



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПРАКТИКА

# ЭФФЕКТИВНЫЕ ПСИХОТЕХНИКИ

## ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ

# СОЗНАНИЯ



- РАСШИРЕНИЕ СОБСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ
- ПРИНЦИПЫ ХОЛОТРОПНОГО ДЫХАНИЯ
- ЭФФЕКТИВНЫЙ САМОГИПНОЗ И ЙОГА
- АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА И МЕДИТАЦИИ

# Михаил Михайлович Бубличенко

## Эффективные психотехники для расширения сознания

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2884625](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2884625)

*Михаил Бубличенко. Наиболее эффективные техники расширения сознания: Феникс; Москва; 2008  
ISBN 978-5-222-13198-5*

### Аннотация

Мы постоянно слышим разговоры о скрытых в нас огромных возможностях, о том, что используем свои способности лишь на малую часть и о том, что в наших силах «разбудить» заложенный в нас потенциал. Книга, которую вы держите в руках, состоит не просто из рассуждений об этих вопросах – она дает практические советы. Прочитав ее, вы узнаете, как можно вести направленную работу с собственной психикой.

В книге описаны такие действенные психотехники, как аутогенная тренировка, йога, медитация и т.д. Также вы познакомитесь с современными методиками работы с психикой – развивающими дыхательными психотехниками, холотропным дыханием и т.д. Вы узнаете много интересного об особых состояниях сознания, о выработке навыков релаксации и концентрации. В приложении приведены противострессовые

дыхательные упражнения, техника развития восприятия для расширения сознания и др.

# Содержание

Глава первая. Необходимые общие понятия	6
МОДЕЛИ СОЗНАНИЯ	6
ВОЗМОЖНОСТЬ НАПРАВЛЕННОЙ РАБОТЫ С СОБСТВЕННОЙ ПСИХИКОЙ	12
ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ	14
РЕЛАКСАЦИЯ	20
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ РЕЛАКСАЦИИ	25
1	26
2	27
3	27
4	30
5. Прогрессивная релаксация	30
6	32
КОНЦЕНТРАЦИЯ	35
РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К КОНЦЕНТРАЦИИ	39
Развитие способности сознательного контроля над скелетной мускулатурой	39
Развитие способности сознательного контроля динамики мышечного напряжения	39
Обучение сознательному контролю над	40

двигательной активностью	
Глава вторая. Восточные техники работы с сознанием и подсознанием	44
Раздел первый. Медитация	44
МЕДИТАЦИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ СОЗНАНИЯ	45
НАЧАЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ О МЕДИТАЦИИ	50
ВИДЫ МЕДИТАЦИИ, ЕЕ СТАДИИ, НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ.	59
МЕДИТАТИВНЫЙ СЕАНС	
ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ СТАДИЙ, НАБЛЮДАЕМЫХ ПРИ МЕДИТАЦИИ	62
НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ	66
Конец ознакомительного фрагмента.	73

# Михаил Бубличенко

## Наиболее эффективные техники расширения сознания

### Глава первая. Необходимые общие понятия

## МОДЕЛИ СОЗНАНИЯ

Наукой достоверно установлен в высшей степени любопытный факт: сознание человека (при этом имеется в виду лишь совокупность физических, физиологических и психических *измеримых* характеристик) способно эффективно перерабатывать поток информации в сотни миллионов раз больший, нежели тот, который в принципе может поступить через все внешние органы чувств, вместе взятые.

Это имеет как минимум два логических следствия. Первое: активное сознание, будучи вынуждено оперировать с крайне узким информационным каналом, осуществляет

массу работы по ее сортировке и отбору наиболее важного именно за счет недостаточного объема этой самой информации – как бы парадоксально это ни звучало. Более того, и второе следствие, при всей логичности, осознается с трудом: именно узость информационного канала создает избыточное наполнение подсознания всяким «хламом». И только в лучшем случае – просто ненужным, но зачастую просто вредным или опасным. Почему? Да потому что помимо той информации, которую подсознание способно получить из внешнего мира непосредственно, оно также вынуждено служить местом сброса для отсеянных сознанием в процессе отбора не слишком важных деталей.

Человек носит в себе совершенно колоссальное количество знаний, не имея о подавляющем большинстве из них ни малейшего понятия. О «скрытых в нас огромных возможностях» мы слышим постоянно – однако чаще всего присовокупляется такая их характеристика, как «неведомые» или «загадочные».

В начале нового тысячелетия человечество, наконец, в полной мере осознало, что помимо глобальной проблемы загрязнения окружающей среды, перед ним стоит еще одна, отнюдь не менее важная задача: установление внутренней гармонии с собственной душой. При этом она не сводится исключительно к осмыслению высшей ценности души и осознанию себя неповторимой индивидуальностью и личностью, четко обозначая это как приоритет. Важнейший мо-

мент заключается в том, чтобы научиться воспринимать себя, как нечто целостное, в полной мере соотноситься со своим духом, и высшими уровнями сознания. Без этой целостности не может быть речи ни о гармонии, ни о том, что с древнейших времен определялось призывом «познай себя!»

Нужно сказать, что человечество на протяжении всего своего существования пыталось решить этот извечные вопрос. В результате на сегодняшний день очевидным является факт, что существует две различные модели мира. Они являются порождением двух во многом взаимодополняющих, но очень противоречивых по сути видов человеческого сознания: хилотропного и холотропного.

● Хилотропное сознание (от греч. «hile» – материя и «trepein» – двигаться в определенном направлении). Это сознание, ориентированное на материю – в котором большинство из нас и пребывает в повседневной жизни. Именно оно порождает стандартные на сегодняшний день установки по отношению к действительности: восприятие мира – как состоящего из отдельных материальных элементов; времени – как линейного и необратимого процесса; пространства – как трехмерного; себя – как физического тела с определенными границами и строго установленными возможностями; событий – как порождений жесткой связи причины со следствием. При этом подразумевается, что: материя обладает плотностью; два объекта не могут занимать одно и то же место в пространстве; прошлые события необратимы; события бу-

душие – недоступны непосредственному опыту; человек не может быть более чем в одном месте одновременно; индивид способен существовать только в одном измерении времени; целое больше части; одно и то же не может быть истинным и неистинным в одно и то же время.

Такой подход к действительности закономерно ведет к совершенно определенным последствиям, важнейшим из которых является практически полное отчуждение человека от собственного внутреннего мира. Подсознательное ощущение хаоса, хорошо знакомое современному человеку возникает от внутреннего разлада: любого рода «духовные ценности» не воспринимаются на деле обществом, как ценности реальные.

● Холотропное (от греч. «holos» – целое) сознание, напротив, предполагает восприятие себя как потенциально неограниченного поля сознания, имеющего доступ к любым аспектам реальности без помощи органов чувств. Опыт этого сознания представляет собой противоположность и альтернативу восприятию мира, как объекта строго физического, материального плана. То есть: плотность и дискретность материи – это иллюзия, порождаемая определенной «аранжировкой» событий в нашем сознании; время и сознание – абсолютно условны; в одно и то же время одно и то же пространство может заниматься многими объектами; прошлое и будущее всегда доступны, и могут быть тем или иным способом привнесены в настоящий момент; человек способен

воспринимать себя в одно и то же время в разных местах; возможно одновременно воспринимать различные системы времени; можно быть одновременно и частью, и целым, истинным, и не истинным; форма бытия и пустота небытия взаимозаменяемы, и т. д.

В человеческой психике оба этих модуса сознания представлены изначально, причем зачастую они существуют в динамическом взаимодействии. Теперь не Средние века, и можно придерживаться самых разных взглядов, даже декларировать их – но и только. Потому что в официальной системе взглядов исключительно рациональное сознание отражает объективную реальность мира и потому является единственно *нормальным*. В связи с этим обычный человек и склонен расценивать большинство понятий, которыми оперирует холотропная модель, скорее как вид *патологии*. Вместе с тем человечеству с самых древних времен прекрасно известно о том огромном потенциале, который несет в себе Дух, все духовное. Налицо все то же противоречие.

Человек, подсознательно понимая всю сложность своего внутреннего мира, стремится его познать. Но «познавать» можно по-разному.

Техники, обеспечивающие доступ к иным формам самосознания и восприятия окружающего, столь же многообразны, как и сами «иные состояния сознания» – но далеко не все из них могут обеспечить человеку доступ к духовным ценностям. Например, сознание меняется при поступлении

в организм химических веществ с определенными (психотропными) свойствами, при воздействии на головной мозг магнитного излучения, или раздражении его электрическим током, и т. д. Но качественное изменение сознания нельзя считать эквивалентом перехода его на новый, более высокий уровень. Использование суррогатных средств, якобы «расширяющих пределы сознания» не только бессмысленно, но и крайне опасно.

# ВОЗМОЖНОСТЬ НАПРАВЛЕННОЙ РАБОТЫ С СОБСТВЕННОЙ ПСИХИКОЙ

Времена меняются, и многие люди сегодня пытаются освободиться от навязанных стереотипов мышления, испытывая (на сознательном или подсознательном уровне) глубокую потребность в обретении внутренней гармонии. Вместе с тем, официальная наука сегодня также декларирует многогранность и многомерность человеческой психики... но на деле, чаще всего, остается в узких пределах сложившегося понимания, потому как не приемлет новых критериев оценки. Тем не менее, определенный процесс налицо. Если прежде академическая наука вообще не допускала мысли о какой-то трактовке (или модели) процессов сознания кроме традиционно и общепризнанной, то теперь ни само наличие огромного скрытого потенциала человеческой психики, ни его ценность сомнению уже не подвергаются. Те состояния, при которых сознание человека может сужаться до пределов микромира или расширяться, охватывая весь макромир, в современной научной психологии получили название «особых состояний сознания», а ведь еще не так давно они могли бы расцениваться вполне однозначно как проявления болезни, патология.

Более того. На сегодняшний день считается общепризнанным тот факт, что есть лишь один верный путь к обретению внутренней целостности и постижению «гармонии души» – это целенаправленное и последовательное развитие в себе способности получать сознательный доступ к заветным «скрытым возможностям».

Одним из конкретных инструментов для такого развития является «особое состояние сознания», – которое, как оказалось, можно формировать произвольно с помощью определенных методик. Был признан научно доказанным и тот факт, что наиболее эффективные из этих методик известны с незапамятных времен.

# ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Психика человека, его активное сознание не подчиняются волевым приказам: они функционируют в «автономном режиме». Поэтому мы и не можем приказывать своему мозгу «открытым текстом» – «Сделай то-то и то-то». Однако существует обходной путь, через который подобное воздействие становится возможным; при этом речь идет уже не о попытках тем или иным способом осуществлять контроль на подсознание (о чем достаточно подробно рассказывалось ранее), но о формировании такого особого состояния психики или модели функционирования мозга, которое позволяет оказывать на него целенаправленное влияние.

Одним из важнейших свойств особого состояния сознания является способность продуцировать пассивное воображение. Пассивное воображение можно образно характеризовать, как разновидность снов наяву. Оно в обычных условиях определяется внутренними факторами – подсознательными желаниями и стремлениями (тогда как воображение активное подчиняется воле и может контролироваться сознательно, даже если человек находится в особом состоянии сознания). Но именно роль пассивного воображения трудно переоценить.

Ведь мы нередко получаем важнейшую информацию в такой последовательности: сначала бессознательное постиже-

ние, и лишь затем – сознательное восприятие. Нередко такие знания представляются нам в форме воспоминаний – и это верно в том контексте, что информация уже имела и ранее, но осознание произошло лишь в данный момент.

В особом состоянии сознания мозг активно работает, мысли и чувства возбуждены, но сознание при этом пере-направлено с внешнего мира на внутренний. В результате поток внешних сигналов резко сужен, а доминирующее значение приобретают сигналы внутренние – идет процесс так называемого бессознательного мышления (иногда говорят о «включении внутреннего разума»). Отличительная особенность такого мышления в том, что оно оперирует исключительно визуальными и образно-чувственными категориями.

Понятно, что все это является предпосылкой для того, чтобы подсознание (то есть неосознаваемые либо не вполне осознаваемые области психики) могло взять на себя регуляторную функцию – как физиологических процессов, так и, отчасти, поведенческих реакций. Человек получает возможность воздействия (через вегетативную нервную систему) на такие физиологические параметры жизнедеятельности, как частота пульса и дыхания, уровень артериального давления, и т.д. Лучший пример – тот всеобъемлющий, поистине фантастический контроль над собственным телом, которого добиваются индийские йоги.

Таким образом, вполне объяснимо, что подавляющее большинство людей описывают особое состояние сознания,

как нечто среднее между сном и явью, сознательным и бессознательным; как состояние, в котором разум неотличим от инстинкта, воля от безволия, а знание от интуиции. Конечно же, точно описать все это словами крайне трудно, да и не столь уж необходимо. Важно только уяснить, что особое состояние сознания по всей сути своей является состоянием *промежуточным* и не исключает полностью сознательный рассудок – но вместе с тем активизирует интуитивное и чувственное мышление.

А это уже качественно новый уровень: творческая работа за пределами сознания значительно расширяет всю внутреннюю сферу личности, выявляя то, что прежде оставалось в тени. Такое расширение способно дать множество совершенно оригинальных идей, а также часто ведет к полному переосмыслению важнейших понятий. Известно немало случаев, когда после неоднократных погружений в особое состояние сознания люди отмечали значительное изменение собственного мировосприятия.

Кажется само собой разумеющимся, что, приобретая новые знания, человек тем самым изменяет свое сознание: скажем, в какой-то степени расширяет его. Но справедливо и обратное: изменяя *сознание*, человек меняет свои знания. Так, практически каждому из нас вполне по силам с помощью опыта, приобретенного в особом состоянии сознания, изменить многие субъективные модели восприятия – а ведь

именно они в значительной части формируют наше поведение.

Но для извлечения того, что скрыто глубоко в подсознании, от Вас потребуется хорошо овладеть навыками образного (желательно с включением всех компонентов – осязания, слуха, цветовосприятия) мышления и визуализацией – потому что глубинных слоев можно достичь, лишь пробудив какие-то теперь забытые, но в свое время ярко эмоционально окрашенные воспоминания.

Мы подошли к вопросу о том, возможно ли для каждого из нас самостоятельно сформировать особое состояние сознания, и если да – то каким образом. Конкретные методики будут предложены ниже, как в данной главе, так и в последующих. Здесь же уместно пояснить важнейшую деталь нейрофизиологического механизма такого состояния, а именно – при его формировании сознание начинает работать за счет образования новых и перераспределения имевшихся ранее функциональных связей между отдельными образованиями головного мозга.

Такая перестройка становится возможной исключительно в том случае, когда на протяжении определенного периода времени все те функциональные связи, которыми характеризуется состояние привычной активности (бодрствования) постепенно слабеют и в конечном итоге практически разры-

ваются – что ведет к относительной общей разобщенности определенных областей мозга, особенно коры больших полушарий.

Без нарушения привычных устойчивых связей и без предшествующего периода разобщенности не представляется возможным ни формирование новых связей, ни возникновение новых сочетаний уже имевшихся. Таким образом, и качественно иное – в данном случае особое – состояние сознания сформироваться не может.

Установлено, что и разобщение, и перестройка функциональных связей происходят в стадии *релаксации*, которая служит необходимым условием достаточного ограничения связей с внешней средой.

Таким образом, можно вывести первое условие формирования особого состояния сознания: это РЕЛАКСАЦИЯ. Вторым же обязательным условием следует считать КОНЦЕНТРАЦИЮ.

В режиме глубокой нервно-мышечной и (как следствие) определенной психической *релаксации* достаточно высокая концентрации внимания на каком-то внутреннем или внешнем объекте приводит к снижению активности коры левого полушария головного мозга. После того, как доминирующее значение приобретает кора правого полушария, происходит смена типа мышления. Это и есть момент перехода мозга из одного функционального состояния в другое, в который происходит автоматическая смена алгоритма функциональ-

ного взаимодействия его областей. Далее, после того, как образное и чувственное мышление полностью замещает привычное нам вербальное (словесное), что характерно при доминировании коры правого полушария.

*Итог можно подвести следующим образом: глубокая релаксация с последующей концентрацией активного внимания на каком-либо объекте вкупе создают необходимые условия для формирования устойчивого особого состояния сознания.*

# РЕЛАКСАЦИЯ

Со времен зарождения человеческой цивилизации все без исключения величайшие философские и духовные доктрины неизменно провозглашали одной из главных целей нашего бытия заботу о развитии духовности, постижение скрытых сил разума, как единственное средство достичь гармонии и осознать через нее всю ту радость, которую несет в себе жизнь. Релаксация (в ее эзотерической трактовке) может в какой-то мере способствовать достижению таких целей – по той причине, что дает человеку возможность преодоления душевных конфликтов и дарит ему радость, то есть является одним из противовесов его страданиям, и, как следствие, одним из инструментов для постижения гармонии. Человек, научившийся произвольно входить в состояние глубокой релаксации, способен ощутить непередаваемое словами состояние некоторой отрешенности от окружающей реальности, глубокого душевного умиротворения и вместе с тем – физический комфорт, отдых, ярко осознаваемый как положительная эмоция.

В следующей главе Вы подробно ознакомитесь с медитацией, и увидите, что эта методика в полной мере включает в себя техники релаксации. Изначально все это относится к системам духовной практики с целью развития – но, вместе с тем, и современная научная медицина считает доказанным,

что данная практика при условии регулярности занятий способствует значительному улучшению здоровья и даже увеличению продолжительности жизни.

Эзотерические, мистические, философские и альтернативные академической науке взгляды на природу и сущность релаксации будут подробно изложены при описании медитации – без этого не представляется возможным получить о ней достаточно полное представление. Здесь же мы осветим вкратце другой вопрос, а именно:

*Что же представляет собой релаксация с точки зрения современной науки?*

В современной научной психологии существует термин «нервно-мышечная релаксация». Он служит для определения такого состояния, которое характеризуется пониженной психофизиологической активностью – всего организма в целом, либо любой его системы или подсистемы.

Считается, что данное состояние достижимо для каждого человека при надлежащем выполнении им ряда упражнений, направленных на снижение сократительного напряжения скелетной (поперечно-полосатой) мускулатуры и, как следствие – общего уровня нервной активности. Упражнения строятся таким образом, чтобы включать как изотонические (одинаковые), так и изометрические (частичные) сокращения мышц.

Количество мышц человеческого тела превышает шесть

сотен, и удельная доля мышечной массы огромна – в среднем, до 40 % общего веса тела. Мышечная ткань характеризуется высокой эластичностью, может сокращаться и растягиваться; кроме того, она обильно иннервирована и способна возбуждаться. Это крайне важно: как писал И.П. Павлов, «есть один очень важный и огромный орган физиологии, иннервация которого и пространственно, и во времени преобладает над всеми другими иннервационными приборами. Этот орган – скелетная мускулатура». Густо пронизанные нервными окончаниями, мышцы способны через них оказывать существенное влияние на психику. Роль гладкой мускулатуры (которая участвует в построении внутренних органов) также велика.

- Если тонус мышцы или мышечного слоя постоянно повышен на протяжении длительного времени, это может вести к *нарушению функций внутренних органов и систем.*

Биотоки, которые возникают в мышцах при их возбуждении, являются сильным раздражителем. При этом импульсы от напряженных мышц поступают по магистральным нервным стволам непосредственно в центральную нервную систему.

- Чем сильнее и продолжительнее мышечное напряжение, тем выше тонус коры головного мозга, а значит, и уровень нервно-психического напряжения.

Понизить его можно, регулируя основной раздражитель. Методы релаксации, снимая напряжение мышечной систе-

мы, дают возможность осуществлять подобную регуляцию. Расслабление мышц автоматически ведет за собой нервно-психическое (эмоциональное) расслабление. Физиологический смысл покоя – в гармонизации деятельности внутренних систем организма. Регуляция мышечного тонуса сопровождается одновременным снижением как физиологической, так и психической напряженности.

Отсюда становится понятным утверждение о том, что десять минут глубокой релаксации освежат Вас больше, чем несколько часов сна. В состоянии релаксации психические процессы практически не искажаются информацией от тех систем, которые ответственны за внешнее восприятие, что дает возможность более полного использования многих (в частности, ассоциативных) процессов в коре головного мозга.

И в заключение предлагаем ознакомиться с несколькими доказанными фактами, которые, думается, говорят сами за себя.

*Физиологические изменения при релаксации, объективно измеряемые физически (приборами):*

- уменьшается частота дыхательных движений;
- снижается артериальное давление;
- нормализуется пульс;
- уменьшается потоотделение;
- расслабляются скелетные мышцы, уменьшается приток

крови к ним.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ РЕЛАКСАЦИИ

Приобретение навыков сознательной релаксации – процесс сложный, иногда довольно длительный. Произвольно полностью расслабить мышцы большинству людей совсем не легко. Обычно обучение начинает резко прогрессировать лишь после того, как человек «улавливает» весь тот комплекс ощущений, который присущ релаксации, и воспоминание такого ощущения, сознательные попытки вызвать его снова становятся ключом к постижению техники.

Иногда на начальных стадиях требуется консультация специалиста либо занятия в группе. Но, так или иначе – умение расслабить мышечную систему, сознательно и произвольно регулировать мышечный тонус под силу каждому из нас.

В самом начале, только приступая к занятиям, возьмите себе за правило предварительно создать необходимый внутренний настрой: оставьте на время не только все свои проблемы и сложности, но и ожидания и предположения о том, каким будет результат. Чрезмерная озабоченность достижением конкретного результата по самой своей сути несовместима с понятием релаксации. Нужно спокойное отношение, и весь накопленный веками опыт показывает, что в этом случае необходимые начальные усилия очень быстро и незаметно

но переходят в привычку, а затем уже в потребность – потому что релаксация дарит Вам радость.

*Кроме того, запомните один из основополагающих эзотерических принципов, который неизменно применяется при обучении релаксации практически всеми школами. Он гласит: «энергия следует за мыслью». Иными словами, Ваше тело должно быть полностью подчинено мысли, сознанию, ощущению, а не наоборот.*

## 1

Сядьте в кресло, приняв комфортную для Вас позу, либо расположитесь лежа – на полу или кушетке, как Вам удобнее. Руки вытяните вдоль туловища, глаза закройте. Поднимите одну руку под углом 45 градусов и держите ее в этом положении столько, сколько сможете – чтобы достигнуть максимального утомления мышц. Когда почувствуете сильную усталость – положите эту руку и поднимите другую. Закончив с руками, проделайте все то же самое поочередно и с ногами.

Смысл в том, чтобы уловить, как можно более точно и ярко представить, а затем запомнить разницу в ощущениях при утомлении и последующем отдыхе. Контролируйте свои ощущения постоянно, прислушивайтесь к ним, запоминайте их.

## 2

Следующим шагом должно быть восприятие и запоминание той фазы расслабления, которая возникает в момент исчезновения значительной нагрузки. Для этого насколько можно напрягите все мышцы – ног, рук, туловища, и продержитесь как можно дольше в этом состоянии максимального мышечного напряжения. Желательно сохранять напряжение до тех пор, пока Вы не ощутите легкого дрожания напряженных мышц – как правило, рук или ног. Учитесь *осознавать* мышечное напряжение, а не просто и чувствовать его.

Особое внимание уделите тому моменту, когда Вы, наконец, расслабите мышцы. Эту фазу расслабления необходимо запомнить – и на сознательном, и на чувственном уровне.

## 3

### Мышцы лица.

*Мимическая мускулатура играет огромную роль при обучении навыкам сознательной релаксации – даже в сравнении со всеми другими группами мышц. Это объясняется возникновением у каждого человека устойчивой обратной связи, механизм которой в сильно упрощенном виде можно описать следующим образом. Человек улыбается (расслабление) когда ему хорошо, спокойно, радостно, и хмурится (напряжение), когда*

*испытывает страх или гнев, либо другие негативные эмоции.*

(А).

Итак, сядьте удобно. Голову держите прямо, но не напрягая излишне шею; придайте лицу спокойное выражение – это уже значительно расслабит мышцы. Теперь высоко поднимите брови (следите за тем, чтобы не хмурить их и не запрокидывать рефлекторно голову назад), и через некоторое время резко снимите напряжение – мышцы полностью расслабятся. Повторите несколько раз.

*Важный момент (как и при всяком упражнении на релаксацию) контроль дыхания. Нельзя ни задерживать дыхание, ни менять его ритм, который должен быть спокойным и размеренным.*

(Б).

Закройте глаза и плотно сожмите веки (но вся остальная мускулатура лица при этом должна оставаться в расслабленном состоянии). После того, как Вы почувствуете, что веки наливаются тяжестью или начинают слегка подрагивать от утомления, резко снимите напряжение – веки расслабятся. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не ощутите полного расслабления век и всех мышц лица в момент устранения напряжения.

Далее примерно то же самое следует проделать и с губами – сожмите их как можно плотнее до тех пор, пока не наступит выраженного утомления, после чего резко сбрось-

те напряжение. Наконец, проделайте такое упражнение для мышц шеи.

(В).

А теперь научитесь расслаблять лицевые мышцы последовательно, по очереди. Рекомендуются следующая последовательность (в два этапа). Сначала – лоб, уголки глаз, щеки, губы. Затем – шея, язык, гортань.

(Г).

Если Вы хорошо усвоили все предыдущие упражнения, вам не составит теперь труда, чтобы на Вашем лице возникла полуулыбка – выражение, столь характерное для бесчисленных статуй Будды, или в европейской культуре – знаменитая «улыбка моны Лизы». Полуулыбка возникает на лице сама, в момент расслабления мышц лица, – если оно действительно полное. Попробуйте сохранять ее как можно дольше.

Более эффективного владения мимической мускулатурой позволяет использование образного представления (визуализации) в сочетании с чувственным воспроизведением (т.н. сенсорная репродукция). Простыми словами это можно пояснить так: не просто представьте себе какую-то, способствующую расслаблению, картину (скажем, Вы лежите на поляне летнего леса, в ароматной траве и слышите тихий шелест листвы на деревьях), но оживите ее как можно больше в своем воображении: *почувствуйте* мягкость травы, *обоняйте* запахи леса, *услышьте* шелест листьев.

*Теперь вернемся к пониманию разницы ощущений при напряжении и расслаблении. Следующее упражнение должно помочь Вам еще глубже почувствовать такое различие, потому что теперь присоединяются чисто психологические моменты воздействия на мускулатуру.*

## 4

Лежа на спине, с закрытыми глазами. Руки полностью расслаблены. Поднимите одной рукой другую, а потом опустите ее. Если Вы достигли нужного прогресса, рука будет падать лишь под действием силы тяжести, а рефлекторного защитного напряжения мышц не возникнет. Этот момент очень важно почувствовать и запомнить в форме сколь угодно сложного, но понятного Вам лично образа – с тем, чтобы в дальнейшем быстрее овладеть произвольной релаксацией мышц по первому же требованию со стороны сознания.

## 5. Прогрессивная релаксация

К этому виду релаксации следует переходить лишь после того, как Вы прочно усвоили первичные навыки. Сущность методики заключается в том, что в процесс релаксации одна за другой, последовательно вовлекаются различные группы мышц. Порядок при этом, как правило, следующий:

● ступни,

- икроножные мышцы,
- мышцы тазового пояса,
- бедер,
- туловища,
- плечевой пояс,
- шея,
- и, в заключение – мышцы лица.

Как видим, волна сознательного расслабления идет по скелетным мышцам снизу вверх; при этом старайтесь не задерживать внимания на каждом участке более одной минуты. Работая с группой мышц, медленно считайте до десяти, напрягая эти мышцы, затем на такой же счет расслабляете их, и сразу же переходите к очередной группе. Соблюдение последовательности важно не только в плане направления (снизу вверх), но и порядка работы с мышцами (сначала сгибатели, потом – разгибатели). Наилучший эффект дают серии упражнений: выполняется весь описанный комплекс, затем отдых одну или две минуты, и повторение комплекса. Повторять можно от трех до пяти раз, но не более (нарастает утомление мышц и снижается эффективность).

Освоив расслабление одной группы мышц за другой, в конечном счете Вы научитесь достигать чувства *полного телесного покоя*. После этого Вам уже не нужно будет расслаблять каждую группу мышц – достаточно будет вспомнить это ощущение.

Постоянная тренировка отдельных групп мышц через какое-то время обеспечит и автоматический контроль над мышечной системой в целом.

## 6

Напряжение мышц можно вызвать и усилить психическим воздействием. Например, при сгибании руки, если создать яркое и образное представление о чем-то, что мешает ее согнуть – напряжение мышц возрастает. Чтобы освоиться с этим методом, первоначально рекомендуется следующий вариант: напрягите мышцы и сгибайте правую руку в локтевом суставе, ярко представляя себе, что удерживаете ее левой рукой (которая на самом деле спокойно лежит вдоль тела). Этот прием развивает одновременно навыки и релаксации, и образного представления (визуализации). Эти навыки неразрывны, как будет видно из дальнейшего, и в равной степени необходимы при отработке сознательного контроля над собственным телом. В образных представлениях делайте акцент на ощущении тепла – это способствует расслаблению.

*Выполняя упражнения для релаксации, старайтесь постоянно сравнивать их результат с тем образом, который помогает Вам расслабиться, пытайтесь полностью отождествить ощущения с представлениями о них. Вместе с тем, представляя свои мышцы образно, и расслабляя их «в уме», Вы вызываете реальное их расслабление, причем в про-*

*цессе теперь участвует не только сознание, но и отчасти подсознание, ибо воспоминания и образы – это уже сфера подсознательного.*

Начиная упражнение, всегда закрывайте глаза и проецируйте на «внутреннем экране» образное представление расслабляющихся мышц: например, в виде снега, который тает под лучами солнца, или воском, который, нагреваясь, становится все мягче. Образы строго индивидуальны; для одного это представление о набежавшей на песок волне, для другого – ожившее воспоминание о приятной усталости после прогулки в горах, и так далее.

*В качестве общих вспомогательных моментов, можно выделить:*

- *представление холода в области лба;*
- *правильное дыхание в сочетании с тихой, но ритмичной музыкой;*
- *запрет на любые произвольные движения (пожимать плечами, хмурить брови, массировать подбородок).*

Релаксация – это не сумма технических приемов, а физиологическое состояние всего организма, при котором возможно сознательное управление произвольными функциями различных его органов и систем. Суть воздействия релаксации на психическую деятельность состоит в том, что при расслаблении мышц поток импульсов, идущих от них к

головному мозгу, заметно уменьшается, что создает лучшие условия для гармоничной работы сознания и подсознания. Вот почему релаксация не только успокаивает, но открывает доступ к огромному массиву информации, которая хранится в подсознании.

Наконец, что весьма немаловажно – именно релаксация создает оптимальные условия для концентрации.

# КОНЦЕНТРАЦИЯ

Развитие в себе способности к глубокой и длительной концентрации – процесс трудоемкий, он требует терпения и продолжительной тренировки. Однако начать следует с того, чтобы сразу усвоить: если Вы не овладели в необходимой степени техниками релаксации, нет смысла приступать к упражнениям на развитие способностей к концентрации.

Если Вы хотите реально обучиться любой форме работы с собственной психикой, необходимо раз и навсегда запомнить один простой принцип: «лишь полностью освоив одно, можно переходить к другому». Для данного случая последовательность такова: прежде всего – релаксация; затем – концентрация.

Итак, мы получили представление о релаксации – первом из компонентов, необходимых для формирования особого состояния сознания.

Но, как уже отмечалось, лишь сумма двух необходимых компонентов является условием возникновения такого состояния. Второй из компонентов – *концентрация*.

Это легко объяснимо: суть особого состояния сознания состоит в том, что человек способен передавать управляющие сигналы и воспринимать информацию в обход привычного рационального сознания. Но ведь нам известна та-

кая особенность подсознания, как способность воспринимать что-либо (в том числе как управляющие сигналы, так и любого рода внешнюю информацию) через посредство визуализированных образов – при этом их происхождение не является приоритетом. Проще говоря, воспринимаются ощущения, образы, чувства – но не происходит их логической оценки либо анализа, а потому не делается и разницы между процессами спонтанными, протекающими в самом подсознании (на базе заложенной в него ранее информации) и теми, которые привносятся извне – как те же визуализированные образы, посылаемые целенаправленно. Если речь идет о налаживании контакта с подсознательным, необходимо учиться говорить с ним на общем языке.

Для целевого формирования, равно как и восприятия образов имеет важное значение такая категория, как внимание. Следовательно, необходимо как-то регулировать его, управлять им. Но управление вниманием подразумевает способность регулировать степень его концентрации. В самом деле – уже для того, чтобы достигнуть глубокой релаксации, нужно отключить сознательное внимание – иначе Вам просто не избавиться от массы отвлекающих факторов, которые продуцирует беспокойный разум. Однако полностью отключить внимание – задача крайне сложная, и практически всегда первоначальным этапом становится своего рода обман – «переключение» внимания на нечто, способное его блоки-

ровать. Именно к этому и сводится первейшая задача концентрации.

Под «вниманием» научная психология понимает направленность и сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или деятельности.

*Ни один психический процесс, в том числе осознание и воображение, не может протекать продуктивно без достаточной концентрации внимания в течение необходимого срока. Устойчивое внимание позволяет придать мышлению четкую последовательность, направленность, мобилизует резервы памяти (в том числе и те, что хранятся в подсознании) однако всем известно, что длительное сознательное внимание может привести к утомлению и истощению, после чего продуктивность любого рода деятельности резко снижается.*

Однако наибольшее значение имеет тот факт, что можно выделить в отдельные категории внимание *произвольное* (активное, внешнее) – сосредоточенное на внешних объектах – и *непроизвольное* (пассивное, внутреннее).

Понятно, что нас интересует именно *внутреннее* внимание, которое направлено на мысли, чувства и ощущения. Однако активная и пассивная составляющие внимания являются практически антагонистами в том смысле, что мешают друг другу и борются за приоритет в человеческом сознании. Рост и увеличение концентрации внутреннего внима-

ния возможен исключительно за счет нейтрализации внешнего.

Если задача состоит в каком-либо направленном изменении сознания, вопрос о том, как повысить устойчивость внутреннего внимания, возникает в первую очередь – это необходимо даже при использовании простейших техник саморегуляции психического состояния. Вполне очевидно, что для этого необходима, прежде всего, эффективная защита от потока внешних раздражителей. И, оказывается, как раз волевая и прицельная концентрация активного внимания может создать такую защиту, причем очень прочную. Но для этого существует и граничное условие: *сужение поля внимания*. Известно, что если уменьшается количество впечатлений, как основы для представления, то сами представления становятся более четкими, а осмысление их – более глубоким.

Ценность умения предельной и продолжительной концентрации в том, что человек становится способен контролировать эмоциональные реакции и те чувства, которые вызваны внешними раздражителями. Сознание при этом сужается, и, фокусируясь на главном, работает более эффективно.

Еще раз напомним: условием для успешного развития навыков, как концентрации, так и релаксации является регулярное и многократное повторение упражнений.

# **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К КОНЦЕНТРАЦИИ**

## **Развитие способности сознательного контроля над скелетной мускулатурой**

Сесть на стул и постараться оставаться совершенно неподвижным в течение пяти минут. Если сразу не выходит на стуле, начать можно и с кресла, в самом крайнем случае – даже лежа. Упорно тренируясь ежедневно, можно научиться абсолютной неподвижности – но, что самое главное, без таких побочных проявлений, как затекшие, сведенные судорогой или окаменевшие от перегрузки мышцы. Упражнение считается освоенным лишь после ого, как Вы сможете сохранять полную неподвижность в течение пяти и более минут, не испытывая дискомфорта, но находясь в состоянии покоя и мышечного отдыха.

## **Развитие способности сознательного контроля динамики мышечного напряжения**

Сидя на стуле, свободно опустить плечи. Голову при этом

желательно держать в максимально комфортном для Вас положении. Плавно поднять на уровень плеча вытянутую руку ладонью вверх. В течение одной минуты стараться удерживать руку в неподвижности – контроль зрительный, по кончикам пальцев. Плавно опустить руку. Пауза пять секунд. То же самое для другой руки. Начинать можно с упрощенной модификации – когда рука поднимается ладонью вниз. Освоенным упражнением можно считать после того, как Вы сможете без особого напряжения удерживать руку неподвижно в течение трех минут.

## **Обучение сознательному контролю над двигательной активностью**

(А).

Сжать правую руку в кулак и положить на правое колено. Выпрямить указательный палец вдоль бедра. В течение пяти минут двигать пальцем попеременно справа налево и слева направо, не слишком быстро и при этом сосредоточенно наблюдая за тем, чтобы не возникало дрожания. То же самое для левой руки.

(Б).

На стол перед собой положить сжатые кулаки, повернув их ладонью наружу. Поочередное разгибание пальцев правой руки – начиная с большого, и заканчивая мизинцем; затем – сгибание, но в обратной последовательности. Далее то же

самое повторяется для левой руки. Цель – довести скорость одного цикла до предельно возможной (как правило, около двух секунд) – но при обязательном соблюдении очередности движений каждого пальца в отдельности. Слитного движения допускать нельзя; нельзя также начинать движение следующего пальца прежде, чем закончится сгибание или разгибание предыдущего. Также недопустимы и резкие, порывистые движения. Упражнение требует значительной выдержки, но польза от него также велика.

(В).

Полный (не обязательно до краев) стакан воды держать перед собой в вытянутой руке. Поверхность воды не должна дрожать. Начинать нужно постепенно, не более одной минуты. Со временем навык упрочится. Показателем освоения является способность удерживать стакан в течение трех минут так, чтобы поверхность воды оставалась совершенно спокойной, при этом без чрезмерного напряжения мышц. Выполняется каждый раз для обеих рук.

Когда базовое упражнение освоено, переходят к усложненным его вариантам: а) стакан удерживается одними пальцами за доннышко;

б) наливают стакан до краев, чтобы образовался мениск.

Дойдя до последнего варианта, Вы осуществляете практически полный сознательный контроль даже над микродви-

жениями мышц руки. Проверить это можно так: медленно возьмите полный стакан со стола и поднимите над головой, не пролив ни капли. Такое возможно лишь при полном контроле над движениями мышц и их координацией. Каждый навык, в том числе и этот, следует, в конечном счете, доводить до полного автоматизма.

*Научившись контролировать мускулатуру рук, Вы приобретете вполне достаточные навыки для того, чтобы перейти к гораздо более сложным упражнениям. Задача прежняя – полный контроль над движениями тела.*

Цель – с самого пробуждения и на протяжении всего дня избегать неадекватно сильного напряжения мышц при любом виде деятельности. Каждое Ваше движение должно быть свободным и точным, а напряжение мышц при этом строго адекватным стоящей задаче. Взять под сознательный контроль и исключить все виды произвольных движений, как то: раскачиваться, сидя на стуле, почесывать бровь или затылок, без нужды морщиться или щуриться, неосознанно двигать языком и шевелить губами при чтении и так далее.

На следующее этапе исключить все неадекватные двигательные проявления – такие, как вздрагивание при громком звуке или втягивание головы в плечи при выходе из помещения на холод. Постепенно Вы значительно расширите этот перечень уже самостоятельно.

*Глубокий смысл столь простых, на первый взгляд, упражнений в том, что между мышцами и центральной нервной системой имеется очень жесткая в норме обратная связь. Таким образом, обучаясь контролировать произвольные движения, Вы перестраиваете привычную связь так, что любое движение мышц становится полностью осознанным и является проявлением волевого акта.*

# **Глава вторая. Восточные техники работы с сознанием и подсознанием**

## **Раздел первый. Медитация**

Если рассматривать медитацию не в качестве определенной и довольно сложной техники, требующей специальных знаний, то оказывается, что практически каждый из нас не только способен медитировать, но и делает это постоянно! Скажем, когда верующий человек произносит несколько раз про себя молитву – это уже, по сути, медитация. Однако религиозность – не есть обязательное условие. Знакомо ли вам то чувство, которое возникает, когда вы в течение какого-то времени спокойно созерцаете огонь или поверхность воды? Если да, то вы уже имеете определенный навык медитации.

Даже простейшие методики расслабления и внутренней концентрации хорошо способствуют развитию умения «слышать и понимать себя». Они учат находить и использовать ту силу, которая заключена в каждом из нас.

И, кстати, именно расслабление в сочетании с концентрацией составляют самую суть медитации.

# МЕДИТАЦИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ СОЗНАНИЯ

В течение примерно четырех тысяч лет восточные религии разрабатывали способы наведения некоторых состояний сознания, весьма далеко отстоящих от обыденного сознания. За многообразием формулировок часто скрывается один и тот же путь и одна и та же цель. Интерпретация этих состояний зависит от установок, ожиданий, но как показывают многие современные исследования, под такими словами, как «дхиана», «самадхи», и др., взятыми из буддизма, йоги, суфизма понимается одинаковое состояние. В Тибете различают два уровня религии: «учение как уловка для достижения цели» и «окончательное учение», на уровне которого доктринальные различия исчезают. Можно сказать, что многообразные методы медитации сводятся к двум-трем основным типам, каждый из которых имеет целью достижение определенного состояния сознания. Этим состояниям в восточных культурах придается огромная ценность, их связывают с такими идеями как избавление от страданий, просветление, истинное видение. Эти медитативные техники опираются на своеобразные, во многом схожие, учения о сознании, наиболее подробно разработанные в буддизме.

Под сознанием в буддийской литературе подразумевается «источник высшей психической деятельности», «усло-

вие объединения всех психических функций», включающее как сознательное, так и подсознательное в психике, объединяющее эмоциональные и интеллектуальные процессы. Сознание обычного человека рассматривается в единстве двух главных аспектов существования и функционирования:

● «чистое сознание» – фундаментальный, сущностный аспект, одновременно представляющий собой истинную природу и сущность всех вещей и явлений, является постоянной и неизменной основой сознания;

● «загрязненное», «омраченное» сознание – преходящий и изменчивый аспект, делающий восприятие иллюзорным, от которого можно избавиться путем психической саморегуляции и тем самым освободить сознание от его омрачающего воздействия. Их комплекс рассматривается как постоянно изменяющийся поток сознания. Оно представляет собой взаимодействие и взаимопроникновение двух аспектов, таким образом, что они одновременно не едины и не различны.

Одно из главных «омрачающих» формирований – комплекс «Я». Согласно буддийской теории индивидуального «Я», ни сам комплекс, ни элементы, из которых он состоит, никакой конкретной сущностью не обладают и не имеют реального бытия. Другим важнейшим фактором, «омрачающих» сознание человека, является логическое мышление. Таким образом, «омраченное» сознание видит мир расколотым на оппозиции, разделенным на индивидуальные признаки и формы, увешанным ярлыками с наименованиями, при-

нимая все это за истинную реальность.

Для достижения «просветленного» состояния необходимо освободиться от ложного мышления. В буддизме считается, что под освобождением от ложных мыслей нужно понимать непосредственное созерцание того, что находится за пределами мыслей.

К практическим методам достижения просветления главное место занимают две медитативные техники: «самадхи» и «випашьяна». К этим двум видам медитации примыкают большинство медитативных техник в разных культурах.

Санскритский термин «самадхи» в контексте буддийской психологии означает успокоение сознания, прекращение воздействия на психику человека всех возбуждающих и омрачающих факторов. Сущность самадхи – концентрация, фиксация внимания на одном объекте. Предварительно сводятся к минимуму все сенсорные ощущения в результате принятия одной из специальных статических поз – асан и дыхательных техник -

пранаямы. На ранних стадиях медитации существует напряжение между концентрацией на объекте медитации и отвлекающими мыслями, чувствами, желаниями. Ошеломляющие переживания, которые наступают в результате применения популярных на западе техник трансформации сознания – глубокое расслабление, интенсивные болевые ощущения в теле, живые сновидения наяву – все эти явления наступают и на первой стадии медитации методом самад-

хи как реакция на ограничение поступающей информации. Однако постепенно мешающие мысли преодолеваются, внимание все больше приковывается к объекту. Возможно, подобные результаты достигаются вследствие усиленного питания кровью клеток коры, управляющих произвольными движениями глаз. Поначалу эти клетки обладают сравнительно небольшой регуляторной способностью, и взор, сосредоточенный на объекте, быстро выходит из повиновения. Но постоянная статическая работа клеток, связанная с управлением взором при неослабевающих усилиях в концентрации вызывает повышение кровоснабжения, а значит, развитие этой группы клеток. В ходе тренировки человек становится способным все дольше и дольше фиксировать свой взгляд.

При продолжительном непрерывном фокусировании на объекте медитации наступает момент, который знаменует собой первый разрыв с обыденным сознанием. Это – полное поглощение, растворение («дхиана»). Ум внезапно как бы погружается в объект и остается в нем неподвижно, а мешающие мысли полностью исчезают (прекращается внутренний диалог). Нет ни восприятий через органы чувств, ни обычного осознания своего тела; физическая боль не ощущается. В сознании преобладают восторг, блаженство.

Второй, не менее распространенный вид медитации – ви-пашьяна. Это трансцендентальный анализ своего внутреннего мира с помощью интроспективного созерцания и интуитивного постижения. Внимание медитирующего направлено на

ощущения, чувства, мысли и реакции, соответствующие им. Медитирующий должен созерцать все происходящее с ним или его окружением, не отвергая что-либо как недостойное внимания, не уделяя чему-либо преимущественное внимание.

Ступени постижения, заканчивающиеся нирваной – окончательным освобождением, «абсолютным знанием», крайне трудно осмыслить обыденным сознанием, даже выразить привычными терминами.

Видимо, на ранних стадиях осознаются многие психические процессы, ранее протекавшие бессознательно. Випашьяну рекомендуется выполнять всегда, во время любой деятельности, чтобы постепенно просветленное состояние сознания стало обычным; т.е. согласно буддийским источникам, при этом состоянии возможна любая обычная деятельность. Это состояние не проходит даже во сне, коренным образом меняя его характер: сон становится осознанным (по крайней мере в большей степени осознанным), управляемым. Все буддийские и индуистские источники утверждают, что на определенных стадиях появляются паранормальные способности, такие как телепатия, ясновидение и др. и советуют избегать их, как опасных соблазнов, уводящих в сторону с пути просветления.

# НАЧАЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ О МЕДИТАЦИИ

Теперь мы начнем подробное рассмотрение одной из древнейших методик работы со своим сознанием и проникновения в глубинную сущность собственного «я». Речь идет об определении некоторых достаточно общих моментов, присущих медитации.

Следует акцентироваться на тех особенностях медитации, которые позволяют определить ее как методику аутогенного типа, способную индуцировать у человека возникновение совершенно особого состояния психики, в котором может быть достигнуто нечто такое, чего не дает ни одна другая методика – и уж конечно, такие простейшие, как техники саморегуляции. Достигается же это релаксацией с последующим концентрированием внимания на каком-либо объекте, служащем точкой сосредоточения.

Это важно для понимания всей сущности самовоздействия по очевидной причине. Не подлежит сомнению тот факт, что при овладении техникой медитации возможно достижение психического состояния, которое характеризуется преимущественно, а на самых высоких уровнях – и исключительно *интуитивным* типом мышления.

Важно усвоить этот факт: медитация, помимо всего прочего, есть веками сложившаяся система духовной практи-

ки, которая позволяет человеку сначала взять на себя ответственность за содержание своих мыслей, а далее и овладеть полной властью над состоянием своего сознания. Медитация создает в человеке центр тишины и спокойствия – ее нередко называют «нулевой точкой». Из этой точки вы сможете отстраненно наблюдать за потоком сменяющих друг друга чувств, мыслей и побуждений. Нельзя с уверенностью сказать, сколько времени пройдет, все зависит от Ваших индивидуальных особенностей – но, проявив достаточное постоянство в стремлении познать себя, вы непременно на каком-то этапе обнаружите, что не просто наблюдаете поток, но видите его истоки, перед Вами раскрывается скрытый смысл того, что происходит вокруг вас.

Сегодня все чаще можно слышать, что нет существенного различия между такими состояниями сознания, как гипноз и медитация: первое есть не что иное, как частный случай второго. Данная точка зрения может быть оспорена, однако само ее существование весьма показательно. При чисто научном подходе к проблеме можно указать на бесспорные и объективно подтверждаемые исследованиями различия между состояниями гипноза и медитации.

Так, для гипноза характерны два типа изменений на электроэнцефалограмме (ЭЭГ): глубокий гипнотический сон сопровождается угасанием альфа – ритма, снижением частоты и амплитуды бета – ритма, появлением дельта – подобных

волн низкой частоты и т. д. (то есть показателями, близкими к таковым при естественном сне). В гипнотическом состоянии, которое сопровождается активной деятельностью, запись биотоков мозга похожа на таковую во время бодрствования.

А вот показатели человека, находящегося в состоянии медитации, совсем иные: сначала преобладает альфа – ритм (ритм покоя), затем его частота снижается и появляется тета – ритм. В переводе с медицинского на общедоступный язык это означает, что «медитирующий человек, казалось бы, находится в состоянии напряженного сосредоточения, а электрические колебания в мозгу у него такие, словно он готовится перейти ко сну» (Л. П. Гримак, 1991).

Интересно, что само слово «медитация», как считается, происходит от латинских слов «двигаться к центру». Как показано выше, именно это и происходит в процессе медитации – без напряжения, не прилагая никаких чрезмерных усилий, вы вдруг оказываетесь в самом центре себя. Словно с какого-то возвышения вы отчетливо видите происходящее и можете ясно осознать, что для вас по-настоящему важно, и что нет; но главное – *почему* это так.

Вы получаете возможность узнать очень много нового о себе – вернее, о том человеке, за которого вы до сих пор себя принимали: перед вами разворачивается весь «сценарий» жизни этого человека и его судьба. При этом воспринимаете вы все это отстраненно, как будто речь идет о ком-то посто-

роннем – и за счет этого способность рассуждать и оценивать непредвзято резко возрастает. Впрочем, это лишь попытки – возможно, не слишком удачные – описать медитативные переживания. Уже говорилось о том, что данный опыт просто не подлежит передаче при помощи слов. Лучшее объяснение того, что такое медитация, даст вам только сам акт медитирования.

*Есть множество различных приемов, но нет, и не может быть какой-то единой «правильной» техники.*

*Именно поэтому хочется еще раз напомнить: – любая методика имеет и достоинства, и недостатки. Из них необходимо выбрать ту, что оптимально подходит именно вам. Но и если этого не произойдет, поработав три-четыре недели, вы непременно поймете, какой технике следует отдать предпочтение в вашем случае.*

*Сатори.*

Стрессовые ситуации, преждевременное старение, психосоматические болезни, информационные перегрузки, быстрый темп жизни и экологические проблемы – всему этому мы обязаны эпохе научно-технической революции. Технократический характер современной цивилизации порождает отсталость в развитии духовной составляющей человека. Современный человек затрудняется найти ответы на свои вопросы в науке, литературе или философии, и решения про-

блем духовного развития остаются в зачаточном состоянии. Как писал Шри Ауробиндо, «духовность не есть интеллектуальность, не идеализм, не поворот ума к этике, к чистой морали или аскетизму; это не есть религиозность или страстный эмоциональный подъем духа... Духовность в своей сущности есть пробуждение внутренней действительности нашего существа, нашей души...».

Сегодня медитация активно входит в нашу жизнь. Все больше и больше появляется литературы о восточных учениях, появилось множество мастеров, которые приглашают на занятия йогой, цигун и другим восточным системам. Как и другие психотехники, расширяющие сознание, позволяющие выйти за рамки обычных представлений о себе и мире, многие формы медитации предлагают именно то, в чем, очевидно, нуждается человек сегодняшнего дня. И все большее количество людей привлекает возможность обнаружить и развить скрытые возможности, выходящие за рамки обычных норм. И все это прекрасно.

Только нельзя забывать об одном: отсутствие четкого научного объяснения этих возможностей превращает использование таких психотехник в подчас опасное занятие. Необходима дальнейшая разработка вопросов о природе сознания. Таким образом, актуальным вопросом была и остается проблема изучения способов изменения сознания. Понятен и оправдан рост интереса к медитативным практикам.

Независимо от идейной подоплеки, практикующие медитацию учатся контролировать и управлять умом, что приводит к улучшению памяти, внимания; приобретают чувство глубинного спокойствия, психической релаксации, улучшают психическое функционирование, что в свою очередь ведет к улучшению соматического состояния. Но все эти эффекты не являются единственной целью медитации. При всех видах медитации достигается этап, который описывается как прозрение, просветление, прорыв за пределы обычного сознания, состояния ума, прыжок в бессознательное, к глубинным пластам своего существа, пребывание в сфере сознания как противоположности сфере рассудка, ума. Все это можно найти как в древнейших формах медитативных практик (дзэн, йога), так и в современных техниках (ауто-тренинг, трансцендентальная медитация).

Практика медитации подразумевает использование определенной методики или процедуры, но следует помнить о том, что их великое множество, и какая-либо конкретная техника не является непременным условием успеха. Важно лишь то, чтобы методика была действительно способна вызвать у бодрствующего человека то совершенно состояние, о котором говорилось выше. Хотя существует много видов медитации, общим для всех ее форм является наличие стимула или предмета, на котором концентрирует свое внимание медитирующий. Согласно традиции, этот предмет предназначен для «сосредоточения», но можно сказать и иначе –

он является объектом для концентрации внимания.

Интересен тот факт, что и сегодня никто не знает точно, каким именно образом действуют на человека медитативные методики – видимый и доступный пониманию механизм с научных позиций просто отсутствует. Эзотерические же трактовки отличаются сложностью, и при этом очень туманны. Тем не менее, достаточно глубокого понимания данной проблемы можно достигнуть, вдумчиво проанализировав именно то общее звено, которое присуще всем без исключения формам медитации – то есть *объекта, предназначенного для концентрации внимания*. Такой объект, как стимул для сосредоточения, можно рассматривать, как наиболее принципиальную характеристику процесса медитации.

Судя по всему, роль объекта для концентрации заключается в том, чтобы дать возможность интуитивному типу мышления – который в науке принято соотносить с активностью коры правого полушария головного мозга – выйти на первый план и занять место активного рационального сознания (обуславливаемого активностью коры левого полушария), стать доминирующим. В этом контексте объект для концентрации обеспечивает возможность подобного сдвига путем отвлечения на себя всей нервной активности левого полушария, что позволяет правому полушарию резко активизироваться. Объект для концентрации может осуществлять *блокировку* продуктивной активности левого полушария путем вовлечения его в какую-то монотонную деятель-

ность – не суть важно, какую: сосредоточение на мантре, на дыхании или чем-то ином. В определенный момент концентрация на объекте приводит к «перегрузке» и активность левого полушария нивелируется.

*При эффективном использовании объекта концентрации меняется весь характер процесса обработки информации головным мозгом. Когда рациональный ум молчит – интуитивный путь приводит к исключительному познанию. Именно такое познание и является целью всех приверженцев медитации, в какой бы форме они ее ни практиковали.*

Здесь намеренно использовано достаточно туманное выражение «исключительное познание» – на самом же деле существует множество достаточно прочно сложившихся терминов для определения такого состояния. В Восточной традиции его чаще всего называют «нирвана» и «сатори». В несколько упрощенном переводе оба слова можно перевести двояко: как «просветление» и как «истинное сознание». Часто встречается также трактовка «осознание Бытия». В Европе и вообще на Западе более распространены определения, либо заимствованные из научной психологии (такие как «сверхсознание», «надсознание»), либо креативные и образные («космическое сознание» и др.).

Но, как бы это состояние ни называлось, совершенно ясно, что под любыми определениями имеется в виду одно и то

же – а вот огромное число современных исследований данного явления с позиций нейрофизиологии пока практически ни к чему не привели. Есть данные о том, что у человека, погруженного в глубокую медитацию, на электроэнцефалограмме уменьшается частота волн с одновременным увеличением их амплитуды – однако это лишь один из фактов, вся сумма которых пока не укладывается в сколько-нибудь стройную и при этом логичную теорию.

На сегодня лишь можно с уверенностью заявить одно: сама по себе медитация и достижение состояния сверхсознания – совершенно не одно и то же.

Это следует помнить каждому, кто стремится к познанию себя и верит в магическую силу отработанных методик. Важно понять, что всякая методика или даже целый набор их есть лишь инструмент, средство для установления контакта с собственным внутренним миром. В частности, приятные ощущения при медитации не должны стать самоцелью – медитативная техника изначально предназначена для чего-то куда более важного – сверхсознания, сатори, – как бы вы это называли. Лишь достижение такого состояния принесет Вам действительно *новый, иной* опыт. Однако никогда нельзя быть уверенным в достижении этого состояния: оно не каждый раз достигается даже человеком с большим опытом медитации.

Не менее важно знать и о том, что практика медитации приносит человеку поистине огромную пользу независимо от того, как далеко он продвинулся на своем пути к «просветлению» – это факт абсолютно доказанный. Медитацию в современной медицине рассматривают как одну из оптимальных методик для профилактической и поддерживающей, но в первую очередь – антистрессовой психотерапии, и используют весьма широко.

## **ВИДЫ МЕДИТАЦИИ, ЕЕ СТАДИИ, НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ. МЕДИТАТИВНЫЙ СЕАНС**

Мы подошли к первой попытке классификации медитативных методов – в соответствии с природой объекта, служащего для сосредоточения. По этому параметру можно выделить четыре основных вида медитации.

- **ПОВТОРЕНИЕ В УМЕ.** В этом случае объектом для сосредоточения является какой-либо психический стимул. Классическим примером психического объекта для сосредоточения является «мантра».

*Понятие о мантре. В самом общем смысле Мантра – это слово или фраза, повторяемая вновь и вновь, обычно про себя. В эту категорию можно также включить и пение – скажем, в методике ТМ оно нередко используется. Повто-*

рение стихотворных отрывков также можно рассматривать как вид мантры. Однако же в классическом варианте мантра выбирается, как правило, из одного или нескольких слов на санскрите.

В переводе с санскрита слово «мантра» означает: «ман» – ум, «тра» – освобождение. Мантры еще переводятся как «орудия духа» или как «молитвенные формулы, заклинания», произнесение которых человеком, вызывая определенные вибрации, приводит к изменению его психики в том или ином направлении. Так, модификация умственно-психического состояния человека посредством мантр может привести при этом к возбуждению, к успокоению, к возникновению возвышенно-молитвенного настроения и т. д. Мантра может состоять как из нескольких звуков, так и из одного или нескольких слов, образующих вместе какую-либо фразу. Несколько фраз (обычно – молитвенного характера), объединенные по своему смысловому содержанию в какой-либо микротекст, известны уже как «мантрам». Непрерывное произнесение мантры практикуется в Йоге. При этом непрерывность произнесения – это не скоростное бормотание, как в фольклоре произносится какая-нибудь скороговорка, а просто отсутствие у произносящего каких-либо иных звуков, мыслей или образов, которые не соответствуют данной мантре. В индуистской традиции каждая мантра имеет свой определенный священно-религиозный смысл.

- ПОВТОРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ. Этот

объект для концентрации связан с фокусировкой внимания на каком-либо физическом действии. В древнем индуистском способе медитации йогов внимание сосредотачивается на повторяющихся дыхательных движениях. Различные формы дыхательного контроля, базирующиеся на подсчете числа вдохов и выдохов (так называемая пранаяма) лежат в основе Хатха-йоги (на Западе лучше известен другой аспект Хатха-йоги – использование различных поз, так называемых *асан*). Некоторые народы Востока используют продолжительные танцы с повторяющимися движениями – чаще всего в форме хоровода. В древности существовали монахи, постоянно исполнявшие такой танец – их называли «танцующие дервиши». Интересно, что в последнее время много спорят о сравнительном вреде и пользе бега трусцой, но мало кто знает, что одним из эффектов которые часто наблюдаются у бегунов, являются переживания, очень похожие на медитативные. Возможно, причина в том, что при беге трусцой само по себе устанавливается регулярное и четкое дыхание, а однообразные звуки от соприкосновения ног с землей служат подкрепляющим фактором для вхождения в состояние, близкое к медитации. Недаром музыку многие рассматривают как мощный фактор воздействия на медитирующего человека.

• **СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ПРОБЛЕМЕ.** Этот объект для концентрации представляет собой попытки решения проблемы, включающей непременно элемент парадокса. Клас-

сическим примером являются так называемые «коаны», используемые в дзен – буддизме. Приведем в качестве примера один, из числа наиболее известных: «Как звучит хлопок одной ладони?». Как видим, в данном случае предметом для размышления служит решение совершенно парадоксальной задачи.

- **ЗРИТЕЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ.** Здесь в качестве объекта для концентрации используется какой-либо зрительный образ. Это может быть картина, пламя свечи, лист дерева, внушающая расслабление сцена или что-то другое. Нередко для зрительной концентрации используют так называемые «мандалы».

*Мандала – это картина из геометрических фигур, имеющая какое-либо символическое значение (так, квадрат внутри круга символизирует единство человека и вселенной). Во многих восточных культурах такие символические изображения используют для зрительной концентрации с древнейших времен.*

## **ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ СТАДИЙ, НАБЛЮДАЕМЫХ ПРИ МЕДИТАЦИИ**

Желающему испытать все то, что может дать человеку медитация, с самого начала следует уяснить: это не решение математической задачи и не отжимание от пола. Не столько

важен *результат*, как *попытка* его достижения. Уже в древнейших индийских источниках прямо говорится о том, что каждое осуществление попытки достижения сатори гораздо важнее, чем действительное переживание этого состояния.

- Отсюда должна быть ясна вся значимость первой стадии – то есть самого факта начала медитативной практики. Человек, выделяя время на медитацию, предпринимает тем самым сознательное усилие, направленное на собственный внутренний, духовный рост. Уже сама такая позиция по определению является антиподом столь распространенной среди нас «душевной лени», апатии, безразличия и, как результат – неумолимого духовного регресса.

- Второй вехой на пути является возникновение более, чем обычно выраженной релаксации. На этом этапе пациент самостоятельно вызывает у себя стабильное состояние углубленной релаксации. Оно представляет собой состояние бодрствования, в котором метаболические процессы обмена несколько замедляются – тому есть экспериментальные подтверждения, описанные в соответствующей литературе.

- Третья стадия характеризуется достижением способности совершенно отстраненного наблюдения. По индийским канонам, это состояние, при котором медитирующий, наблюдая окружающую его реальность, остается при этом «покоящимся в себе зрителем». Это состояние пассивное, и характеризуется оно, прежде всего, безличностью наблюдения, при котором медитирующий «сосуществует» с внешним ми-

ром, но никак не противопоставляет себя ему и тем паче не пытается осуществить какое-либо вмешательство в течение событий (даже мысленное). Это уже можно считать, интуитивным состоянием, потому как аналитический компонент сознания выключен.

- Наконец, высшей ступенью медитативного опыта является достижение «просветления» или «состояния сверхсознания».

Можно привести сумму характеристик такого состояния – однако нельзя забывать, что все они в той или иной степени – суть внешние, не главные проявления. Интенсивность переживаний просто не поддается словесным формулировкам – об этом говорили еще за тысячелетия до нашей эры, и продолжают говорить по сей день все, кто испытал «сатори».

И, тем не менее, определенные моменты являются достаточно общими, что дает возможность представить их в виде схемы.

- Хорошее настроение (спокойствие, умиротворенность);
- ощущение единства с окружающим, осознание себя как неотъемлемой части всей Вселенной (в философии это называют союзом микрокосма (человека) с макрокосмом (вселенная);
- *непередаваемость* ощущений словами;
- изменение пространственно-временных соотношений;

- обостренное восприятие глубокого и всеобъемлющего смысла во всей окружающей реальности;
- легкое приятие и осмысление вещей, которые рациональное сознание рассматривает как совершенно парадоксальные;

При этом вся динамика медитативных переживаний отнюдь не носит характера постепенного последовательного движения от одних переживаний к другим. Медитирующий может с легкостью очень быстро переходить от одного переживания к другому, ощущать их вместе, и снова возвращаться к первому. С другой стороны, сами переживания могут сильно варьировать в контексте глубины ощущений. Что небезынтересно – очень часто случается так, что скука и обилие отвлекающих мыслей в начале сеанса предшествуют более глубоким переживаниям в процессе медитирования. Потому и нельзя позволять себе раздражаться из-за навязчивых мыслей – они неизбежны, и следует лишь научиться мягко отодвигать их в сторону, вновь и вновь возвращаясь к выбранному для концентрации объекту.

Медитация и оценочный подход вообще практически несовместимы между собой. Любая оценка немедленно активизирует парадигму «успех – неуспех», что не имеет никакого смысла с позиций медитативной практики, как это было уже показано выше.

# НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Иное дело, что вполне можно перечислить компоненты, однозначно способствующие медитации. Это:

- Спокойное окружение.
- Удобная поза.
- Все, что может облегчить для Вас лично концентрацию на избранном для этого объекте (музыка, свет, цвет, запах).
- Наконец, уверенная изначально пассивная установка.

*Спокойное окружение.* Это отсутствие внешних стимулов, которые могут помешать вхождению в состояние медитации. Место для упражнений, отвечающее данному требованию, порой бывает нелегко найти – но Вы должны проявить определенную изобретательность. Очень важно учитывать такую возможность для нивелирования отвлекающих моментов, как звук – лучше всего для одних подходит музыка, для других – постоянный монотонный шум (гудение вентилятора или кондиционера). Ровный шум низкой или умеренной силы уже сам по себе нередко оказывает релаксирующее воздействие. Кроме того, можно закрыть глаза повязкой глаза и (или) использовать затычки для ушей с целью блокировки внешних раздражителей. Но все это, как показывает опыт, может потребоваться лишь на самых первых (и

самых трудных) шагах к овладению медитативной техникой.

*Комфортное положение тела* – второе из перечисленных условий для физически пассивной медитации. Мышечное напряжение и скованность однозначно препятствуют процессу медитации. В самом начале обучения необходимо искать такое положение, которое максимально комфортно для Вас, и при котором, вместе с тем, когда большая часть веса тела имеет под собой прочную опору. Исключением являются лишь голова и шея. Однако какое-то физиологичное мышечное напряжение должно сохраняться, в противном случае возможно засыпание. Но если держать спину выпрямленной, а голову и шею без опоры, то это поддержит достаточное мышечное напряжение, которое одновременно не является заметным и обременительным. Недаром классическая поза для медитации в индийской традиции – это широко известная поза «лотос».

*Наличие объекта концентрации* – это не просто условие, без него медитация вообще невозможна, как таковая. Именно этот компонент является связующим звеном для всех форм медитации, в том числе и методик с использованием какого-то рода физической активности – как, скажем, в йоге. Только концентрация на чем-либо дает возможность изменить свой привычный способ мышления.

*Пассивная установка.* Ее еще нередко называют по-другому – «пассивной волей» или «пассивным вниманием». Очень многие приверженцы медитации утверждают, что это один из наиважнейших элементов. Что же означают данные термины? Суть в том, что, имея такую установку, Вы должны как бы «позволить» медитативному процессу возникнуть – в противоположность тому, чтобы стремиться его хотя бы отчасти контролировать. Вы можете достичь успеха лишь после того, как прекратите активное воздействие на свой внутренний мир и откажетесь от всякого вмешательства в происходящие там изменения.

Правильность пассивной установки можно попытаться определить самостоятельно. Ниже перечислены типичные вопросы, которые задает себе новичок, пытающийся медитировать прежде, чем необходимая установка была достигнута.

- «Все ли я делаю правильно?»
- «Сколько времени это займет?»
- «Как определить – получается хоть что-то, или нет?»

Озабоченность этими и подобного рода вопросами говорит о том, что вы пока целиком сосредоточены не на самом процессе, но на внешних результатах – пассивная установка отсутствует. Это указывает на ваш чрезмерно аналитический подход, что недопустимо. Чем больше вы станете размышлять над такими вопросами, тем меньше вероятность успеха.

Необходимо усвоить, что любого рода отвлекающие мыс-

ли являются совершенно нормальным компонентом вхождения в медитацию, и появление их неизбежно. Но при пассивной установке вы учитесь, распознавая отвлекающие мысли, безо всякого раздражения возвращать свое внимание к объекту концентрации.

Очень многие люди, недостаточно знакомые с природой и происхождением медитации, часто путают медитацию с конкретными формами ее использования. Способы медитации представляют собой лишь набор приемов, заимствованных из древневосточной философии, иногда – в сочетании с современными релаксационными методиками. Хотя медитация чрезвычайно широко используется в рамках отдельных специфических религий, утверждение, что медитации представляют собой религиозный обычай, равносильно тому, что вино является религиозным средством только из-за того, что во многих религиях оно используется для церемоний. Потому что медитация – это, прежде всего, эффективный способ успокоения разума, позволяющий как минимум уменьшить тревогу и снять стрессовое напряжение.

*Выше уже подчеркивалось: спокойствие рассудка само по себе является конечной целью. Но в конечном итоге это не предел – то, для чего и как вы используете это драгоценное искусство, зависит исключительно от вас.*

*Однако из всего, сказанного выше, можно выделить несколько важнейших моментов. Так как они освящены традицией, их важно знать, и, если даже нет возможности вполне точно следовать каким-то из предписаний, то по возможности стремиться к этому с самого начала вашей медитативной практики.*

## МЕСТО.

Место, где вы выполняете медитацию, должно быть убрано соответствующим образом. Во время уборки вы должны основываться на том, что, если вы поставили задачу очистить свой разум в этом месте, очень важно, чтобы оно было тщательно убрано. Самой важной целью является освобождение от заблуждений собственного ума. Поэтому, убирая место, помните, что намерены вступить на путь, который поможет очистить ваш ум от лишнего.

## ПОЗА.

Вначале вы должны отыскать подходящее место и подготовить удобное сиденье, слегка приподнятое сзади так, чтобы во время выполнения длительных медитаций вы не чувствовали усталости. Ноги, если возможно, скрещены; позвоночник выпрямлен; голова слегка наклонена и взгляд опущен, глаза смотрят перед собой; кончик языка касается верхнего неба.

Вы должны сами выбрать, закрывать вам глаза или нет:

некоторые находят, что выполнение медитаций с открытыми глазами имеет гораздо более мощный эффект, другие находят это чрезмерно отвлекающим. Для последних гораздо полезнее слегка прикрыть глаза. Иногда также может быть полезно просто сидеть, глядя прямо на стену, так чтобы вас ничто не отвлекало. Вся суть в том, что вы должны отыскать для себя способ, при котором вы меньше отвлекаетесь и который позволяет вам добиваться наибольшей ясности. Вы можете найти описанную позу неудобной. В этом случае, в начале медитации хотя бы некоторое время, чисто символически, в качестве благоприятного знака, постарайтесь посидеть со скрещенными ногами, затем можете расположить ноги более удобным для вас образом.

Руки следует держать в позе медитативного равновесия, расположив ладони на четыре пальца ниже пупка, правая поверх левой, так чтобы большие пальцы соприкасались, образуя треугольник.

Ваши локти не должны касаться тела, напротив, их следует слегка отвести от туловища, чтобы воздух свободно проходил под ними. Касание кончиком языка верхнего неба предупреждает жажду, если же вы откроете рот, то вследствие дыхательных упражнений и прочего вы можете почувствовать ее.

## НАСТРОЙ.

Итак, сев на место для медитаций, вы должны придать

своему телу правильную позу, а затем вызвать в душе соответствующее устремление. Осознайте, что вы очень счастливы, имея возможность заниматься медитативной практикой, и что вы сделаете данное занятие максимально плодотворным. Радуйтесь тому, что у вас есть такая возможность, и подумайте о том, что теперь, когда вы обрели большинство необходимых условий для выполнения практики, появилась надежда на то, что вы сможете наконец вступить на правильный путь и достичь духовного прогресса.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.