ноге (в данном случае – в левую сторону).

Второй вариант – зеркальный. В нём уже правая нога выпрямлена, а левая согнута в колене. Голова развернута в

правую сторону. Рекомендуется первую половину общего времени релаксации побыть в одной позе, а вторую – в зеркальной. По своему энергетическому воздействию предлагаемая асимметричная поза релаксации значительно лучше классической Шавасаны. Дело в том, что если в положении лёжа на спине мы держим ноги вытянутыми, то в области поясницы возникает мышечный зажим, препятствующий нормальной энергетической циркуляции через эту, исключительно важную, зону. Это очень хорошо чувствуют люди, имеющие там проблемы (пояснично-крестцовый радикулит и т.п.). Стоит только согнуть ноги в коленях, как в области поясницы сразу же возникает облегчение. Таким образом, по той стороне, где нога согнута в колене, облегчается прохождение энергии через поясницу. А по той стороне, где нога вытянута – создаются благоприятные условия для прохождения энергии через область колена (выход энергии по ножным янским каналам). Отсюда понятно, почему лучше всего практиковать не Шавасану, а асимметричную позу релаксации в двух вариантах, в режиме их произвольного чередования.

**5. Ваджрасана (Сейдза)**, руки в намастэ (1-3 минуты). Эта поза в вечернем комплексе выполняется дважды: в самом начале и в самом конце. Позиция рук «намастэ» активизирует выход энергии по ручным янским каналам. Ваджрасана (сидение на пятках) сама по себе исключительно благоприятна для поясницы и всего нижнего отдела позвоночника. Таким образом, сочетание Ваджрасаны и позиции рук «намастэ» оказывает весьма благотворное воздействие на весь позвоночник, причём в режиме обратного круга.

### **Дыхательная практика**

По причинам, не требующим специального разъяснения, дыхательные упражнения не следует делать сразу же после еды. Лучше всего дыхательную практику выполнять натощак, по крайней мере, спустя 2-3 часа после еды.

Полное дыхание обратного круга

#### **Положение тела:**

В принципе, дыхательная практика может выполняться в самых разных позициях тела: стоя, сидя или лёжа. Здесь мы рассмотрим две, наиболее важные и наиболее мною рекомендуемые позы для дыхательной практики. Это Симпласана и «Поза фараона». Рассмотрим каждую из них по отдельности.



Симпласана\* – положение сидя на низкой скамье или банкетке со скрещенными ногами (см рис.128).



**Рис.128. Симпласана – самая простая и удобная поза для дыхательной и медитативной практики.**

Скамья или банкетка должна быть высотой примерно в 30 – 33 см. (обычный стул не годится – слишком высоко). В Симпласане мы сидим с прямым позвоночником и скрещёнными ногами. Как мы уже знаем, правильная постановка позвоночника исключительно важна для энергомедитативной практики и является стандартным требованием для всех медитативных асан. В отличие от Симпласаны даосского круга, здесь позвоночник не имеет наклона вперёд, а расположен строго вертикально. Заваливание позвоночника назад также является нежелательным.

То же самое относится и к постановке головы. В отличие от даосского круга, при котором голова слегка опущена, а подбородок взят на себя (затылочная бандха) – здесь мы держим голову несколько выше. Таким образом, по сравнению с даосским кругом, подбородок слегка приподнят и голова находится в прямом положении.

---

\* Авторский неологизм. «Симпла» - по англ. означает – простой, простая; асана на санскрите – позиция тела, поза.

Симпласана – наиболее благоприятная поза для сублимации сексуальной энергии и для снятия энергетической избыточности в нижней части тела (прежде всего, в области половых органов). Выполнение Мула-бандхи с одновременным сжатием кулаков в самом конце выдоха – наилучший способ активизации восходящего энергопотока, идущего от половой сферы и нижней части живота вверх по передней поверхности тела. Позиция открытых ног (сидячая поза всадника, она же – «поза фараона») – не может дать такого сублимирующего эффекта, который обеспечивает полное прокачивающее дыхание в Симпласане.

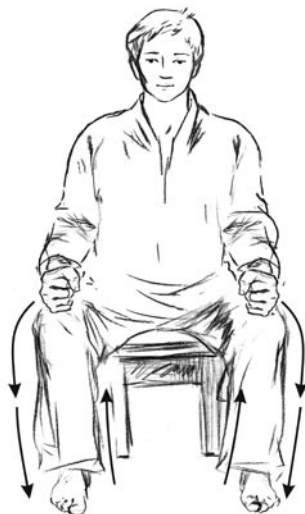
Сублимационное дыхание также может выполняться в классической восточной медитативной позиции сидя на полу скрестив ноги. В индийской традиции эта поза называется Сиддхасана (она же – половинная поза лотоса). Следует отметить, что в Сиддхасане мы вовсе не сидим на голом полу. Непременно нужно подложить под себя подушку или свёрнутое одеяло (см. рис. 129).



**Рис. 129. Сиддхасана (половинная поза лотоса).**

Сиддхасана является очень устойчивой позой и поэтому весьма благоприятна как для дыхательной, так и для медитативной практики. Однако она требует определённой подготовки, поэтому для пожилых людей, а также для тех, у кого нет необходимой растяжки ног, – лучше всего проигнорировать эту трудную позу и, вместо неё, воспользоваться удобной и, вместе с тем, вполне подходящей для успешной практики Симпласаной.

Ещё одна, исключительно важная позиция тела для дыхательной практики – это **поза фараона** (она же – сидячая поза всадника для обратного круга). Эта позиция показана на рис.130.



**Рис.130. Поза фараона (сидячая поза всадника для обратного круга). Руки в позиции «кулаки на коленях».**

Эта позиция тела особенно рекомендуется тем, у кого имеются проблемы с ногами (отечность ног, варикозные вены и т.д.), а также всем тем, кто регулярно и в больших объёмах практикует столбовое стояние. Сидячая поза всадника для обратного круга подробно и обстоятельно разъяснена немного дальше, в этой же самой главе, в разделе, посвящённом медитации-присутствия, куда я и отсылаю заинтересованного читателя.

Для дыхательной и медитативной практики исключительно важное значение имеет надлежащее положение рук. Для полного дыхания обратного круга основной и наилучшей является позиция «кулаки на коленях» (см. рис.130).

Это выражение – не совсем точное. На самом деле, кулаки лежат не на самих коленях, а на бёдрах чуть выше колен. Постановка кулаков – вертикальная, как это и показано на рисунке. При этом не следует сгибать руки в лучезапястных суставах (см. рис.131).

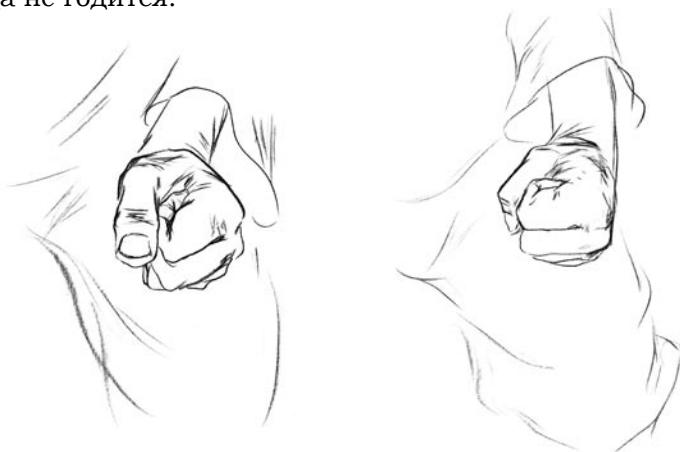


(а)

(б)

**Рис.131.Постановка кулаков:  
(а) – неправильная; (б) – правильная.**

Ещё одно замечание относится к положению большого пальца во время сжатия кулака. Он должен быть согнут, как это показано на рис.132. Выпрямленное положение большого пальца не годится.



(а)

(б)

**Рис.132. Положение большого пальца при сжатии кулака: (а) неправильное; (б) правильное.**

Сжатые кулаки активизируют все иньские каналы, прежде всего ножные. Чем более сильно сжаты кулаки, тем сильнее включаются ножные иньские каналы и тем больше активизируется восходящий энергопоток в режиме обратного круга (движение энергии вверх по переднесрединному каналу). Умеренное сжатие кулаков в равной степени активизирует как ножные иньские, так и ручные иньские каналы. Конечно же, при сильном сжатии кулаков руки будут быстро уставать. Поэтому во время дыхательной практики рекомендуется избегать чрезмерного сжатия кулаков. Вполне достаточно простого сохранения формы сжатых кулаков. Кроме того, при усталости и затекании рук, рекомендуется периодически давать им отдых, переводя их из позиции «сжатые кулаки» в позицию «открытые ладони» (см. рис. 133).



**Рис. 133. Позиция рук «открытые ладони».**

В этой позиции ладонь открыта и руки лежат на бёдрах, чуть выше колен **тыльной поверхностью вниз, а ладонной поверхностью вверх**, как это и показано на рисунке.

### ***Техника полного дыхания обратного круга***

В этом методе дыхательной практики, точно так же, как и в полном дыхании даосского круга, задержка дыхания после вдоха отсутствует. Конечно же, дыхательная практика, выполняемая с задержкой после вдоха, оказывает значительно более сильное воздействие на энергосистему и имеет значительно больший развивающий эффект. Однако, при отсутствии должной осторожности, она может привести к нежелательным

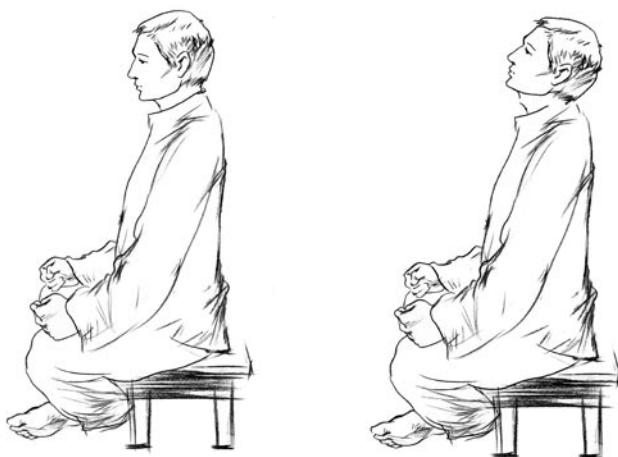
последствиям. Прежде всего, это обострение по сердцу, проявляющееся в таких симптомах, как учащённое сердцебиение, тяжесть и боли в области сердца. Таким образом, дыхательная практика с культивированием задержки после вдоха полностью противопоказана людям, имеющим проблемы с сердцем. Такой метод практики, безусловно, является высокоэффективным и сильнодействующим, но при этом, как и все сильнодействующие методы, требует особой осторожности. Этого недостатка лишён излагаемый здесь метод полного дыхания обратного круга. В нём задержка после вдоха отсутствует, что и делает этот метод дыхания вполне безопасным для практикующего. При правильном выполнении и при соблюдении должной осторожности, он может практиковаться с большой пользой для здоровья даже людьми со слабым сердцем.

Таким образом, дыхательный цикл полного дыхания обратного круга состоит только из трёх фаз: вдоха, выдоха и задержки после выдоха. При этом **весь процесс дыхания, как вдох, так и выдох, выполняется только через нос.**

**Фаза вдоха.** Во время вдоха живот наполняется и выпячивается. Одновременно выполняется очень важная техника, которой я дал название «верхняя бандха обратного круга»\*. Она полностью противоположна классической йогической Джаландхара-бандхе, которую можно назвать «верхней бандхой даосского круга». В моей системе существуют два варианта выполнения верхней бандхи обратного круга: первый вариант – с умеренным подъёмом головы, второй – с полным запрокидыванием головы.

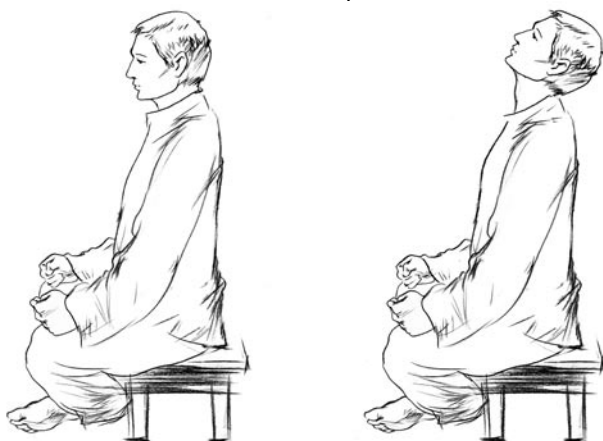
При выполнении **умеренной бандхи**, голова слегка поднимается, открывая горло (верхние энергетические ворота). При этом происходит активизация всех ручных иньских каналов, особенно канала перикарда, а также создаются благоприятные условия для свободного прохождения энергии от грудной клетки к голове через область горла. Существенно важно, что этот режим дыхания (с использованием умеренного подъёма головы) может выполняться в течение длительного периода времени (по 30-50 минут). Кроме того, именно этот режим дыхания наиболее благоприятен при заболеваниях лёгких, а также при ослаблении иммунной системы. Горловая бандха (умеренный подъём головы во время вдоха) показана на рис.134.

\* Эта техника не является классической. Она разработана мною специально для дыхания обратного круга (В.К.).



**Рис.134. Горловая бандха (умеренный подъём головы).**

Второй вариант дыхательной практики в режиме обратного круга – дыхание **с полным запрокидыванием головы**. В этом случае во время вдоха голова мягко и плавно поднимается вверх и запрокидывается назад. В конечной позиции голова максимально запрокинута назад, подобно тому, как это происходит при выполнении Матсьяасаны – йогической позы рыбы. Конечная позиция «бандхи полного запрокидывания головы» показана на рис.135.



**Рис.135. Конечная позиция полного запрокидывания головы.**

Ещё раз позволю себе напомнить читателю, что движение подъёма и запрокидывания головы происходит на фазе вдоха и выполняется плавно и медленно, без каких-либо рывков. Благодаря бандхе полного запрокидывания головы создаются благоприятные условия для проведения энергии через область головы (вверх по лицу и затем от макушки вниз через затылок), а также для активизации энергопотоков вниз по позвоночнику, вплоть до самой нижней его части (до копчика). Чтобы увеличить воздействие на все янские каналы (на нисходящую ветвь обратного круга) лучше всего дыхание с полным запрокидыванием головы выполнять при открытых глазах.

Такой способ дыхания оказывает весьма сильное воздействие, однако имеет и свои ограничения. В отличие от варианта с умеренным подъёмом головы, он не подходит для длительного выполнения. Довольно быстро возникают дискомфортные ощущения в области головы, а также в шейных позвонках. Поэтому начинающим я рекомендую ограничить время выполнения дыхания с полным запрокидыванием головы объёмом в 5-10 минут. Относительно дыхания с умеренным подъёмом головы такого ограничения не существует. Его можно смело доводить до 30-50 минут.

Дыхание с полным запрокидыванием головы очень благоприятно (хотя, на первых порах, и очень дискомфортно) для тех, у кого нарушена энергетическая циркуляция в области затылка, задней поверхности шеи, надплечий и Круга Жизни (верхний отдел позвоночника). При этом, всегда имеет место выброс энергии назад из области затылка, а также из зоны перехода от грудных позвонков к шейным (эту важную зону китайцы называют «Круг Жизни»).

Как правило, такого рода нарушение энергетической циркуляции сопровождается резким снижением зрения. Причиной тому является нарушение энергетического равновесия между передней поверхностью головы (лицо, область глаз) и задней поверхностью головы (затылок). Если имеет место хронический выброс энергии из области затылка, происходит утечка вовне той энергии, которая должна обеспечивать нормальное функционирование зрительного аппарата. Другими словами, зрение «садится» из-за отсутствия должного обеспечения энергией, которая



в норме должна поступать от области затылка по направлению к глазам\*.

Возникает сугубо практический вопрос: Каким образом, в рамках одного занятия, сочетать оба типа дыхания (с умеренным подъёмом головы и с полным её запрокидыванием)?

На мой взгляд, лучше всего начинать с дыхания при умеренном подъёме головы. Это будет основная часть вашей дыхательной практики, занимающая львиную долю времени (30-50 минут). И только после этого можно перейти к дыханию с полным запрокидыванием головы. Это будет завершающая практика, выполняемая в объёме 5-10 минут. Она должна выполняться именно в конце, но не в начале, поскольку позволяет пропустить энергию через голову и направить её вниз по позвоночнику, по нисходящей ветви обратного круга. Таким образом, это завершающее дыхание предназначено для гармонизации энергопотоков и для снятия верхнего энергетического перегруза.

Ещё одно важное замечание. Вдох не следует выполнять полностью, до предела. При правильном выполнении в конце вдоха всегда должен оставаться небольшой запас. Это означает, что при желании мы могли бы ещё «довдохнуть», однако останавливаемся, сделав вдох только на 90-95%.

Наконец, вдох всегда выполняется мягко, плавно и неспешно, но не допуская «одышливости», т.е. состояния напряжения в дыхательной системе, при котором возникает желание отдышаться. То же самое относится и к сопутствующему вдоху движению головы. Подъём головы выполняется мягко и плавно, в полном согласовании с процессом вдоха.

**Фаза выдоха.** На выдохе голова плавно возвращается в исходное положение, а живот естественным образом подбирается. Намеренное втягивание живота на этой фазе не делается. Так же, как и вдох, выдох выполняется мягко, неспешно и процессуально.

---

\* Для полноты картины замечу, что нарушения энергетического баланса между передней и задней поверхностью головы может быть и противоположного типа, с хроническим выбросом энергии из области глаз. Наконец, подобные энергетические разбалансы могут иметь место и для грудной клетки (грудь – верхняя часть спины) и для нижней части тела (живот – поясница). Каждому из этих разбалансов соответствует своя разновидность соматической и психической патологии.

### ***Задержка (остановка) дыхания после завершения выдоха***

Во время задержки дыхания после выдоха, сначала выполняется Уддийана-бандха (втягивание верхней части живота) и только после этого выполняется Мула-бандха (втягивание нижней части живота и половой сферы). Фактически, Уддийана-бандху (втягивание живота в области пупа) мы начинаем выполнять чуть раньше, в самом конце выдоха, а завершаем её уже во время задержки после выдоха. Затем Уддийана-бандха плавно и «бесшовно» переходит в Мула-бандху (нижнее втягивание). Между этими двумя бандхами не должно быть грубого перехода. Они должны выполняться слитно и непрерывно, таким образом, чтобы невозможно было различить, где кончается Уддийана-бандха и где начинается Мула-бандха. Эти бандхи не следует выполнять в режиме грубого «рывкового» усилия. Кроме того, само втягивание должно быть умеренным, но не максимальным.

Ещё один важный технический момент. Заключается он в том, что одновременно с выполнением Мула-бандхи, нужно увеличить сжатие кулаков. Умеренное, без чрезмерного усилия, сжатие кулаков сохраняется вплоть до начала следующего вдоха. Этот простой технический приём приводит к резкому усилению входа энергии по ножным иньским каналам и таким образом даёт замечательный активизирующий и энергонаполняющий эффект. Сжатие кулаков нет необходимости делать на протяжении всех 30-50 минут дыхательной практики. Вполне достаточно его выполнять в самом начале, первые 10-12 дыханий, после чего перейти к обычному режиму дыхания, без специального, намеренного сжатия кулаков. Таким образом, начальная активизация и быстрое включение энергопотоков сменяются режимом дыхания, удобным для длительного выполнения.

Бандхи всегда выполняются мягко, неспешно, процессуально и без чрезмерного втягивающего усилия. Подобно тому, как при выполнении вдоха рекомендуется слегка «недовдохнуть», точно так же, при выполнении бандх рекомендуется слегка «недовтянуть». То же самое относится и к сжатию кулаков, которое должно быть умеренным и ни в коем случае не максимальным. Только при соблюдении всех этих условий дыхательная практика будет удобной и гармоничной.

## **Работа внимания (внутренняя техника) при выполнении полного дыхания обратного круга**

Для дыхания с умеренным подъёмом головы и дыхания с полным запрокидыванием головы используется различная внутренняя техника. Поэтому для каждого из этих вариантов дыхания обратного круга рекомендуемая работа внимания будет дана отдельно.

### ***Работа внимания во время дыхания с умеренным подъёмом головы***

На фазе вдоха внимание следует держать на «ниточке вдоха», т.е. на медленном и непрерывном процессе вдоха. На фазе выдоха внимание следует держать на «ниточке выдоха», т.е. на медленном и непрерывном процессе выдоха. Кроме того, во время вдоха внимание плавно поднимается вверх по передней поверхности тела. Маршрут прохождения внимания соответствует восходящей ветви обратного круга (от половой сферы и нижней части живота через солнечное сплетение, грудную клетку, через горло и до межбровья). В зависимости от конкретной энергетической ситуации, возможны вариации маршрута прохождения внимания. Например, женщины могут вести внимание от нижней части живота (от области яичников) до горлового центра (первый маршрут), либо же – вести внимание от половой сферы (от области матки) до межбровья (второй маршрут). Соответственно, мужчины могут вести внимание от нижней части живота (лобковой зоны, энергетически связанной с предстательной железой) до горлового центра (первый маршрут). Либо же они могут вести внимание от области тестикул (от яичек) и до межбровья (второй маршрут). Естественно, для разных типов людей, для разных энергетических, а, следовательно, соматических и психоэмоциональных проблем, рекомендуется свой вариант дыхательной медитации. Однако полноценное освещение всей совокупности вопросов, связанных с энергетической диагностикой и терапией посредством энергомедитативной практики требует отдельной большой книги. Задача этой работы состоит только в том, чтобы дать основы, дать базовые методы неспециализированного воздействия на сознание и энергосистему человека и не более того.

Сделав эти полезные замечания, вернёмся к описанию работы внимания во время дыхательной практики с

умеренным подъёмом головы. В конце вдоха и на задержке после выдоха требуется полноценное осознание сначала процесса Уддийана-бандхи, а затем Мула-бандхи и сжатия кулаков, согласно принципу «делать и думать одно». В самом конце дыхательного цикла (непосредственно перед началом следующего вдоха) важно направить внимание на сжатые кулаки. Как я уже говорил, при всей своей простоте, сжатие кулаков является необычайно эффективной энергонаполняющей техникой обратного круга и выполняется только в начальный период занятия (первые 10-12 дыханий). После перехода к основному (без сжатия кулаков) режиму дыхания, на задержке после выдоха мы выполняем осознание при открытых глазах (медитация-присутствие). Медитативная пауза после выдоха должна быть посильной и комфортной. Во время задержки дыхания практически у всех начинающих наблюдается одна и та же ошибка. Она заключается в том, что для большинства людей задерживать дыхание – означает прилагать усилия, напрягаться. Поэтому, при намеренной задержке дыхания самопроизвольно возникает состояние физической и психической зажатости. Если я задерживаю дыхание, значит, я терплю, значит я напрягаюсь. Чтобы противодействовать этой тенденции, во время остановки дыхания нужно принимать специальные меры. Лучше всего воспользоваться стандартными формулами настройки: «Расслабление», «Спокойствие», «Осознание» (именно в такой последовательности). Таким образом, нужно не только выполнить задержку дыхания, но и обеспечить правильное состояние расслабленности и спокойной осознанности во время этой задержки.

### ***Работа внимания во время дыхания с полным запрокидыванием головы***

В этом случае весь период вдоха делится на две части. В первой части голова плавно поднимается до того уровня, который я ранее обозначил «умеренным подъёмом головы».

Одновременно с первой фазой движения головы наше внимание поднимается вверх по передней поверхности тела. Маршрут прохождения внимания соответствует восходящей ветви обратного круга (от нижней части живота через солнечное сплетение, грудную клетку, через горло и до межбровья).

Во второй части вдоха голова продолжает движение назад вплоть до позиции максимального запрокидывания.

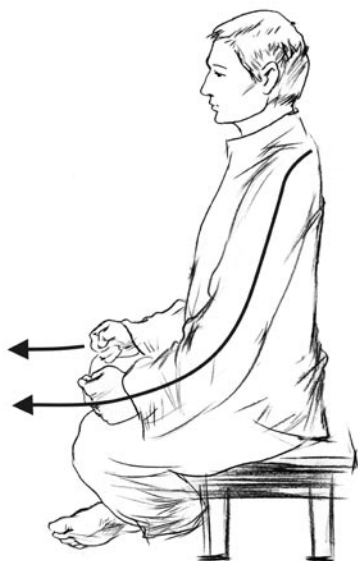
Одновременно со второй фазой движения головы назад, наше внимание проходит через верхнюю часть головы и затем опускается вниз по задней поверхности тела. Маршрут прохождения внимания соответствует уже нисходящей ветви обратного круга (от верхней части головы через затылок и заднюю поверхность шеи, далее вниз по позвоночнику через верхнюю часть спины, поясницу и заканчивая областью копчика).

Таким образом, благодаря движению головы, во время вдоха наше внимание прорабатывает всю микрокосмическую орбиту. Во время первой фазы вдоха прорабатывается передняя поверхность тела (восходящая ветвь обратного круга), во время второй фазы вдоха прорабатывается задняя поверхность тела (нисходящая ветвь обратного круга). В результате мы получаем уникальную и высокоэффективную технику дыхания – дыхание по микрокосмической орбите в режиме обратного круга.

Во время выдоха голова плавно возвращается в исходное положение, а затем, во время задержки дыхания после выдоха выполняются нижние бандхи (Уддийана-бандха и Мула-бандха).

Во время задержки после выдоха сохраняется втягивание живота. Работа внимания в этот период зависит от позиции тела, в которой выполняется дыхательная практика. Если дыхание выполняется в Симпласане (кулаки на коленях), тогда во время задержки дыхания после выдоха внимание движется по ходу ручных янских каналов (выход энергии через руки по наружной поверхности рук). Маршрут прохождения внимания таков: по янской (наружной) поверхности рук от плечевых суставов вниз по направлению к локтевым суставам и далее, от локтевых суставов к янской (тыльной) поверхности рук, по-прежнему сжатых в кулаки. Важно не ограничиваться пределами собственного тела и вывести своё внимание в пространство перед собой, продолжая силовые линии ручных янских энергетических каналов.

Работа внимания и движение энергии в этот период (на задержке дыхания после выдоха) показаны стрелками на рис.136.



**Рис.136. Дыхательная практика в Симпласане (кулаки на коленях). Работа внимания и движение энергии на задержке дыхания после выдоха.**

Если же дыхание выполняется в сидячей позе всадника (кулаки на коленях), тогда во время задержки дыхания после выдоха внимание движется по ходу ножных янских каналов (выход энергии по задней и боковой, а также и по передней поверхностям ног). Маршрут прохождения внимания таков: от поясницы и тазобедренных суставов вниз по янской (наружной) поверхности ног, по направлению к коленным, а затем и голеностопным суставам. При правильной постановке ног на этой фазе дыхания легко возникает чувство тепла в области стоп, особенно ярко чувствуется разогрев на ребре стопы. Важно не ограничиваться пределами собственного тела и вывести своё внимание в пространство перед собой, продолжая силовые линии ножных энергетических каналов (от области стоп вперед, по горизонтали, на уровне пола). Работа внимания и движение энергии в этот период (на задержке дыхания после выдоха) показаны стрелками на рис.137.



***Рис.137. Дыхательная практика в сидячей позе всадника (кулаки на коленях). Работа внимания и движение энергии на задержке дыхания после выдоха.***

\* \* \*

Несколько слов относительно того, какой должна быть задержка дыхания после выдоха. Прежде всего, она не должна быть слишком большой. Во время дыхательной практики любые чрезмерности неприемлемы и наказуемы. Задержка после выдоха должна быть необременительной и ни в коем случае не вызывать перенапряжения, проявляющегося в одышливости и учащённом сердцебиении. В этом методе дыхания задержка после выдоха всего лишь обслуживает выполнение бандх и сопутствующую работу внимания – и не более того. Правильный режим дыхания – такой, при котором мы в состоянии выполнять дыхательную практику в течение 30-50 минут подряд. Таким образом, дыхание должно быть медленным, плавным, процессуальным, а задержки дыхания сильными. На первых порах задержки должны занимать ровно столько времени, сколько необходимо для качественного выполнения бандх (не более 3-5 секунд). Исключением являются особые периоды, изредка случающиеся во время дыхательной практики, когда происходит спонтанная, само-

произвольная (ни в коем случае не намеренная) остановка дыхания. В этот период дышать совсем не хочется, происходит спонтанное прекращение дыхания, которое может без какого-либо неудобства длиться 30-60 секунд и даже более. Такие спонтанные остановки дыхания – очень хороший признак правильного развития вашей практики. В этом случае ограничивать себя указанным временем задержки дыхания (3-5 секунд) не следует. В случае спонтанной остановки дыхания следует, так сказать, сотрудничать с процессом и пребывать в этом состоянии столько, сколько оно длится. Наилучшая внутренняя техника для таких периодов – это медитация-осознание, т.е. пребывание в состоянии безмятежности и спокойной осознанности.

По мере естественного развития нашей дыхательной практики, общая продолжительность дыхательного цикла, включая продолжительность вдоха, выдоха и задержки после выдоха должна постепенно увеличиваться.

Ещё одно замечание. Не следует стремиться к одинаковой продолжительности вдоха и выдоха. Как правило, продолжительность выдоха будет больше, чем продолжительность вдоха. Это совершенно нормально и беспокоиться по поводу такой дыхательной асимметричности не нужно. Более длительный выдох – это нормально. Что же касается задержки дыхания после выдоха, то, как я уже говорил, она должна быть сильной, умеренной и ни в коем случае не вызывать перенапряжения и одышливости, не выходить за пределы комфортной зоны. При соблюдении этих условий она не будет опасной для практикующего даже при больших объёмах дыхательной практики. В этом отношении она сильно отличается от задержки после вдоха, которая далеко не безобидна для практикующего, о чем я уже неоднократно предупреждал читателя.

\* \* \*

На предыдущих страницах я изложил только основные технические моменты дыхательной практики для обратного круга: надлежащее положение тела, рук, ног и согласование различных фаз дыхания с тремя бандхами. Эти, весьма важные технические моменты представляют собою необходимые условия для дыхательной практики. Однако всего этого недостаточно, чтобы непосредственно приступить к самой практике. Необходимо также полноценно и качественно освоить



более тонкие принципы. Эти принципы имеют фундаментальное значение для успешности и продуктивности ваших занятий. К ним относятся:

1) Принцип культивирования замедленности дыхания (прогрессивного уменьшения частоты дыханий).

2) Принцип посильности и постепенности увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, в ходе дыхательной практики недопустимо появление избыточного напряжения, одышливости и сердцебиения.

Как видим, первый и второй принципы являются противоположными по своей направленности, а следовательно, взаимодополняющими. Их можно суммировать в общей рекомендации дышать как можно более медленно, но без одышливости и перенапряжения.

3) Принцип медитативности (сохранения состояния осознанности в процессе дыхания).

4) Принцип сохранения надлежащего фонового состояния, в рамках которого происходит дыхательная практика. Речь идёт о двух важнейших условиях успешной энергомедитативной практики: **расслаблении** и **спокойствии**.

Без соблюдения этих важнейших условий ваша дыхательная практика будет слишком жёсткой и грубой, а следовательно и малоэффективной. Обо всём этом было подробно рассказано в I части данного тома, в главе, посвящённой дыхательной медитации, к которой я и отсылаю читателя. Ещё одно, самое последнее замечание. Дыхательную практику можно выполнять как при открытых глазах, так и при закрытых. Если не вдаваться во все подробности, то главное различие заключается в том, что практика при открытых глазах оказывает активизирующее действие, тогда как дыхание при закрытых глазах – успокаивающее. Таким образом, если вы занимаетесь в утреннее время и желаете активизироваться – лучше всего дышать при открытых глазах. Если же вы занимаетесь вечером и при этом находитесь в возбуждённом состоянии – лучше всего, во избежание бессонницы, практиковать при закрытых глазах.

### **Медитация-самонаблюдение**

Медитация-самонаблюдение всегда выполняется при закрытых глазах. Это условие является очень важным и нарушать его нельзя.

### **Положение тела.**

Медитацию-самонаблюдения лучше всего выполнять в Симпласане или же, если позволяет растяжка ног – в Сиддхасане. Обе эти позы уже были рассмотрены в этой же самой главе, в её разделе, посвящённом дыхательной практике.

### **Положение рук.**

Для медитации-самонаблюдения наиболее простой и удобной является позиция рук «открытые ладони», показанная на рис.138.



**Рис.138. Позиция рук «открытые ладони».**

В этой позиции руки лежат на бёдрах чуть выше колен, тыльной поверхностью вниз. Обе ладони раскрыты, а кисти рук расслаблены. Другая позиция рук для медитации-самонаблюдения – мудра «коза». В этой позиции руки также лежат на бёдрах несколько выше колен, тыльной поверхностью вниз. Однако пальцы рук образуют специфическую «рогатую» конфигурацию. Средний и безымянный пальцы согнуты, а большой палец накладывается сверху на их ногтевые фаланги, образуя «колечко» и создавая таким образом энергетическое замыкание. Указательный палец и мизинец держим выпрямленными, прилагая для этого определённое усилие. Это усилие распрямления указательного пальца и мизинца не должно быть чрезмерным, но и полного их расслабления допускать нельзя. Мудра «коза рогатая» показана на рис.139.



**Рис.139. Мудра «коза».**

Эта мудра активизирует выход энергии по ручным янским каналам (выход энергии по наружной поверхности рук).

Ещё одна позиция рук для медитации-самонаблюдения называется «кулаки на коленях». В этом положении обе руки сжаты в кулаки, которые поставлены на бёдра чуть выше колен. Постановка кулаков – вертикальная (см. рис. 140).



**Рис.140. Позиция рук «кулаки на коленях».**

Данная позиция рук оказывает общее активизирующее действие благодаря стимуляции ножных иньских каналов. Поэтому она особенно рекомендуется в том случае, если вашей проблемой является сонливость во время медитации.

Следующая, также весьма сильная по своему воздействию, хотя и более трудная, нежели предыдущие, позиция «ладонь-кулак». В этой позиции ладонь одной руки «обнимает» кулак другой руки. При этом обе руки держим перед собой на весу, примерно на уровне солнечного сплетения. Локти должны быть опущены, а плечевой пояс хорошо расслаблен. Позиция «ладонь-кулак» показана на рис.141.



**Рис.141. Позиция рук «ладонь-кулак»,  
руки перед собой, на весу.**

Для большинства людей лучше всего держать руки в позиции «правая ладонь обнимает левый кулак». В этом случае обеспечивается наиболее сильное воздействие на левую руку и левую сторону головы (на энергосистему левой половины головы, которая у большинства людей находится в значительно худшем состоянии, нежели правая). В этой позиции следует держать руки большую часть времени, а в противо-

положной – значительно меньшую. Исключением являются те редкие люди, у которых энергетическая асимметрия имеет противоположный характер.

Позиция рук «ладонь – кулак» имеет особую ценность именно по причине своей асимметричности. Благодаря этому мы получаем возможность осуществить асимметричное воздействие с тем, чтобы выправить энергетический разбаланс между правой и левой сторонами нашего тела. При усталости руки можно временно положить на бёдра, тыльной поверхностью вниз в ранее рассмотренную позицию «открытые ладони». После отдыха в этой простой и удобной позиции, руки вновь возвращаются в положение «ладонь-кулак».

Множество вариантов позиций рук порождает проблему выбора. Какой же из них выбрать? Здесь возможны два различных подхода, каждый из которых наиболее подходит для определённой категории людей. Есть люди, у которых существует сильно выраженная потребность в ясности, четкости и определённости. Им лучше всего выбрать один-единственный вариант и в дальнейшем строго и неизменно ему следовать, не прибегая ни к каким иным вариантам. Таким людям я рекомендую выбрать позицию «руки на весу, перед животом, ладонь одной руки обнимает кулак другой». Наиболее важной является позиция «правая ладонь обнимает левый кулак». При усталости меняем её на противоположную позицию («левая ладонь обнимает правый кулак»), однако начинать и заканчивать медитацию следует в основной позиции «правая ладонь обнимает левый кулак».

Другая категория людей стабильности и неизменности предпочитает творческий поиск, новизну и разнообразие. Таким людям я рекомендую на протяжении всего занятия периодически менять позицию рук, согласно методическому принципу, которому я дал название «оседлать гребень энергетической волны». Дело в том, что в каждый период времени максимум энергетической волны, периодически циркулирующей по микрокосмической орбите, приходится на определённую зону энергосистемы, на определённые энергетические каналы. Если метод практики соответствует текущей энергетической ситуации – тогда мы находимся «на гребне» энергетической волны и наша практика будет наи-

более эффективной. Если же энергетическая волна ещё не дошла до этой зоны или уже прошла эту зону – эффективность медитации будет значительно ниже. Например, если в данный момент энергия идёт на вход по ножным иньским каналам, лучше всего держать руки в позиции «кулаки на коленях», любое другое положение уже не будет таким эффективным. Если в данный момент энергия идёт на выход по ручным янским каналам – тогда нет ничего лучше, чем мудра «коза». Если в данный момент наиболее активно происходит движение энергопотоков по левой стороне тела (при этом дыхание в большей степени осуществляется через левую ноздрю, то есть в этот период левая ноздря дышит лучше, чем правая) – тогда нужно держать руки в позиции «правая ладонь обнимает левый кулак». Противоположная позиция для такой энергетической ситуации уже не годится. При таком методическом подходе менять позицию рук можно только тогда, когда данная энергетическая ситуация «отзвучит», только тогда, когда она исчерпает себя и ей на смену придёт другая энергетическая ситуация. Иначе говоря, тогда, когда энергетическая волна пройдёт дальше. Таким образом, для этого методического подхода характерен постоянный поиск оптимальной вписанности в тонкоматериальную реальность, в энергетическое Дао нашего тела.

Сразу же хочу сказать, что ни один из этих двух подходов не лучше другого, если рассматривать их абстрактным образом, вне привязки к конкретному человеку. Здесь нет лучшего и худшего методического варианта, а есть подходящий либо неподходящий для данного человека. Не следует навязывать человеку тот стиль энергомедитативной практики, который для него противоестествен, который вызывает у него раздражение и неприятие. Так что смело выбирайте тот вариант, который вам более подходит и не думайте, что он хуже другого варианта. Для вас он будет и наиболее удобным и наиболее эффективным.

Ещё одна, весьма распространённая позиция рук представлена на рис.142. В индийской традиции эта позиция используется для уважительного приветствия и называется «намастэ». В положении «намастэ» руки сложены у груди, ладонями друг к другу.



**Рис.142. Позиция рук «намастэ».**

Эта позиция используется во всех традициях, особенно в буддизме и христианстве. С точки зрения энергетической, она оказывает весьма сильное воздействие на ручные янские каналы (выход энергии по наружной поверхности рук). Однако сильный выход энергии по ручным Ян приводит к угнетению ручных иньских каналов, в том числе и канала перикарда, отвечающего за иммунную систему и органы дыхания. Чрезмерная практика медитации в позиции намастэ, не уравновешенная грамотной работой на ручные иньские каналы, может сильно повредить здоровью практикующего. В качестве негативного примера можно привести тот факт, что во многих буддийских монастырях Тибета заболеваемость монахов туберкулёзом лёгких достигала 70% (данные современного ламы Оле Нидала). На мой взгляд, причиной тому (пусть не единственной, но достаточно весомой) является злоупотребление благовониями (курительными палоч-

ками) в сочетании с чрезмерной практикой позиции «намастэ». Позиция рук «намастэ» является специализированной и весьма сильной по своему воздействию, поэтому при её использовании важно помнить, что она никоим образом не является самодостаточной, что она имеет как свои показания, так и свои противопоказания. На мой взгляд, позиция «намастэ» может быть использована только эпизодически и кратковременно, но не в качестве основной позиции для продолжительной медитации.

Таковы требования к внешней форме, к позиции тела, при которой мы выполняем медитацию-самонаблюдение. Что же касается внутреннего содержания, т.е. собственно медитативной техники самонаблюдения, то о ней весьма подробно рассказано в отдельной главе, в I части данного тома, куда и следует обратиться заинтересованному читателю для освежения в памяти этого материала.

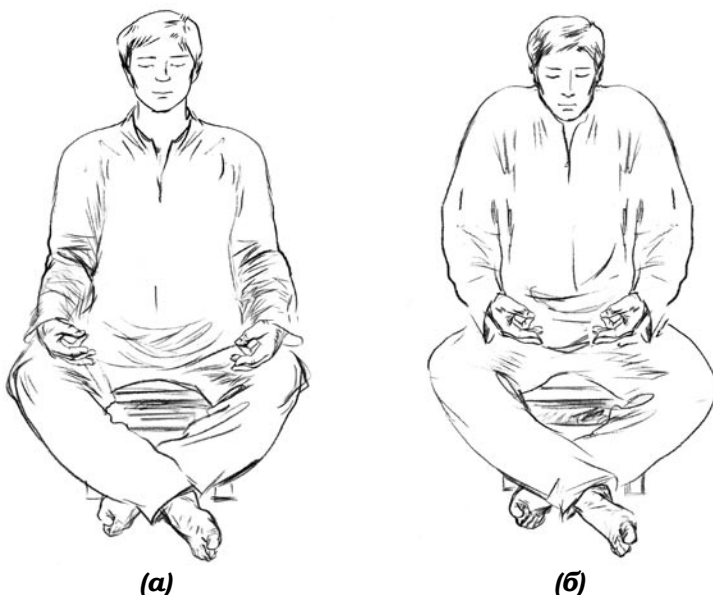
### **Подготовительные упражнения**

В принципе, медитацию-самонаблюдение можно выполнять и без какой-либо предварительной подготовки. Однако для большинства людей лучше всего всё-таки выполнить подготовительные упражнения. Времени они занимают немного, а пользу приносят большую. Благодаря этим замечательным упражнениям, эффективность вашей последующей медитации значительно возрастает.

#### **1) Освобождение плеч.**

Это упражнение выполняется сидя в Симпласане и держа руки в позиции «открытые ладони». Техника выполнения заключается в следующем: медленно и осознанно поднимаем плечи вверх; затем, столь же медленно и процессуально опускаем плечи вниз. Следует избегать резкого бросания плеч вниз, что является наиболее типичной ошибкой при выполнении этого упражнения. Далее, очень важно сделать небольшую медитативную паузу (около 5 секунд) в самой нижней позиции. Во время этой паузы нужно убедиться в том, что плечи полноценно опущены вниз, и постараться качественно расслабить зоны надплечий (те зоны, где у военных погоны). Упражнение показано на рис.143.





**Рис.143. Упражнение «Освобождение плеч».**  
**(а) нижняя позиция; (б) верхняя позиция.**

Подъём и опускание плеч следует выполнять плавно, медленно и осознанно. Рекомендуемое количество повторений – от 6 до 12. Большее количество повторений только приветствуется. При всей своей простоте «освобождение плеч» – весьма сильная и необычайно эффективная техника. Особенную ценность это упражнение имеет для людей, имеющих повышенный уровень тревожности и предрасположенных к навязчивым страхам. Такого рода психоэмоциональные проблемы в качестве своего энергетического субстрата имеют хроническую блокировку энергопотоков в области надплечий (то самое место, где военные носят погоны). На физическом плане этому соответствует хронический мышечный зажим в этой области.

## **2) Повторение мантры «ом».**

Это, весьма важное подготовительное упражнение выполняется уже при закрытых глазах. Руки лежат на коленях, тыльной поверхностью вниз в позиции «открытые ладони». Мантра непременно произносится вслух (поётся), обязательно громко, вполне достаточно вполголоса. Первый звук

«о» должен иметь определённую протяжённость, но не слишком большую. Он имеет вспомогательный характер. Главным же звуком в этой мантре является мягкое, но наполненное скрытой мощью и органичным звучанием «м-м-м». Этот звук произносится – выпевается значительно дольше, чем вводное «о». При правильном исполнении мантры «ом» во второй, основной её части, во время звучания органного «м-м-м» ощущаются тонкие вибрации во всех главных резонаторах – в горле, черепной коробке и в грудной клетке. Эпицентром этих вибраций является весьма важная с энергетической точки зрения зона под носом, соответствующая месторасположению акупунктурной точки Жэнь-чжун (наиболее важная точка неотложной помощи). Благотворная вибрация мантры «ом» ликвидирует всевозможные застойные явления в информационном пространстве нашей психики. Она дробит и разрушает (причем не в метафорическом, а в самом, что ни на есть буквальном смысле этих слов) различные нездоровые внутриспихические образования, такие как всевозможные навязчивости и стереотипии, персеверативные психические структуры, сверхценные идеи и т.п.

Естественно, повторение этой мантры создаёт исключительно благоприятные условия для последующей медитации самонаблюдения. Рекомендуемый объём выполнения этого подготовительного упражнения составляет от трёх до пяти минут. При желании это время можно увеличить.

\* \* \*

Для того, чтобы медитация-самонаблюдение была успешной и высокоэффективной, необходим оптимальный уровень активации головного мозга и, соответственно, оптимальный уровень энергетического обеспечения психической активности. Без должного энергетического обеспечения невозможно ни качественное сосредоточение внимания, ни полноценная осознанность. Поэтому, будучи в состоянии вялости и сонливости, лучше всего вместо медитации-самонаблюдения практиковать либо полное дыхание, либо медитацию-присутствие. Другим препятствием для успешной практики медитации-самонаблюдения, препятствием противоположного характера, является энергетическая избыточность. Речь идёт о возбудимых и гиперактивных людях, для которых медитация-самонаблюдение очень тяжела и малопродуктивна. Для этого имеются две серьёзные при-

чины. Во-первых, этих людей настолько распирает избыток энергии, настолько они напряжены и нетерпеливы, что спокойное сидение в медитации для них просто непереносимо. Во-вторых, даже если они сумели заставить себя сидеть неподвижно, в предписанной позе при закрытых глазах, они постоянно отождествляются с содержанием своей психики. Дело в том, что энергообеспеченность психики очень велика, а осознанность, а следовательно и пропускная способность канала сознания резко отстают. Мыслеформы имеют высокую энергонасыщенность и растворяются с большим трудом. А вот отождествление с ними происходит очень легко. В результате, вместо медитации-самонаблюдения происходит неконтролируемая медитация-выращивание патологических доминант. И после получаса такой вымученной «медитации» вместо успокоения и умственной тишины имеет место ещё большее перевозбуждение и ещё большая переполненность сознания мыслями и эмоциями. Поэтому таким гиперактивными людям нельзя сразу же приступать к медитации. Сначала им необходимо сжечь излишнюю энергию через интенсивную, до утомления, физическую активность. Таким образом осуществляется выравнивание нарушенного соотношения между энергетическими и информационными параметрами личности. Для этого можно использовать любые формы физической активности: продолжительная (30-60 минут) пробежка; интенсивная, до обильного потоотделения, гимнастика и так далее. После этого медитация-самонаблюдение будет получаться значительно лучше.

Вторая рекомендация для гиперактивных и беспокойных людей – особая методика выполнения медитации. В этом случае, на протяжении всего времени медитации нужно чередовать (произвольным образом) периоды выполнения мантры «ом» (второе подготовительное упражнение) и периоды «чистой» медитации самонаблюдения, в пропорции, например, “fifty-fifty”.

Наконец, для людей, имеющих повышенный уровень тревожности, либо страдающих навязчивыми страхами – аналогичным образом, рекомендуется во время медитации чередовать периоды выполнения «освобождения плеч» (первое подготовительное упражнение) и периоды «чистой» медитации-самонаблюдения. Та же самая техника медитации рекомендуется и для глубоко интровертированных людей

(интроверсия – это чрезмерная погруженность в собственный внутренний мир, сочетающаяся с замкнутостью, отгороженностью и трудностями общения).

Для таких людей главное внимание следует уделять снятию мышечного зажима с **левого** надплечья. Для тревожных людей, для тех, кто страдает различными фобиями – главное внимание следует уделять **правому** надплечью.

### **Медитация-присутствие**

Медитация-присутствие – наиболее важный метод для энергетического развития, для наполнения жизненной силой, возвращения ранее утраченной активности, физической и умственной работоспособности, эмоциональной яркости и наполненности сексуальной энергией. Медитация-присутствие всегда выполняется **при открытых глазах**. Это условие является очень важным и нарушать его нельзя. Стоит только закрыть глаза, как осознание окружающего мира сразу же резко ослабляется, зато столь же резко усиливается осознание мира внутреннего. Таким образом, та же самая техника **осознания** при открытых глазах даёт медитацию-присутствие, а при закрытых – медитацию-самонаблюдение. Об этом я уже многократно говорил, однако, поскольку это правило имеет очень большое практическое значение, считаю необходимым повторить его ещё раз.

В моей школе используются два варианта медитации-присутствия, весьма сильно различающиеся по своему воздействию. В первом варианте медитация-присутствие выполняется в сидячей позе всадника, во втором – в положении стоя (метод столбового стояния). Рассмотрим каждый из этих методов по-отдельности.

### **Медитация-присутствие в сидячей позе всадника**

Этот метод энергомедитативной практики является уникальным и незаменимым. Он оказывает сильное и весьма благотворное воздействие на всю энергосистему практикующего. Сидячая поза всадника обратного круга – это удобная, безопасная и, в то же самое время, невероятно эффективная медитативная позиция тела. Поэтому я особенно рекомендую её для постоянной практики, как один из наиболее ценных методов. Эта медитативная позиция имеет исключительно важное значение, особенно если вашей основной практикой

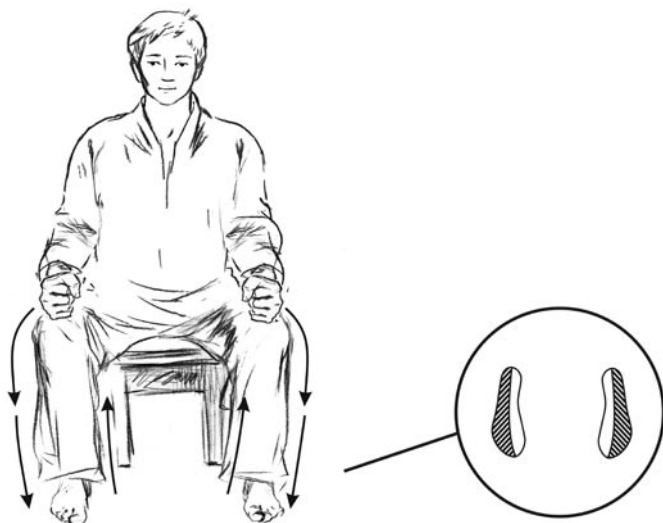
является столбовое стояние. Большие объёмы стояния столбом (по 30-60 минут) сильно нагружают ноги и даже могут привести к серьёзным осложнениям, таким как варикозное расширение вен, отечность ног, боль и чувство тяжести в ногах. Поэтому тот, кто много стоит столбом, обязательно должен также практиковать медитацию-присутствие в сидячей позе всадника. Эта позиция – наилучшая для освобождения ножных энергетических каналов и ликвидации синдрома «забитых ног». Кроме того, это наилучшая поза для людей, страдающих отечностью ног, болями в ногах и варикозным расширением вен. Для женщин в период месячных медитацией следует заниматься только в этой позе, все остальные позиции тела в этот период не подходят. Сидячая поза всадника показана на рис.144.



**Рис.144. Сидячая поза всадника для обратного круга.**

В отличие от классических медитативных поз (Падмасаны и Сиддхасаны), здесь **ноги не скрещиваются**. Это принципиально важный момент. Именно благодаря тому, что ноги не скрещиваются, а подошвы стоят на полу, обеспечивается полноценная циркуляция энергии по ножным энергетическим каналам, как ножным янским (выход энергии), так и по ножным иньским (вход энергии). Сидячую позу

всадника можно также называть позой открытых ног или же позой фараона. Это положение сидя на стуле с широко расставленными ногами. Высота стула должна быть подобрана таким образом, чтобы колени находились примерно на том же уровне, что и тазобедренные суставы. При необходимости можно поднять ноги, подложив под них свернутое вчетверо одеяло. В сидячей позе всадника для обратного круга подошвы стоят на полу, а ноги расставлены на расстояние несколько большее, чем ширина ваших плеч. Ступни ног поставлены параллельно (см. рис.145).



**Рис.145. Положение ног в сидячей позе всадника для обратного круга.**

Колени следует широко раздвинуть, так, чтобы вес ноги приходился на ребро стопы. При правильной постановке ног расстояние между коленями должно быть несколько больше, чем расстояние между ступнями. Это существенно важно для установления правильной энергетической циркуляции в режиме обратного круга. Если ноги поставлены надлежащим образом, то энергия идёт вниз по ножным янским каналам с выходом на загруженную наружную часть стопы. Внутренняя же (иньская) часть стопы опустошается, что создаёт бла-

гоприятные условия для восходящего энергопотока по внутренней поверхности ног.

Таким образом, в сидячей позе всадника позиция ног идеальна с точки зрения циркуляции энергии по ножным каналам (как ножным иньским, так и ножным янским). Традиционные восточные позиции скрещённых ног (Падмасана, Сиддхасана) напротив, перекрывают нормальную циркуляцию энергии в нижних конечностях, однако создают лучшие, по сравнению с сидячей позой всадника, условия для медитации-самонаблюдения.

Постановка головы и постановка позвоночника также отличаются от аналогичной позы даосского круга (поза «Даос на вершине»). Позвоночник не следует наклонять вперёд, он должен быть прямым и находиться в вертикальной позиции (заваливание назад тоже нежелательно). Голова также не должна быть наклонена вперёд. При обратном круге подбородок держится несколько выше, чем при даосском. В то же время, следует избегать и чрезмерной «затрещины» подбородка. Сидячая поза всадника обратного круга показана на рис.145 (стрелками показано направление энергопотоков).

### ***Положение рук для медитации-присутствия в сидячей позе всадника***

Здесь рекомендуется три позиции рук, каждая из которых оказывает своё специфическое воздействие на энергосистему практикующего.

Первая, весьма сильная по своему воздействию, позиция рук – это «кулаки на коленях» (см. рис.145).

Она уже была ранее рассмотрена в этой же главе (в разделе о дыхательной практике). Напомню читателю, что кулаки следует держать в вертикальном положении, как это и показано на рисунке.

При выполнении медитации-присутствия, держа руки в позиции «кулаки на коленях», можно почувствовать, как движется энергетическая волна вверх по переднесрединному каналу. Вначале возникает ощущение энергетической активизации (тепло, жжение и т.п.) в нижней части переднесрединного канала – в области живота или даже в области промежности. Затем это ощущение постепенно поднимается вверх через солнечное сплетение, грудную клетку, переднюю

поверхность шеи; далее энергетическая волна идёт вверх по лицу через межбровье, достигая волосистой линии лба, а затем и макушки головы. Таким образом, энергетическая волна (а точнее – динамический чакрам, циркулирующий по микрокосмической орбите) сначала поднимается вверх по переднесрединному каналу до верхней части головы, а затем опускается вниз по заднесрединному каналу до копчика. Далее весь процесс повторяется вновь, начиная с нижней части переднесрединного канала.

Следует иметь в виду, что, хотя позиция «кулаки на коленях» позволяет прорабатывать весь переднесрединный канал, начиная от промежности (точка Хуэй-инь) и кончая макушкой (точка Бай-хуэй), тем не менее, главное воздействие оказывается на ножные иньские каналы (внутренняя поверхность ног и область живота). Таким образом, эта позиция рук является активизирующей и наилучшей при вялости и сонливости (симптомы так называемого «нижнего энергетического перегруза»). В случае верхнего энергетического перегруза лучше всего использовать позицию «открытые ладони», представленную на рис.144.

В этой позиции руки расположены на бедрах чуть выше колен. Тыльной поверхностью они обращены вниз, а ладонной вверх. Руки должны быть полностью раскрытыми, а пальцы рук слегка растопыренными. Когда кисти рук держатся в постоянном, хотя и умеренном напряжении, а пальцы рук выпрямлены (при расслаблении они сразу же сгибаются) – происходит активизация выхода энергии по ручным янским каналам. В позиции рук «открытые ладони» легко почувствовать продолжение своих ручных янских каналов вперед, в окружающее пространство. Эта позиция весьма благоприятствует пространственному осознанию, иначе говоря – расширению сознания благодаря его выходу в окружающее пространство.

Позиция «кулаки на коленях» активизирует переднесрединный канал и сопряженные с ним ручные и ножные иньские каналы (особенно ножные). Позиция «открытые ладони», выполняемая при растопыренных и, вследствие этого, слегка напряжённых пальцах, активизирует выход энергии по ручным янским каналам. Таким образом, эти две позиции рук являются контрастно-сопряжёнными и взаимодополняющими. Начинать лучше всего с позиции «кулаки на коленях»,



а затем, когда руки устанут и затекут в этой позиции – перейти к положению «открытые ладони».

Имеются ещё две полезные позиции рук, при которых кисти также лежат на бёдрах чуть выше колен, тыльной поверхностью вниз. Это специализированные позиции рук, в которых используются специфические пальцевые замыкания (так называемые мудры), создающие особые энергетические эффекты.

В первой из них, особенно удобной для длительной практики медитации, большой и средний пальцы соприкасаются своими кончиками, тем самым образуя замкнутый энергетический контур (см. рис.146).



***Рис.146. Мудра внутренней гармонии  
(замыкание большого и среднего пальцев).***

Остальные пальцы держатся выпрямленными. Контакт тыльной поверхности кисти с передней поверхностью бедра, да ещё при открытых глазах, активизирует выход энергии по ручным янским каналам. В то же самое время, соприкосновение (энергетическое замыкание) кончиков большого и среднего пальцев активизирует ручные иньские каналы. Тем самым создаются благоприятные условия для гармоничной и сбалансированной циркуляции энергии по ручным каналам (баланс между ручным Ян и ручным Инь). Отсюда и название, которое я дал этой мудре – «мудра внутренней гармонии». Эта мудра является наилучшей для практики медитации-присутствия в условиях верхнего энергетического перегруза.

Другая специализированная позиция (мудра) активизирует ножные янские каналы (выход энергии через ноги в

режиме обратного круга); я её так и назвал: «мудра ножных янских каналов». В этой позиции руки лежат на бедрах, чуть выше колен, тыльной поверхностью вниз. Большой палец и мизинец соприкасаются своими кончиками, тем самым образуя замкнутый энергетический контур. Остальные пальцы держим выпрямленными (см. рис.147).



**Рис.147. Мудра ножных янских каналов.**

Эта мудра особенно полезна при заболеваниях ног, болях в поясничной области и проблемах с нижней частью позвоночника. Кроме того, она особенно показана в тех случаях, когда имеет место нарушение циркуляции энергии через область затылка. При этом нарушается энергетическое равновесие между передней (лицо) и задней (затылок) сторонами головы. Хронический выброс энергии из затылка назад приводит к резкому ослаблению зрения и выраженной астенизации (синдром «пустоты глаз», при котором отсутствует их энергетическое наполнение). В этом случае мудра ножных янских каналов особенно полезна. Дело в том, что ножные янские каналы сопряжены как с областью поясницы, где находятся их энергетические центры, так и с областью затылка, где находится их, так сказать, верхнее представительство, их верхние чакрамы. Поэтому данная мудра будет оказывать благотворное воздействие не только на непосредственно «ножную» часть янских каналов, но также на сопряженные с ними области поясницы и затылка.

Перед тем, как приступить к медитации присутствия в сидячей позе всадника, настоятельно рекомендую потратить 2-3 минуты на подготовительное упражнение «освобождение плеч». Это упражнение уже было рассмотрено в этой же самой главе в разделе, посвященном медитации самонаблюдения. Разница будет лишь в том, что здесь мы его будем выполнять при открытых глазах в сидячей позе всадника и держа руки в позиции «мудра ножных янских каналов».

### **Медитация-присутствие в положении стоя (метод столбового стояния для обратного круга)**

Чжань-чжуан-гун (столбовое стояние) является излюбленным методом энергомедитативной практики в традиционных китайских боевых искусствах. Оно может быть рекомендовано всем, кто практикует восточные боевые искусства. Более всего столбовое стояние подходит для молодых и сильных людей, не имеющих избыточного веса и особых проблем со здоровьем. Однако оно имеет и свои серьёзные недостатки. Прежде всего, регулярно практикуемое столбовое стояние сильно загружает ноги и поэтому требует дополнительных упражнений, снимающих этот перегруз. Без использования специальных компенсаторных методов столбовым стоянием лучше вообще не заниматься. К таким дополнительным методам, обеспечивающим безопасность практикующего, относятся перевёрнутые асаны (Випарита-корани мудра, Сарвангасана), а также Махамудрасана и сидячая поза всадника (последняя имеет особенно большое значение). По большому счёту, серьёзная практика столбового стояния требует наличия компетентного наставника. Самое важное, что следует помнить, занимаясь столбовым стоянием – это недопустимость появления хронической забитости ног, которая проявляется в ощущениях постоянной болезненности, тяжести и скованности в ногах. Столбовое стояние противопоказано людям с избыточным весом или с нарушениями в системе кровообращения ног (варикозное расширение вен). Кроме того, стояние столбом – трудный метод, требующий определённой выносливости (как физической, так и психической). Поэтому пожилым людям, а также больным и астенизированным лучше всего вначале практиковать медитацию-присутствие в положении сидя.

В китайской традиции, в различных школах цигун, особенно тех, которые являются составной частью боевых искусств, используется великое множество различных форм столбового стояния. В моей школе, как основная, используется весьма простая, удобная и очень эффективная стойка У-Цзи (кит. стойка Беспредельности). Аналогичная позиция тела имеется и в индийской йоге, где она носит название Тадасана – поза горы. Также её называют Самастхити. На санскрите «сама» означает «прямой», а «стхити» – «пребывание, стояние». Таким образом, Самастхити означает «пребывание в прямостоянии». Кстати, санскритское «стхити» четко соответствует древнерусскому «стояти». Таким образом, буквальный смысл русского слова «самостоятельный» означает «прямостоящий».

Однако, к великому сожалению, в современной йоге полностью утрачено знание о том, какой огромный потенциал развития скрывается в этом упражнении, а также и о том, как следует его практиковать, чтобы высвободить этот скрытый потенциал. Никто из ведущих йогов современности, ни Айенгар, ни Сатьянанда, ни другие учителя Йоги не обращает должного внимания на замечательный метод длительного (по 30-50 минут) неподвижного пребывания в положении стоя. Нигде так ярко не проявляется деградация современной Хатха-йоги, потеря ею энергетической составляющей и отсутствие непосредственной работы с жизненной энергией-праной. А ведь именно эта энергомедитативная составляющая и является главным отличием подлинной Йоги от вульгарной физкультуры, которая, пользуясь своей экзотической привлекательностью, имитирует настоящую Йогу. Никакое, пусть самое изощрённое развитие внешней формы никогда не сможет компенсировать утрату внутреннего содержания. В противном случае нет никакой разницы между настоящим йогойном и мастером спорта по гимнастике или же цирковым артистом, работающим в жанре «каучук». Удивительно, но факт – одна из самых сильных по своему воздействию на энергосистему человека, асана, в индийской йоге полностью игнорируется. Самый знаменитый йогоин современности – Б.К.С.Айенгар рассматривает её только с точки зрения формирования правильной осанки и не более того. То же самое смело можно сказать и про других

современных Хатха-йогов. Фактически, для современной Хатха-йоги, эта асана не имеет собственного развивающего значения и просто обозначается как исходная позиция для выполнения других асан.

\* \* \*

Для столбового стояния в режиме обратного круга в моей школе используется стойка Беспредельности (У-Цзи) в нескольких вариантах, каждый из которых имеет свою специфику и оказывает различное воздействие на энергосистему практикующего. С точки зрения постановки ног все эти варианты делятся на две группы.

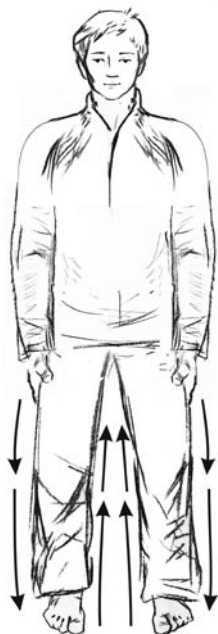
В первом варианте, представленном на рис.148, ноги стоят в позиции «пятки вместе, носки врозь».



**Рис.148. Столбовое стояние обратного круга.  
Позиция ног «пятки вместе, носки врозь».**

Здесь весьма важно держать колени врозь (а-ля Чарли Чаплин) с тем, чтобы вес приходился на ребро стопы, а не на её внутреннюю часть.

Во втором варианте, представленном на рис.149, стопы расположены параллельно, на расстоянии примерно в две ширины кулака друг от друга.



**Рис.149. Столбовое стояние обратного круга, позиция параллельных стоп.**

Опять же, ноги следует ставить таким образом, чтобы вес в большей степени приходился на наружный край стопы – стандартное требование для обратного круга. Различие между этими двумя позициями ног, с точки зрения активизации энергетических потоков, заключается в следующем.

Позиция «пятки вместе, носки врозь» в большей степени благоприятствует входу энергии по ножным иньским каналам и оказывает выраженный активизирующий эффект. Однако при этом она угнетает ножные янские каналы, создавая мышечное напряжение по янской поверхности ног.

Позиция параллельных стоп в большей степени благоприятствует выходу энергии через ноги по ножным янским каналам. Конечно же, в этом отношении она сильно уступа-

ет сидячей позе всадника, намного более сильной по своему воздействию на ножные янские каналы.

Итак, мы имеем две различные позиции ног, применяемые при практике метода столбового стояния. Для каждой из них возможны различные позиции рук. На основе многолетнего опыта, для столбового стояния в режиме обратного круга мною были отобраны, как наилучшие и наиболее эффективные, следующие сочетания положения ног и положения рук.

**а) Ноги в положении «пятки вместе, носки врозь», а руки – в позиции «по швам» (см. рис.148).**

Данная позиция столбового стояния является классической стойкой У-Цзи (стойкой Беспредельности), которую особенно рекомендовал знаменитый китайский мастер Сун Лутан.

В этой позиции ладони касаются боковой поверхности бёдер. Это важно. Если же перевести руки на переднюю поверхность бёдер, тогда позиция рук будет соответствовать даосскому кругу. В результате мы получим «сшибку» энергопотоков.

Позиция «руки по швам» – самая простая и удобная. Однако, с точки зрения активизации энергопотоков, она значительно уступает другим позициям рук. Используя эту позицию, мы выигрываем в удобстве, в лёгкости выполнения столбового стояния, но явно проигрываем в эффективности.

**б) Ноги в положении параллельных стоп, а руки – в позиции «по швам» (см. рис.149).**

Этот вариант столбового стояния – самый лёгкий и самый удобный из всех. Стоять в этой позиции даже легче, чем в предыдущем варианте (в классической стойке У-Цзи), поскольку она значительно меньше загружает ноги. Ещё раз напоминаю, что руки располагаются именно «по швам», т.е. на боковой поверхности бёдер, но ни в коем случае не на передней.

**в) Ноги в положении «пятки вместе, носки врозь», а руки – в позиции «ладонь-кулак на весу» (см. рис.150).**



**Рис.150. Столбовое стояние.**  
**Ноги в положении «пятки вместе, носки врозь»,**  
**а руки – в позиции «ладонь-кулак на весу».**

В этом положении руки держим на весу, перед грудью. Позиция «ладонь обнимает кулак» уже была ранее рассмотрена (в этой же самой главе). Тем не менее, добавляю несколько замечаний. Руки, сложенные в позицию «ладонь-кулак», находятся на весу, перед грудью, на удобном расстоянии от тела. Локти должны быть опущены, а плечи – полноценно расслаблены. Предплечья (часть руки, расположенная между локтевым и лучезапястным суставами) должны быть расположены горизонтально. Это означает, что кисти рук (кулак-ладонь) и локти должны быть расположены на одной высоте.

На мой взгляд, эта позиция рук является наиболее важной и оказывающей наибольший энергетический эффект. Она представляет собою энергетическое Тай-цзи для ручных каналов: кулак активизирует иньские каналы, ладонь – янские. Таким образом, позиция «ладонь обнимает кулак» является практическим воплощением монады Тай-цзы – единства взаимодополняющих Инь и Ян. Особая ценность этой позиции заключается в её асимметричности, что даёт возможность оказывать избирательное усиливающее



воздействие на слабую, т.е. отстающую в энергетическом отношении сторону головы и всего тела. Как я уже упоминал, обычно более слабой в энергетическом отношении является левая сторона головы. Поэтому для преобладающего большинства людей как для мужчин, так и для женщин, наиболее важной является позиция «правая ладонь обнимает левый кулак» и в этой позиции следует практиковать в два раза большее количество времени, чем в противоположной. Практически это означает, что начинать и заканчивать столбовое стояние следует именно с позиции «правая ладонь обнимает левый кулак».

Во многих руководствах по энергомедитативной практике утверждается, что позиция рук и ног для мужчин зеркальным образом отличается от аналогичной позиции для женщин. Эти представления глубоко ошибочны и совершенно не соответствуют энергетической реальности нашего тела. Они никоим образом не являются результатом подлинного экстрасенсорного видения, а всего лишь мертворождённой продукцией спекулятивного мышления. Различия между мужчинами и женщинами с точки особенностей энергосистемы, безусловно, существуют. Однако эти различия не относятся к билатеральной энергетической асимметрии. На самом деле у преобладающего числа людей, как у мужчин, так и у женщин, наблюдается один и тот же тип энергетической асимметрии, а именно: «пустота» по правой стороне головы, прежде всего по правой височной области, и хронический энергетический перегруз по левой стороне головы, весьма часто сопровождающийся соответствующим выбросом энергии. Таким образом, инструкции относительно медитативной позиции тела должны быть совершенно идентичными как для мужчин, так и для женщин. Представления о том, что мужчины должны принимать правую позицию, тогда как женщины – левую, следует отбросить как надуманные и не соответствующие действительности. Сделав это полезное отступление, вновь вернёмся к основной теме.

Итак, для столбового стояния в режиме обратного круга наилучшей является позиция рук «ладонь обнимает кулак». Если эту позицию рук сочетать со стойкой «пятки вместе, носки врозь», тогда получаем наибольший активизирующий эффект (возникает специфическое состояние душевного подъёма, радости, силы и уверенности в себе, которое я на-

зываю «чувством радостной Силы»). Этот вариант столбового стояния весьма благоприятен при астении и депрессии.

**г) Ноги в положении параллельных стоп, а руки – в позиции «ладонь-кулак на весу» (см. рис.151).**



**Рис.151. Столбовое стояние.  
Ноги в положении параллельных стоп,  
а руки – в позиции «ладонь-кулак на весу».**

В этом варианте столбового стояния руки держим на весу, но не перед грудью, как в предыдущем варианте, а несколько ниже – перед верхней частью живота (напротив солнечного сплетения). Сочетание этой позиции рук со стойкой параллельных стоп даёт более мягкое воздействие по сравнению с предыдущим вариантом. Этот вариант по своему воздействию на энергосистему и на психологическое состояние практикующего является наиболее гармоничным, и поэтому я его особенно рекомендую для постоянной практики. Точно так же, как и для предыдущего варианта, позиция «правая ладонь обнимает левый кулак» является основной, а противоположная ей позиция «левая ладонь обнимает правый кулак» – вспомогательной.

**д) Ноги в положении параллельных стоп, а руки – в позиции «ладонь-кулак на солнечном сплетении» (см. рис.152).**



**Рис.152. Столбовое стояние.**

**Ноги в положении параллельных стоп, а руки – в позиции «ладонь-кулак на солнечном сплетении».**

Эта, весьма полезная, но уже специализированная, позиция рук имеет свои особенности. Во-первых, руки держим не перед животом, на весу, а накладываем их на солнечное сплетение (на живот выше пупа). Во-вторых, здесь уже для преобладающего большинства людей, главной является позиция **«левая ладонь обнимает правый кулак»**. Это важно и пренебрегать этой рекомендацией не советую. В-третьих, ноги непременно должны быть в позиции параллельных стоп. Классическая стойка У-Цзи (пятки вместе, носки врозь) здесь не годится. Чтобы не утяжелять повествование, я воздержусь от объяснения причин, по которым эту разновидность столбового стояния следует выполнять именно таким образом. Попробуйте и убедитесь сами. Эта позиция особенно рекомендуется при заболеваниях системы пищеварения (при гастритно-язвенных проблемах), а также при постоянном чувстве холода в теле. Кроме того, она очень благоприятна для гиперактивных и раздражительных людей. Тем не менее, как и всякий специализированный метод, эта разновидность столбового стояния предполагает наличие компетентного наставника, знающего, какие могут быть обострения при уси-

ленной практике и каким образом снимать эти обострения. Позицию рук «ладонь-кулак на солнечном сплетении» можно также вполне успешно практиковать в положении сидя (в сидячей позе всадника либо в Симпласане).

**е) Ноги в положении «пятки вместе, носки врозь», а руки – в положении «кулаки внизу» (см. рис. 153) (поза каратиста).**



**Рис.153. Столбовое стояние. Ноги в положении «пятки вместе, носки врозь», а руки – в позиции «кулаки внизу».**

В этой стойке обе руки сжаты в кулаки и расположены внизу, как это показано на рисунке. Расстояние между кулаками должно быть больше, чем ширина ваших плеч. Руки слегка согнуты в локтях, а кулаки расположены ниже уровня локтей. Руки выдвинуты вперед и в стороны и поставлены тыльной (янской) поверхностью наружу, как это показано на рисунке.

Это положение рук является самым сильным для активизации восходящих энергопотоков в режиме обратного круга (входа энергии по ножным иньским каналам). Оно даёт выраженное ощущение силы и душевного подъёма, однако при слабости нисходящих энергопотоков и при слабой пропускной способности энергосистемы головы – может привести к повышению давления, головной боли и эмоциональному

перевозбуждению. Так что этой стойкой пользоваться следует весьма осторожно и непременно в сочетании с последующей медитацией самонаблюдения. При усталости рук, сжатых в кулаки, следует перейти к позиции «руки по швам», т.е. к классической стойке У-Цзи. После того, как руки отдохнут, вновь возвращаемся к позиции «сжатые кулаки внизу».

**ж) Ноги в положении параллельных стоп, а руки в позиции «намастэ» (см. рис.154).**



**Рис.154. Столбовое стояние. Ноги в положении параллельных стоп. Руки сложены в позицию «намастэ».**

Если предыдущая позиция «кулаки внизу» оказывает сильнейшее воздействие на вход энергии через ноги (на ножные иньские каналы и соответствующие им энергетические центры живота), то позиция «намастэ» активизирует ручные янские каналы. Таким образом, если позиция «кулаки внизу» снимает нижний энергетический перегруз и оказывает общее активизирующее действие, то позиция «намастэ» снимает верхний энергетический перегруз и оказывает общее успокаивающее действие. Кстати, по этой причине я рекомендую упражнение «Вращающийся дервиш» всегда завершать кратковременным (1-3 минуты) пребыванием в стойке У-Цзи при параллельных стопах и держа руки в позиции «намастэ».

**з) Ноги в положении параллельных стоп, а открытые руки держим перед собою, на весу (см. рис.155).**



**Рис.155. Столбовое стояние. Стопы параллельны, открытые руки держим перед собою на весу.**

В этой стойке руки находятся перед собою, в положении «открытые ладони». Они согнуты в локтях под углом  $90^\circ$  и развернуты тыльной поверхностью вниз, а ладонной вверх. Плечи должны быть хорошо расслаблены, предплечья следует держать параллельными друг другу, а пальцы рук слегка растопыренными. Это положение рук является одним из самых сильных по своему энергетическому воздействию. Замечательным образом активизируются ручные энергетические каналы; как вход энергии через руки (по иньским каналам), так и выход энергии через руки (по янским каналам). Направление энергопотоков показано стрелками на рисунке. Согласно моему опыту, этот вариант столбового стояния является наиболее сильным с точки зрения развития пространственного осознания. Решающее значение здесь имеет использование силовых линий ручных янских каналов (продолжение этих каналов в направлении вперёд). Это позволяет весьма легко и успешно осуществить пространственное расширение сознания, а следовательно и перейти на значительно более высокий уровень энергетического наполнения.

\* \* \*

Итак, применительно к столбовому стоянию в режиме обратного круга мы рассмотрели восемь различных вариантов. Какой конкретный метод практики выбрать из всего этого многообразия?

**Самый простой и высокоэффективный вариант столбового стояния** – это «ладонь-кулак на весу» при параллельной позиции стоп. Если вы в растерянности и затрудняетесь в выборе – рекомендую остановиться именно на этом варианте, как наиболее подходящем для постоянной практики.

**Второй методический подход** заключается в свободном чередовании различных вариантов столбового стояния, в зависимости от текущей энергетической ситуации. Этот методический подход уже был мною рассмотрен в этой же главе под названием «оседлать гребень энергетической волны». Ещё лучше, если имеется такая возможность, – обратиться к компетентному наставнику, который составит оптимальную для вас программу занятий.

\* \* \*

В самом начале стояния столбом необходимо выполнить настроенную технику «трёх расслаблений».

а) **Нижнее расслабление.**

Требуется прочувствовать и расслабить нижнюю часть тела, прежде всего, ноги и поясницу.

б) **Верхнее расслабление.**

Требуется прочувствовать и расслабить зоны надплечий\* и весь плечевой пояс.

в) **«Психическое» расслабление.**

Это наиболее сложная форма предварительной настройки, поэтому остановимся на ней более подробно. Когда мы приступаем к своей практике, кроме многочисленных мышечных зажимов – зон избыточного напряжения в нашем физическом теле, – также имеются весьма сильные и при этом плохо осознаваемые зажимы и напряжения в нашей психике. Они представляют собой психические эквиваленты и психические соответствия мышечных зажимов. Для того, чтобы ослабить их действие, мы и используем технику психического расслабления. Об этом уже много говорилось в I части данного тома,

---

\* Зоны надплечий расположены выше плечевых суставов, там, где военные носят погоны.

в главах, посвященных медитации-самонаблюдения и медитации-присутствия, к которым я и отсылаю заинтересованного читателя. Здесь же я дам эту технику предельно кратко, без подробных разъяснений. Психическое расслабление прежде всего состоит в том, что вы мысленно повторяете следующие ключевые (настроечные) слова: «*Расслабление, спокойствие*». После этого следует ослабить основные психические блокировки современного человека, из-за которых он находится в постоянном психическом напряжении, в состоянии хронической внутренней зажатости. Это, во-первых, тревога и страхи, а во-вторых – нетерпимость, гневливость и раздражительность.

Для ослабления повышенной тревожности необходимо мысленно сказать себе: «Я доверяю жизни», а для ослабления нетерпимости и гневливости – «Я согласен, я принимаю. Да». При регулярной, систематической практике эти простые слова производят очень глубокое воздействие, постепенно изменяющее личность практикующего. Без такой предварительной настройки вы будете выполнять столбовое стояние в зажатом состоянии, а это очень сильно снизит его эффективность. Ключевые слова, используемые для «психического» расслабления, т.е. для снятия психических зажимов, это: ***спокойствие, доверие к жизни и принятие***. «Три расслабления» позволяют в значительной степени ослабить психосоматические зажимы и освободить внутреннее пространство с тем, чтобы жизненная энергия могла свободно и беспрепятственно циркулировать как внутри самого тела, так и между нашим телом и окружающим пространством.

После выполнения настроечной техники «трёх расслаблений» можно переходить непосредственно к медитации-присутствия, к её базовой внутренней технике. Так же, как и в медитации-самонаблюдения, главное здесь – прекращение привычной работы ума, прекращение думания и принятие осознания всего, что есть в теле и в окружающем мире, в качестве главной психической деятельности. Таким образом, принципиально важен переход от думания к «чистому» восприятию, к созерцанию. Как уже неоднократно упоминалось, исходным плацдармом для медитации-присутствия является созерцание неоднородности ощущений физического тела. Однако этим мы не ограничиваемся, а стремимся выйти своим сознанием в окружающее пространство. Для этого, на протяжении всего периода стол-



бового стояния периодически нужно выполнять следующие настроечные действия.

1) Прочувствовать, т.е. выйти своим осознающим вниманием в пространство, расположенное спереди.

2) Прочувствовать пространство, расположенное сзади.

3) Прочувствовать пространство, расположенное слева.

4) Прочувствовать пространство, расположенное справа.

5) Прочувствовать пространство, расположенное снизу.

6) Прочувствовать пространство, расположенное сверху (над головой).

7) Прочувствовать окружающее пространство одновременно со всех сторон.

Полностью эту последовательность настроечных действий нужно выполнять только в первые 2-3 недели практики столбового стояния. В дальнейшем вполне достаточно только одного, последнего настроечного действия (прочувствовать окружающее пространство одновременно со всех сторон). Такую настройку полезно делать время от времени на протяжении всего занятия, однако особенно важно её выполнять в самом конце столбового стояния.

\* \* \*

По завершении столбового стояния следует выполнить специальное завершающее упражнение – качание вперёд-назад, которое активизирует циркуляцию энергии в ножных каналах и помогает снять застойные явления в области ног. Такой выход из столбового стояния выполняется согласно следующей инструкции.

Плавно переводим руки вниз, в позицию «по швам», после чего выполняем медленное покачивание в направлении вперёд-назад, с пяток на носки. Существенно важно не делать это покачивание слишком амплитудным. Другими словами, не следует допускать чрезмерного отрыва пяток или носков от пола. Качаться следует медленно, плавно и медитативно. Рекомендуемая продолжительность этого завершающего упражнения – 1-2 минуты. При желании (в том случае, если возникли выраженные энергетические эффекты в сочетании с особым восприятием нижнего пространства) – можно выполнять такое медитативное покачивание значительно большее время. В этом случае оно, фактически, используется как динамическая разновидность столбового стояния, парадоксальным образом сочетающая в себе статику и динамику.

## Послесловие

*Человек современной западной культуры попал в тупиковую ситуацию мировоззренческого вакуума. Научно-материалистическое мировоззрение лишено духовного содержания и никак не может быть вдохновляющим. Религиозное мировоззрение слишком многого требует от умного и образованного человека, принуждая его отречься от права на самостоятельные суждения. Современный человек Запада уже научился думать и отказаться от этой способности в пользу слепой веры он уже не может. Таким образом, современная наука – это разум без души, а современная религия – это душа без разума. В результате и то, и другое оказывается ущемленным.*

*Разве можно считать полноценным научное познание, которое полностью игнорирует существование высшей реальности, познание, в котором нет опоры на интуитивную мудрость-праджню, для которого нет ни тонкоматериальной, ни духовной составляющей нашего бытия? Разве можно считать полноценной религиозную духовность, которая требует от своих последователей слепой и безрассудной веры в вещи, абсолютно несовместимые со здравым смыслом, веры, которая требует отказаться от естественной способности человека к самостоятельному познанию?*

*По моему глубококому убеждению, будущее принадлежит мировоззрению нерелигиозной духовности, которое качественно отличается как от материализма, так и от религии. Это мировоззрение и соответствующий ему путь духовного развития и представлены в данной работе.*

*Книга «Путь без иллюзий» никоим образом не сводится к развёрнутой критике тех учений и взглядов, которые я считаю устаревшими и не соответствующими реальному положению вещей. В ней, в достаточно развёрнутой форме, дано конструктивное изложение мировоззрения нерелигиозной духовности, начиная от его философских аспектов и заканчивая вполне конкретными практическими наставлениями.*

*Вообще говоря, опровержением ошибочных мнений и ложных взглядов можно заниматься до бесконечности. Однако дело это неблагоприятное и малоперспективное.*

Многоликая неадекватность, присутствующая в этом мире, подобна многоголовой гидре из античного мифа о подвигах Геракла. Отсекаешь ей одну голову, и тут же, на смену вырастают три новые. Поэтому главная задача этой книги не в том, чтобы раскритиковать определённые взгляды и концепции и заменить их своими собственными. Весь пафос моей книги в ином – в том, чтобы найти тот корень, из которого произрастают всевозможные ошибки и заблуждения и указать средство к его уничтожению. На мой взгляд, такой первопричиной любой существующей в этом мире неадекватности является господствующий в наше время способ познания. Речь идёт о рациональном познании, главными инструментами которого служат дискурсивное мышление и речь. Таким образом, подлинное решение проблемы принципиальной ущербности существующего способа познания, проблемы нашей, воистину чудовищной, тотальной неадекватности состоит в принятии новой познавательной парадигмы. На смену познанию **рациональному** (*ratio* – лат. разум) должно прийти познание **интуитивное**, на смену человеку разумному должен прийти человек мудрый, на смену человеку размышляющему – человек медитирующий.

Что же касается самого автора данной книги, то он ни в коем случае не претендует на обладание врожденным иммунитетом против совершения ошибок. На самом деле в природе не существует такой вещи, как безошибочность. Существуют только разные уровни адекватности, о коей самому человеку судить довольно трудно. Вообще говоря, любая плодотворная концепция, любая продуктивная система знаний подобна живому дереву, которое растёт и развивается. Такое дерево каждую осень сбрасывает старую листву, а каждую весну на нём появляются новые листья. Неизменной же остаётся только пластмассовая ёлка. Претензии на абсолютную безошибочность нелепы именно потому, что они одновременно означают претензии на исчерпывающую полноту и завершенность системы знаний. Однако эта полнота и завершенность сильно напоминает покойницкую. Всё, что плодотворно, всё, что живёт и дышит, всегда имеет некую незавершенность, а стало быть и потенциал для дальнейшего развития. Надеюсь, что именно такой и является моя книга.

\* \* \*

Как говорил мудрый испанец Ортега-и-Гассет, таинственный и многоликий кризис нашего времени проявляется, прежде всего, как торжество посредственности. И он совершенно прав. Горестными приметами нашего времени являются абсолютное преобладание жизни приземлённой и весьма низкое качество человеческой личности. Тем не менее, этот затянувшийся кризис уже подходит к своему завершению. Наступают новые времена, при которых произойдёт радикальная смена мировоззрения и появление новой познавательной парадигмы. На смену современной гипердемократии с её доведенными до абсурда принципами свободы и равенства, придёт новая аристократия, аристократия способностей, заслуг и достоинств. На смену приземленной жизни, со всеми её убогими идеалами общества массового потребления, придет иная жизнь, – **жизнь окрыленная**, жизнь, насыщенная духовными поисками и творчеством, жизнь, основанная на постоянном усилии самопреодоления. Вспомним Гёте: «Лишь тот достоин счастья и свободы, кто каждый день за них идёт на бой».

\* \* \*

Всё, что имеет начало, имеет и конец. Вот и пришла пора нам расставаться, мой терпеливый читатель. Пусть же в паруса твоей жизни задует свежий ветер счастливых перемен! Доброго и светлого Пути тебе! Стойкости и терпения. До новых встреч!

Владимир Каргополов  
Санкт-Петербург  
Октябрь 1998 г. – август 2006 г.

Сайт Владимира Каргополова:  
**[www.kargopolov.spb.ru](http://www.kargopolov.spb.ru)**  
Электронный адрес для отзывов и пожеланий:  
**[mail@kargopolov.spb.ru](mailto:mail@kargopolov.spb.ru)**

По вопросам приобретения книги В.Каргополова «Путь без иллюзий» (индивидуальная рассылка по почте и мелкооптовые поставки) обращаться по e-mail: **[booksale@kargopolov.spb.ru](mailto:booksale@kargopolov.spb.ru)**

# **Обретение Жизни. Энергомедитативная практика Эзотерической Школы Владимира Каргополова**

*Школа существует более 20 лет, имеет уникальные наработки и высокоэффективные методы. Особенностью Школы является индивидуальный подход к занимающимся. В настоящее время это единственная в мире эзотерическая школа, в которой обучают энергомедитативной практике как для даосского круга, так и для обратного круга.*

Сайт ШКОЛЫ: **[www.kargopolov.spb.ru](http://www.kargopolov.spb.ru)**  
Электронный адрес ШКОЛЫ: **[mail@kargopolov.spb.ru](mailto:mail@kargopolov.spb.ru)**

Преподаватели ШКОЛЫ, являющиеся  
непосредственными учениками Владимира Каргополова:

***В Санкт-Петербурге:***

**Ермолаев Андрей Алексеевич**

тел.: **356-27-75**

e-mail: **[ermolaev@kargopolov.spb.ru](mailto:ermolaev@kargopolov.spb.ru)**

**Ходорцов Валерий Александрович**

e-mail: **[khodortsov@kargopolov.spb.ru](mailto:khodortsov@kargopolov.spb.ru)**

***В Сибири (Алтайский край):***

**Шагалов Владимир Анфанович**

тел.: **8-38-535-22-193**

e-mail: **[shagalov@kargopolov.spb.ru](mailto:shagalov@kargopolov.spb.ru)**