

С.В.Кукалев  
Опыты йоги  
Санкт-Петербург."Наука". 1998  
рисунки: О.А.Степанов  
Scan&OCR: The Stainless Steel Cat (steel\_cat@pochtamt.ru)  
Spellcheck: Konstantin Balaboukha (bkonstantin@mail.ru, FidoNet 2:5030/1321.12)

**С. В. КУКАЛЕВ**

**ОПЫТЫ ЙОГИ**

**пособие по развитию таланта**

### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Книга Сергея Васильевича Кукалева "Опыты йоги. Пособие по развитию таланта" написана одним из моих талантливых и любимых учеников, изучавших систему йоги. В трех частях книги ("Цель", "Средство" и "Обстоятельства") подробно освещены как основные вопросы йоги (ее первых четырех ступеней), так и вопросы формирования (на этой основе) активной творческой личности.

Убедительно доказывая решающее приоритетное значение морально-этических аспектов в учении йоги, автор говорит о том, что любые поступки и действия человек должен осуществлять не ради поощрения или награды, а только из интереса к самим поступкам или действиям. Человек не должен сравнивать себя с другими, так как именно сравнение порождает зависть, способствует появлению гордыни и связанных с ними ненависти и прочих бед нашего общества. Автор призывает направлять усилия каждого индивидуума не на самоутверждение и возвышение над другими, а на внутренний рост и развитие личности, так как только благодаря такому росту и развитию можно приобрести настоящую свободу, необходимую нам для движения к нашим целям

О принципах Крия-йоги уже упоминалось в нашей литературе, но до сих пор никто не сделал такого детального разбора ее положений, как это осуществил С. В. Кукалев. Он удачно сопоставляет законы Крия-йоги с постулатами православия и с настоящей действительностью. Особую ценность представляет описание конкретных механизмов ненасильственного управления собой и другими. Чтобы жизнь доставляла нам радость и удовольствие, каждому из нас, как справедливо полагает С. В. Кукалев, необходимо иметь конкретные цели.

В книге дано четкое определение биоэнергии, показаны ее свойства и закономерности, а также пути ее наращивания и сохранения. Подробно разбираются методические принципы в занятиях йогой, обстоятельно описывается Основной обязательный каждодневный комплекс для здоровых и больных людей, техника выполнения упражнений и характеризуются их терапевтические эффекты. Очень интересны и полезны приведенные в книге разъяснения объективных физиологических механизмов действия упражнений йоги, позволяющие ученику перейти от слепого повторения к глубокому пониманию и сознательному использованию рекомендаций йогов. Большую ценность представляют так называемые лирические отступления, так как в них автор рассказывает о своих личных ощущениях после выполнения того или иного упражнения, доверительно делится с читателем личным опытом, своими переживаниями и успехами в овладении йогой.

В этой части книги приводится описание не только Основного комплекса упраж-

нений, но также научно обосновываются рекомендации йогов по питанию, использованию воды в лечебных целях, излагаются советы йогов в области дыхания.

И хотя автор не осветил в книге всех сторон учения йогов (например, рекомендаций йогов по уходу за полостью рта, органами слуха, зрения и т.п.), - обо всем ведь и невозможно рассказать в одной книге, - однако и в этом объеме читатель получит много новых и ценных рекомендаций автора.

Заключительная часть книги, являющаяся как бы развитием предыдущих, посвящена конечной цели йоги - творчеству как нормальному состоянию, форме существования Вселенной, как естественному и сильнейшему источнику радости, средству повышения энергопотенциала. Здесь же разбираются вопросы, связанные с сознанием и мышлением, описываются модели работы интеллекта, рассматриваются алгоритмы творчества и т.п.

Эта теоретическая часть книги написана наиболее сложно, но, как пишет сам автор, неподготовленный читатель, интересующийся исключительно йогой, может ее и не читать. Однако тот, кто найдет в себе силы прочесть ее, безусловно, не пожалеет о затраченных усилиях.

Хочу особо подчеркнуть, что эта книга не только о йоге, - она о жизни, о счастье. Очень интересно подошел автор к понятию счастья. Действительно, что же такое счастье? Когда человек может считать себя счастливым? По-разному отвечают на этот вопрос люди. Например, Ю. Никулин как-то сказал: "Одни считают за счастье иметь семью, быть здоровыми, другие - иметь хорошую квартиру и обстановку, третьи - иметь дачу, автомобиль или получать хорошую зарплату, а для меня счастье - это моя профессия, моя работа". И С. В. Кукалев обосновывает допустимость всех этих подходов. Ведь для любого дела нужны силы, нужна энергия, которую может дать йога.

Однако йоги считают, что истинное счастье у человека бывает только тогда, когда он делает счастливыми других. Такого же мнения придерживается и автор настоящей книги. Это совпадение взглядов весьма похвально. Говоря о взаимосвязи йоги и творчества, интересно отметить удивительные явления, которые происходят с теми, кто начал заниматься по системе йогов. У многих людей пробуждаются различные доселе, вероятно, скрытые качества и способности. Я могу привести немало примеров такого рода.

Не вызывает сомнения и кажущаяся утопичной ныне мысль автора о том, что переустройство нашего общества, а следовательно и всей жизни в стране, должно происходить не "сверху", а "снизу", т.е. с формирования каждого отдельно взятого человека. Не могу не сказать несколько слов о самом авторе этой книги.

С Сергеем Васильевичем я знаком уже давно и доподлинно знаю, что он обладает рядом прекрасных и редких в наше время качеств - таких как доброта, внимательность, искренность, человечность, бескорыстие, внутренняя порядочность и исключительное трудолюбие. Сергей Васильевич по образованию математик, системный аналитик, но круг его интересов не ограничивается математикой. Он живо интересуется всем, что его окружает. Высокая естественнонаучная культура, навыки аналитической работы и присущая ему основательность помогают во всем докопаться до самой сути и обеспечивают его широчайший кругозор. Все вышесказанное об авторе и явилось предпосылкой для написания настоящей книги.

В 1989 году Сергей Васильевич был избран членом Совета Ассоциации восточных оздоровительных систем и стал ее активным деятелем, пропагандистом системы йогов, а также преподавателем этой системы в Санкт-Петербурге, где и создал филиал этой Ассоциации, а на собрании актива членов филиала был единодушно избран ее президентом.

В заключение я хочу еще и еще раз поддержать С. В. Кукалева в его бесспорном утверждении, что занятия йогой способствуют гармоническому развитию личности в морально-этическом, физическом и психическом плане.

Желаю вам успехов, дорогой читатель, и приятной встречи с интересной и полезной книгой!

*А. Н. Зубков, индолог, президент Ассоциации*

*восточных оздоровительных систем,  
почетный член Всемирного совета йоги*

## ОТ АВТОРА

В том, что мы пишем, всегда и почти неизбежно три четверти неточны, неполны и нуждаются в поправках, что и дает повод для придинок недоброжелательным читателям

Но кто же пишет для недоброжелательных читателей?

*Шарль Сент-Бев*

Я назвал эту книгу "Опыты йога" не потому, что сразу хочу отгородиться от античных "начал" или схоластических "сумм" и приблизиться по духу к идеям и принципам Возрождения и Просвещения с их повышенным вниманием к человеку и его индивидуальности. Внимание к одному часто порождает забвение другого (например, природы, и мы все знаем, к чему это привело в конце XX века). Для меня нет ничего более интересного, чем личный опыт других. Поэтому я действительно просто хочу поделиться с другими своим опытом, полученным в основном на пути освоения йоги. Мне кажется, что людям это может принести пользу. Более того - это даже может быть весьма любопытно для тех, кто тоже думает, ищет, сравнивает, анализирует и потому постоянно движется к намеченной цели.

Книги, мне кажется, пишутся тогда, когда, во-первых, объем информации, накопившейся в человеке, становится слишком большим и начинает настойчиво требовать внешней фиксации для систематизации, а во-вторых, тогда, когда обнаруживается, что эта информация оказывается в некотором роде уникальной, или потому, что она была рассыпана по такому множеству разнообразных источников, что уникальным оказывается их соединение. Впрочем, уверяю вас, подчас очень трудно определить ее истинный источник. Да и соединить разбросанное в единую систему подчас еще труднее, чем придумать что-то свое, даже если последнее в принципе возможно.

Информация, знания традиционно делятся на: *экзотерические* - открытые, явные, и *эзотерические* - скрытые, тайные. Но мне кажется, что многие при этом часто путают, смешивают близкие по смыслу слова "тайный" и "скрытый". В самом деле, ведь тайными, эзотерическими, знаниями по логике вещей должны, согласитесь, обладать преимущественно люди умные. А уж они-то отлично понимают, что прятать знания нелепо, если, конечно, не путать знания с информацией о том, что и где "плохо" лежит и как можно побольше этого самого урвать. Они-то понимают, что по отношению к знаниям (как, быть может, ни в отношении ничего другого) справедливы знаменитые слова Ш. Руставели "Что отдал, то твое, что утаил, то навсегда потеряно для тебя и людей", понимают, что, отдавая знания, человек не только не лишается их, но, напротив, делает их точнее и тверже, да и еще и, как правило, приобретает при этом новые. Пряча же, скрывая знания, он не только лишает людей потенциальных сил, по сути вредит им, но и лишается этих знаний сам, ибо для простого поддержания своего существования знания нуждаются в какой-то форме активности, должны проявлять себя.

Знания, по-моему, делятся на тайные и явные просто сами по себе, в силу своего содержания. Одни легко воспринимаются людьми, понятны и доступны им - это открытые знания. Другие, напротив, трудны для понимания и усвоения, а тем более передачи кому-то еще. Эти последние и становятся скрытыми, тайными, повторяю, просто сами по себе, в силу самого своего характера. Эти знания никто специально не прячет, их просто не все могут понять, а тем более передать другим. Обратите внимание, не запомнить, а именно понять (чуть попозже мы разберемся с вопросом, что такое понимание) глубоко и достаточно полно. Сейчас каждый ребенок может включить телевизор, но далеко не каждый взрослый понимает, что при этом происходит.

Иными словами, эзотерическими, тайными знания становятся не потому, что они дают какую-то особую власть и силу (власть и силу дают в сущности не знания, как тако-

вые, а умение их использовать, рождаемое прежде всего острой и глупой потребностью в этой власти). Они становятся скрытыми просто потому, что для их употребления (для того чтобы получить их силу) нужно уже иметь достаточный запас своих собственных сил, а они не у всех есть.

Все это я говорю затем, чтобы сразу же предупредить и настроить читателя: я немного боюсь, как бы изложенный дальше опыт не получился слишком эзотерическим, как бы не написать книгу для избранных, хотя я и буду всеми силами стараться сделать ее доступной каждому. И я заранее прошу прощения, если последнее получится не в полной мере

Другими словами, я надеюсь, что в книге не будет никаких особых откровений. Только мой опыт, стремление дать читателю глубокое понимание материала и желание сделать его хоть чуть-чуть счастливее, чем раньше. Новым может быть прежде всего то единство, тот сплав, который получился в результате. Просто я успел заметить, что за время своей жизни еще не встречал ни одного человека, который бы прочитал тот же набор литературы, что и я; ни одного человека, который бы думал точно так же, как и я. Такая уж у меня судьба - прочитать, услышать, понять и додумать именно это. Может быть, это не случайно, и в этом есть какой-то смысл...

С самого начала оговорю также, что за все изложенное ниже безусловно отвечает только сам автор. Поэтому во всем дальнейшем тексте, если отсутствуют специальные указания на источник, т. е. литературу, помещенную в конце книги, изложена моя личная точка зрения, быть может, неверная иногда. И еще, я заранее прошу у читателя извинения за излишнюю эмоциональность, за то, что временами моя точка зрения изложена слишком остро, резко и бескомпромиссно.

Итак, я рассчитываю на то, что все написанное здесь послужит некоторой затравкой, на которой со временем вырастет кристалл понимания, хотя для его роста нужна подходящая среда и соответствующие внешние условия, и мне остается лишь выразить надежду на благожелательного читателя и подходящие внешние условия.

*Моим Учителям  
Анатолию Николаевичу  
и Розе Васильевне Зубковым  
посвящается*

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЦЕЛЬ**

### **ГЛАВА 1. О ЦЕЛИ**

По вашему собственному выбору сейчас пребываете вы в мире, вами же созданном. Что держите в сердце своем, исполнится, чему поклоняетесь, тем вы и станете

*Р. Бах*

Цель и нравственная позиция ведут нас по жизни, и чем четче, чем однозначнее они осознаны, тем адекватнее с ними будет наше поведение. Однако при всей внешней простоте такого осознания (ведь для этого достаточно только честно ответить себе на два вопроса: "Чего я хочу?" и "Зачем я этого хочу?") это может оказаться очень нелегкой работой, ибо требует навыка самоанализа, огромной внутренней честности, самодисциплины и, я бы даже сказал, мужества. Поэтому начнем с самого трудного - нашей руководящей идеи - цели и ее взаимосвязи с другими проявлениями культуры личности.

Мне кажется, что единственной действительно достойной целью для уважающего себя человека может быть если не счастье (это кратковременное состояние человеческой души), то по крайней мере всемерная помощь конкретным, окружающим его людям в их жизни, причем не где-нибудь там и когда-нибудь потом, а здесь и сейчас; помощь, на-

правленная на увеличение их свободы, их самобытности и их удовлетворенности жизнью.

Уточню еще раз: помощь эта должна быть направлена не на то, что кто-нибудь (неизвестный нам) будет вкуснее есть или меньше двигаться (скажем, за счет внедрения чего-нибудь нами придуманного), - ведь богатство и счастье - это отнюдь не синонимы. И оказана она должна быть не когда-нибудь потом, за пределами этой жизни или в следующих поколениях, для которых мы собственно и трудимся, а теперь, сразу.

За время жизни человечества ни одна попытка его осчастливления еще не давала положительного результата, но зато довольно часто вырождалась в нечто ужасное. Дело, видимо, в том, что люди (даже люди одной культуры) настолько различны, общество настолько сложно, а многообразие функций, выполняемых людьми в этом обществе, настолько велико, что счастье одного часто оборачивается несчастьем другого, и общего счастья, точнее, общего принципа, обеспечивающего вечное общее счастье, похоже, быть не может. Мешает ограниченность ресурсов - один из еще не открытых фундаментальных законов мира. Ведь эмоция (в том числе эмоция счастья) - это, по П. В. Симонову, эвристическая информационная оценка имеющихся ресурсов для удовлетворения потребности [85]. Более того, это общее счастье, быть может, и не нужно вовсе, если каждый будет стремиться к тому, чтобы сделать счастливым другого.

Конечно, конкретные люди обычно выстраиваются в некую иерархию, и радость одних для нас важнее, чем радость других. И конечно, эта иерархия обычно определяется нашими внутренними потребностями (чего я хочу и зачем?), ибо все в мире взаимосвязано. И конечно, наша глобальная цель всегда разбивается на некие подцели, подподцели и т. д. - зачастую такие мелкие, что общая цель уже не осознается (чего допускать, вообще говоря, уже нельзя), и тогда порой остается только один критерий правильности - средство.

И все варианты лозунга "цель оправдывает средства", сформулированного, как утверждают, еще основателем ордена иезуитов (исусовцев) Игнатием Лайолой, лично я категорически не приемлю, ибо за время существования этого лозунга они много раз самым убедительным образом доказали свою несостоятельность. Не будем поминать недобрым словом Гитлера или Ленина, но даже православие, при всем моем уважении к нему, при всем понимании фундаментальной роли религии в культуре вообще, по-моему, слишком преувеличивает значение страдания ради высшей благодати после смерти, оставаясь в рамках inferнальности промежуточных периодов развития человека. Проницательный читатель, конечно, заметил, что саму эту высшую благодать я под сомнение не ставлю.

Гордыня? Да! Но направлена эта гордыня не на личное благо, она лишь средство для улучшения жизни других конкретных людей, улучшения здесь и сейчас.

Если Он есть, то можно ли судить о его целях и критериях оценки? Разве это не большая гордыня? И не кажется ли естественным, что такая гордыня не должна, не может быть осуждена никем? А впрочем, важно, чтобы человек был внутренне готов ответить за свои поступки, готов сейчас или после, здесь или там принять любое условие, любое наказание, каким бы порой обидным и несправедливым оно ни казалось поначалу. Важно, чтобы его труд был не привязан к результату и делался максимально добросовестно, независимо от будущей возможной награды или наказания.

Тем более что я ничего не имею, да и не могу иметь против Бога. Как там у К. Маркса: "Религия - это воздух угнетенной твари, это дух бездушных порядков, это сердце бессердечного мира - одним словом, это опиум народа" [62, с. 415]. И, наверное, даже еще больше. Базис социокода? Или еще больше? Могу только добавить, что всегда имел тягу к трезвому образу жизни, хотя соблазн отказаться от него часто бывает очень велик. Очень хочется иногда, в трудную минуту, глубоко вздохнуть, наполнив душу чем-то успокаивающим и обезболивающим. Религия - это действительно свято.

Причем ближе всего мне именно православие, с его четкой, безвариантной установкой на сознательный труд души, на преодоление и ответственность. И хотя философские системы восточных религий (как и нерелигиозные философские системы, например философская основа йоги - система Санкхья) в познавательно-тренировочном плане не

менее интересны, считать самого себя богом или его частью, "вечным сновидцем, видящим конечные сны", стремиться к отказу от сознательности, "выделять подлинное (а каков критерий?) Я" или даже просто "достигать самореализации", "высшего духовного развития" и т.п. - это значит перепутать цель и средство (ведь цель должна находиться снаружи, а не внутри), это значит двигаться вопреки эволюции, т.е. грешить. Более того, всякий умный человек без всякого транса (если не всегда, то легко и часто) ощущает себя крошечной, малой частицей чего-то единого, всеобщего (человечества? природы? подсознания? чего-то еще?), направляющего его действия. И при беспристрастном анализе своей жизни он не может не найти в ней достаточного числа проколов, ошибок, упущенных возможностей и просто непростительных поступков. С этим приходится жить.

И как сладко, как соблазнительно отдать кому-нибудь эти грехи, снять их с себя, снова стать маленьким и слабым, пройти через молитву и покаяние, искренне и горячо. Облегчить свою ношу и двинуться дальше налегке и с надеждой. И, может быть, в самом деле, грех не воспользоваться такой возможностью? И религия, таким образом, не просто дает нам силы, но вполне совпадает с объявленной выше целью и вместе с нравственностью ведет нас по жизни. Я думаю, сейчас не надо специально останавливаться на том, что нравственность может быть и нерелигиозной.

Другое дело церковь. Конечно же, она - способ существования религии, но как часто она соблазняет, запугивает и разжигает ненависть - эту "высшую форму бесчеловечности, превращенную в страсть" [27]. Ведь церковь - это уже конкретные люди. И значит, как сказал святой Георгий Синаит, "всегда должен ты испытывать и рассматривать, - а потом уже верить" [цит. по: 82, с. 26].

Проницательный читатель уже, вероятно, окончательно понял, что я ничего не отрицаю, и ему, как и подобает доброму христианину, остается лишь пожалеть меня, отметив, что я просто лишен дара веры. Спасибо ему за добрые чувства, тем более что мир, как я уже говорил, в самом деле устроен гораздо сложнее, чем это кажется нашим органам чувств, на которые мы так привыкли полагаться в повседневной жизни, ведь выбора-то у нас нет и больше полагаться нам не на что.

Но всегда только Марксово: "Цель, для которой требуются неправые средства, - не есть неправая цель" [61, с. 65].

И значит, помощь наша людям никак не должна сочетаться с вредом для кого-то другого, насилием над кем бы то ни было, в том числе ни над теми, кому она оказывается, ни над тем, кто ее оказывает, ибо насилие рождает насилие и убивает саму цель. Более того, эта помощь не должна также развращать, ослаблять, пугать или унижать - иначе какая же это помощь. И она не должна также осуществляться за счет других, ведь любая жертва вредна уже тем, что развращает того, кому она приносится [105]. По-моему, так.

Или еще точнее: это должна быть умная помощь. Я все больше укрепляюсь в мысли, что *ЗЛА НЕТ!* Есть только глупость. Вспомним старую русскую поговорку: "Лучше с умным потерять, чем с дураком найти". Глупость - броситься за непосредственной, сиюминутной выгодой и при этом, быть может, обидеть и оскорбить человека, не подумав о дальней возможной пользе. Глупость - хапать и хапать, тянуть на себя (хотя это и требует подчас немалой смекалки), лишая чего-то других, тратя на это все больше и больше времени и кладя на это здоровье и жизнь. Обижаться, хамить, стремиться быть выше кого-то или даже равным ему, заставлять, ломать, портить что-нибудь и уничтожать без крайней нужды, а часто просто так, походя, не задумываясь, - прежде всего глупо. Глупо, вопреки природе и потому - зло. И вообще, быть плохим, как бы то ни было относительно это понятие, - глупо.

Конечно, все не просто в этом мире. Может, потому Мефистофель у Гете и "является частью той силы, которая вечно хочет зла и вечно творит добро", что равномерно распределенное зло приносит больше вреда глупым, чем умным? Впрочем, история знает людей, твердо шедших путем ненасилия и получивших на этом пути значительные и блестящие результаты.

И мне кажется, что человек будет в общем доволен своей жизнью, если жизнь эта не будет пустой, но наполняется-то она всегда изнутри, а не снаружи. Последний тезис может показаться странным только людям, не задумывавшимся над этими вопросами, или просто людям внутренне слабым (о причинах этой слабости позже) и потому оправдывающим свою слабость повышенными претензиями к окружающему их миру. Но это тупиковый путь. Человек смотрится в мир, как в зеркало, и слабый вряд ли найдет опору снаружи. Опора должна находиться внутри, и рассчитывать в этом мире можно только на себя. И это не парадокс, ибо главная, если не единственная помощь, которую ты можешь оказать другому, единственное, что действительно будет помощью, это помочь ему научиться рассчитывать на себя, помочь поверить в себя, помочь стать сильным, спокойным, уверенным в себе и потому счастливым. И эта проверенная веками и тысячелетиями истина совсем не так горька, как кажется вначале только что обретшим ее. Тем более что это не вся правда.

А наполнить нашу жизнь изнутри может только жизнь внутренняя, требующая ума и внутренней силы, той силы, которой как раз не хватает слабым.

Значит, наша основная задача обрести самим и развить у других интеллект, опирающийся на эту внутреннюю силу.

Увы, мы разучились радоваться жизни. Можно тупо идти по той стороне улицы, на которой оказался, а можно, осмотревшись, выбрать ту, где идти интереснее и приятнее.

В любой ситуации можно испугаться и расстроиться, а можно удивиться и обрадоваться новому.

Можно и нужно научиться радоваться жизни, радоваться здесь и сейчас, помогая и поддерживая друг друга, независимо от того, насколько сложна она и трудна. Научиться самим и научить других, заразиться самим этим азартом жизни и заразить им других.

Я не знаю, существуют ли перевоплощения души в разные тела. Большинство мировых религий - иудаизм, буддизм, христианство и ислам - отрицают реинкарнацию (да-да, не сомневайтесь, и буддизм тоже). Действительно, все известные факты инкарнаций легко объясняются через простое считывание информации. Но если она есть, то, может, затем и уходим мы в этот мир, чтобы почувствовать радость тела, его энергию и его здоровую истому, познать то, чего нет и не может быть в том мире, где нет Человека. Приходим как в отпуск, как в дом отдыха за впечатлениями и удовольствиями, которых хватит потом надолго. За радостью преодоления и победы. Но впечатления эти, как мы уже говорили, зависят от внешних обстоятельств жизни и определяются в основном внутренним состоянием души и ума, если, конечно, это не одно и то же, внутренним состоянием, базирующимся на энергопотенциале.

## ГЛАВА 2. О ТЕЛЕ

Перед лицом нового мы все чувствуем себя дилетантами, и наши представления, на этапе подступа к нему, напоминают Лихтенберговский нож, у которого нет лезвия, но нет и ручки.

*Ю. Н. Караулов*

### О ТЕЛЕ КАК ОРГАНЕ МЫШЛЕНИЯ

Прежде чем рассказать о мальчике, который умел летать, и показать путь к свободе, хочется напомнить о том, что хорошо знали еще на рубеже XIX-XX веков, но почему-то запамятовали в наше время. Речь идет об органе мышления. Животное мыслит движением. Человек же может это движение заблокировать, сдержать, остановить, заменить словом, но микромоторная реакция тела все равно останется: мысль, по И. М. Сеченову, - это усеченный рефлекс. Грех не вспомнить здесь еще раз эту его знаменитую, удивительную фразу: "Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при мысли о любви, создает ли Ньютон

мировые законы и пишет их на бумаге - везде окончательным фактом является мышечное движение" [цит. по: 2].

Орган нашего мышления, то, чем мы думаем, то, что обеспечивает энергией нашу мысль, - все наше тело, а вовсе не один только мозг. Попробуйте приподнять роаль и в это время решить простенькую математическую задачу - наверняка не выйдет (пример И. М. Сеченова). Тело занято другим. Вспомните, как тяжело просто читать, лежа в постели с температурой 39-40° С. Все понятно - тело болеет. А как порой не хочется не только читать, но даже просто думать о чем бы то ни было после тяжелой физической работы, когда тело устало.

Мы думаем всем своим телом. И значит, прежде чем научиться думать, надо подготовить инструмент, которым мы это делаем, - наше тело, эту удивительную машину для сбора, хранения и переработки той энергии, которая является источником и базой нашего ума и внутренней силы, ее концентратор и распределитель.

И значит, прежде всего надо, чтобы каналы, по которым проходит эта энергия, были чисты, а места хранения - энергоемки; надо, чтобы тело подчинялось малейшему нашему приказу и отзывалось на любое интеллектуальное усилие. Надо, чтобы эмоции, эти "приводы" и "поршни", управляющие работой нашего тела, были подчинены нам, а не мы им, с известным, конечно, чувством меры.

Да, конечно, человек - это не только тело, но только через тело можно получить ту энергетику, которая необходима, без которой немислима никакая внешняя или внутренняя работа, никакое внутреннее развитие и рост, ту энергию, о кардинальном значении которой говорили все и всегда, сколько помнит себя человечество, называя ее Праной в Индии, Ци в Китае, Тхи во Вьетнаме, Чи в Японии и т.п.

## ЭНЕРГИЯ И НАУКА

Понимаю, что в данном случае я пытаюсь объяснить неизвестное через непонятное.

К слову "энергия" в наше бурное время все так привыкли, что уже практически перестали задумываться над его значением. Давайте же попробуем понять - что это за энергия такая обеспечивает жизнедеятельность всего нашего тела? О чем тут речь?

Известно, что любая энергия - это мера взаимодействия [см. 18, т. 30, с. 191], и, прежде чем говорить об энергии или потенциале, надо бы определить, а что, собственно, взаимодействует и каким образом. Ведь пока выявлены только четыре вида взаимодействия: сильное, слабое, электромагнитное и гравитационное (если, конечно, ученые не ошиблись), и совершенно непонятно, как в них вписывается наш энергопотенциал.

Правда, нефизические (идеальные) системы и объекты, очевидно, тоже могут взаимодействовать. Но опять-таки совершенно неясно, можно ли говорить в этом случае об энергии и как она связана с энергией материальных объектов, являющихся, как принято считать, носителями идеальных, точнее, заключенных в них информации и смысла.

Увы, наука, достигшая в познании мира таких невиданных высот, в своем развитии опирается на эксперимент, строящийся по так называемой "схеме продолжающейся серии", т.е. если мы в определенных условиях сделали определенные действия и получили определенный результат и затем, многократно повторяя эти действия в тех же условиях, все время получаем тот же результат, то можно предположить (это и называется обычно твердо установленным фактом), что так будет всегда. Наука принципиально не рассчитана на исследование действительно случайных, плохо или вообще невозпроизводимых (единичных) процессов. А наш энергопотенциал, хоть и воспроизводим, зависит от такого множества трудно учитываемых факторов, что науке здесь пока не удастся получить стабильных данных.

Более того, факты, получаемые наукой таким образом, сами по себе еще не представляют почти никакой ценности вне объясняющей их схемы, ибо в разных теориях одни и те же факты могут трактоваться по-разному. Поэтому важна прежде всего их интерпрета-

ция, теория, связывающая разрозненные факты в единое целое и трактующая их с единых позиций; теория, объясняющая мир (или его часть) и предсказывающая его будущее поведение.

Поэтому ни одна теория никогда не была и не может быть истинной, а лишь обладающей большей или меньшей объясняющей силой, причем степень этой объясняющей силы может выясниться много позже возникновения самой теории, только после ее корректировки, уточнения и понимания. Скорее, наоборот, наука, как это ни парадоксально, движется по пути увеличения незнания и степени осознания своего незнания, движется постоянно, переходя (в этом и состоит прогресс в науке) от старой теории к новой, пересматривающей и приводящей старые комплексы фактов в новую систему, обнаруживающей интересные и важные факты среди старых, но казавшихся неважными и потому забытых, и объясняющей новые факты с целью более верного предсказания будущего. Двигается через обнаружение и разрешение противоречий между самими фактами и их интерпретацией. Т.е. основное достоинство науки состоит, по-моему, не в том, что она утверждает истину в последней инстанции (это совсем не так), а в том, что она постоянно эту истину ищет, постоянно думает над новыми вариантами объяснений обнаруженных (по схеме продолжающейся серии) фактов, сравнивая их между собой, и постоянно проверяет соответствие своих объяснений этим фактам. При этом она не только старается сделать эти объяснения внутренне непротиворечивыми, но и делает все это максимально лаконично, с использованием минимального количества привлекаемых ресурсов (которые всегда ограничены), вызывая ощущение гармоничности, внутренней красоты, стройности, а через эти положительные эмоции - значительный интерес.

Для меня лично важно, что "традиционные" модели мира сильнейшим образом догматизированы и давно уже практически перестали развиваться, превратившись в схоластику и базируясь лишь на вере, а новые экстрасенсорно-эзотерические, возможно сознательно, говорят на столь темном и столь размытом языке, зачастую настолько не соответствуют фактам, что мне порой начинает казаться, будто мне морочат голову, да к тому же, как правило, делают это настолько занудно, льют так много воды (вместо того чтобы сразу дать четкие определения употребляемых понятий), что я начинаю захлебываться в этой воде на второй странице. Что делать, видно я плохой пловец в мире иллюзий и мой мозг просто слабо развит для этого.

Но вернемся к энергопотенциалу.

Научных объяснений сущности нашего энергопотенциала я не встречал вообще, хотя паранаучных, околонаучных, но по сути ничего не объясняющих - превеликое множество. Их легко найдет каждый в любой литературе о тайнах Востока и экстрасенсорике, которой сейчас стало довольно много. Всякие энергоинформационные обмены (чего, с чем и по каким законам?), самые сильные в мире энергии мысли (непонятно, как связанные с не такими сильными энергиями, например, электромагнитных или гравитационных взаимодействий), живые мыслеобразы и мыслеформы (непонятно, как и в какой степени связанные с живыми телами людей), единые поля сознания (с непонятным носителем) и квантовые поля (не существующие в природе), абсолютно твердый эфир, наполненный голограммами (чего и на чем записанными и как), психифункции и морфогенетические поля (являющиеся лишь средством описания), информационно-распорядительные структуры и многое другое аналогичное и, увы, мало что объясняющее.

Наиболее полное перечисление свойств таких концепций я обнаружил как-то в журнале "Химия и жизнь" у В. П. Торчилина [92]. Это - универсальность, словоблудие, уход от конкретных объяснений, завышенные требования автора концепции, апелляция к толпе и, главное, отсутствие большой статистики и ее нечеткость, т.е. отсутствие "схемы продолжающейся серии" для выявления фактов. Большинство их, опираясь на разовые наблюдения, заканчиваются созданием нового термина, что, может быть, и немало, если этот термин становится метафорой, определяющей и направляющей наше восприятие мира, но что никак не является наукой.

Увы, и я не могу предложить ничего взамен. Разве присоединиться к мнению С. Лема, что изучение самого сверхчувственного восприятия (биоэнергии) вряд ли что-нибудь прояснит (теперь это понятно) и все феномены, связанные с этой загадкой, разрешатся сами собой, когда наука, развиваясь, вдруг поймет, что, оказывается, может объяснить еще и это [50].

Тем не менее очень хочется разобраться с этой энергией, и я позволю себе еще немного потоптаться рядом с ней, поговорив на близкие, как мне кажется, темы.

## О СУЩНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Начнем со сравнения. Животные тоже созданы природой (или Богом), как и человек. Почему, интересно, для этих безмозглых (точнее, малоразумных) тварей, сляпанных если и не как попало, то во всяком случае не "по образу и подобию", такой рай на земле? Они не принуждены поститься, молиться, соблюдать, размышлять, преодолевать и т.п., - живут себе властью, как хочется, точнее, как велят им их инстинкты (вернее, как велит им их тело, созданное на основе генетического кода и послушное внешней среде).

За что человек так наказан свободой воли, толкающей его на путь познания добра и зла, да и наказан ли? И какова степень этой свободы, возможно и несуществующей на самом деле, и в каких границах, в каких рамках она действует? И чем отличается человек от всего живого?

Отличается он известно чем - социальностью. Но в отличие, например, от социальных муравьев или пчел, стай птиц или семей кабанов, в которых поведение их членов предопределено информацией, закодированной в генах, человек такой генетической кодировки своего социального (и, похоже, не только социального) поведения не имеет. Достаточно вспомнить про детей, "воспитанных" животными, чтобы понять, что это так. Ни один из них так и не стал человеком, и лишь огромные, почти невероятные приспособительные возможности психики позволили им вообще выжить.

Однако социум существует. Значит, эта информация, этот код, определяющий жизнь человека, должен где-то быть. Воспользуемся удачным термином М. К. Петрова *социокод*, понимая под этим " всю совокупность массива знания и непосредственно связанных с ним институтов различного назначения... основную знаковую реалию культуры, удерживающую в целостности... фрагментированный массив знания, расчлененный на интерьеры, т.е. куски, части определенного назначения" [73].

Проще говоря, социокод - это вся совокупная информация, необходимая для существования человечества, частью которой, в частности за счет механизмов суггестии (внушения), через язык кодируется каждый человек. Пока непонятно, правда, где эта информация хранится и что она собой представляет, но об этом позже.

Процессы общения, коллективного поведения, хотя и не локализованы в теле одного индивидуума, вполне реальны и объективны. Особенно развиты они у людей, обладающих речью, языком, обеспечивающим передачу информации и понимание людьми друг друга, а в том числе и более тонкие механизмы подражания, внушения, обучения, симпатии, ненависти и множество других функций. А, может быть, главное в мире - это как раз функции (отношения), которые существуют в среде вещей и в среде идей, т.е. и в вещах, и в языке.

Кодирование индивида (передача ему фрагмента социокода, "прошивка" матрицы языка, создание первоначальной сети понятий) происходит при обучении его языку. Впрочем, на протяжении жизни возможна не только постоянная корректировка этого фрагмента, но и полная перекодировка человека. Материальным "геном" социокода как раз и является язык, знак. И не исключено, что социокода нигде снаружи просто нет. Он весь распределен в людях, являющихся его создателями, носителями и хранителями. Изначальный человек, человек, только появившийся на свет, уже не отделим от общества, племени, семьи. Без них его просто нет. И путь развития общества, как и путь человека в этом обществе, - это путь постепенного медленного освобождения человека, путь восхо-

ждения его к индивидуальности. Ведь социокод - это, конечно, не весь мир, а лишь малая его часть.

Передача, сохранение и развитие социокода (или трансляция, коммутация и трансмутация, по М. К. Петрову), как и любого текста, не могут происходить без участия смертных людей и опираются как раз на механизм внушения, а эффективная работа этого механизма требует безусловного авторитета внушающего, что и приводит к появлению богов-покровителей данного племени, профессии или другого социального образования. Как хорошо сказано у Ангелуса Сизелиуса: "Бог жив - пока я жив, в себе его храня. Я без него ничто, но что он без меня?" [цит. по. 40].

Как появился, как возник этот социокод, базирующийся на языке и являющийся внебиологическим средством кодирования, - долгоживущим, рассчитанным на множество поколений, бессмертным и вечным, с точки зрения смертного индивида, несущим набор функций, аналогичный биокоду, т.е. отчужденно от смертных индивидуумов хранящий матрицу фрагментирования (деления на доступные человеку порции) всего массива *знаний* и кодирующий индивидуальные виды деятельности, используя механизм авторитета [ср. 78], - и как этот социокод развивался - загадка особенно жгучая. Мало того что без ответа на нее не решить проблем, связанных с человеком, но появился-то ведь он совсем недавно, каких-нибудь 10 - максимум 100 тыс. лет назад, можно сказать, в наше время (последняя цифра, кажущаяся достаточно обоснованной, - 370 тыс. лет назад [см. 15] в отличие от биокода и жизни вообще, возникших, вероятно, очень давно, уж слишком стремительно возникало вещество в нашей Вселенной, слишком быстро шли в нем процессы самоорганизации.

Единственную, известную мне гипотезу его возникновения, гипотезу, показывающую тот механизм в психике животного, на котором могла возникнуть вторая сигнальная система, и тот путь, которым она могла идти при своем развитии, можно найти в книге Б. Ф. Поршнева "О начале человеческой истории" [79]. Вот уж воистину "вначале было слово".

Этот животный механизм (на базе которого, по Б. Ф. Поршневу, возник язык) - механизм "тормозной доминанты", лишенный основных недостатков и противоречий механизма доминанты, предложенного А. А. Ухтомским для объяснения работы мозга человека. В сочетании с сильно развитым у обезьян рефлексом имитативности (подражания) он как раз и дает эффект полного, абсолютного, фатального блокирования некоторого действия (через активизацию тормозной доминанты этого действия) и, значит, обеспечивает управление другой особью, а со временем берет на себя функцию передачи информации, окончательно превращаясь в речь. Однако указанная первичная функция языка - управление поведением другого индивидуума - из современного языка никуда не делась. Более того, относительно недавно она стала наконец использоваться сознательно в так называемом нейролингвистическом программировании [28].

Уточним, что структуры социокода и структуры языка могут оказаться разными и идея социокода, вероятно, не совпадает с идеей коллективного бессознательного Юнга и коллективного (высшего?) разума А. Горбовского [26]. Однако тот факт, что человечество ставит перед собой такие проблемы, о многом говорит и наводит на дальнейшие размышления.

Этот человеческий разум, или язык, так недавно и так мгновенно возникший как инструмент управления коллективом и ставший затем формой и способом кодирования социальной информации, а потом и средством понимания мира с целью его предсказания, развивается столь стремительно, что уже заметно (или кажется, что заметно), как он превращается в способ создания этого мира, причем, может быть, не только в смысле его приложений, но и в плане осмысления мира, т.е. создания его смыслов [ср. 68]. Как нечаянно оговорился К. Э. Циолковский: "...ибо космическая материя, время и разум связаны между собой простым математическим соотношением, которое я еще не написал" [цит. по: 93, с. 31].

Вопрос об обратной связи, обратном отражении нашего мышления в законы при-

роды, в его материальную структуру - это вопрос не только еще не исследованный, но в науке даже не поставленный [ср., напр., 100]. Существует ли это отражение и какие (так и хочется сказать информационно-энерго-временные) процессы включаются при этом? И можно ли будет здесь обойтись без понятия Бога, без веры в нечто принципиально непознаваемое, изначально превосходящее все наши возможности понимания и описываемое лишь через отрицание, но не утверждение, или мы и здесь обойдемся без лишних сущностей? Не знаю.

Знаю только, что игра со смыслами - это, пожалуй, самое любимое из человеческих занятий, становящееся все более и более распространенным (его теперь модно называть "медитацией"). Затравкой же для такой работы может послужить все что угодно - от традиционных религиозных представлений до современных фантастических идей, которых можно напридумывать любое, наперед заданное число (о технике их придумывания мы поговорим в третьей части книги), а здесь приведу лишь несколько примеров.

*Пример 1 (о смыслах).* Вселенная рождается не из точки, а вследствие переполнения смыслами ограниченных рамок социокода, ибо смысл распространяется с бесконечной скоростью, точнее - возникает сразу везде в данном социокode, и его переполнение приводит к взрыву, появлению пространства и включению механизма времени. Полагаю, таким образом, что религия - это средство уменьшения количества смыслов данного кода и сохранения его целостности, а черные дыры - это схлопнувшие социокоды, т.е. коды, свернувшиеся до одной единственной идеи, поглощающей все остальное.

*Пример 2 (о времени).* Мы живем в обратном ходе времени, т.е. то, что нам кажется будущим, - является прошлым Вселенной, и наоборот, и значит, мы отлично знаем свое истинное будущее - это наше кажущееся прошлое, а чтобы узнать свое кажущееся будущее, достаточно вспомнить истинное прошлое. Дело в том, что Вселенная была создана максимально сложной, и по мере своего развития она упрощается, совершенствуется. Кристалл совершеннее (проще) и, значит, моложе человека, а атом моложе кристалла, и, значит, галактики на самом деле не разбегаются, а собираются вместе, стремясь слиться в будущем (кажущемся нам прошлым) в единую, абсолютно совершенную точку...

*Пример 3 (часть, "кусочек" сообщения, "переданного" мне Высшим (космическим разумом) " ...призрак гибели и совершенства повис над Землей. Призрачно совершенны, но совершенно призрачны многочисленные идеи об индивидуальном развитии и личном достижении конечной цели, которой никто не знает. Интерференция вихрей пространства в лучах времени дает тени, взаимодействие которых рождает новые вихри, требующие дальнейшего развития, и нет успокоения, ибо медленно, очень медленно работает закон энтропии, и то, что было всегда, хоть и остается невозмутимым, но перестает замечаться. И только общий отказ от суеты, обеспечивающий комфорт, может создать почву, на которой вызреют центры кристаллизации понимания. Но зачем же при этом столько жертв? Невозможность равенства между собой не разрешается через равенство возможностей, но завершается через познание пути, ведущего через любовь в бесконечность. Проходя через гармонию тела, он приводит к отказу от потребления других ради развития себя и осознанию призрачности одинокого совершенства. Только потеснив потребление, можно освободить место творчеству и вывести интеллект на рефлекторный уровень полного слияния с природой, проложив тем самым дорогу к овладению очередной сигнальной системой. Но даже познание всего не есть все познание, ибо оно не замкнуто действием. Требуется энергия "ничего", находящаяся в чем-то и дающая толчок к поступкам, ведущим к познанию через действия и завершению действий познанием. Только погасив одно другим, можно успокоить бушующий океан комфорта и превратить его в спокойное море радости. И только море спокойной радости, разлитой в теле, научит совмещать и убирать, сохраняя и совершенствуя, и лишь интерес и поиск должны вести по дороге в никуда, которая всегда была и всегда будет..."*

Ну, пожалуй, хватит. Осталось только предупредить, что хотя придумывание таких затравок - занятие довольно интересное и весьма полезное, однако глубокая, серьезная

работа со смыслами может быть опасна. В такой "медитации" (кавычки поставлены потому, что на Востоке, где подобные техники особенно развиты, под медитацией традиционно понимается чисто религиозный опыт, и почти все они проходят в рамках традиционных представлений индуизма) энергопотенциал поддерживается не за счет активизации цели критичностью через механизм сознания - систему усиления-торможения (СУТ), по Н. М. Амосову, - а как раз наоборот, аналогично, например, слушанию музыки, за счет положительной эмоции подтверждения правильности решения путем генерации специфических ритмов творчества и активизации глубинных мозговых структур (гипофиза и др.) при полном выключении этой критичности, что безусловно может положительно сказаться на здоровье, если такая работа не приводит к появлению новых стойких понятий, плохо связанных с их существующей сетью.

Если этим понятиям не удастся вписаться в сети наших внутренних знаний и представлений [ср. 48] (например, когда сеть недостаточно разветвлена или обладает низкой активностью), то они начинают работать аналогично компьютерному вирусу, круша почем зря внутренние программы поведения и этики, что внешне проявляется как бесовство, одержимость бесами. Т.е. такой смысл, усвоенный при снятой критичности (часто говорят "наложенный на подкорку"), например в состоянии расслабления, начинает работать как "вирус культуры", или (более широко) как "вирус социокода".

Итак, мы снова вернулись к социокоду. Необходимо, видимо, отметить, что социокод по сравнению с генетическим кодированием - явление безусловно прогрессивное. Резко возрастают объем информации, доступный кодированию, и оперативность работы с ней.

А теперь давайте вспомним А. А. Любищева [57] с его убежденностью, что каждое свойство живого существа обуславливается всем строением наследственной субстанции, т.е. зависит от всех генов, от всей наследственной формулы, или, проще говоря, ничто в мире не происходит из одной причины, а всегда по совокупности факторов, вызывая совокупность последствий, и любая мутационная перемена задевает все черты организма. При этом лишь сравнительно малая часть генов активно участвует в продукции любого нового признака, и их изменение распространяется на весь организм. Все же изолированные признаки получаются простой интерференцией факторов, а роль гена в наследственных генетических заболеваниях можно сравнить с отдельным певцом или музыкантом, который резким диссонансом легко может нарушить стройное исполнение партии хором или оркестром. Мне кажется, что эти утверждения относительно наследственности очень напоминают весь остальной окружающий нас мир и, вероятно, вполне могут быть применены к социокоду.

Впрочем, далее Александр Александрович вводит понятие "эмбрионального поля" как некоего надклеточного фактора, управляющего клетками (его наличие начинает подтверждаться вполне научно [22]), вспоминает про идею закона сохранения формы Соболева с его понятиями потенциальной и актуальной (кинетической) формы, вводит понятие "субстациональной формы" и, наконец, пишет: "...весьма возможно, что со временем будет достигнут синтез понятий материи и жизненной субстанции, но выльется ли это в форму материального понимания жизни или органического понимания материи? То обстоятельство, что сейчас разрабатывается не материальная теория электричества, а электронная теория материи, позволяет думать, что вопрос может быть разрешен во втором смысле" [см. 57, с. 110].

Что ж, возможно, но при этом не менее силен и подход, изложенный, например, А. Лима де Фариа в его книге "Эволюция без отбора. Автоэволюция формы и функции" [52].

К тому же позвольте напомнить Вам, уважаемый читатель, о юношеских опытах В. И. Вернадского, показывающих идентичность реакций живого и неживого вещества, напомнить о том известном факте, что клетка, собранная из отдельных ее компонентов, самопроизвольно начинает жить, без всякого вдыхания в нее "жизненной субстанции". Да и вообще, сама идея независимой от материи структуры, информации (памяти) без материального носителя очень сложна для освоения, по крайней мере для меня. И не исключено,

что понятие этой самой "жизненной субстанции" со временем просто исчезнет из науки за ненадобностью, как например исчез из нее дух огня Флогистон, или мировой эфир.

Может быть, главная функция науки как раз и состоит в устранении лишних сущностей из языка, что вполне совпадает с общим развитием культуры в сторону ее упрощения, ужесточения (по В. В. Налимову). Не исключено, что все наши проблемы связаны с тем, что мы живем в период формирования жесткого, определенного социокода, и все религиозные системы - это нетерпеливые попытки завершения его создания, нетерпеливый прорыв к финалу, уже предчувствуемому, уже известному нашему подсознанию.

Отметим далее, что тип культуры зависит не столько от кода, сколько от принятого способа его сохранения и развития. Человек же (с его языком и мышлением) в своем онтогенезе проходит все этапы филогенеза мышления и языка и в своем современном развитии естественно включает их в себя в свернутом виде, опираясь на них в своей деятельности.

Из работ К. Леви-Стросса, Э. Б. Тейлора и Дж. Фрезера [49, 90, 101] известно, что первобытное, или магическое, мышление зачастую прямо противоположно нашему, логическому. Это и понятно: другой была функция этого мышления - воздействовать на людей. Оно строилось на частичных ассоциациях, объединении вещей, понятий, явлений со сходными элементами в одно понятие, и наоборот - отождествлении вещи, понятия, явления с одной из их частей.

Мы часто забываем о том, какое значение в нашей жизни играют не осознаваемые нами языки жестов, мимики, интонации. Значение же внушения и самовнушения вообще трудно переоценить и можно смело утверждать, что неосознаваемое внушение определяет всю нашу жизнь (подробности см., например, в работах Б. Ф. Поршнева [78], Дж. Гриндера и Р. Бендлера [28]).

А теперь напишем ОДУ КОДУ.

*О код, ты жизнь! Велика и неодолима твоя власть. Какая необычная сила и какая глубочайшая тайна заключены в простом сочетании элементов. Ты, неизвестный и загадочный, определяешь активность и покой, сон и бодрствование, саму жизнь и смерть всего живого и неживого - зверя, пчелы, человека. Ты определяешь и направляешь их поведение, их разумение. Все подвластно и покорно тебе. Неодолимая, роковая власть твоя, химическая или вербальная, определяет характер всей нашей жизни. Именно ты гонишь стада оленей и тучи саранчи к жизни или гибели. Именно на тебя, на древнейшие механизмы нашего архетипа опираются все чудеса и все магические ритуалы, заставляя организм роковым образом выполнять предписанное, выполнять на грани невозможного и за пределами этой грани. Именно на тебя опираются филиппинские хирурги и астрологи, колдуны и ученые, врачи и знахари. Ты и только ты заставляешь нас спокойно сидеть дома или брать в руки оружие. Ты и только ты определяешь наши достижения и наши провалы. О код, в тебе наша жизнь! О код, ты мир!*

## БИОЭНЕРГИЯ И ЕЕ СВОЙСТВА

И хотя социальное безусловно играет в человеке решающую роль, было бы, видимо, неразумно утверждать, что эта роль - единственная. Скорее всего, поведение человека определяется наложением, сочетанием, интерференцией биологического и социального, с ведущей ролью последнего.

А наш энергопотенциал (независимо от того, существуют или нет эмбриональные поля и субстанциальные формы), похоже, просто не сводится ни к биологии, ни к химии, ни к физике. Давайте для начала просто считать, что энергопотенциал - это системный фактор, системное свойство нашего тела, проявляющееся во взаимодействии его с другими телами и предметами; что *энергопотенциал* - это потенциальная энергия организма человека как системы (одно из его системных свойств), мера его готовности к взаимодействию (данного человека с внешним миром или взаимодействию внутренних моделей этого мира в орга-

низме данного человека). Понятно, что указанные взаимодействия призваны обеспечивать потребности человека и осуществляются в соответствии с имеющимися у него моделями мира и программами поведения, которые мы позже назовем логико-психологическими координатами (ЛПК). Иными словами, этими потребностями и уровнем энергopotенциала человека определяется его поведение в окружающем мире.

Теперь мы можем ввести для удобства дальнейшей работы аббревиатуру, аналогичную предложенной И. Акимовым и В. Клименко [2]. Правда, у И. Акимова и В. Клименко ЭПК - это энергopotенциал, психомоторика и критичность. Мы же будем понимать под ЭПЛК - энергopotенциал, *потребности* (речь о которых пойдет чуть позже, в главе 3) и *координаты*, точнее, логико-психологические координаты, подробнее о которых мы поговорим только в третьей части книги.

При этом мы утверждаем, что составляющие ЭПЛК - это базис личности. Ведь они обобщенно описывают как черты характера человека и другие особенности его личности, проявляющиеся в его потребностях, так и способы его поведения, задаваемые его умениями, знаниями, навыками, привычками, и, конечно, их реализуемость в действии, определяемую энергopotенциалом. Например, человек может отлично знать, что надо чистить зубы, и даже прекрасно владеть алгоритмом этого процесса, но что в этом толку, если эти знания никак не проявляют себя в действии, ибо они не активизированы *энергией* потребности или ритуала (потребности, закрепленной психологической инерцией, т.е. получившей высокий энергopotенциал благодаря многократным повторениям).

Нам часто встречались люди, обладающие прекрасными (разумными - по Н. Г. Чернышевскому [105]) потребностями, вполне развитыми, достаточно совершенными знаниями о мире, но не способные использовать все это богатство из-за очень низкого уровня энергopotенциала (его не способна поднять до уровня *действия даже* высокая потребность, перешедшая в сильную эмоцию).

Мы знаем людей, обладающих хорошим энергopotенциалом и совсем неплохим образованием, но живущих в среде, сформировавшей такие потребности, которые очень напоминают образ жизни животных. Эти люди могут быть заняты, например, исключительно добыванием и последующей тратой денег (не напоминает ли это Вам прекрасный, прекрасный, прекрасный мир общества потребления?).

Мы уже не говорим о тех людях, в которых недостаточно развиты и два, и три из выбранных нами параметров. Впрочем, нам почти не встречались люди, имеющие достаточно развитые потребности при неплохой энергетике, но не имеющие достаточно хорошего образования и не владеющие достаточно развитыми алгоритмами преодоления трудностей (решения задач). Видимо, то, чему в основном (формально) учат (или до недавних пор учили) в *школе* - моделям окружающего мира и алгоритмам манипулирования с ними, - оказывается не самой определяющей составляющей личности.

И отнюдь не случайно мы расположили наши составляющие именно в таком порядке: энергopotенциал (как наиболее важный), потребности и, наконец, знания и алгоритмы поведения в мире (как самая легко формируемая часть).

Понятно, что под энергopotенциалом надо понимать не просто активизацию энергообмена в клетках, а нечто большее, ибо известно, что на любом уровне усложнения материи она образует новые системы, обладающие свойствами, отсутствующими у любого из элементов этих системы. Сложное не сводимо к простому. Конечно, такое объяснение пока мало что дает, но зато четко определяет направление дальнейших поисков.

Определенный таким образом энергopotенциал обладает довольно очевидными свойствами, что позволяет легко с ним работать. Теперь, опираясь на литературные и фольклорные *данные*, давайте попробуем выделить, выявить свойства этой энергии, этого энергopotенциала.

1. Энергopotенциал материален (во всяком случае имеет в основном материальные проявления) и универсален, обеспечивая подвижность, изменчивость тела и психики (т.е., по И. Акимову и В. Клименко, он дает жизнь телу, психомоторике и критичности), впро-

чем, психика всегда опирается на материальные изменения или сопровождается ими.

2. Энергопотенциал традиционно делится на два класса, два слоя: внутренний, изначальный, полученный от рождения; и внешний, оперативный, приобретаемый в процессе жизни, подкачиваемый мышцами и мыслями. Впрочем, внутренний энергопотенциал может пополняться за счет внешнего, и, возможно, это одно и то же.

3. Энергопотенциал текуч, т.е. находится в постоянном нарастании или уменьшении, причем скорость этих изменений может быть очень большой.

Огромное значение для его создания, сохранения и передачи играет ритм (скорость, согласованность) процессов, и, возможно, он связан с такой глубинной реликтовой меткой физико-химических процессов организации клетки, как биологические часы (физиологические ритмы активности). Можно также предполагать, что он, как например энергия звезд, если, конечно, прав Н. А. Козырев, связан и со временем - этим самым загадочным и корневым свойством Вселенной [46, 47].

4. Энергопотенциал прямо зависит от физиологических процессов в теле и управляется (вместе с ними) эмоциями, психикой, мыслью, образами.

5. Энергопотенциал передается, распространяется:

1) в теле: с кровью, лимфой и другими внутренними жидкостями; по нервным каналам; по функциональным (будем пока называть их так) меридианам (каналам), т.е. он повсеместен и пронизывает все тело (кстати, крайне интересно было бы проследить генезис, развитие меридианов с системной точки зрения, как они появляются, например, в соответствии с теорией организующих точек из одной общей для кожи и нервной системы области зародыша - более того, пока эта книга ждала возможности быть изданной, появилась книга Н. У. Ахмерова [13], проделавшего большую часть этой работы, - приятно сознавать, что ты не одинок в своих мыслях и ощущениях),

2) в пространстве - через постоянное спонтанное излучение (вытекание) энергии из организма, которое пропорционально площади открытой (направленной вовне) поверхности тела, различно в разных его частях и в разное время и поддающееся сознательной регулировке в некоторых пределах;

3) между телами - с помощью мысленных образов (форм), причем известно, что в пределах Земли, с очень большой скоростью (объективных данных о его передаче за пределами Земли пока нет).

6. Энергопотенциал кумулятивен (термин Акимова и Клименко [2]), т.е. имеет тенденцию локализоваться в работающей части тела. При передаче между телами распространяется повсеместно, без локализации направления и экранирования, воздействуя на соответствующие его генерации формы (образы). Впрочем, если ассоциировать излученную часть (точнее, часть излученной части) - биополе - с торсионными (спинальными) полями (силами), изучением которых только-только начинает заниматься наука, то, кажется, экранирование от них все же существует [см. 33].

7. И. Акимов и В. Клименко [2] утверждают, что энергопотенциал космичен, т.е. связан со всеми космическими энергиями, существующими в Галактике (и я с этим не спорю), однако доказательств и примеров не приводят, а почти все известные мне из литературы факты, которые могли бы послужить примерами, подтверждающими этот тезис, имеют более рациональное объяснение. А если уж говорить о "космических энергиях" серьезно, то наш энергопотенциал оказывается самым (если вообще не единственным) некосмическим "видом энергии" в отличие, скажем, от энергии гравитационных или электромагнитных взаимодействий.

8. Эти же авторы утверждают также, что энергопотенциал "скован золотым сечением". Что ж, возможно.

9. Энергопотенциал поступает (нарастает) из обменных процессов в организме (с воздухом, водой, пищей, через поверхность тела и т.п.), т.е. нарастает вместе с их интенсификацией, и наоборот, они (обменные процессы) интенсифицируются при его местном росте, а также из внешних источников, создавших (сформировавших) его форму в соот-

ветствии с областью приложения, и, похоже, он связан с асимметрией (и, возможно, с информацией).

10. В организме энергопотенциал проявляется в виде: температуры тела и других излучений с его поверхности; физической активности организма; нервных и мыслительных процессов; генерации "мысленных форм (образов)" и их взаимодействия.

11. Если принять информационную формулу эмоций П. В. Симонова [см. 85] и традиционные представления о воздействии эмоций на работу функциональных меридианов (по которым протекает энергия), то можно говорить о том, что "энергопотенциал аккумулируется в информации" [цит. по [2]. Правда, И. Акимов и В. Клименко делают этот вывод, опираясь на совсем другие аргументы. Добавим, что формы (вещественные или идеальные, мысленные) тоже, видимо, несут информацию и за счет этого (т.е. за счет энергии, аккумулированной в этой информации) выполняют определенную (свою) функцию, впрочем, я, похоже, опять начинаю нести разную чепуху, ибо я *не* знаю, чем различаются смысл и информация, смысл и код, информация как субъективное понятие (сравнимое с тем, что мы уже знаем) и как уровень организации, который я бы назвал УОРОм, если бы этот термин уже не был использован А. М. Анисовым [8], но с другим значением - универсум с ограниченными ресурсами (или проще: все то же время).

И, наконец, я все же не могу удержаться, чтобы не высказать еще одну, совсем уже дикую и странную мысль, что именно необыкновенная сила эмоций, неугасимое, неистребимое желание видеть что-то, в сочетании с хорошим воображением и знанием того, что надо увидеть, может рождать самые реальные объекты (например, НЛО), наверное, с разным физическим механизмом их существования, чаще всего ненадолго, ибо в связи с ограниченностью ресурсов реальности и вещественно-полевым дуализмом мира они со временем просто исчезают. Впрочем, это вовсе не *значит*, что я отрицаю существование внеземного разума, просто НЛО обычно ведут себя самым идиотским образом, общаются только с людьми, причем далеко не всегда лучшими, но всегда на их языке и при этом никогда не сообщают ничего действительно нового.

Но давайте не забывать про известного и уважаемого парижского профессора физики Р. Блондо, открывшего (и затем с помощью Р. Вуда закрывшего) знаменитые N-лучи, и про множество других подобных примеров.

И конечно, все написанное здесь пока что даже не подводит нас к ответам на вопросы типа "зачем?", "какова цель?", если, конечно, хоть что-то в мире имеет эту цель. Все, что мы говорили, - это топтание вокруг вопроса "как?".

А я уже чувствую, как проникательный читатель, отчаявшись найти здесь нечто конкретное и определенное, готов отбросить в сторону надоевшую книгу. Заверяю Вас, уважаемый, что конкретное и определенное непременно будет, и уже скоро. Все же вышеизложенное, сознаюсь, написано с одной целью - соблюсти художественность изложения, как ее понимал мною любимый Н. Г. Чернышевский [105].

Ведь если я описываю некоторое здание, я обязан нарисовать рядом с одной стороны краешек дворца, а с другой - уголок хижины, чтобы задать масштаб изображения. В данном случае - масштаб нашего незнания.

И в заключение несколько слов об экстрасенсорике и прочих неконтактных методах воздействия, опирающихся все на ту же энергию (и социокод). Как сказано у Ларошфуко [58], "она не может принести нам никакой пользы (ибо эффект держится 2 дня, максимум неделю. - К.С.), так предоставим же ее простолюдинам, которые, будучи неспособны поступать по указке разума (т.е. понимать, что человек может помочь себе только сам и никакие знахари, колдуны, врачи, таблетки и пр. не принесут ему действительного облегчения. - К. С.), действуют лишь по велению чувств (и, добавлю, портят "карму" себе и другим. - К. С.), - и остается лишь сожалеть, что "люди, застигнутые горем, так глупеют" [там же].

И не надо бояться никаких "вампилов", неважно, есть они или нет. Известно, что лучшая защита - это защита эгрегорная, т.е. вхождение в группу людей с определенными взглядами, которые (причем, по-моему, именно взгляды, а не люди) отлично защищают от

иного, вредного для нас внушения и "магического" действия. Но мне кажется, что лучшая защита - не иметь защиты вообще. Будем щедрыми и человечными. И пусть они "пьют Вашу энергию", если они без этого не могут. Ее столько в этом мире, полном взаимодействий, что Вы без труда накачаете себе любое ее количество, какое только захотите. А как - об этом поговорим чуть позже.

Кстати, откуда следует, что чтение мыслей, телепатия доступны лишь немногим? Почему не допустить, что это естественное, нормальное, здоровое состояние любого человека, но только у немногих существуют (или легко вызываются) сбои в работе механизма сознания, и только эти немногие "несознательные" ощущают течение естественных процессов, и то не всегда.

И последнее. Всегда остается какое-то количество фактов, которые не укладываются вообще ни в какие объяснения, и слава Богу, что они есть: ведь в непознанном мире жить значительно интереснее, И почему бы не поддаться на это искушение - кто не рискует, тот не выигрывает (проницательный читатель, конечно, обратил внимание, какой хитрый ход я сделал, как будто все остальные факты, кроме изложенных ниже, уже объяснены). Например, феномен Ванги, которая точно знает будущее. Конечно, можно допустить, что она все это подсознательно просчитывает, но проще допустить, что это опять вопрос времени (?) и информации (?). Мне почему-то кажется *сейчас*, что никаких параллельных миров нет (не считать же ими различные слои пространства в модели И. Л. Герловины [23]), все однозначно и все предопределено, и случайности тоже нет (как ни склонны возводить ее в один из основных принципов построения нашего сугубо нелинейного мира синергетики [43]), а наш мир - это *материальное* воплощение в ограниченных ресурсах чего-то существующего реально, объективно и независимо, существовавшего всегда (?) и, значит, существовавшего до появления времени (?), если оно *вообще* существует (?), ведь там нет взаимодействий (?) и, следовательно, нет энергии (?). И это не информация (?), информацией оно становится при считывании людьми, в их мозгу.

Кстати, с информацией, как и со временем, все тоже очень непросто. Наука ими практически не занимается (как, например, и формой, о *значении* которой после Аристотеля словно забыли). Единственный, по-моему, кто сказал хоть что-то вразумительное на тему информации как меры изменения объекта сообщения под действием носителя этого сообщения (в контуре управления, т.е. в рамках некоторого взаимодействия) и ее связи с кодом, - это М. Мазур [59].

Возможно, речь идет о потенциальных и актуальных формах (?), т.е. непроявленных и проявленных, реальных, данных нам в ощущениях, образах, которые, впрочем, так трудно померить, и, может быть, самая большая загадка сейчас - это то, как очень многочисленные и многомерные, но химические (?) и электрические (?) структуры нашего мозга на своем системном уровне рождают (и рождают ли?) то многообразие образов (форм), которые и являются сутью нашего мышления и которые мы все так хорошо знаем, и не является ли человек уникальным видом (?), обеспечивающим связь этих образов со смыслами и идеями (задаваемыми словами?), которые и направляют развитие мира (?). Однако на такой, ужасно напоминающей о паранаучных концепциях ноте полного незнания мне не хотелось бы заканчивать.

Мы, живущие в этом объективном, реальном мире, давайте изучать и использовать его уже известные объективные законы и опираться на достаточно большой опыт многих и многих поколений, живших до нас. Они были нисколько не глупее, даже если и думали не так, как мы. Это надежно.

Давайте вспомним нашу цель - подъем энергопотенциала, для того чтобы обрести ум и силу, которые позволят нам улучшить реальную жизнь реальных людей, *здесь и сейчас*. А лучшего средства, чем йога, для подъема и постоянной подкачки энергопотенциала, а также *развития* психомоторики и критичности, т.е. по сути тренировки всего интеллекта, я не знаю. Я убежден, что йога - это наиболее фундаментальный и наиболее результативный путь развития интеллекта.

## ГЛАВА 3. О ДЕЛЕ, ИЛИ ЗАКЛАДКА ФУНДАМЕНТА

Все, что неожиданно изменяет нашу жизнь. - не случайность, оно в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием.

*А. С. Грин*

### О НЕОБХОДИМОСТИ КРЕПКОГО ФУНДАМЕНТА ДЛЯ НАДЕЖНОСТИ ВСЕГО СООРУЖЕНИЯ

В основе любого дела лежит этика. Это слово греческого происхождения, означает примерно то же, что и производная от латыни "мораль", или по-русски "нравственность", т.е. совокупность норм и правил поведения людей в определенной группе, обществе, множество подразумеваемых обязанностей людей по отношению друг к другу. И если вспомнить, какое значение в жизни людей играет социальность, общество, язык, то становится ясно, насколько этика пронизывает всю нашу жизнь, и я могу смело утверждать, что человек никогда не сможет сделать для себя столько, сколько он сможет сделать для других, в чем я лично неоднократно убеждался.

Цель - это только штурман, который указывает общее направление. Рулит этика. Ведь любое дело состоит из поступков, которые и образуют ткань жизни. Как там, в поговорке: "Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу". Наверно, наша судьба записана не где-то там в общей Книге, а в нашем индивидуальном подсознании, в нашей этической базе.

Значение этики вообще трудно переоценить. Она носитель культуры, база социокода. И любая новая идея, теория, система получают право на жизнь только тогда, когда они вписываются в уже существующие этические критерии, т.е. совпадают по крайней мере с большей их частью. Под мощные преобразователи и накопители энергии всегда подводят мощный фундамент. Чем крепче этот фундамент, тем крепче будет наше здоровье, тем больше и проще мы сумеем набрать энергопотенциал.

Другое дело, что этика не всегда видна, ибо она не материальна - и, слава Богу, нематериальную структуру труднее разрушить. Вероятно, она записана в языке, в культуре, и именно она дает жизнь всему материальному и конкретному. Приведу пример.

Сейчас многих восхищает современная западная культура, ибо люди там живут не просто богато, они утопают в материальных благах и удобствах. Не будем сейчас искать истоки этого богатства и прогнозировать его будущее, не будем спорить о том, делает ли богатство человека счастливым и каков должен быть уровень достатка для самосохранения и самоуважения, не будем определять степень связи между уровнем богатства и уровнем культуры. Не об этом сейчас речь. Давайте посмотрим, что за этика лежит в основе этой жизни и насколько она определяет саму эту жизнь. Сделаем попытку изложить этику предпринимательства, его "кодекс чести".

Вот что получается: 1. Честность, порядочность в отношениях с партнерами, доверие и уважение друг к другу. Не врать, не обманывать. 2. Постоянное самосовершенствование с целью широкого использования своих знаний и интеллекта, а также внутренних общечеловеческих качеств в практической деятельности. 3. Высокая внутренняя активность, направленная на расширение сферы и качества деятельности. 4. Готовность к оправданному риску и разумной щедрости без расточительства, т.е. при постоянном учете и контроле (как говорят американцы: "Нельзя гоняться за каждым долларом, словно он единственный"). 5. Благожелательное отношение к людям при сохранении своего интереса (польза для всех не в ущерб себе). 6. Подчинение своих интересов и страстей интересам дела. 7. Сохранение групповой и индивидуальной тайны.

Вероятно, это не все, и можно, немного подумав, написать еще какие-то принципы, переставить их, и здесь, конечно, не учтены цели, т.е. иерархия ценностей данного обще-

ства, но нам сейчас важно лишь, что все они чисто этические. Все это не политика, не финансы, не философия - это этика. И нам не важно сейчас, какое значение для их возникновения и формирования имели идеи протестантизма и что происходило в течение веков с собственностью. Нам важно посмотреть, какое значение играют они в жизни той же Америки.

Проверяя их один за другим, мы с удивлением обнаруживаем, что решающее, т.е. постоянное и повсеместное, невыполнение хотя бы одного из них приводит к краху, развалу всего этого богатства и комфорта. Вот первый из них - честность, порядочность в отношениях с партнерами... На Западе (как, впрочем, и на развитом Востоке, скажем в Японии) тысячные и миллионные сделки совершаются на одном честном слове, иначе нельзя, теряется оперативность.

Я не буду утомлять читателя просмотром всех остальных принципов, он вполне может сделать это сам. Да и того, что уже сказано, - достаточно. Только один этический принцип, небольшой сбой этической базы, и вся постройка, весь такой удобный и кажущийся таким надежным мир предпринимательства разваливается.

Посмотрим на Россию. Я русский человек и могу позволить себе дать очень простой и четкий ответ на вопрос, откуда идут все наши русские беды. Они идут от того, что мы постоянно нарушаем девятую христианскую (Моисееву) заповедь: "Не послушествуй на друга твоего свидетельства ложна". Увы, наше стремление к фискальству (созданное безусловно объективной историей примерно после Ивана III) неистребимо, и пока оно будет жить в нас, нам не жить по-человечески. В самом деле, о какой хорошей жизни можно говорить, когда все стремятся сделать жизнь каждого другого хуже или по крайней мере не лучше, чем своя. Удивительная глупость. Мы никак не можем понять, что, уничтожая все, что хоть сколько-нибудь лучше и умнее нас, уничтожая ради сиюминутной материальной или моральной выгоды (и сомнительной идеи равенства), мы тем самым лишаем себя возможности развития, толкая в яму греха, ибо только цепляясь за это лучшее, как за поплавок, можно выплыть в будущее. И лишаем мы этого пути в будущее даже не своих детей, а именно самих себя. Причем тут политика, экономика, философия? И здесь тоже в основе лежит этика!

Сейчас все кричат: "Собственность, собственность...", а я много раз убеждался на конкретных примерах, что если у человека нет добросовестности, то любая собственность идет прахом. Если же она есть, эта добросовестность, то любая собственность (неважно - своя или общественная) сохраняется и приумножается. Приватизация же дает прежде всего и в основном лишь свободу.

Я не буду останавливаться на значении отсутствия отрицательных эмоций, а значит, наличия положительной этики для здоровья - об этом написано достаточно, но прислушаемся еще раз к этому хорошему русскому слову ДОБРО-СОВЕСТНОСТЬ. Я утверждаю, что если в человеке есть доброта и есть совесть, если это его естественные состояния, то они будут проявляться везде, чем бы он ни занимался. А если подходить к йоге добросовестно, то и она не может не дать удивительных и необыкновенных результатов. Если же этого нет, то и заниматься ею - пустые хлопоты. Вот почему в Индии ученик, желающий заняться йогой, первые несколько лет не делает никаких упражнений, а занимается своей этикой, вырабатывает добросовестность.

Занимаясь йогой, человек медленно и постепенно, оставаясь все время в "зоне комфорта", неуклонно и последовательно делает себя, совершенствуясь и освобождаясь, и понятно, что источник развития интеллекта (точка роста личности, начало пути йога) не должен находиться в области зависти и жадности, корысти и честолюбия, злобности и эгоизма. Путь йога - это путь добра и любви, иначе он никуда не приведет.

И мы начнем с первой ступени йоги - *Ямы*, что означает отказ, смерть всему плохому в нас.

## **ЧЕГО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ, ИЛИ ПЯТЬ ЗАПРЕТОВ**

*Яма* - первая ступень йоги в восьмиступенчатой ее схеме, описанной в "Йога-сутре" Шримана Патанджали [44, 72], предположительно второй век до нашей эры, хотя йога упоминается еще в Ведах, и считается, что ей не менее четырех тысяч лет, а есть даже предположения, что йога - это то небольшое, наиболее ценное, что досталось нам от допотопной цивилизации, т.е. той цивилизации, которая была до потопа [ср. 26]. Яма в значительной степени совпадает с морально-этическими принципами большинства религиозных и философских систем в отличие от второй ступени йоги (Ншшы), принципов которой лично я не встречал больше нигде и которые вместе образуют так называемую *Крийя-йогу* (т.е. йогу чистоты, йогу действия). Впрочем, мне кажется, что в Яме эти известные и самоочевидные принципы изложены наиболее полно и удачно. Таких принципов пять.

1-я Яма - *Ахимса* - главная, основная из Ям (главный, основной принцип). Ш. Патанджали [43] считает, что остальные четыре принципа Ямы - *Сатья*, *Астея*, *Брахмачарья* и *Апариграха* - являются видами Ахимсы.

"А" - в переводе "не", "химса" - "насилие", "убийство" (сравни с шестой Моисеевой заповедью "Не убий"), однако Ахимса трактуется как воздержание от чувства ненависти и желаний причинить вред другому, т.е. как поведение, ведущее к уменьшению зла в мире (что вполне соответствует совету Христа: "Поступай по отношению к другим так, как ты хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе", при всей его неоднозначности), в сочетании с любовью к людям и при условии выполнения долга, иначе говоря, поведение, направленное против самого зла, но не против людей, его творящих.

Простейший пример. Если вы поссорились со своим знакомым (или начальником) и он перестал с вами здороваться, то это не значит, что вы должны перестать желать здоровья ему.

Одним словом, нужно не только не вредить в мысли, слове и деле, но и не быть причиной вреда и не побуждать кого-либо к вреду другому. Постоянная (фоновая) общая благорасположенность ко всему живому (и неживому) - безусловно, полезна для здоровья.

Ахимса предполагает, в частности, освобождение от гнева, гордыни, страха, снисходительного отношения к другим и взыскательность к себе (вспомним золотое правило жизненного успеха: "Во всех своих неудачах вини себя, но не окружение, а за все свои успехи благодари окружающих, но не себя").

По-моему, это та самая разумная доброта, которой в полной мере наделены у Н. Г. Чернышевского "эгоисты" [105].

Пожалуй, самое яркое жизненное применение этого принципа мы находим у Махатмы Ганди, который, опираясь на неукоснительное соблюдение Ахимсы, практически освободил Индию от колониального господства. Ахимса - это сила.

Напомню народную мудрость, гласящую: "Нет такого доброго дела, которое бы не было наказуемо", и что "любая инициатива (тоже) наказуема (исполнением)". Поэтому при соблюдении Ахимсы надо заранее быть готовым к этому. Напомню также о "непривязанном" труде (основной идее *Карма-йоги* - йоги труда) и о естественной для человека и вообще для всего живого потребности, несмотря ни на что, выполнить свою внутреннюю программу (в данном случае Ахимсу) независимо от будущей награды или наказания. Не надо бояться жизни - вам все равно не избежать своего пути, но вот энергия и здоровье для этой жизни или, точнее, для получения удовольствия от нее, от самого процесса выполнения этой внутренней программы, конечно, нужны. Их-то как раз и дает йога.

2-я Яма (второй принцип) - *Сатья* - в переводе означает "правдивость" (такой заповеди практически нет у Моисея, если не считать уже упоминавшейся девятой). Вот как пишет об этом принципе Ш. Патанджали, а точнее, Вьяса в своих комментариях к *Йога-сутре*: "Соответствие слов и мыслей фактам. Следует говорить в соответствии с увиденным, услышанным или подуманным. Слова, которые говорят с целью передачи информации, не должны быть обманом, вводить в заблуждение или быть пустыми, т.е. лишены содержания и смысла. Слова должны использоваться с целью принести благо, а

не вред. Если они приносят вред, то это не правдивость, а грех. Поэтому йогин должен вначале рассмотреть (исследовать), что для существ есть благо, и затем в соответствии с этим , говорить слова, приносящие добро. Если эти слова могут причинить вред, следует воздержаться от них. Так, если шайка разбойников спрашивает, куда пошел караван, и получает правильные сведения, то ответ правдив лишь формально, поскольку является нарушением Ахимсы.

Праведная речь исключает клевету, вызывающую раздоры, оскорбления, грубость, болтливость, которая отнимает драгоценное время. Следует следить за тем, чтобы не вводить в речь воображаемые или нереальные вещи, как если бы они были реальными, а также избегать неточных выражений или преувеличений. Противно заповедям, например, если отец кричит сыну. "Говори правду, а не то я проломлю тебе голову" [72].

Иными словами, Сатья - это контроль над речью, способствующий освобождению от злобы. Кстати, на Руси издавна считалось, что произнесенное матерное слово оскверняет землю на глубину в семь метров, и она еще долго после этого будет плохо рожать.

Ниже я сделаю небольшое отступление и добавлю еще несколько слов к сказанному Вьясой, ибо убежден, что любая заповедь не должна нарушать внутренней гармонии реального человека, живущего в реальном обществе.

3-я Яма (третий принцип) - *Астея* - переводится как "не воровство" (и вполне соответствует восьмой христианской заповеди - "Не укради"). Здесь все уже растолковано, все ясно.

4-я Яма (четвертый принцип) - *Брахмачарья* - в переводе означает отказ, воздержание (и опять-таки вполне соответствует седьмой заповеди христианства: "Не прелюбы сотвори"), Брахмачарья подразумевает самодисциплину, самоконтроль, т.е. такое состояние ума и духа, которое обеспечивает контроль над влечениями, в том числе половыми (но в отличие от обета Брахмачарья не предполагает полного отказа от них, а призывает к внутренней собранности, нераспушенности). О ее пользе для здоровья сейчас, я думаю, можно не говорить.

5-я Яма (пятый принцип) - *Апариграха* - переводится как "не копить", "не собирать", "не схватывать" (сравни опять-таки с христианской десятой заповедью: "Не желай жены искряннего твоего, не пожелай дому ближнего твоего, ни села его, ни раба его, ни осла его, ни всего елика суть ближнего твоего"). Апариграха понимается как свобода от накоплений, равнодушие к вещам, дающее внутреннее спокойствие и свободу, ибо, уверяю вас, то, что вам действительно нужно, придет к вам само, без каких-то значительных усилий с вашей стороны, а ваше от вас не уйдет.

В этом мистическом (таинственном) законе, впрочем, нет, мне кажется, ничего магической (волшебного), а есть непознанная нами сложность, связность и полная определенность мира, в котором совершается только то, что должно, что естественно вытекает из предшествующих событий.

Апариграха включает в себя также неприятие даров, поднесенных не от чистого сердца (например, взятка). Очень трудная заповедь в наше время.

Обращаю внимание читателя, что остальные из христианских заповедей не касаются морали, а лишь отношения к Богу.

Я думаю, что если человеческая цивилизация перестанет существовать и человек исчезнет с лица Земли как неповторимая, но тупиковая ветвь эволюции, то произойдет это прежде всего из-за комфорта и удобства, которыми окружил себя человек, излишества потребления, так почитаемого теперь. Увы, тело берет свое и отказаться от этой древней, рудиментарной тесной связи с вещами, зависимости, неотделимости от них почти невозможно. Слишком сильна эта связь. Она веками сохраняет свою силу, и человечество слишком медленно движется к свободе.

Но если человечество выживет, то не исключено, что в будущем оно заменит службы безопасности всех родов, а также санитарно-гигиенические, экологические и прочие разные службы одной службой этического контроля, или, точнее, консультацион-

ной этической службой. Это и будет говорить об осознании наконец людьми структуры своего мира, об окончании произвольного самоформирования социокода и выходе человечества из периода становления и полосы инферальности.

## **О ТОМ, ЧТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ, ИЛИ КУДА ПОДАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ**

Второй ступенью классической восьмичленной йоги, как уже говорилось, является *Нияма*, что значит возрождение, развитие, рост всего хорошего, что в нас осталось после расчистки Ямой: чтобы не было пустоты, йога обращает особое внимание на развитие правильного отношения к самому себе.

1-я Нияма - *Шауча*, т.е. чистота. Причем имеется в виду чистота как внутренняя, так и внешняя. Внутренняя (моральная) является как бы суммой всех Ям и предполагает, в частности, устранение отрицательных эмоций (гнева, страха, лености, гордыни, страсти и т.п.), чистоту речи (включая ее правильность, содержательность, хорошую дикцию и др.) и вообще очищение разума от всего нечистого, всего засоряющего его и мешающего ему проявиться во всей своей красе, ибо истинно культурный (социальный) человек должен красиво поступать, красиво говорить, красиво писать, красиво рисовать, красиво есть... одним словом красиво жить. Внешняя чистота (а чистота - залог здоровья) включает не только внешние омовения, но и чистоту в одежде, вообще порядок во всем, правильное содержание органов чувств, чистоту внутренних органов - сюда формально включаются сложные йоговские очистительные процедуры (6 основных из них: Дхаоти, Басти, Нети, Наули, Тратака, Капалябхати), а также чистоту пищи (ее состав и объем) и т.п.

Дальнейшим развитием Шаучи является 2-я Нияма - *Сантоша* - удовлетворенность. Имеется в виду постоянный положительный эмоциональный фон, позволяющий жить в радости (что само по себе весьма полезно).

Способность быть счастливым - это не просто черта характера, это, скорее, волевой акт. А путь к этому лежит через Яму и Шаучу. То, что Сантоша является следствием Шаучи, видно из простого примера: все знают, как много страданий приносит нам наша привычка сравнивать себя с другими (идея равенства) и порождаемое ею чувство зависти, которое, как сказал М. Новак, "страшнее ненависти, ибо порождает ее" и которого, если следовать Шауче, в нас быть не должно - "не судите, да не судимы будете". Добавим, что следующие ступени йоги - Асаны (т.е. позы, положения тела) и Пранаямы (управление дыханием), образующие вместе Хатха-йогу (т.е. солнечно-лунную, диалектическую йогу), будут очень сильно способствовать развитию этой способности, ибо энергопотенциал, накопленный с их помощью, даст нам не только неиссякаемую радость здоровья, но и ни с чем не сравнимую радость творчества.

Сантоша предполагает также неконфликтность и умение довольствоваться тем, что есть, а здоровому человеку немного надо - отсутствие беспокойства об удобстве и комфорте, о недостатке чего-то (и в самом деле, совсем вам ненужного), а иначе и невозможно быть счастливым.

Как сказал Махатма Ганди: "Цивилизация в подлинном смысле слова состоит не в умножении потребностей, а в свободном и хорошо продуманном ограничении своих желаний". Ведь умение управлять собой, добавлю я, - это основа для управления миром, т.е. основа любой цивилизации. Но все это - лишь база, она еще не задает направления роста, развития человека. И здесь нам поможет 3-я Нияма - *Танас* (буквально "пламенеет"), которая означает наличие цели и непреклонное, т.е., при постоянной самодисциплине и контроле чувств, вплоть до подвижничества, аскетизма, если, конечно, это не вредит здоровью, - стремление к цели, о чем мы неустанно твердим во всей первой части нашей книги.

Сам факт наличия цели настолько необходим для нашего существа, испорченного (или улучшенного) наличием механизма сознания (и второй сигнальной системы), что простое отсутствие цели часто приводит к суициду — настолько бессмысленной, пустой и ненужной начинает казаться человеку его жизнь. Напротив, наличие цели дает стойкое

ощущение полезности и правильности жизни, ощущение, очень близкое к состоянию счастья.

Значение цели в жизни человека, конечно же, понимали не только йоги. Сейчас существует даже Теория развития творческой личности (ТРТЛ) - раздел Теории решения изобретательских задач [5, 81]. Теория эта опирается на значительный фактический материал - биографии великих (официально признанных творческими) людей, правда, с моей точки зрения, в процессе обобщения этого исходного материала, необходимого для создания указанной теории развития творческой личности, было потеряно главное - личность. Тем не менее необходимость достойной цели также занимает в этой теории подобающее ей место, более того, там сформулированы признаки этой цели. Приведу полную сводку таких признаков, насколько мне удалось это сделать по различным источникам:

- новизна, даже порой неожиданность, еретичность;
- общественная полезность;
- конкретность, четкость в постановке задач;
- значимость, т.е. "крупность", цели;
- практичность - само движение к цели должно постоянно приносить пользу людям, т.е. все время давать практические полезные результаты;
- независимость, т.е. возможность двигаться к этой цели в одиночку, независимо от обстоятельств и даже вопреки им.

Добавим сюда еще три желательных пункта:

- бесконечность;
- отсутствие конкурентов (чтобы вы тратили свои усилия на достижение цели, а не на преодоление сопротивления конкурентов, впрочем этого очень трудно добиться);
- желательна также для многих видов целей возможность быстрого набора исходного информационного фонда и его постоянного пополнения, ведь цель должна быть конкретной, объективной и, значит, опираться на большое количество фактов, на "схему продолжающейся серии".

Однако, по-моему, число признаков достойной цели в ТРТЛ сильно преувеличено, их можно резко ограничить, сократив до трех, а может быть, и до двух, а именно:

1) направленность вовне, поскольку смысл любого действия лежит за его пределами. Это тонкий момент, и его необходимо уточнить. Воспользуемся цитатой из удивительной книжечки В. К. Тарасова "Технология жизни, книга для героев": "Человек взял в руку стакан воды и сделал глоток. Может быть, он хотел пить. Может быть, он хотел запить лекарство А может быть, хотел попробовать воду на вкус. А может, заснуть и не проснуться, но ошибся. Мы не можем судить об этом, если не знаем, что было до этого глотка и что после. Чтобы понять смысл деятельности, нужно выйти за ее пределы. Внутри мы можем понять только смысл ее отдельных частей. Смысл всякой деятельности лежит вне ее пределов..." [89]. Забегая немного вперед, я бы сказал так: объект любой функции не должен совпадать с ее носителем. А, значит, всякие там "самосовершенствования", "самореализации", "самопостижения" и т.п. никак к достойным целям относиться не могут (ведь они направлены вовнутрь) и могут служить лишь средствами, необходимыми для достижения некоторых целей, т.е. подцелями некой, возможно, действительно достойной цели. Впрочем, мы еще поговорим об этом в третьей части книги;

2) соответствие цели средствам - и об этом мы уже достаточно подробно говорили в главе 1 нашей книги;

3) дополнительный критерий (причем не столько достойности цели, сколько ее значительности) - цель жизни должна находиться за ее пределами. Тот же В. К. Тарасов сразу за только что процитированным текстом пишет: "Смысл жизни - вне ее пределов. Внутри самой жизни мы его никак не обнаружим. Мы сможем понять только смысл отдельных дел и житейских событий" [89]. И хотя этот критерий является только развитием первого, он заметно сложнее для понимания и усвоения. Строго говоря, раз смысл жизни находится за ее пределами, он в принципе не может быть понят в ее процессе. Тарасов,

вероятно, просто ошибся: уж очень сильно он хотел добра всем нам. Четко понять, осознать смысл жизни нельзя, его можно только предощутить, определить общее направление того пути, который ведет к ее достижению. Здесь требуется время для привыкания и некоторые усилия. Значительные усилия, ибо предощущение цели может появиться только тогда, когда энергопотенциал становится очень большим, когда наших сил становится достаточно, чтобы в лесу окружающих нас факторов залезть на самое высокое дерево судьбы и увидеть наконец, в какой же стороне над деревьями поднимается дымок костра нашей Цели.

Тарасов даже советует наметить себе дату смерти, скажем, лет через 200-300, и назначить себе срок достижения цели за этой датой Другими словами, необходимо нарушить известный закон Паркинсона и сознательно сделать так, чтобы работа занимала не все отведенное для нее время, а только часть этого времени, хотя и большую.

Мистика Цели и ведущего к ней Пути, мистика их информационно-временных зависимостей - это и есть, мне кажется, тот высший (пока) уровень познания, та высшая мудрость, которая в традиции дается лишь посвященным, мистика будущего, доступная научному познанию и дающая внутреннюю уверенность и спокойствие действительно сильного человека, ведь жизнь этого человека становится осмысленной, он начинает понимать, зачем он живет. Вспомним эту очаровательную притчу из очень доброй, хотя и примитивной, книжечки Д. Джампольски "Любовь побеждает страх": "Человек завершил свою земную жизнь и предстал перед Богом. Господь показал ему всю его жизнь и уроки, преподанные ею. Закончив, он сказал: „Сын мой, не желаешь ли ты спросить о чем-нибудь?" И человек ответил: "Когда ты, Боже, показывал мне мою жизнь, то я заметил, что в лучшие мои времена по жизненному пути шло два следа, и я знал, что ты со мной. Однако в трудные времена по моей жизни идет один след. Почему же ты покинул меня в нелегкий час?" "Сын мой, ты не так понял, - ответил Бог, - В самом деле, в счастливые дни я шел с тобой и направлял тебя. Но в трудные времена я нес тебя на руках" [29].

Теперь осталось только заменить в ней слово "Бог" на слово "Путь" (или "Ангел-хранитель", если кому-то это выражение приятнее, кажется более простым и понятным), и вы получите неплохое описание того, о чем я хотел сказать.

Все это правда, уверяю вас. Этот Путь существует и действует порой самым удивительным образом, как бы ехидно ни улыбался проницательный читатель всей той кажущейся ему "чуши", которую я здесь несу. Надо только помнить, что наш Путь действует ненавязчиво, оставляя нам кажущуюся "свободу воли". Этот Путь в любую секунду готов прийти к нам на помощь, направить нас, подсказать правильные решения, охранить и защитить нас, но сделать это очень тактично, не мешая нам чувствовать себя Человеком, отвечающим за свои поступки, что тоже правда.

Можно представить себе, например, что наше тело (ему посвящена почти вся вторая часть книги) - это проводник, обеспечивающий передачу энергии от источника - Земли - к приемнику - нашему Пути, постоянно находящемуся у нас над головой и имеющему форму белого шара. И чем чище этот проводник, чем больше по мощности его "пропускная способность", тем больше сил у нашего Пути для выполнения им своей основной функции - вывода нас к нашей Цели. При этом интеллект, сознание (об этом мы будем говорить в третьей части книги) являются инструментами управления этим проводником (недаром наши высшие психические функции во всех смыслах ближе к нашему Пути). Добавлю, что энергия Пути (идущая к нему от Земли) и биоэнергия (идущая, по представлениям йогов, у отрицательно заряженных мужчин сверху вниз) - это совсем не одно и то же. Если последнюю ассоциировать, скажем, с пространством, то первая безусловно ассоциируется со временем. Надо также понимать, что этот Путь - некая информационно-временная категория, лишенная личностного начала. И ему абсолютно безразлично, хорошо нам или плохо. Его задача - вести нас к Цели. Наши же эмоции - это наше личное дело. И только от нас зависит, насколько мы научимся радоваться той жизни, которая в значительной степени предопределена нашей Целью и тем местом в причинно-следственной сети Вселенной,

которое мы занимаем.

Но двинемся дальше по нашему пути изучения йоги. Ведь по дороге к этой нашей Цели, даже несмотря на помощь Пути, можно наделать порядочно ошибок, если не следовать 4-й Нияме - *Свадхьяйе*, что означает постоянное самообразование и самосовершенствование, высокую степень умственной активности, способствующей самопознанию. Свадхьяйя предполагает, в частности, тщательное изучение самой разнообразной литературы и самых разных направлений науки, религии, философии, техники и т.п. что, кстати, создает в коре головного мозга достаточно высокий уровень фона, обеспечивающий умственную активность всего мозга и питающий ваши основные мысли (гипоталамус начинает вырабатывать тета-ритм).

Как хорошо сказано у Ларошфуко: "Я люблю читать, особенно те книги, которые укрепляют душу и образуют ум..." [58].

И, наконец, последняя 5-я Нияма - *Ишвара пранидхана* - "преданность Ишваре" (Ишвара - "вечно свободный Пуруша", вселенская душа). Лично я понимаю эту Нияму и могу доказать это понимание, опираясь на современные научные данные, на того же М. К. Петрова и др., как требование посвятить всю свою жизнь, каждую ее минуту, добру и человечности, т.е. окружающим вас людям (давайте и здесь тоже не будем углубляться во взаимоотношения человека, общества, социокода и Бога, какое бы обличье он не принимал). По-моему, Ишвара пранидхана - это еще одно уточнение направления, которому, собственно, мы и посвятили первую главу книги.

## О СТРОГОСТИ ЯЗЫКА

Я обещал, что поговорю еще немного о Сатье. Пора выполнять обещанное. Дело в том, что если мы внимательно и честно посмотрим на окружающий нас мир людских отношений (взаимодействий), то увидим, что врут все. И если кто-либо, например, заявляет мне: "Я никогда не вру", то я ему тут же перестаю верить - люди вообще склонны прятать свою подлинную сущность за поведением, часто прямо противоположным, но такое заявление не только заведомо ложно, оно еще и глупо.

Однако врать-то ведь нехорошо, Сатья не велит. Значит, все люди плохие?

Мне кажется, здесь удобно и уместно ввести понятие "расширенного языка". Я столкнулся с ним в описании, пожалуй, самого мощного и самого совершенного из алгоритмических (машинных) языков - АЛГОЛа-68 [53]. Этот язык очень сложен в использовании из-за высокой строгости его понятий и структуры, и авторам пришлось ввести для удобства пользования еще и правила сокращения его конструкций. Язык вместе с этими правилами - это и есть расширенный язык.

Так вот, я считаю, что все Ямы и Ниямы написаны на языке расширенном (заметим, что санскрит, как все древние языки, вообще очень мягок, многозначен), ибо будь они написаны на строгом языке, пришлось бы вводить некоторую меру, некоторую нечеткую, нежесткую (вероятностную) логику, определяющую границы их жесткого применения в таком разнообразном и сложном явлении, как жизнь.

Я уже говорил, что, с моей точки зрения, глупость - мать всех пороков, ведь зло, как и добро - понятия слишком относительные, и на строгом языке удобнее использовать, например, понятие греха, так как оно значительно лучше сочетается с понятием глупость и делает более ясным эффект перехода греха (последствий глупости), скажем, на детей, а также эффект его, греха, искупления (исправления).

Одним из моих любимых занятий в юные годы было придумывание, как я их называл, "Принципов допустимости" (ПД), т.е. строгих правил, определяющих границы применимости этических норм. Я их напридумывал около полусотни, но для примера приведу только принцип допустимости лжи: "Ложь допустима до тех пор, пока выгода, приносимая ложью (а ложь всегда приносит кому-то какую-то выгоду), не влияет существенно на твою дальнейшую жизнь или жизнь других людей (т.е. когда случайности жизни

сводят на нет ее последствия)". Впрочем, к информации, не влияющей существенно на нашу жизнь, в полной мере относятся разве что анекдоты, но тем не менее этот принцип какое-то время помогал мне в жизни: все *не так уж* строго и не так однозначно в нашем мире, и в нем существуют некоторые "компенсаторные механизмы" (во придумал!), снимающие последствия слабых и разовых нарушений этики. Возможно, это связано со стабильностью наших потребностей, но об этом далее.

## КАК ПРОДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

Все наше поведение определяется нашими потребностями, зависящими, естественно, от физиологических процессов в теле и психологических процессов в нервной системе (которые, впрочем, тут же вызывают физиологические изменения в теле). Добавлю, что эти потребности могут быть весьма разнообразными и даже порой неожиданными. Например, основа большинства современных религий (хотя, возможно, я и ошибаюсь) - потребность в слабости (комплекс ребенка) ищущего и находящего себе Матерь или Отца, или потребность в союзе с кем-то (например, любовь к человеку) или чем-то (непривязанная любовь). Реальное поведение реального человека всегда определяется сложной совокупностью потребностей (потребностей его чувств, его ума, привычек, идеалов, его тела и даже отдельных частей его тела, отдельных функций его блоков и клеток), причем все эти потребности развиваются по своим законам и подчиняются своим ритмам, взаимодействуя между собой и рождая личность. Очень сложно разобраться во всех них, да и не нужно, но уметь выделить и четко осознать главные, основные, очень полезно и необходимо.

Все эти утверждения про ведущую роль потребностей не просто лозунг "материалиста". Понимание этого лозунга, как мне кажется, открывает человеку путь к свободе, свободе внутренней и внешней, т.е. свободе для достижения каких-то целей, ибо нельзя быть свободным от чего-то, а только для чего-то.

Поняв зависимость человеческого поведения от потребностей, вы, например, можете позволить себе никогда и ни перед кем не оправдываться за свои поступки (не считая, конечно, формальные структуры типа суда или производства). Нет смысла. Спросят - скажите, будьте вежливы, но лезть выяснять отношения - просто бесполезно и не нужно, ибо, если у другого человека есть внутренняя потребность считать вас хорошим, делать вам добро, он сам найдет вам оправдание и простит вас, даже если вы совершили ошибку. Если же у него, напротив, есть объективная потребность не любить вас, он легко найдет в вас такое количество недостатков, какое только захочет, независимо от вашего поведения. Люди всегда добиваются того, чего хотят, просто они разного хотят и хотят по-разному.

Мне очень нравится одно место из "Семеона Гордого" Д. Балашова: "Алексий, однако, вовсе не был обижен и даже, напротив того, тотчас постиг, что перед ним свой, равный ему муж, принадлежащий, как и он, к великому духовному братству "мужей смысленых" (или, как сказали бы мы, интеллигентов), которые во все века истории и во всех языках и землях, во дворцах и в пыли дорог, в парче или, много чаще, в ветхом рубище, в звании ли странствующего монаха, аскета, подвижника или ламы, пустынника, дервиша, киника, йога, церковного иерарха, мужа ли науки, философа или творца, изографа, подчас даже воина или купца, торгового гостя, короче - в любом обличье, встречая друг друга и только лишь поглядев в глаза и сказав одну-единственную фразу или даже слово одно, тотчас узнают один другого, словно разлученные некогда братья, словно любимые, разыскавшие любимых в чуждой многоликой толпе, и уже с этого слова, со взгляда этого начинают и говорить, словно расставшиеся давным-давно и вновь встретившие один другого друзья, и чувствовать, и глядеть на мир согласно и отдельно от всех прочих, от многоликой толпы тех, в коих светлый дух еще не прорезался и не выявил себя в темных оковах плоти" [цит. по: 14].

Но для того чтобы дух этот мог проявиться, во-первых, плоть должна перестать быть оковами (об этом вся вторая часть книги), а, во-вторых, эту внутреннюю свободу вы по-

лучите только тогда, когда дух этот в полной мере научится управлять сам собой и тем телом, в котором он живет, а для этого нужен не только энергопотенциал, о чем будет сказано ниже, но и некоторые знания, навыки того, как вести это управление, как растить и совершенствовать себя - в соответствии ли с рекомендациями Ямы-Ниямы, или в любом другом направлении. И книга эта написана как раз для того, чтобы возможно большее число людей смогли развить в себе эту "смысленность", став братьями по свободному, в полной мере управляемому собой духу.

Добавлю еще, что если переходить на строгий язык, то духа, по-моему, вовсе нет, как нет зла. Может быть, конечно, я сам просто довольно бездуховный человек, но я не чувствую, не наблюдаю в себе абсолютно никакого духа. Этические нормы чувствую, память, интеллект, даже некоторую внутреннюю стабильную структуру ("истинное Я"?), то, что остается после снятия всех ролевых установок и определяет общую направленность интересов, действий, внутренние цели и иерархию ценностей, что все время живет в нас, первым появляясь и последним исчезая, меняясь медленнее всего остального и развиваясь не спеша, исподволь, - чувствую, а вот духа - нет. Нет его и во внешних проявлениях. И мне думается, что как "солидность - это уловка тела, предназначенная для того, чтобы скрыть недостаток ума" (это сказал кто-то из любимых мной в свое время афористов, то ли Шамфор, то ли Ларошфуко), так и дух, по-моему, - это уловка языка, предназначенная для того, чтобы скрыть недостаток интеллекта. Нацисты в фашистской Германии 30-х годов тоже кичились прежде всего именно своей духовностью, духовной мощью (аристократы духа), только понимали они ее иначе [см., напр., 75].

Увы, я неоднократно встречался с людьми, активно занимающимися различными "духовными практиками", и эта их собственная духовность, как правило, так занимала их воображение, их время и их силы, они так заботились о своем внутреннем спокойствии, выдержке, правильном поведении и выполнении положенных ритуалов (а зачастую еще и о собственной внешней значительности), что их просто не оставалось на что-то внешнее, находящееся снаружи от этой внутренней духовности. Внешний мир или раздражал их, воспринимался как досадная помеха или зло, требующее уничтожения, или просто проходил стороной, не затрагивая их существа. Если, конечно, не считать привлечения новых людей к тем самым духовным практикам, в которых они так преуспели. И я всегда сильно подозревал, что только привлечение неопытных новичков и позволяло им оценить степень своего духовного роста, почувствовать свою исключительность, но при этом отнюдь не одинокость, не ненормальность, оставаясь среди некоторого числа единомышленников.

Увы, у меня неизменно складывалось впечатление, что такая их невероятно высокая духовность просто съедает не только их самих, но зачастую и некоторых близких им людей, что они, увы, не знакомы с только что изложенной этикой йоги (в частности, с Тапасом) и, к сожалению, нечаянно или сознательно перепутали цель и средство. И даже, более того, как правило, сознательно, точнее, подсознательно скрывают свою слабость и свою умственную (интеллектуальную) лень (в том числе отсутствие серьезного образования) за вывеской своей "высокой духовности", ставшей для них ширмой, отгораживающей их от такого хлопотного и такого сложного мира, лекарством, дающим за счет процессов аутосуггестии возможность хоть как-то держаться за эту напряженную, беспокойную, шумную жизнь, постоянно зовущую на бой и постоянно требующую приложения сил, ума, воли, которых как раз и не хватает либо с трудом хватает на себя самого.

Я понимаю, что, говоря о духовности (точнее, ее отсутствии), я говорю крамолу, но я так часто сталкивался с людьми, кичащимися своей духовностью, но на деле обладавшими далеко не идеальной моралью и не бог весть каким интеллектом (а это ведь, повторюсь, в моем представлении - синонимы), что у меня, видимо, подсознательно сформировалась стойкая потребность вообще избавиться от понятия "духовность", оставив только понятия морали, эмоций, памяти и ума (интеллекта), который и предназначен для того, чтобы управлять всем остальным. Степень моральности человека, уровень его интеллекта гораздо легче определить. Здесь труднее морочить кому-либо голову. Вот степень религиозности,

глубину и силу веры, на строгом языке, конечно, можно и нужно оставить, но при чем тут духовность? На расширенном же языке, конечно, можно говорить и о духовности, и о чем угодно другом, но мне нравится всегда помнить, что же стоит за этими понятиями на самом деле. Мне так проще.

Впрочем, возможно эти три последних абзаца, навеянные некими реальными фактами, и не верны в целом. И каждый раз, перечитывая их, мне хочется их убрать из книги, но каждый раз что-то останавливает меня, и они остаются. Единственное, что я считаю необходимым добавить к ним, это извиниться перед теми, кого нечаянно и незаслуженно задел. Простите, я не хотел (и не хочу) никому причинять вреда, я хочу лишь, чтобы люди научились задумываться над своими поступками, своими целями и используемыми для их достижения средствами, не отдавая себя ни в чью власть и не делая себе ни из кого кумира. А помочь им в этом может, по-моему, только их интеллект.

Уточню, что интеллект, или по-русски ум, не только не связан прямо с образованием (как там у Гераклита, "многознание не питает ума"), но, скорее, наоборот, противоположен ему, ибо наше современное образование нагружает в основном память, а это часто сажает энергопотенциал, гасит психомоторику и снижает критичность. Напротив, в наших русских деревнях еще попадаются неспившиеся, достаточно здоровые люди, обладающие удивительным умом (интеллектом), проявляющимся в их доброте и понимании, ибо интеллект как раз и проявляется прежде всего в умении точно понять человека или ситуацию, мгновенно выхватив из нее главное, выявить ее основную суть, в способности правильно, эффективно решить любую неожиданную задачу (естественно, в рамках имеющихся знаний), преодолеть любую трудность, разрешить любое противоречие, разобраться в любой ситуации и предвидеть ее развитие и рост.

Такой интеллект, сочувствие, способность точного внутреннего отражения любой ситуации, любой чужой радости или горя - неотделимы от доброты (недаром *compricio* в переводе с латинского означает "понимание"), ибо она, доброта, естественна и глубоко разумна, и ее развитие не только удивительным образом согласуется с принципом Ахимсы и всей Ямой-Ниямой, но и требует для своего функционирования немалой силы (энергопотенциала) и совершенства (психомоторики), т.е., строго говоря, эти процессы должны идти параллельно - развитие доброты (ума) и подъем энергопотенциала, но с опережением первого.

Итак, чтобы двигаться вперед, формировать себя и свои потребности, желательно помнить следующие четыре важных требования.

1. Иметь помощь учителя, если он есть. Институт духовных учителей, где бы он ни существовал, держался на традиции уважения, поддержанной всей культурой данного общества. Культура эта входила в человека с пеленок, а любое нарушение этой традиции грозило самым страшным для человека наказанием - отвращением, отлучением его от общества. У нас, к сожалению, эта традиция достигла пика непомерного возвеличивания в сталинские времена. В эпоху "застоя" маятник истории как бы дал обратный отмах. Но если у кого-то еще есть уважаемые ими родители или люди, которых они могут считать своими Учителями, - пользуйтесь, не стесняйтесь, так как сказано: "Не стыдись спросить, ибо не знать еще более стыдно". Фольклорный способ сохранения культуры - наиболее древний и до сих пор, похоже, наиболее современный, если не сказать единственный. Слишком много теряется при ее письменном закреплении. Недаром в Индии, и вообще на Востоке, знания, особенно глубинные, сокровенные знания, всегда передавались от Учителя (Гуру) к ученику (чела), из уст в уста, от сердца к сердцу. Ведь только так можно гарантировать чистоту сердца, надежность рук и силу разума того, кому эти знания передаются, только так можно проверить правильность и полноту усвоения переданного, реально вписать нового человека в реальную существующую культуру. А все написанное здесь - это очередная слабая, даже убогая попытка обойти эту традицию, очень несовершенная в силу ограниченного объема, сжатости текста и отсутствия обратной связи и невербальных элементов коммуникации, таких как интонация, мимика, жесты, полевые взаимодействия и т.п.

2. Быть внутренне готовым к работе по своему развитию и изменению себя, понять умом и принять душой как свою личную (а не заданную извне) важную цель, почувствовать полное внутреннее согласие и необходимость достижения этой цели, ибо только на пути ненасильственного управления можно добиться стабильных и чистых, без отрицательных побочных эффектов, результатов. Говоря на языке йогов - достижение Ахимсы должно быть осуществлено без ее нарушения. При этом, чем четче, чем *яснее* сформулированы ваши цели, чем глубже вы осознаете их необходимость, тем легче будет их достигнуть. Но совсем необязательно, даже, напротив, - вредно сразу ставить перед собой глобальные задачи. Планы вашего самосовершенствования могут быть весьма развитыми, но для реальной работы достаточно взять сначала любой, пусть самый маленький свой недостаток или еще отсутствующее достоинство и сосредоточить на нем все свои силы. Тогда результат просто не сможет не проявиться. Главное - добросовестность, тщательное самонаблюдение, самовоспоминание - например, ежевечерний, перед сном, "анализ дня" - самоанализ и самоконтроль. А по мере тренировки ваш опыт будет расти, ведь "даже маленькая победа над собой делает человека намного сильнее", как справедливо заметил М. Горький.

Что же касается принципа ненасилия над собой, то это отдельная большая и очень важная тема.

3. Не допускать насилия, ибо любое насилие приводит к сопротивлению, которое если и не проявляется в виде насилия само, то уж во всяком случае требует увеличения насилия для преодоления этого сопротивления. Так, начинаясь с малого (жесткого требования к ребенку, непомерно большого штрафа с рабочего или неразумного волевого пересиливания себя), насилие может вырасти до невероятных, все сокрушающих размеров (полный разлад в семье, стачки и революции, превращение человека в садиста и "зверя лютого"), если, конечно, вовремя не будут включены другие сдерживающие, гасящие, примиряющие и управляющие механизмы (авторитет родителей, теория управления "У" [см. 45], предполагающая, что труд является естественной потребностью человека и что если человек находится на своем месте и в соответствующих условиях, он сам добровольно и с удовольствием будет трудиться в полную силу, проявлять инициативу и высокую степень ответственности). Так что лучше не рисковать и с самого начала ориентироваться на ненасильственную парадигму управления, на которой растет и развивается весь мир, тем более что в таких очень сложных системах, как человеческая личность или общество, управление может осуществляться практически из любой точки, и важна только техника этого управления (и техника его перехвата). Важно стараться использовать любую возможность, любой случай, любую ошибку, как чужую, так и в особенности свою собственную.

Есть расхожее мнение, что, мол, умные люди учатся на чужих ошибках и только глупые - на своих. Я же убежден, что все как раз наоборот: умные учатся на своих ошибках (только так и можно учиться), а глупые (слабые, злые - см. написанное выше) - не учатся вообще. Как сказал Н. К. Рерих: "Благословляйте трудности - ими растем". И вообще говоря, неудача, ошибка, затруднение должны вызывать больше радости, чем удача или успех [подробнее об этом см. 88].

Но повторяю, все это без насилия и даже, более того, без привязки к результату. Последнее тоже очень важно и тоже не очень просто.

4. Считается, что человек получает большое удовольствие, когда занимается интересным для него делом. Однако это не совсем точно. Человек устроен так, что получает удовольствие от полной сосредоточенности на каком-либо деле, а вот для того чтобы полностью сосредоточиться на каком-либо деле, надо, чтобы это дело было для него интересным, т.е. для получения удовлетворения от любой деятельности важен не только и даже не столько результат, сколько процесс ее выполнения, именно он доставляет человеку наибольшую радость и делает нашу жизнь насыщенной и интересной.

Вместе с тем именно несовпадение результата с ожиданиями, сравнение его с ре-

зультатом другого или другим результатом порождает наибольшее число огорчений и трагедий (на самом деле "мы никогда не бываем ни так счастливы, ни так несчастны, как это кажется нам самим" [58]). Значит, чтобы ненасильственно управлять собой, чтобы свободно заниматься тем делом, которое необходимо, чтобы быть в состоянии произвольно, по своему желанию, вызывать у себя потребность заниматься любым делом, чтобы стать свободным, надо уметь сделать любое дело интересным, т.е. сделать интересным само это дело независимо от награды или наказания за него. Но ведь интересно нам то, что доставляет нам удовольствие (сейчас мы выйдем из этого, кажется, замкнутого круга). Потому я и настаиваю на ненасильственном управлении, что насильственное управление, неважно явное или скрытое, строится по формуле: "Если ты не сделаешь (или сделаешь) то-то и то-то, то тебе будет плохо", а ненасильственное по формуле: "Если ты сделаешь... то тебе будет хорошо". Кстати, из педагогики давно известно, что поощрение является гораздо более сильным воспитательным средством, чем наказание. Это и понятно: ведь только на этом пути дело будет делаться с полной сосредоточенностью и добросовестно, не вызовет никакого сопротивления, а значит, и не породит зла.

Наши же действия запускаются и управляются эмоциями [см. 7, 78] и всегда направлены на увеличение удовольствия или снятие дискомфорта, и, значит, именно ненасильственная парадигма управления (самоуправления) совпадает с общим принципом формирования наших поступков.

Эмоции же (например, обида - специфическая реакция организма на обманутое ожидание) - механизм тупой и бездушный. На эмоциональном уровне человека интересует только величина потребности, ее сила и информация о возможности ее удовлетворения, т.е. общая оценка вероятности достижения цели [см. 85]. Этим механизмом надо управлять. А сделать это, а также сформировать большую часть наших внутренних, социальных потребностей, т.е. потребностей, связанных с культурой и языком (а о ведущей их роли в нашей жизни мы уже говорили), которые в большей степени суть следствие образа жизни, т.е. привычек, традиций, ритуалов, этики, - может, опираясь на механизм сознания, только ум, интеллект. Больше нечему. Работает он, как мы все хорошо знаем по себе, в основном с образами (или свернутыми образами - словами).

Значит, для эффективного самоуправления, для развития культуры управления нашим внутренним миром и самосовершенствования, для того чтобы стать свободным, надо прежде всего научиться работать с этими "пусковыми образами", формирующими наши потребности и (через механизм эмоций) наши поступки.

Приведу пример. Попробуйте сейчас, секунд за 10-15, вызвать у себя обильное выделение слюны... Не получается? А теперь представьте себе сочный, зрелый, крупный лимон, как вы его разрезаете, как отваливается в сторону его долька, а из *разреза* на блюдец течет светлый, кислый, чуть мутный лимонный сок... Достаточно? Цель, я думаю, уже достигнута. Какие же образы нам нужны? Почти очевидно, что они должны быть: 1) правильно выбраны. При этом надо учитывать, что нежелательный образ надо не изгонять (ведь работа с образами - это естественное состояние мозга), а замещать другими, желательными, т.е. вместо того чтобы стараться не думать о белой обезьяне, просто надо думать о черной. Желательные образы, наоборот, надо закреплять, связывая их с положительными ощущениями и переживаниями (удовольствиями внешними и внутренними), закреплять их через образование привычки (рефлекса), заниматься самодрессировкой;

2) постоянно контролируемы. Эта привычка постоянного самоконтроля, самоуправления может показаться кошмаром только тому, кто привык оправдывать свои эгоистические устремления своей "тонко чувствующей натурой", скрывать за этими якобы естественными и глубоко искренними чувствами свою распущенность, которая, как я заметил, удивительно часто сочетается как раз с совершенно неестественным стремлением мелочного соблюдения всех ритуалов и условностей (слабо развитому уму надо на что-то опереться);

3) яркими и максимально конкретными. При этом важно как можно тщательнее, с

максимальной сосредоточенностью на нужном вам поведении (эффекте, свойстве) представить себе нужное дело, поступок и его результат, но не награду, похвалу, поощрение или премию за него. Воображению не нужно много времени, оно работает стремительно и точно. При сосредоточении на деталях, на операционных компонентах воображаемого дела, из сознания за счет свойства реципрокности [см. 106] происходит вытеснение мотива действия и закрепление самого процесса.

Например, если ваше "дело" состоит в том, что вам надо подготовиться к экзамену, запомнить нечто, то ясно, как важно во время заучивания очень конкретно представлять себе ситуацию вспоминания, т.е. процесс сдачи экзамена, тогда ваша память будет точно знать, когда вам будет нужно заучиваемое, и услужливо выдаст необходимую информацию именно тогда, когда она нужна.

По мере тренировки все эти навыки, конечно, развиваются и закрепляются. Более того, сам образ, если его создание было сопряжено с положительными переживаниями, становится источником положительных эмоций: любое наше переживание кодируется в памяти и остается в ней на уровне подсознания.

Вся эта техника работы с собой удивительно подробно, аккуратно и образно описана у Ю. М. Орлова в его книге "Восхождение к индивидуальности" [70].

Остается последний вопрос, как лучше всего, наиболее эффективно связать этот пусковой образ с положительными эмоциями?

Строго говоря, существуют два основных подхода, два основных метода ненасильственного формирования желательного поведения человека (себя самого или другого): животный и человеческий.

*Животный* состоит в положительном подкреплении спонтанного (т.е. возникшего вследствие неуправляемого формирования пусковых образов) поведения. На этом механизме держится вся дрессировка. Хорошо известен факт, когда курицу (с ее куриными мозгами) научили танцевать вальс. Все было очень просто - когда она поворачивала направо, ей давали зернышко, а когда налево - не давали ничего. Через неделю она только и делала, что постоянно поворачивалась направо (танцевала вальс), - ей так хотелось, ей это занятие нравилось. А поскольку мы ничем не хуже курицы, то, например, полюбить заниматься чем-нибудь на кухне или увести чужого мужа не стоит никакого труда, надо просто в соответствующих случаях почаще давать себе (или ему) "зернышки" [подробнее см. 86].

Второй механизм - *человеческий* - немного сложнее и предполагает тот самый сознательный контроль над возникающими образами, о котором говорилось выше (особенно нелегко делать это по отношению к чужим образам, возникающим в чужом мозгу, хотя современные техники нейролингвистического программирования и позволяют частично решить эту задачу). Не всегда легко найти и методы их положительного подкрепления. Это требует постоянной работы ума, а иногда и неплохой фантазии.

Само же подкрепление (например, чашечка кофе, смакуя который, вы представляете себе желаемое действие, или хорошая книга, которой вы награждаете себе за выполненную работу, или этап этой работы и т.п.) хорошо бы (по совету Ю. М. Орлова) осуществлять с некоторой задержкой, зависанием-предвкушением перед ним и использовать эти несколько приятных секунд для проигрывания в уме, подробного представления этих нужных вам поступков и действий, создания этих управляющих вашим поведением образов. Скоро просто любое положительное ощущение, случайное везение в жизни вы сможете (если, конечно, захотите) через небольшое зависание и включение, управление своим воображением использовать для своего саморазвития и самосовершенствования. Ведь наше удовольствие, наслаждение всегда осознанно, было и будет таким и определяется прежде всего умением его получать, продлевать и использовать для улучшения нашей жизни.

И хотя я описал всю эту, вполне научно обоснованную технику ненасильственного самосовершенствования (как и Яму с Ниямой) слишком конспективно, как будто меня кто-то гнал вперед (к моей любимой йоге), я убежден - этого достаточно. Книга эта всегда

под рукой (и значит, нужные места всегда можно перечитать), ссылки на более подробные руководства в ней имеются, но, главное, залог успеха - это желание, творческий подход и время.

Уточню еще раз, наша цель - свобода. А поскольку нельзя быть свободным от чего-то, а только для чего-то, то мы будем ошибаться и набивать себе шишки, плакать и радоваться, словом, жить. Жить полноценной, наполненной проблемами жизнью, но при этом учиться (на этих своих ошибках), вырабатывать способность преодолевать трудности и делать себя, свою жизнь и жизнь других людей лучше. А состояние постоянного самоконтроля любители терминов могут гордо назвать, например, состоянием "фоновой управляемой медитации (сосредоточения)" или даже сократить до "ФУМ-состояния". Почему бы и нет? Но все это без насилия, через работу ума, точнее, через управление своим воображением. Повторю еще раз этот старый лозунг: "Спасись сам, рядом с тобой спасутся тысячи".

#### ГЛАВА 4. РЕЛИГИЯ ЛИЧНОГО ПУТИ

В конечном итоге духовная работа совершается руками

*М. Л. Анчаров*

- Ты можешь пожить здесь, в Ашраме.

- В Ашраме живут ученики. Мой Ашрам - это город, страна, планета, где я живу, это Вселенная, бесконечной частью которой я являюсь.

*С. В. Кукалев*

Знание - это удивительная штука, его нельзя запомнить, впитать готовым (у меня, во всяком случае, никогда не получалось). Его можно только вработать, вделать в себя, вдумать, вчувствовать, а, может быть, потом придется еще и ждать, когда оно вызреет и проявится, как проявляется, проступает, всплывает любое решение любой нашей задачи.

Бывают случаи, когда происхождение знаний остается вообще загадочным, ибо ты точно знаешь, что нигде про это не читал и никто тебе про это не рассказывал, - занимающимся йогой хорошо знаком этот эффект. Видимо, просто тело наконец поняло ту мысль, которую сознание в нем обнаружило. Ведь наша мысль работает слишком быстро, чтобы мы успевали замечать медленное передвижение минутных и часовых стрелок своего организма. Наличие учителя лишь ускоряет этот процесс, но откуда оно, это знание, берется, когда учителю удастся вырастить ученика, у которого он сам смог бы учиться?

И чтобы ускорить процесс его проявления, попробуем подвести итоги сказанному в этой части и окончательно уточним нашу цель.

Итак, нам давно пора заняться собой - а я бы очень рекомендовал (я не знаю более эффективной системы) занятия йогой, а также развитием творческого воображения, тренировкой системного и диалектического мышления и т.п. При этом:

1) цель занятий должна состоять, как это ни парадоксально, не в здоровье (энергopotенциале) или ловкости (психомоторике), которые позволили бы развить ум и силу, направляемые на помощь другим, здесь и сейчас, а в занятиях, в получении максимального удовольствия от них, которое не может не проявиться от любого разумного движения и напряжения мышц или ума, опирающегося в своей работе на эти мышцы. Это удовольствие будет обязательно (его механизм будет ясен чуть позже, из второй части книги), его надо только заметить, обратить на него внимание. Здоровье, энергopotенциал и все прочее, ради чего мы начинали наши занятия, придут сами как побочный продукт, как дополнительный случайный эффект, если, конечно, вы будете достаточно добросовестны

Здесь нет никакого противоречия сказанному выше. Пусковой образ (цель занятий) лишь запускает процесс, однако наиболее эффективным способом поддерживать этот процесс являются добросовестность, максимальная сосредоточенность на этом процессе, не зависящая от результата точнее, от награды или наказания за него.

И хотя некоторый элемент преодоления в самих занятиях еще долге будет сопровождать вас (только преодолевая препятствия, человек растет), важно, чтобы эти препятствия были вам по силам, тогда их преодоление и доставит радость, т.е. это ваше усилие не должно выходить за грань этой радости. Удовольствие же, которое человек испытывает в результате этого занятия от жизни, от того здоровья и энергии, которые в нем появляются, вообще трудно с чем-нибудь сравнить.

Именно этот избыточный потенциал и заставит, вынудит вас тратить затем его на реальные дела, на реальную помощь другим. И чем больше вы потратите, тем больше в результате получите, ибо наша способность набора энергии тренируется только в процессе этого набора, "подкачки", т.е. тогда когда вы что-то потратили и уже есть куда качать, иначе говоря, здесь работает правило: "Чем больше отдаешь, тем больше остается".

Только отдавая, можно накопить, только так познать истинную радость жизни и творчества. Так устроен мир;

2) важно, чтобы вы стремились делать свое дело максимально хорошо, но совершенно не важно, делаете вы его лучше или хуже других. Самое важное - насколько это вам приятно, сколько вы в состоянии получить от этого мышечной и интеллектуальной радости. Выбрать же это дело, конкретизировать это направление приложения сил и начать движение в нужном направлении, управлять собой вам помогут образы (помните, наша энергия подчиняется образам);

3) чтобы эта радость возникла, закрепилась и постоянно росла, необходимо, чтобы ваши занятия - и это очень важно - были постоянными, ежедневными (впрочем, может ли быть иначе с тем, что доставляет радость) и чтобы они начинались с небольшой, в общем приятной дозы, которая затем, по мере тренировки, постоянно увеличивалась бы, увеличивая тем самым и приносимую вам радость жизни.

А теперь не пора ли начать? Да, непременно. И все-таки прежде еще несколько необходимых пояснений. Какими бы отдаленными ни казались в процессе самих занятий их цель и их возможный "сверхэффект", их все-таки полезно представлять себе хотя бы смутно. К чему же в возможно далеком будущем могут привести такие занятия?

Мне кажется, что в принципе они могут привести, как ни противоречит это порой тому, что я уже говорил (и еще буду говорить), и как ни странно это может показаться проницательному читателю, - к осмыслению и появлению предощущения своей Цели жизни, а значит, и к возникновению новой Веры, обращению в то, что я называю Религией Личного Пути (РЛП).

Да, это требует от человека определенных и порой немалых усилий, только в отличие от обряда инициации, требующего предельного напряжения всех сил, здесь процесс может быть сильно растянут во времени. Но ведь и сейчас большинство людей тратят всю свою жизнь, так и не найдя достаточного количества сил, чтобы подняться в своем миропонимании на высоту, обеспечивающую предощущение этой своей Цели, а значит, и сознательного обретения Пути, его понимания, перехода в РЛП. Но зато как много дает это понимание, принятие этой новой веры, которую, к сожалению, нельзя просто выбрать, до нее можно только дорасти. РЛП не только указывает человеку его путь к состоянию глубокого внутреннего покоя и уверенности в себе, обеспечивает защиту и помощь в любом трудном деле, но и предлагает тем, кому это нужно, конкретные практические инструменты для резкого повышения уровня душевного комфорта и поддержания этого уровня на должной высоте: методы очистки и оздоровления организма, приемы саногенного мышления, простые и эффективные методы управления собой и другими, опирающиеся на принцип ненасилия как категорический императив, удобные модели окружающего мира, своего места в нем и методы (алгоритмы) его совершенствования.

Но при всем этом Религия Личного Пути - это именно *религия*, потому что наличие этого Пути (индивидуального, у каждого своего) принципиально не поддается (во всяком случае сейчас) доказательству, это как раз и есть предмет веры. Принятие этой *религии* снимает все противоречия существующих конфессий, в значительной степени уже поте-

рявших свою актуальность на современном уровне развития системы социального кодирования, обладающей мощными средствами массовой информации (радио, телевидение, пресса" и ЭВМ. Такая Религия Личного Пути, несмотря на то, что она будет практически лишена каких-либо ритуалов (используя сильную древнюю идею "жертвы, знанием" - достаточно просто помнить о своем Пути, даже просто периодически вспоминать о нем, знать, что он существует), тем не менее объединит людей лучше любой из традиционных религий или эгрегоров, рождая в них ни с чем не сравнимое полное доверие друг к другу, уверенность в другом.

Самое же главное в ней то, что повсеместное распространение этой Религии останавливает стремительное движение человечества в тупик общества потребления: человек, обретший свою Цель и оказавшийся под защитой своего Пути, может позволить себе перестать заниматься "заготовками" (например, престижа или денег, которые на самом деле являются всего лишь возможным средством, одним из средств для возможного получения в будущем неких товаров или услуг, если, конечно, эти товары или услуги действительно понадобятся) и потреблять ровно столько, сколько ему нужно здесь и сейчас.

Более того, с моей точки зрения, начинать возрождение нашей страны надо снизу, от каждого ее жителя. И я не без оснований думаю, что не только у меня одного уже давно не осталось никаких надежд на возможность ее возрождения "сверху", через правительство и другие "властные структуры". И только тогда, когда каждый, ну если и не каждый, то подавляющее большинство населения нашей страны станут здоровыми, сильными, активными, сознательными, умеющими думать, преодолевать трудности, знающими, чего они хотят (иными словами, станут "новыми людьми", по терминологии знаменитого романа "Что делать" Н. Г. Чернышевского [105]), только тогда без всякого насилия будет выбрано разумное правительство, исчезнет проблема коррупции, начнут развиваться культура, искусство, наука начнется действительное возрождение России.

И даже более того, я осмелюсь предположить, что эта, кажущаяся такой новой религия станет со временем той силой, которая обеспечит медленное формирование нового типа цивилизации, постепенный переход человечества от цивилизации суггестивной (основанной на внушении) к цивилизации креативной (опирающейся на творчество).

Можно даже помечтать о создании по всей стране сети самостоятельных ЗТ-центров - центров Здоровья и Творчества, с неким "координационным советом", выполняющим чисто информационные, рекомендательные функции. Помечтать о повсеместном введении в школах, начиная класса со второго-третьего, уроков здоровья и творчества (ЗТ-уроков), причем под *творчеством* здесь, конечно же, понимается не изучение художественной культуры прошлого и даже не спонтанное создание художественных произведений разной степени ценности, а обучение алгоритмам творческого (см. третью часть книги) подхода к жизни вообще, направленность этих уроков не на наполнение памяти учеников полезными, с точки зрения педагога, сведениями, и даже не на тренировку "творческого воображения", и без того достаточно у них развитого, сколько на формирование их интеллекта, их умения строго и грамотно думать, на формирование у них понимания того, что можно и нужно получать радость от трудности, от неудачи, от напряжения, иными словами, воздействовать на черты характера, мотивы поведения и особенности личности учеников.

Кстати, мало кто знает, что в начале 70-х годов правительство Индии приняло постановление о введении йоги в качестве базовой системы физического воспитания в армии, полиции и школе. Постановление, к сожалению, не реализованное из-за отсутствия достаточного количества соответствующих педагогов.

Но вернемся от мечты к реальности. Умение радоваться жизни, такой, какая она есть, постоянно искать и находить в ней новые виды нужных тебе ресурсов и способы их использования - это так естественно для всего живого. И наш Путь, напоминаю, - не личность.

Ему, как я уже говорил, все равно, хорошо нам или плохо. Ведь добро и зло - это временные, субъективные и весьма относительные оценки полезности или вредности не-

которого события.

Это умение жить в радости просто еще не вошло в плоть и кровь нашей, человеческой культуры, но этому не так сложно научиться даже в рамках существующей культуры страдания. Для этого просто надо запастись побольше внутренних сил (методов тут предостаточно!) и научиться чуть-чуть лучше управлять своим вниманием.

РЛП - это культ ненасилия, доброты и здоровья. Человек злой, больной (а по-моему, слова "злой" и "больной" - синонимы), с точки зрения РЛП, это человек бескультурный, находящийся вне рамок культа, человек непутевый (не имеющий своего Пути).

Одним словом, верующий в РЛП будет исходить в своих поступках не столько из традиционного для подавляющего большинства религий тезиса: "Нужно быть праведным, чтобы стать счастливым", сколько из тезиса прямо противоположного: "Нужно стать счастливым, чтобы быть праведным (и все это для того, чтобы сделать счастливыми других)". Что может быть достойнее?

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СРЕДСТВО**

### **ГЛАВА 5. О ЗДОРОВЬЕ, ЕГО КАЧЕСТВЕ И КОЛИЧЕСТВЕ**

Что такое болезнь, как не стесненная в своей свободе жизнь  
*К. Маркс*

Почему труднее всего на свете заставить птицу поверить в то, что она свободна? - недоумевал Джонатан, - ведь каждая птица может убедиться в этом сама, если захочет чуть-чуть потренироваться. Почему это так трудно?

*Р. Бах*

Прежде чем изложить йоговскую методику и технику ежедневного пополнения, подпитки той радости, той удовлетворенности жизнью, о которой шла речь в предыдущей части, скажем несколько слов о синониме этой радости - здоровье, физическом и психическом (умственном).

#### **ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Парефразируя известную максиму Ф. де Ларошфуко: "Умен не тот, кого случай делает умным, а тот, кто знает, что такое ум, умеет его разглядеть и любит им", можно утверждать: "Здоров не тот, кому судьба дала крепкое тело, а тот, кто знает, что такое здоровье, умеет его разглядеть, сохранить, развить и любит им".

Мне могут возразить, что, мол, существуют люди здоровые, но глупые (злые), и я бы тогда прежде всего уточнил - здоровые или физически сильные? Это ведь не одно и то же (и, как мы увидим в дальнейшем, может быть, даже прямо противоположно друг другу), и поди разберись, что там у него внутри. И добавил бы, что ведь ум (доброта) - это тоже далеко не последняя по значимости функция тела, и если какие-то функции тело выполняет плохо, то где же здесь здоровье? Иначе говоря, если вся сила уходит в мускулы, значит, этих сил слишком мало и их просто не хватает на интеллект, ведь известно, что "карандаш тяжелее ломика".

Могут добавить, что есть много людей больных, но очень даже неглупых. И хотя на самом деле большинство действительно умных, гениальных людей всегда отличались и отменным здоровьем (примеров тому не счесть), я все же добавлю, уточню - "еще не очень больных, еще не растративших свой изначальный, врожденный запас энергопотенциала, более того, худо-бедно поддерживающих его этим своим умом, ведь сам процесс творческого решения какой-либо задачи увеличивает этот энергопотенциал, создавая некоторую "прибавочную стоимость" и тем самым косвенно укрепляя здоровье".

Хотя, конечно, жизнь и человек слишком сложны, чтобы в них и было исключений, чтобы они целиком, все и всегда укладывались в единую схему, и только совокупность,

множество этих схем, объяснений' теорий могут асимптотически приблизить нас к их пониманию. Однако основания утверждать, что глупость, как и зло, - это болезнь, точнее форма проявления болезни (отсутствие подлинного здоровья), безусловно имеются.

При этом есть люди, которые от рождения (генетически или благодаря воспитанию, образу жизни в юные годы) обладают отменным здоровьем, и им, вроде, нет необходимости не только восстанавливать, но и поддерживать его. Что ж, слава Богу. Другим же приходится постоянно прилагать усилия, чтобы держать себя в форме. Но неизвестно, кто в конечном итоге достигнет большего: тот, кто раньше начал, или тот, кто раньше имел; и чья жизнь при этом будет более насыщенной, интересной и приятной.

Нас-то, конечно, волнует прежде всего энергопотенциал как база для развития интеллекта и доброты, основа радостного отношения к жизни, но проявляет себя этот энергопотенциал прежде всего в здоровье. Иными словами, здоровье, как и ум, есть функция состояния организма, его энергопотенциала. Причем состояния всего организма, а не отдельных его частей, ибо наш организм представляет собой единое целое, единую систему, даже, можно сказать, надорганизменное образование, надсистему, и при нарушении функционирования одного элемента этой системы расстраивается равновесие всего организма, т.е. болеет (так же, как думает, печалится, радуется) всегда весь человек. Не отдельный орган или отдельное место, а все тело целиком. Просто болезнь эта наиболее ярко проявляется в данном месте, в данном органе, обычно в том, который более ослаблен, менее развит, слабее тренирован, ведь развиты эти наши внутренние подсистемы всегда неравномерно, в разное время и по-разному активны, и именно их неравномерное взаимодействие и рождает жизнь.

Ведь любой орган нашего тела, любой живущий в нем (или на нем) микроорганизм, является самостоятельным, но не независимым, не изолированным единичным образованием (как и весь этот организм в обществе себе подобных, как все это общество среди всего живого на Земле и как вся наша Земля в космосе) и функционирует не во внешней среде Земли, а во внутренней среде человеческого организма, о чистоте которой надо заботиться не меньше, чем о чистоте окружающей нас природы.

И понятно, что нормальное выполнение надсистемной функции (здоровье, ум и т.п.) возможно только при наличии этой внутренней чистоты, при нормальном обеспечении всех этих наших подсистем, органов, микроорганизмов, клеток и молекул необходимыми для их нормальной работы веществом, энергией и информацией, при нормальном отводе от них отработанных веществ и информации об их состоянии, ибо жизнь - результат естественной природной самоорганизации, автоэволюции - есть процесс концентрации вещества, энергии, информации (и, возможно, времени) в противовес столь же естественному их рассеиванию - энтропии.

Конечно, наш организм сделан с большой долей резервирования, и ослабление работы одних органов в какой-то степени компенсируется другими, но такая компенсация не всегда позволяет даже избежать болезни, хотя, конечно, позволяет продолжать жить. Состояние же полную здоровья навряд ли сможет обеспечить.

Внешне, субъективно, это нормальное выполнение надсистемной функции, это здоровье, по Дж. Осаве [71], проявляется в том, что человек: никогда не чувствует себя обессиленным, разбитым, никогда не простужается, всегда готов к работе; имеет хороший аппетит и всегда довольствуется самой простой пищей; засыпает через три минуты, спокойно и крепко спит, просыпаясь через 4-5 часов; обладает хорошей памятью, может помнить до 5000 имен; всегда в хорошем настроении, исполнен чувства благодарности, неподвластен гневу, не унывает и сохраняет доброжелательность при любых обстоятельствах; лишен эгоизма. Всю жизнь служит правде и счастью других. У него ясная голова, способен во всем установить порядок. Действует быстро и точно. Красота действия или формы есть выражение Закона Вселенной. Здоровье и счастье - также выражение Закона Вселенной (точнее, согласованное выполнение многих законов Вселенной. - К. С.), воплощенное в нашей повседневной жизни; служит справедливости.

Конечно, Осака кое-где слишком категоричен, но в целом это описание оставляет ощущение действительно здорового человека. Отличная метафора, образ, идеал, к которому можно стремиться. Правда, описание это, скорее, качественное, чем количественное.

## МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Уточнить уровень энергопотенциала нам помогут предложенные И. Акимовым и В. Клименко [2] испытания психометрических способностей (ИПСы). Они, по мнению авторов, универсальны, естественны, конкретны, объективны (не требуют специальных приборов, вносящих искажения, оценок специалистов, расшифровки показателей, базовых теорий и т.п.) и, главное, нетренируемы (всеми этим сильно отличаются, например, от тестов), а следовательно, дают объективную картину энергопотенциала человека и его связи с другими функциями тела, т.е. способности нашего тела использовать этот энергопотенциал для удовлетворения своих потребностей (или того, что И. Акимов и В. Клименко [2] называют "психомоторикой"). Цена время читателей (т.е. стремясь избавить их от необходимости рыться в литературе), приведу кратко технику "измерения здоровья", по Акимову и Клименко: они дают более точное, чем у Осаки, представление об уровне ЭПК.

Прежде всего это - семиметровый ИПС. Отмеряется семь метров (т.е. примерно 10 шагов, немного превышает средний объем нашей оперативной памяти, в соответствии с законом Мюллера равный  $7 \pm 2$ ). Начало, конец отчеркиваются (отмечаются) ясными линиями. Затем человек проходит эти семь метров один (и только один) раз с открытыми глазами и без счета шагов (запоминает расстояние) - носки ног у первой черты, шага носки у второй черты - и еще десять раз с закрытыми (проверяет ЭПК).

Нормой считается отклонение в любую сторону на 15 см (на семи метрах это очень небольшая величина для нашего тела). Оптимум - 0 (попадание точно на вторую черту). Чем это отклонение меньше, чем быстрее оно уменьшается от прохода к проходу, тем лучше наше тело мыслит, тем выше его ЭПК.

Второй ИПС называется тоническим. Для его проведения надо взять хватом сверху на ширине плеч палку (веревку, скакалку, полотенце и т.п.) и, предварительно положив перед собой секундомер (или часы с секундной стрелкой), в течение целой минуты (субъективно это немало) "растягивать" ее в стороны как можно сильнее (90-95% возможного). Затем, отпустив палку (или ее заменитель), надо отпустить и свои руки, снять свои внутренние тормоза и поднять руки вверх, насколько они захотят (дать вниманию, мысли перейти в действие), и оставаться там сколько пожелают, до первого ощущения неудобства.

Если они были "там" минуту - это норма. Но чем больше, тем лучше, ибо тем выше ваш энергопотенциал и ваше здоровье. Конечно, здесь присутствует некоторый элемент субъективности (степень неудобства может быть разной). Существует еще некомпенсированный тонический ИПС (5 раз по 15 сек с минутными перерывами) и целый ряд других важных деталей. Но главное, что ИПСы показывают, насколько тело в состоянии использовать внутреннюю энергию, как работает психомоторика. Если показатели ниже нормы, значит, человек немного устал или даже сильно утомлен, и ему требуется отдых и восстановление сил.

Еще более точно (по-моему) общее значение ЭПК, степень здоровья, точнее, степень близости к состоянию полного здоровья, нам поможет определить йога. Для этого достаточно сделать всего четыре измерения, причем также практически без использования каких-нибудь приборов, разве что секундомера.

### 1. Частота сердечных сокращений.

Померить (посчитать) пульс в состоянии покоя может практически любой. Чем ближе он к 50 ударам в минуту, тем ближе мы к состоянию абсолютного здоровья. Современная медицина считает среднестатистической нормой 70-78 ударов в минуту, но, с точки зрения йогов, это слишком много. Существует предположение, что сердце любого млекопитающего делает за свою жизнь примерно одинаковое количество сокращений -

около 9 миллиардов, - только у слона оно - около 20 ударов в минуту, а у мышки - около 200. И чем чаще оно бьется, тем меньше данное существо живет (без учета изнашиваемости по массе).

Сердце вообще отражает ритм работы всего организма. Напомню также (без каких-либо подробных описаний и ссылок), что на Востоке широко используется древняя и совершенная система пульсовой диагностики (правда, изучение ее требует многих лет и хорошего учителя). 2. Частота дыхания.

Измерить ее тоже несложно: с началом очередного вдоха включить секундомер и посчитать, сколько таких начал поместится в одной минуте.

Официальная медицинская норма - 18-20 раз в минуту, - с точки зрения йогов, тоже сильно завышена. Йоги считают, что частота дыхания идеально здорового человека должна составлять 1-3 раза в минуту. Опять-таки потому, что каждому человеку отпущено в жизни определенное число вдохов (так нравится думать йогом), и ясно, что чем чаще он дышит, тем быстрее выберет свою норму. Оценить свою близость к этому числу несложно.

Уточню, что речь пока идет только о частоте дыхания, а не о его глубине, ибо вместе с уменьшением частоты дыхания у занимающихся йогой увеличиваются объем грудной клетки, подвижность ребер, сила и согласованность работы дыхательных мышц и нормализуется деятельность всего дыхательного аппарата.

Частота дыхания и его глубина определяют уровень углекислоты ( $\text{CO}_2$ ) в крови, который должен быть значительно больше (около 7%), чем в окружающем воздухе, и который определяет нормальное состояние внеклеточных жидкостей (и в некоторой степени нормальное смывание ими всех внутренних органов и клеток). Еще более точно степень этого смывания (уровень энергетики наших клеток) определяется следующим показателем.

3. Максимальная пауза. Это, пожалуй, самый важный показатель. "Максимальная пауза" (МП) - это термин, ибо на самом деле она не равняется ни естественной, ни максимально возможной паузам. Измерять ее лучше утром, натощак, в удобной позе и со спокойными мыслями. И при ее измерении лучше закрывать (зажимать) крылья носа пальцами свободной руки - той, которая не держит секундомер, чтобы исключить невольное, незаметное поступление воздуха в легкие. Рот, естественно, тоже закрыт.

Максимальная пауза - это пауза после нормального, естественного, спокойного выдоха, максимально возможная, но такая, что после нее еще можно сделать естественный, нормальный, спокойный вдох. Если вдох получился судорожный, большой, то значит от показаний секундомера надо отнять 3-5 секунд.

Величина МП говорит также о степени тренированности стресслимитирующих систем нашего организма (систем, в частности, переводящих вредные факторы стресса в полезные) [см. 83]. Максимальная пауза, равная 40 секундам, говорит о том, что человек практически здоров, а равная 60 секундам и больше - о его полном здоровье.

4. Последний показатель, который измеряют йоги, не для того, чтобы знать его значение, а лишь для контроля отсутствия его резких изменений, - это вес. Мы уже много раз говорили, что все люди различны и непохожи друг на друга. У каждого свое тело, свои взгляды, своя культура мышления. Поэтому подводить их внешность, как и их черты характера, под некий стандарт, некие росто-весовые нормы - это дикость. А рекомендации - всем быть одного стандартного веса - почему-то ассоциируются у меня с требованием всем быть одного установленного роста.

Йоги считают, что тот вес, который у человека есть, тот для него и нормален (это его индивидуальная особенность), если, конечно, человек занимается йогой, и важна только его стабильность, отсутствие резких колебаний. Среди йогов, кстати, довольно много упитанных - пранаямы (IV ступень йоги) очень развивают грудную клетку (сравни с пловцами певцами), а наличие некоторого небольшого излишнего слоя под кожей ставит дыхательные мышцы в более выгодные условия и говорит о полном и качественном усвоении пищи.

Практика, впрочем, показывает, что полные люди, начиная заниматься йогой, сначала довольно быстро худеют, доходя до "своего" веса за полгода, и затем, как и все ос-

тальные, остаются в этом весе уже независимо от того, что, когда и сколько они едят. Дальнейшие изменения идут очень медленно, практически незаметно для глаз, как и почти все изменения в йоге вообще.

Безусловно, все эти показатели не являются абсолютно стабильными и немного меняются (все в мире меняется) не только на протяжении жизни, года, но и месяца, и даже суток, как в ту, так и в другую сторону. Они зависят и от эмоционального состояния человека, и от погоды, и от того, когда и что он ел, как спал, и многого, многого другого. В частности, от того, сколько усилий он потратил на то, чтобы быть здоровым (бодрым, жизнерадостным, умным, добрым), и того, как он потратил эти усилия. Вполне, могу допустить, что, прочитав все это, иной скажет: "Да ведь у нас, в таком случае, просто нет здоровых людей". Да, действительно, состояние русской нации очень плачевное. Наверно, уже можно говорить о ее физической деградации. Йоги, например, считают, что человек становится пожилым только после 90, и, значит, уступать место в транспорте, если придерживаться этой точки зрения, у нас просто некому. И если считать причиной смерти естественное (нормальное) отклонение гомеостаза в процессе онтогенеза, приводящее к закономерному возникновению определенных, главных или нормальных, по В. М. Дильману [30], болезней, возраст наступления которых в последнее время стремительно уменьшается, и они уже начали все больше и больше возникать в юности, еще даже до того, как человек повзрослеет, то йога, поддерживая человека в состоянии здоровья, нормализуя деятельность организма и сильно оттягивая, таким образом, сроки появления этих главных заболеваний, заметно увеличивает длительность жизни, причем жизни активной, интересной, полной эмоций, сил и поступков.

Продлевает до того срока, когда, по убеждению И. И. Мечникова (см. его "Этюды о природе человека" [64]), инстинкт жизни сменяется инстинктом естественной смерти, снимая таким образом даже этот, может быть, самый человеческий и самый глубокий конфликт (дисгармонию) нашей природы, самое мучительное, корневое противоречие, вызвавшее к жизни не одно мистическое учение.

И я повторяю, что убежден: начинать движение вперед ради человека и его счастья надо не с политики или экономики, а со здоровья и этики этого самого человека. Причем **каждого человека**, и, может быть, не только ради человека. Ведь социокод, наша этика возникли не на пустом месте, а явились естественным следствием, результатом развития всей жизни на Земле (и во Вселенной), они - элемент биосферы.

Пора, давно пора научиться уважать окружающий нас мир, других людей и самого себя. Пора привыкнуть к мысли, что появляться на людях в состоянии болезни неприлично, как неприлично появляться в обществе грязно одетым, что болезнь - это эгоизм. Ведь уважение к другим и забота о них начинаются с уважения к себе и заботе о себе, и прежде всего с уважения к своему организму. Надо научиться уважать его собственные защитные силы (и тогда можно будет избавиться от 90% принимаемых сейчас лекарств, действующих обычно на какие-то одни системы за счет угнетения других и нарушающих, таким образом, внутренний баланс в организме) и научиться содержать в порядке его внутреннюю среду. Требуется, по словам А. С. Залманова, "гигиеническое перевоспитание гиподинамических пациентов" [35].

"Нашей помощи ждут не 50-60 (а то и 90-100. - К. С.) кг живой массы больного, а 200 га коллоидальной орошаемой поверхности, на которой 140 га орошены вне- и внутриклеточными жидкостями... Оставаясь скромными садовниками на вверенных нашему искусству двухстах гектарах, стараясь выровнять энергетический баланс, улучшая почву, направляя орошение, проветривание, дренирование почвы, мы добьемся значительных результатов" [цит. по: 35, с. 85].

А для этого требуются время и некоторые в общем приятные затраты собственного труда. Ведь изменить здоровье - это значит изменить образ жизни. Необходимо ввести в него некоторый постоянно работающий инструмент, сохраняющий, поддерживающий это здоровье, подпитывающий энергопотенциал этого человека.

Поймут ли когда-нибудь эту простую истину наши бедные люди, забитые и оглушенные телевидением, этим, сжирающим самый ценный наш ресурс - время, посланником дьявола на Земле, завлекающим красивыми картинками и ничего не дающим взамен, газетами с их примитивными, тенденциозными и, как правило, ложными рассуждениями и призывами, толстыми детективами и чисто приключенческой фантастикой (я не говорю здесь о хорошей фантастике - это литература будущего), отупляющими шоу и конкурсами, модным стремлением к спорту и спортивным стремлением быть лучше других и т. д. и т. п. Оглушенные всем этим ради очень сомнительного ощущения превосходства и мимолетных удовольствий комфорта очень малой (и очень богатой) их части? Поймут ли?..

Простите, если вы заметили в последних фразах что-то обидное или неприятное. Я никого не хочу учить жить, ибо сам ничем не отличаюсь от остальных в лучшую сторону. Я понимаю, как трудно посмотреть на себя со стороны, точнее, с высоты своей цели, и как почти невозможно захотеть менять себя, уж больно сжились мы все с самим собой, какими бы несовершенными мы ни были. Но как порой бывает жаль бесцельно потраченного времени, бесцельно потраченной жизни... Как жаль.

## ГЛАВА 6. МЕХАНИЗМЫ ЙОГИ

Итак, разумение, творческая сила и достижения, Бхарата,  
Возникают тогда, когда назревают сроки  
И устраняются (препятствующие) причины.  
О Дхананджайя, время есть корень Вселенной,  
Семя преходящего мира  
*Махабхарата, кн. XVI*

Как же должен работать этот инструмент, поднимающий энергопотенциал и дающий здоровье? На какие физиологические механизмы он может опереться? Попробуем в этом разобраться.

Я укажу лишь некоторые, как мне кажется, основные механизмы, за счет которых обеспечивается польза (эффект) упражнений и рекомендаций йоги, ибо, во-первых, многих из них я просто не знаю, в книгах по йоге про это обычно вообще не пишут, не принято, да и мой учитель тоже ничего мне про них не рассказывал, видимо, оставлял как "домашнее задание", сырье для внутреннего роста, т.е. для самопостижения, ведь, во-вторых, как я уже говорил, настоящие, полноценные знания все равно нельзя получить от других, до них можно додуматься, почувствовать самому, обнаружить их в себе. Только тогда они воспринимаются глубоко и полно, в них нельзя заподозрить никакого подвоха. Для этого, впрочем, необходима некоторая основа, но она и достаточна. А потом только труд и время. Попробую изложить эту основу здесь.

Из предыдущей главы уже ясно, что должны быть все эти механизмы направлены, скорее, на создание нормальных условий функционирования всех частей нашего организма, чем на устранение каких-то отдельных симптомов неблагополучия или усиленное развитие каких-то определенных органов или функций нашего тела. Тогда наш организм, который, уверяю вас, есть за что уважать, сам прекрасно справится с любыми вредными для него микробами или вирусами, ибо он обладает огромной резервной силой, и надо только дать ему возможность воспользоваться ей, не мешать, а лучше даже немного помочь ему в этой его работе. Он ведь у нас такой большой и умный, наш организм! Он ведь у нас не просто застывшее механическое соединение отдельных частей, а постоянно изменяющийся и развивающийся процесс взаимодействия (жизни) всех его органов. Нам надо лишь создать равновесие и нормальное функционирование всех основных систем этого организма. Посмотрим внимательнее на некоторые из них.

## О ПОЗВОНОЧНИКЕ, НЕРВАХ, ЧАКРАХ

Я начну с одного исторического эпизода, взятого мной из книги А. А. Долина и Г. В. Попова: "Однажды Миямото Мусаси (знаменитый мастер Кэмпо. - *К.С.*) странствовал по дорогам Центральной Японии. Завидев в отдалении фигуру самурая среднего роста и крепкого сложения, он **по осанке сразу определил крупного мастера** (выделено мной. - *К.С.*) бу-дзюцу. Подойдя ближе и оценив "духовную наполненность" (кокю) неизвестного самурая, Мусаси решил про себя, что это не кто иной, как знаменитый мастер меча Ягю Дзюбей - глава прославленной школы Ягю синка-гэ-рю. Путники поравнялись и молча разошлись, обменявшись взглядами. Пройдя еще несколько шагов, оба одновременно оглянулись, и неизвестный спросил: "Простите, уважаемый, не вы ли будете Миямото Мусаси?" - "Да, - отвечал Мусаси, - а вы, конечно, Ягю Дзюбэй?" [31, с. 222].

Осанка, форма спины имеют самое прямое отношение к нашему здоровью (хотя умение понимать и видеть это приходит далеко не сразу). Йоги считают, что пока у человека спина, точнее, позвоночник, прямой - человек здоров, и пока позвоночник гибкий - человек молод.

На самом деле, когда человек стоит, два естественных прогиба, компенсирующих вертикальную нагрузку и свойственных ему, с его прямохождением, конечно, сохраняются. Важны отсутствие сутулости, постоянного "горба" сзади, и гибкость, подвижность всего позвоночного столба, способность расслабить и выпрямить его весь.

Позволю себе хотя и совершенно неверное, с точки зрения физиологии, но, как мне кажется, полезное для дела сравнение, образ: человек, как и любое животное, - это удивительное, вывернутое наизнанку растение, носит в себе самом не только программу своих действий (и здесь он сравним с современными ЭВМ), но и свои собственные корни - свою нервную систему. Нервная система - это то, на что, можно сказать, "надето" наше тело, его основа и суть. При этом тело обеспечивает как бы согласованную работу этой системы и информирует ее о внешних воздействиях и внутренних изменениях, а нервная система в свою очередь обеспечивает согласованную работу тела.

Со времен В. М. Бехтерева и его теории невризма известно, что залог нашего здоровья и хорошего самочувствия - нормальная работа нашей нервной системы, ведь она управляет деятельностью всего нашего тела (любая сложная система не может существовать без хорошего органа управления, "рыба гниет с головы"). А ее нормальное функционирование возможно только в нормальной окружающей ее среде, т.е. при условии нормального состава и вообще наличия этой среды. Иными словами, нужно, чтобы вся нервная система, от центральной ее части до периферии, до каждого нервного окончания, свободно омывалась внеклеточными жидкостями нашего тела и чтобы эти жидкости были нужного состава.

Особенно уязвим в этом плане спинной мозг - основа, центр вегетативной нервной системы, управляющий деятельностью всех наших внутренних органов, и выходящие из него нервные окончания, ведь эти окончания проходят между позвонками, и постоянный пережим корней каких-то из них неминуемо ведет к нарушению управляемости соответствующих внутренних органов и их заболеванию, а значит, к снижению здоровья (энергетического потенциала) всего тела. Даже субъективно это часто ощущается как сильнейшие боли при остеохондрозе (радикулите, люмбаго и т.п.).

Корешки спинномозговых нервов образуют слева и справа от позвоночника на так называемом симпатическом или пограничном стволе, проходящем по обеим сторонам позвоночника, до 20-25 нервных узлов (плексусов). При этом левый ствол управляет, по данным Б. Л. Смирнова [87], артериальными сосудодвигательными рефлексам, а правый - венозными. Невольно напрашивается сравнение с древнеиндийскими каналами (надиями), описываемыми так: один - как активный, сухой, горячий, солнечный ток Пингала (связанный с Шивой), и второй как его противоположность - спокойный, прохладный, влажный, лунный ток Ида (связанный с Вишну).

Далее Б. Л. Смирнов (ссылаясь на Огнева и его школу) выделяет на них 6 наиболее важных крупных парных (соединенных в каждой паре между собой, т.е. представляющих

как бы одно целое) плексусов, которые прекрасно согласуются с древнеиндийской системой чакр (или чакрамов, что в переводе как раз и значит "сплетение"), формально расположенных на канале Сушумны, проходящем по задней стенке центрального отверстия позвоночного столба. Подробное традиционное описание этой системы можно найти в специальной литературе, скажем у А. Авалона [1].

И хотя, строго говоря, никаких чакр на этой задней стенке нет (увы, как это ни печально, никакие гистологические исследования упорно не подтверждают их наличия), и чакра - это, скорее, просто точка, данная нам в ощущениях (не путать с окружающей нас "материей"), т.е. мы ее только чувствуем, переживаем, вовсе не имея ее в реальном физическом теле. Если подходить к нашему телу с функциональной точки зрения (а именно так подходили к нему на древнем Востоке, ведь такой подход позволял обойти внутреннюю сложность объекта познания - впрочем, функциональному подходу будет посвящена почти вся третья часть книги), то чакры можно, наверно, рассматривать как некие пространственно локализованные психолого-функциональные (точнее, психофизиологические) образования нашего тела.

Словом, чакры - это чисто психологические, достаточно четко выраженные пространственные "локализации", ощущения неких физиологических механизмов, составляющих сложный рисунок деятельности нашего тела. И, поскольку эти ощущения мы получаем в основном через нервную систему, эти сигналы, вероятно, имеют наибольшую величину именно на упомянутых выше плексусах; они и локализуются нашими ощущениями достаточно четко именно на этих местах.

А поскольку наша психика неотделима от нашей физиологии (это, как мы уже неоднократно говорили, разные проявления одной и той же объективной реальности - нашего тела), то и активизация неких физиологических механизмов (кругов тела - чакрамов) может (и, наверно, даже должна) сопровождаться не только активизацией определенных меридианов, но и связываться с определенным видом психической активности. И наоборот, сознательное усиление определенных психических переживаний не может не вызвать роста физиологической активности некоторых психофизиологических "центров". Вспомните, что мы говорили о пусковых образах в первой части этой книги. Если при этом считать, что наше так называемое "астральное тело" - это наше тело, как оно воспринимается нами самими (наш внутренний образ нашего тела), то представления о чакрах как точках нашего астрального тела можно считать в большой степени справедливыми. Конечно, эти переживания прямо зависят и от того, какова та модель этих самых чакр, которая была внушена, сформирована у данного человека в процессе его "образования", что он считает необходимым и правильным [41].

Можно предположить, что сознательная работа с чакрами - это прежде всего тренировка управления жизненно важными кортико-висцеральными функциями нашего организма, и что она должна приводить, с точки зрения нашего взгляда на организм как единое целое, не только к совершенствованию работы всей вегетативной и симпатической нервной системы, т.е. всего тела, но и, как следствие, к росту энергетики (совершенствованию исполнительных функций), и в том числе ума, сознательности, доброты и т.п., как неотъемлемых функций этого тела, тела человека, глубочайшим образом (т.е. через связи в центральной нервной системе) прошитого социальностью. Позже мы еще поговорим об этом.

## **МЫШЦЫ И ВНЕКЛЕТОЧНЫЕ ЖИДКОСТИ**

Теперь, оценив значение позвоночника в нашей жизни, посмотрим подробнее на его устройство. Он состоит из 32-34 позвонков (если точнее, то у взрослого человека всего 24 позвонка, крестец и копчик), которые с одной стороны распираются расположенными между ними межпозвоночными дисками, а с другой - стягиваются прикрепленными к ним связками. Эта, миллионами лет отработанная конструкция, оказывается устойчивой только благодаря нарощенным на все это и скрепляющим всю конструкцию мышцам, в основном

многочисленным глубоким мышцам спины, держащим форму позвоночника и компенсирующим, гасящим, берущим на себя все его нагрузки.

При этом, по весьма, как мне кажется, аргументированному мнению М. Я. Жолондза [34], диски способны держать огромную нагрузку, не выходя из строя, и все случаи смещения (выскакивания, вылетания) позвонков, в том числе и весьма болезненные (остеохондрозы), объясняются исключительно спазмами держащих позвоночник мышц, нетренированных, уставших и не выдерживающих резких и сильных нагрузок (обычно боковых наклонов с поворотом). Впрочем, с этим согласны почти все мануальные терапевты и массажисты.

Поэтому, кстати, некоторый избыточный вес, связанный с наличием хорошо тренированного мышечного корсета, двигательной основы тела, просто необходим для нормальной работы позвоночника, а значит, и всех внутренних органов, ибо он ставит мышцы в более выгодные условия, и излишнее усердие в устранении якобы излишнего веса может принести только вред.

Немалое значение, правда, имеет еще и подвижность нервной системы, внутренний темпо-ритм, скорость реакции, т.е. скорость прогнозирования предстоящей нагрузки и подготовки к ней [см., напр., 97], и, конечно, огромное значение играют наследственные факторы.

Значит, хотите быть здоровыми - поддерживайте в форме свои мышцы, в том числе мышцы спины, а я, кстати, не встречал более эффективных упражнений для мышц спины, чем упражнения йоги. Как пишет М. Я. Жолондз: "Надо в конце концов почаще возвращаться к подвижности детей, к подвижности, если хотите, обезьян (и я бы добавил, к подвижности йогов. - К.С.), ничего в этом зазорного нет, только польза" [34].

Причем, как мы уже говорили, нам нужны не просто мышцы, а мышцы гибкие, эластичные, энергоемкие, послушные, отзывчивые на любое интеллектуальное усилие и хорошо согласованные между собой. Иметь хорошие мышцы - вовсе не значит иметь большие мышцы. Еще Моссо (Mosso) собрал многочисленные доказательства того, что мускулы меньшего объема могут выполнять такую же большую работу и действовать даже лучше, чем крупные мышцы. Большая же, гипертрофированная, мышца (например, мышца культуриста, растущая тупо, как мозоль, и предназначенная в основном для защиты от больших нагрузок) теряет быстроту, эластичность и выносливость, в ней уменьшается нервная проводимость - вспомните ярких поклонников бега на дальние дистанции, с прекрасно развитыми, тренированными мышцами сердца, получивших инфаркт (омертвление) этих мышц, точнее их части, в результате прекращения кровоснабжения прямо на трассе.

Добавлю, что если вспомнить - и хотя бы с оговорками, принять - модель работы мышцы, построенную А. А. Микулиным [65], то становится понятным, почему растяжка мышцы тренирует (энергетически насыщает) ее больше, чем сокращение, ведь, по А. А. Микулину, энергия нужна не для сокращения, а как раз, напротив, - для растяжения мышцы. Или, как сказал бы физиолог, энергия (точнее, аденизинтрифосфат (АТФ), несущий эту энергию) нужна для связывания кальция, поступившего в межклеточное пространство из кальциевых каналцев во время сокращения мышцы для того, чтобы связать тропонин и обеспечить таким образом это сокращение - электрическое притяжение друг к другу концов основных молекул поперечно-полосатых мышц: актина и миозина. Мышца, лишенная энергии, автоматически сократится, оцепенеет. Все знают, что незабитость (продуктами обмена), чистота, высокая энергетическая проводимость мышцы внешне характеризуется прежде всего ее расслабленностью, мягкостью и податливостью. Недаром йоги говорят: "Освободи мышцу, сила в покое". Замечу, что в спорте (традиционной европейской физкультуре) тренировки построены как раз на циклическом сжатии, сокращении мышц, а не на их статическом растяжении.

Более того, работающая мышца может и должна рассматриваться как периферическое сердце, как некая "венозная помпа", перекачивающая кровь и другие внеклеточные жидкости, и это относится даже не столько к периодически напрягаемой, ритмично рабо-

тающей мышце, сколько к мышце, статично напряженной (в особенности к растянутой).

Дело в том, что статично напряженная мышца на самом деле не неподвижна, она дрожит на звуковой частоте и тем самым не только не пережимает проходящие в ней сосуды, но в почти невероятной, неправдоподобной степени, в 60-70 раз по сравнению с состоянием покоя, увеличивает кровоток и вообще движение жидкостей в них. Это называется "рабочая гиперемия скелетных мышц". Работая скелетными мышцами (разумеется, в умеренном объеме и темпе), мы тем самым разгружаем свое сердце, помогаем ему прокачивать через себя нашу кровь и увеличивать ток лимфы.

Надо сказать, что жизнь, по определению А. С. Залманова [35], это вечное движение жидкостей между клетками и внутри клеток. И этих жидкостей у нас в легких - 71%, в мышцах - 83%, а в мозгу, вместе с мозжечком (но без мозговых оболочек) - 82-90%, а в среднем 76%. Это значит, что 76% (а по некоторым данным 90%) живой субстанции состоит из жидкостей. При этом объем внеклеточной воды составляет около 15-20% общей массы тела - это около 5 л крови, 2 л лимфы, спинномозговой жидкости, ливора, желчи, пищеварительных соков и др. Причем большая часть их перемещается по сосудам и капиллярам, пронизывающим все тело. Длина капилляров в нашем теле достигает 100000 км, а диаметр колеблется от 20-30 до 5-6 мкм, при толщине стенки до 1 мкм.

Скорости же их перемещения достигают, по образному выражению А. С. Залманова, "скорости пули из ружья (через некоторые участки мозга кровь проходит за 3 секунды)". И понятно, что основной двигатель этой системы - не сердце, оно просто не в состоянии протолкнуть кровь через такое множество столь тонких каналов и канальцев, а венозные части капилляров, расположенные в работающих органах, выдавливающих в них (и, конечно, в лимфу) свои отходы (хотя капилляры обладают и некоторой собственной двигательной активностью), чтобы затем впитать свежие газы и необходимые вещества из артериальных частей капилляров, лимфы и других жидкостей.

Периодические напряжения (возможно, тренирующие в основном психомоторику) и умеренные статические или медленные движения мышц, предпочтительно на растяжение, а не сжатие, широко используемые в йоге, приводят к тому, что вместе с кровью, лимфой и другими жидкостями, прогоняемыми этими движениями или напряжениями через мышцы, они очищают себя (причем, очищаются как внешние, силовые мышцы, так и мышцы внутренних органов и сами эти органы), удаляют все отходы и приносят всем нашим внутренним органам, всем нервным окончаниям, каждой "клеточке-рыбке" необходимые им питательные вещества, поднимая их энергопотенциал, развивая их, делая чистым и умным все наше тело. И если внимательно прислушаться к такой мышце или такому органу, то легко заметить, как им становится лучше, как они начинают тихо радоваться, посылая благодарственный сигнал, сигнал удовольствия в нашу нервную систему. "Спасибо тебе, - как бы говорят они, - что ты не забыл меня, что ты меня помыл и покормил. Теперь мне хорошо!". Вот о какой радости движения, радости здорового тела я все время талдычу.

## **О ДЫХАНИИ, ПОРЯДКЕ И ХАРАКТЕРЕ НАГРУЗКИ НА ТЕЛО**

Однако просто дать *нагрузку* на все тело (например, просто побегать) - значило бы лишь немного увеличить скорость этого живительного потока крови, лимфы и других внеклеточных жидкостей: ведь их у нас вполне определенное количество, и "если в одном месте прибудет, то в другом безусловно убудет". Чтобы добиться действительного эффекта, придется вводить принцип местного действия, т.е. нагружать не сразу все тело, а отдельные его части по очереди, на фоне общего расслабления всего остального. Причем это общее расслабление не менее, а может быть, даже более важно, чем местное напряжение. И так последовательно со всеми частями тела, не забывая ни про что.

Более того, делать это надо не просто абы как, а согласуясь с ритмом дыхания, чтобы усиленный поток крови в каком-то одном месте (за счет уменьшения его во всех остальных местах) успел за время этой нагрузки вынести из данного места все отходы и токсины и

принести туда свежие питательные вещества, точнее, свежую порцию кислорода. Таким образом, мы, постепенно напрягая, нагружая наше тело участок за участком, запасаем в нем энергию, которая останется, сохранится там на некоторое время. Значит, мы поднимем наш энергопотенциал, сделаем себя готовым к любой, и в том числе интеллектуальной, работе (в которой, как мы уже говорили, принимает участие все тело), причем с чувством радости, удовольствия в процессе этой энергетической подпитки.

И более того, делать это надо в определенном порядке, чтобы эта внутренняя промывка всего нашего тела шла как бы в одном направлении, одной волной. Понятно, что волна эта должна быть направлена в соответствии с действием силы тяжести, ибо тогда мы естественно будем начинать с самых открытых, самых расширенных наших сосудов, постепенно переходя к тем, которые за счет действия барорецепторов, поддерживающих одинаковое давление во всем теле, более закрыты, сужены, не спеша растягивая, раскрывая и промывая таким образом все тело.

Мы можем еще больше усилить эффект нашего действия за счет механизмов невризма, включив в эту работу наш интеллект, т.е. направив наше внимание в работающую часть тела и тем самым не только улучшить качество этой работы и лучше почувствовать удовольствие от нее, но и получить больший энергетический эффект: ведь мы уже знаем, что наш энергопотенциал послушен образам, нашим ментальным формам, а заодно мы можем незаметно выработать у себя таким образом привычку постоянного самоконтроля и постоянно тренировать свой интеллект (сознательность); а интеллект не только, как мы уже говорили, связан с этической базой, но в свою очередь может рассматриваться как гигиеническое средство, продлевающее жизнь за счет увеличения ее интересности.

Конечно, это не все. Мало промыть все клеточки нашего тела и снабдить их кислородом - они должны жить в соответствующей среде (уровень кислотности, наличие необходимых микроэлементов и т.п.), им нужны определенные питательные вещества, и на этот счет у йогов тоже есть четкие рекомендации.

Я уже не говорю о таких очевидных вещах, как массаж всех внутренних органов за счет сокращения скелетной мускулатуры и о его значении для работы, например, печени, выполняющей в организме не менее 30 (а по отдельным данным до 50) функций, или тонкого кишечника, который в отличие от толстого, обладающего мощной мускулатурой, практически не имеет ее и который вырабатывает больше гормонов, чем все остальные эндокринные железы вместе взятые; о значении диафрагмы, почти постоянно работающей, тренируемой в йоге, - этого второго сердца, прокачивающего кровь через наши легкие и органы пищеварения, о пользе самого принципа Хатха-йоги: пережимания (тха) - отпущения (ха); не говорю о том, какое значение йога уделяет воде, ее внутреннему потреблению и внешнему гигиеническому и закаливающему использованию (разве может быть внутренняя гигиена без внешней?). Все это, надеюсь, будет понятно само собой, когда мы дойдем до соответствующих советов и рекомендаций йоги, во всяком случае я постараюсь, чтобы это стало понятно.

## **СИСТЕМНОСТЬ И ДРУГИЕ ОСОБЕННОСТИ ЙОГИ**

Читателю же, которому показалось, например, при чтении главы 3 или из предыдущего материала, что йога - это не россыпь отдельных рекомендаций, а взаимосвязанная система, должен сказать, что показалось ему правильно. Мало того, что каждое отдельное упражнение, процедура, рекомендация йогов весьма эффективны сами по себе (и теперь понятно почему), объединенные вместе они дают мощный системный эффект. Я уже не говорю о том, что даже если бы этот эффект был и не очень заметен, йогой, по методике, надо заниматься каждый день. А известно, что "капля долбит камень не силой, но частотой падения". И это, пожалуй, самое главное, самое важное в йоге, если не считать заложенного в методику категорического требования постепенности освоения, мягкого втягивания и последовательного, но упорного наращивания нагрузок (конечно, до разумного предела),

что обеспечивает не только сохранение здоровья, но и легкость, мягкость, ненасильственность входа, втягивания в йогу, а исподволь и тренировку, развитие характера, духовный рост человека.

Одним словом, можно сказать: если бы мы взяли придумать некую систему для подъема энергопотенциала и, в частности, для сохранения и развития здоровья и интеллекта человека, опираясь при этом на всю совокупность механизмов его физической и психологической организации, то мы придумали бы йогу, если бы, конечно, смогли. Удивительнее всего то, как до всего этого додумались те, древние, кто ее создал, развил и сохранил до наших дней. Поражает тот такт, то чувство меры, с которым составлена вся система.

Но всегда надо помнить, что йога - это прежде всего гигиеническая система, система, обеспечивающая (без перегрузки сердца или печени, без забитости мышц, как например в спорте) внутреннюю чистоту нашего организма. Конечно, отдых тоже весьма полезен, он просто необходим, но ведь никто не пойдет отдыхать после работы, не смыв грязь с засаленных рук, многие помогут еще лицо и даже тело. Почему же так мало людей заботятся о том, чтобы помыть свои внутренние органы, и пойдет ли на пользу отдых загрязненному, забитому отходами телу, по которому с трудом разносятся свежие питательные вещества.

А если меня спрашивают, можно ли заниматься йогой в нашей загрязненной, особенно городской, среде, с ее загазованностью, пылью, радиацией, нитратами и прочим, я отвечаю, что вот если бы вы жили в идеальной среде, то тогда, наверно, могли бы позволить себе и не заниматься, но в такой среде, как наша, не заниматься йогой просто нельзя. Т.е. древняя, четырехтысячелетняя йога по мере ухудшения экологии, становится, как это ни странно, все более и более актуальной и своевременной.

Однако и это еще не все. Любая тренировка косвенным образом направлена на развитие так называемых стресслимитирующих систем, в частности переводящих вредные факторы стресса (дистресс) в полезные для организма. Холод, например, безусловно тренирует, развивает их. Правда, чрезмерный холод, скажем моржевание, дает непомерные нагрузки на печень, и у многих "моржей" часто наблюдается атрофия печени, повышенное давление и избыток холестерина. Йоги, кстати, всегда были противниками всего чрезмерного. Исследования показали, что наиболее разветвленный структурный след в тренировке этих стресслимитирующих систем дает такой вид перекрестной адаптации, как приспособление к недостатку кислорода [см., напр., 83], что очень широко используется в йоге (вспомним, хотя бы "максимальную паузу", на которой делаются многие упражнения йогов).

Но вернемся к функциональным меридианам (каналам), чакрам и нервной системе. При чем тут нервная система? А при том, по-моему, что какую бы современную гипотезу, объясняющую действие биологически активных точек (БАТ), или по-китайски "кун-сюэ" (дословно "щель, дыра, нора"), и каналов (в этой книге называемых "функциональными меридианами" - ФМ) мы не взяли - от уже "древних" и давно ставших "неправильными" условно-рефлекторных и до самых "свежих" (и, по-моему, весьма убедительных) гипотез онтогенетического следа [см. 13], не надо забывать, что нервная система и кожа, на которой расположено множество кун-сюэ (БАТ), объединяемых в эти самые функциональные меридианы, происходят из одной общей области зародыша - эндодермы, они близнецы-сестры; при том что кожа (а ее площадь составляет 1,7-2.6 кв. м) не только является органом выделения (до 500 потовых желез на 1 кв. см и до 900-1400 г пота в сутки), но прежде всего это орган нашей связи с миром, "внешняя часть нашего мозга", вся покрытая нервными окончаниями (тельца Вагнера, Мейснера, Пачини, Тимофеева, Гольджи и другие, реагирующие на холод, тепло, давление, натяжение, боль...).

Добавьте к этому, что все органы и подсистемы, функционирующие в нашем теле, составляют единое целое, и это их совместное функционирование (как и наследственные признаки) есть результат наложения, интерференции (мне не удалось подобрать более

удачного слова) отдельных составляющих, дающий вместе тот системный эффект, который мы и называем жизнью.

Добавьте, что наше тело не просто едино, но это единство, эта интерференционная картина, как в голографии, не может не проявляться везде, в каждой точке каждого органа нашего тела; вспомните, как хорошо эта картина, этот образ тела, просматривается в расположении кун-сюэ и их взаимосвязях на ладони, стопе, ухе...

Добавьте сюда, что все наши органы, точнее, их функции ритмически меняют свою активность, и лишь их работа в едином для организма ритме, их ритмическое взаимодействие образуют весь ритмический рисунок нашей жизни, безусловно генетически связанный с ритмической организацией окружающей среды, частью которой мы являемся [см., напр., 98]. Вспомните, что любой меридиан, вместе с расположенными на нем кун-сюэ (БАТ), строго говоря (во всяком случае, так утверждают ведущие советские специалисты в этих вопросах, например Г. Лувсан [55], Ю. Марков [60]), связан не с каким-то органом, а с определенной функцией нашего организма (и это сильно сближает их с современными западными представлениями о функциональных системах) - именно поэтому я так упорно называю их функциональными меридианами (ФМ). Другое дело, что в выполнении этой функции принимает немалое участие и данный орган тоже.

Вспомните, соедините все это вместе и вы поймете, что в существовании и работе нашей системы ФМ нет чуда, но лишь непознанная пока сложность мира, сложность самого сложного в этом мире - жизни. И понятно, что, действуя на каждую БАТ, мы меняем активность разных функций, вторгаемся в ритмику работы тела, которое, впрочем, не может быть изъято из окружающей среды и лишено ритмических взаимодействий с ней.

Официально считается, что каждое упражнение йоги действует на какие-то чакры к меридианы, связанные с ними, и с точки зрения направления внимания, создания ментального образа при их выполнении, перераспределения связанной с этим образом энергии или (на физическом уровне) активизации нервных окончаний, а через них и всех процессов взаимодействия в данном месте - это, конечно, так. Однако мне кажется, что цепочка связей длиннее или во всяком случае имеет два конца. Всякое упражнение действует на орган (например, выдавливает излишек крови из кровяных озер печени и селезенки) - и это, безусловно, активизирует нервные окончания в нем, а значит, и нервные центры, отвечающие за их работу, - орган же принимает участие в выполнении определенной функции всего тела, что и отражается на состоянии кун-сюэ, данного ФМ.

Более того, основные, главные ФМ, на которые в наибольшей, если не единственной, степени направлены все упражнения йогов, - это, по-моему, так называемые чудесные меридианы - переднесрединный и, главное, заднесрединный, которые в классических восточных системах всегда рассматривались как некие озера, заливы энергии (вспомните о значении спинного мозга), из которых она легко перетекает в те реки и ручьи, те ФМ (а ведь любая функция, как я уже говорил, - это поток энергии между двумя структурами), где ее почему-либо оказывается мало, просто по закону сообщающихся сосудов. Воздействие же на все остальные ФМ в йоге - это, мне кажется, чисто случайный, побочный эффект. Т.е. йога в отличие от многих других систем обеспечивает комплексную подпитку (точнее, возникновение) энергопотенциала, который в силу своих свойств (см. гл. 2) затем сам перетекает туда, куда надо, где его не хватает для осуществления тех целей, которые вы перед собой поставили. Дальнейшее слишком индивидуально, невоспроизводимо и непостоянно. Не будем углубляться в эту таинственную бездну и мы. Там для нас пока слишком мало "кислорода" фактов, там слишком велико давление неизвестности. Мы еще не готовы к столь глубокому погружению в сущность живого, в недра материи и духа. Остановимся и передохнем.

## **ГЛАВА 7. МЕТОДИКА ЙОГИ** **(22 методических принципа с эпилогом)**

Даже в момент обычного отдыха тела к человеку приходит маленькое незаметное вдохновение, и он догадывается, как быть ловчее. Те он от передышки к передышке растет, становится мастером.

*М. Л. Анчаров*

Мне всегда очень нравилась короткая, емкая и глубокая формула: "Работайте - чудес не бывает!". Однако любой разумный человек, прежде чем приступить к работе, составит для себя некоторый план предстоящих действий, основные их принципы.

Итак, мы дошли до главного. Все последующие главы этой части - это уже частности, детали рельефа. Вершина здесь. Точнее - вершина третьей ступени йоги Асан (напоминаю, что о первых двух ступенях - фундаменте всей йоги Яме и Нияме - мы говорили в первой части книги, а о четвертой - Пранаяме - будем говорить дальше). Надеюсь, что зная цель наших занятий (см. гл. 4) и механизмы йоги (см. гл. 6), эта вершина может показаться близкой, легкой и почти незаметной. Но переоценить ее значение просто невозможно. Рассмотрим же эту методику по пунктам.

0. Этот принцип, естественно, вытекает, выводится из первых двух ступеней йоги (Ямы-Ниямы), и он здесь вроде бы лишний. Но я даю ему такой ненатуральный номер - 0 и ввожу его раньше других не просто для связки, а потому, что, с моей точки зрения, он крайне важен, потому, что без его соблюдения, по-моему, просто нельзя даже начинать рассказ о методике. Сам нулевой принцип можно сформулировать так: ваши занятия йогой должны приносить минимум неудобств вашим близким и знакомым, идти на пользу как себе, так и другим. Словом, не жизнь для йоги, а йога для жизни, т.е. лучше не заниматься йогой вообще, чем заниматься ею, нарушая мир и гармонию в семье, коллективе, обществе. Степень важности здорового морального климата в семье не только для данного конкретного человека, но и для всего человечества вы можете почувствовать, ознакомившись с красивой и в общем похожей на правду, хотя во многом спорной и неполной (например, в вопросе о происхождении человека) гипотезой Ю. Тупицина о роли акселерации в жизни общества [см. 94].

1. Ограничения на занятия йогой.

1) *Возрастные*. Заниматься йогой (точнее - *Асанами*) можно только с 6 лет (это официально), но я бы, вспоминая, например, Р. Штейнера, с его Вальфдорвской педагогикой, и кое-что другое, поднял это ограничение до 7 лет. И вообще я бы не спешил: у детей не только по-другому работает внимание, у них по-другому работает тело.

При этом *Мудры* (вид Асан, действующих в основном на железы внутренней секреции) вообще можно вводить только после 18, чтобы не вмешиваться в тонкую программу саморазвития организма. Дыхательные упражнения (*Пранаямы*) также вводятся только после достижения совершеннолетия. Верхний возрастной предел отсутствует; мне известны случаи, когда люди, начиная освоение комплекса упражнений в 76, 78 и даже в 82 года, добивались неплохих, а то и блестящих результатов в плане своего здоровья.

2) *Ограничения по полу* (хотя женщинам йога, как и вообще жизнь, дается труднее, но ведь они и совершеннее, чем мужчины), *профессии, национальности, вере* отсутствуют. Напомню, как я уже говорил, йога (Крийя и Хатха) - это ни в коей мере не религия. В ней отсутствуют храмы, жрецы, священные книги, и, главное, в йоге отсутствует категорическое требование - веры именно и только в данного Бога, являющееся основным и непременным, блюдуемым неукоснительно во всех религиях.

Более частные ограничения (для тех, кто уже занимается йогой) смотри в пунктах 2(3), 17, 19, 20.

2. Третья ступень йоги - *Асаны* - строится в виде комплексов (вспомним о системности йоги и ее значении).

1) "Основной обязательный каждодневный комплекс для здоровых и больных людей" или сокращенно: *Основной комплекс* (ОК). Прочитаем еще раз внимательно его название. Он является основой основ, цокольным этажом, нижним венцом всей остальной постройки, с него практически начинается собственно йога. Далее он выполняется каждое утро. Вспомним, что нельзя изменить свое здоровье, не изменив образ жизни. Вспомним о

значении ежедневности занятий и о капле, которая точит камень. Затем он представляет собой комплекс, т.е. в нем, в его действии особое значение имеет системный эффект. И наконец, он универсален и годится, с определенными оговорками, для всех и для каждого.

ОК состоит всего из 54 упражнений, и его выполнение занимает всего около часа. Добавлю, что совсем нелегко охватить действительно все тело всего 54 упражнениями и что если вы действительно хотите быть здоровыми (умными, добрыми), то один час для этого ежедневно - это тот минимум, без которого вам не обойтись. И этот час Ваш. Я же убежден, что йога обеспечивает при этом наибольший процент по вкладу, т.е. она, пожалуй, наиболее совершенна.

На освоение ОК по специальной методике (см. п. 15-18) уходит не менее полугода, а выполняется он всю жизнь (как тот самый постоянно действующий инструмент энерго-подпитки, о котором мы говорили) или 3-3.5 года, если вы, спустя это время, будете готовы и решите заменить его на Усиленный комплекс.

2) *Усиленный комплекс (УК)*. Он отличается от ОК тем, что 30 динамических упражнений заменены на 30 других, более сильных (заметьте - 54 в ОК + 30 новых в усиленном = 84). Эта цифра может показаться знакомой проницательному читателю, знатоку йоги. Но является ли такая замена необходимой? По рассказам моего учителя, зная, что очень многие йоги-практики (не профессионалы) в Индии так и не переходят к его (также постепенному за 6 месяцев по специальной системе) освоению, считая это излишней для их жизни акробатикой. Ведь ОК вполне достаточно для здоровья, а чувство меры развито у йогов блестяще, и это, может быть, самое главное, самое ценное, что йога вообще развивает в людях и что, по-моему, лучше всего характеризует уровень их интеллекта, ибо является внешним его проявлением. Так что, думаю, спешить с УК не стоит. Считаю необходимым специально остановиться на том, что эти комплексы имеют лишь незначительные отличия от школы к школе по всей Индии, т.е. их можно считать неким стандартом, некой постоянной, передаваемой, как я уже говорил, в традиции от учителя к ученику, из уст в уста. Это и понятно, ведь физиологические механизмы, а значит, и методика, опирающаяся на них, остаются постоянными, как и сами упражнения. А если из одних и тех же деталей по одному и тому же плану пытаться делать устройства одного и того же назначения, то ясно, что они будут весьма и весьма похожи. Но лишь недавно элементы методики и сами комплексы были опубликованы в книгах моего учителя А. Н. Зубкова (36-39) и его учителей Рамкумара Шармы и Дхиренды Брахма-чарьи - руководителей ведущих школ йоги в Индии (в городах Лакхнау и Дели).

3) *Лечебные комплексы (ЛК)*. Поскольку каждый человек чем-то отличается от других, то каждый болеет по-своему, и значит, лечебных комплексов теоретически может быть столько же, сколько и людей (точнее, больных людей). ЛК строятся на базе основного (ведь УК осваивают только абсолютно здоровые люди) и отличаются от него тем, что временно (пока человек болеет) из ОК исключаются те упражнения, которые для больного противопоказаны, и вставляются (опять-таки, возможно, временно) такие упражнения, которые помогают ему избавиться от имеющихся у него заболеваний. Из методических соображений подробнее мы поговорим об индивидуальном подходе к составлению комплексов позже, в конце этой главы. В дополнение к этому пункту, учитывая естественную и зачастую даже весьма полезную простую человеческую любознательность, скажу здесь несколько слов о том, что ждет нас дальше, т.е. через 2-2.5 года после начала занятий (если, конечно, все пойдет хорошо). А произойдет очищение с помощью специального упражнения нервных каналов и освоение четвертой ступени йоги - Пранаямы (дыхательных упражнений с задержками дыхания) в виде основного комплекса Пранаям, состоящего из 4 упражнений, третье из которых (ритмическое дыхание на определенный, индивидуальный для данного человека счет) и является энергетической базой, фундаментом для любого дальнейшего роста и самосовершенствования, основой надежного получения разных загадочных феноменов, связанных с передачей энергии через образы и идеи. Конечно, любой человек волен тратить созданный им (например, с помощью йоги) энергопотенциал так, как

ему нравится. Личное дело каждого, но о необходимости крайней осторожности в работе с этими образами (формами) и часто бесполезности и даже вредности их для других людей, а значит, огромной важности этических норм, я уже говорил.

Следующие ступени йоги по Патанджали [72]: Пратьяхара (отвлечение чувств), Дхарана (сосредоточение внимания), Дхьяна (концентрация, медитация) и высшее состояние (по Патанджали) - Самадхи - вместе образуют знаменитую Раджа-йогу. Это по сути почти всегда уже религия (Веданта), и она ближе к так называемым аспектам йоги, т.е. отдельным ее ветвям, лепесткам цветка йоги, которые включают некоторую часть ствола, центра цветка, но усиленно развивают какие-то отдельные ее стороны, уводящие в свое узкое направление.

Я не буду останавливаться на них подробно, так как из-за отсутствия интереса, надежной информации и, возможно, срабатывания механизма психологической защиты очень мало знаком с ними - как с традиционными (такими, как Бхакти-йога - йога любви, имеется в виду непривязанной, общечеловеческой любви; Карма-йога - йога непривязанного труда; Джнани-йога - йога знания; Тантра-йога и др.), так и с современными, возникшими в XX веке (такими, как Агни-йога, которая немного отталкивает меня своей примитивной сюсюкающей бездоказательностью, безусловно красивым, но занудством, и вполне ощутимым лично мной ароматом то ли фашизма, то ли убого, примитивно понимаемой идеи коммунизма; Сахадж-йога, где все слишком уж просто; Интегральная йога, которая иногда выдает случаи тяжелых последствий для психики после обращения и даже простого интереса к ней в наших условиях; сюда же, вероятно, можно отнести а-ля восточные учения типа Раджниша Оша и многое другое). Но не стану углубляться в подробности там, где у меня нет опыта. Читатель ведь держит перед собой не фундаментальный труд, не научное исследование и даже не учебник по йоге. Это всего лишь опыты, мои опыты.

Замечу лишь, что все эти направления действительно можно с полным правом назвать йогой просто в силу многозначности этого слова: у йоги при переводе на русский около ста значений - движение, направление, приближение, соединение, тренировка, ум, сила, нагрузка, работа, упражнение и т.д. Собственно, даже простое, добросовестное выполнение своей работы или домашних дел можно назвать йогой, точнее, Карма-йогой. Но та ли это йога, которая нам нужна? Это, как правило, точки перехода к другому восприятию мира, другому социокоду, другой цивилизации, и мне кажется, что людям нашей культуры надо быть очень и очень осторожными, чтобы не заразиться через них вирусом этой чужой нам культуры, не укладывающимся в рамки нашего социокода, и движимые лучшими побуждениями они могут столкнуться с самыми неприятными последствиями такого увлечения для своей психики.

Лично мне очень нравится работать с реальным окружающим меня миром, ощущать тесный, плотный контакт с ним, чувствовать, как он поддается мне, управлять им и видеть реальные последствия своих реальных поступков, даже вполне понимая при этом, как мало этот мир зависит от моих желаний и моего поведения, более того, видя, как мало зависит от этого моя собственная жизнь. Увы, я такой.

И наоборот, лично мне очень не нравятся разговоры о тайных, дремлющих, скрытых в человеке силах, раскрытие которых доступно немногим избранным и только с помощью специальных техник или через посвящение в тайные знания (хотя и допускаю, что это действительно так), о новой мутации, новом виде человека, обладающем невероятным могуществом и потому не ограниченным нашей якобы убогой моралью, нашей социальностью. Для каких целей он будет это могущество использовать? Для уничтожения остальных недочеловеков? Это ли путь развития жизни? Вряд ли. Вспомним высказывание Поля Элюара: "Не в одиночку мы движемся к цели, а вместе с любимыми; понимать, научившись, любимых, мы научимся все понимать..."

Кстати, Самадхи, по Патанджали, также дает человеку полное, абсолютное могущество, причем Патанджали даже слишком долго и подробно это могущество описывает

[см. 72, гл. 3], вполне на уровне современной рекламы. Правда, путь к нему в йоге лежит через обязательный полный отказ от желания его иметь, а мне лично вообще неясно, зачем оно человеку нужно, это могущество. Не превратит ли оно жизнь этого человека в кошмар, ибо даже если оно не уничтожит желания, т.е. сохранит цель, то оно наверняка уничтожит препятствия, трудности, которые и делают нашу жизнь наполненной и интересной. Я уже не говорю, что само наличие цели (и пути к ней) прекрасно заменяет любое могущество, все зависит от размера цели.

Да, мне не нравятся обожествление и почитание, оупляющие человека, делающие его рабом, превращающие его в нечто, похожее на зомби, неспособного критически анализировать, делать самостоятельные выводы и свободно, независимо, морально - ведь он всегда только часть целого, человечества, биосферы, Вселенной - поступать в соответствии с ними. Скорее, я готов допустить, что путь развития идет через рост и становление интеллекта и сознательности (но не сознания, надсознания, сверхсознания, божественного сознания и т.п.), расширение и укрепление морали, постепенное развитие существующего социокода. Мне иногда даже кажется, что в мире начал массово просыпаться этот интеллект, что наш человеческий мир выходит наконец из периода inferнальности, периода становления, в царство свободы, по К. Марксу [см., напр., 74], что все трагедии XX века - это попытки старого мира продолжать жить, не дать появиться миру новому. Отсюда и цензура, и уничтожение лучших людей, и сжигание книг, и даже, как ни кощунственно это звучит теперь, ограничение свободы поиска и развития верой в Бога (в свое время безусловно прогрессивной и необходимой). "Невежество - это демоническая сила, и мы опасаемся, что она послужит причиной еще очень многих трагедий" (я не помню, откуда точно эта цитата, запавшая мне в душу еще в юности, но кажется, что это писал К. Маркс).

Мне гораздо ближе и интереснее путь подъема энергопотенциала и овладения им, техника развития творческого воображения, методики системного и диалектического (сильного) мышления, построенные на объективном опыте объективных преобразований объективного мира. Это конкретный путь роста сознания (сознания как системы усиления-торможения по Амосову [7]), его постепенной, медленной, трудной и радостной тренировки и развития. Но об этом позже. Сейчас же вернемся к нашей методике,

3. Строятся эти комплексы из отдельных упражнений по следующим основным правилам:

1) в любом комплексе сначала выполняются упражнения стоя, затем сидя и потом лежа. Исключения - первые два упражнения вначале и предпоследнее в конце ОК, и это, как и вообще все в йоге, не случайно. Предпоследнее - это перевернутая поза, сильно действующая на все тело, и к ее выполнению надо подготовиться, а первые два упражнения ставят позвоночник, о значении которого мы уже говорили, и активизируют деятельность всей центральной нервной системы. Уже только на выпрямленный позвоночник накладываются все остальные упражнения комплекса;

2) в любой из этих частей комплекса упражнения (неважно - они динамические или статические) расположены в порядке включения - прокачки тела в соответствии с действием силы тяжести, сверху-вниз (не считая тех же исключений). Напомню, что именно в таком порядке (от головы к ногам) происходит двигательное развитие младенца первых лет жизни. Именно такой порядок упражнений, как показали эксперименты, обеспечивает тонизирующее действие комплексов. Вспомним про барорецепторы, о которых мы уже говорили, и вообще про то, что жизнь на Земле возникла и развивалась в поле силы тяжести и, естественно, осуществляется в полном согласии с этим полем. Причем в упражнениях лежа (когда временно исчезает верх и низ, и сигналы барорецепторов не заставляют тело пережимать сосуды) прокачка, по-моему, идет также волной сверху-вниз, но относительно предпоследнего, 53-го упражнения (т.е. от ног к голове), как бы завершая круг прокачки энергетики, возвращая ее в исходную точку. Впрочем, спектр действия последних (делающихся из положения лежа) упражнений комплекса, как правило, очень широк.

Добавлю еще, специально для проницательных знатоков йоги, что, как мне кажется,

принцип "поза-контрпоза" при этом совсем необязателен, а во всей динамике (Вьяйе) и вообще не нужен и действует скорее (и то не всегда) принцип "группа, серия (несколько) упражнений - одна контрпоза" или, наоборот - "одно упражнение - серия контрпоз". Но, и это очень важно, если уж позы, включенные в комплекс, в силу каких-то причин (показаний) оказались в этом соотношении (вперед - назад, вверх - вниз и т.п.), то тогда упражнение на статическое сжатие мышц должно предшествовать упражнению на растяжение или по крайней мере на расслабление этих же мышц (и в этом смысле обычная пауза между упражнениями может рассматриваться как контрпоза), с возможным напряжением других мышц, облегчающим, как известно, отдых только что работавших. Это, растягивающее упражнение, как энергетически насыщающее мышцы, должно завершать такую пару (группу). Например, сначала Уттампадасана сокращает мышцы брюшного пресса (активизирует пупочный центр), а следующая за ней Дханурасана растягивает их, или Ардха-чакрасана (если кто-то решится вставить ее в упражнения лежа) сокращает мышцы спины (и позвоночника), а следующая за ней Халясана растягивает их. Добавлю еще, что последнее упражнение комплекса - Щавасану - можно рассматривать как своего рода контрпозу для всех 53 упражнений, с которыми детально можно познакомиться далее - в главе 8.

Теперь понятно, почему существует категорический запрет на перестановку местами упражнений в комплексе при его выполнении (особенно на перестановку упражнений, действующих на разные уровни тела, или упражнений, образующих пару поза-контрпоза). И если, например, вы случайно забыли сделать какое-то упражнение (чего не бывает в начале освоения комплекса), то его уже нельзя вставить не на свое место - оно просто в этот день не делается вообще.

Это безусловно далеко не все, что можно сказать о построении комплексов, и даже не все, что я знаю (или мне кажется, что я знаю) об этом. Это основные, глобальные принципы, стратегия. Тактика же, значение которой знают и понимают все, ниже.

4. В большинстве упражнений определенные их элементы (фазы) сочетаются с определенным типом дыхания (как правило, наклоны вперед идут на выдохе, фиксация в согнутом вперед положении на задержке после выдоха и возврат на вдохе, наклоны назад, наоборот, на вдохе с фиксацией на задержке и возвратом на выдохе. Здесь большое значение имеет как рефлекторное расслабление всех мышц (на выдохе) и их рефлекторное напряжение (на вдохе), так и регулировка внутреннего давления за счет смены фаз дыхания, что, как уже понятно из предыдущей главы и как утверждают йоги, увеличивает эффективность упражнений на 30%.

5. Любое упражнение начинается со спокойного вдоха и спокойного выдоха, т.е., иначе говоря, между упражнениями должен быть перерыв как минимум в один цикл дыхания. Перерыв может быть больше, в два, три и т.д. циклов дыхания (можно даже посидеть, полежать, отдохнуть), важно, чтобы в процессе выполнения комплекса человек не испытывал не только одышки, но и дискомфорта.

Эта передышка, пауза перехода от упражнения к упражнению имеет также огромное энергетическое (ее перераспределение и предварительное накопление) и психологическое значение. Ее можно (и нужно) использовать с немалой пользой, если включить в это время свой интеллект, прислушаться к своим ощущениям от предыдущего упражнения, поймать его последствие, внутренне подготовить себя к следующему движению, вообще почувствовать происходящее, но не будем забегать вперед, мы еще поговорим об этом в п. 10.

6. Любое упражнение сочетается с сознательно направляемой концентрацией внимания (оно обычно включается после входа в упражнение, или в процессе входа) на ту часть тела или тот орган, на который направлено данное упражнение, что повышает терапевтический эффект от него еще на 70% (чтобы понять почему, вспомним предыдущую главу), и это, быть может, самое трудное в йоге, если не считать следующих трех пунктов.

При этом, конечно, знать, где расположено это место или этот орган, безусловно необходимо, а вот знать, как он работает, - это не нашего ума дело, тут пускай думает само

тело.

Техника направления внимания глубоко индивидуальна и определяется культурой мышления данного человека, которая у каждого своя. Можно, например, как минимум, просто стараться думать о данном органе или представлять луч, поток частиц, направленных на данное место из головы, но лучше всего просто четко ощущать это место, прислушиваться к малейшим нюансам ощущений в нем. Эта техника растет по мере тренировки, но растет медленно, как самшит, почти незаметно.

7. Чтобы лучше выделить вниманием нужную часть тела, чтобы получить действительный эффект (опять вспомним предыдущую главу - принцип местного действия, а также важность и даже необходимость спокойного фона всех нервных процессов), все упражнения йоги необходимо выполнять на фоне общего расслабления тела. Иными словами, напряженными должны быть только те мышцы и настолько, какие и насколько обеспечивают правильное выполнение данного упражнения. Нужно научиться "отпустить" свое тело, дать ему мягко, не спеша, как бы потягиваясь, "перетекать" из положения в положение, стараясь получить от этого максимум радости, и это столь важно, что заслуживает отдельного пункта (см. п. 9).

8. Но прежде добавим, что, несмотря на это общее расслабление, все части нашего тела, которые можно держать вместе, надо держать вместе, впрочем, без излишнего напряжения, т.е. мышцы должны быть напряжены ровно настолько, чтобы только обеспечить контакт отдельных частей тела: пятки и носки ног, руки (впрочем, не прижимаемые к бокам), пальцы рук и т.п. Более того, это правило должно действовать не только во время выполнения ОК, но и вообще в жизни. Ведь мы помним свойства нашего энергопотенциала и его способность к спонтанному "вытеканию" с открытых поверхностей тела (при увеличении этих поверхностей увеличивается и объем взаимодействия с внешней средой). В отдельных случаях имеются и другие, не менее веские аргументы необходимости держать тело вместе (но расслабленно), не распускать его, например только при параллельности стоп (носки ног вместе) оказывается нормально нагруженной поясница.

9. Все упражнения йоги должны быть приятными (вспомним описанный в предыдущей главе механизм этой радости - рабочую гиперемия скелетных мышц). Добавим, что любая неприятность, а тем более боль - это признак неблагополучия, но ведь наша задача - получить пользу. Поэтому при занятиях йогой никогда не надо выходить из зоны комфорта.

У В. Евтимова [32] имеется перечисление пяти возможных фаз выдержки упражнений йоги: удовольствие, неудовольствие, волевое усилие, переносимость и непереносимость. На самом деле допустима только одна фаза - удовольствие, с ее максимальным продлением до границы следующей.

Это относится не только к длительности, но и к числу повторений упражнения. И весь внутренний счет, все наращивание задержек и числа повторов не должны нарушать этого принципа.

10. Не менее важно постараться почувствовать последствие каждого упражнения, некую точку радости или волну удовольствия - благодарности в теле после его выполнения во время той паузы перехода, о которой мы говорили в п. 5, внутренне подготовиться, собраться-настроиться на следующее упражнение. Иначе говоря, превратить весь ОК, вместе с паузами, в единый непрерывный интеллектуальный процесс, упражнение духа, доставляющее удовольствие.

11. Теперь становится понятно отличие йоги от всех европейских да и многих восточных систем. Йога - вся внутри, вся убрана, скрыта, глубоко индивидуальна и интеллектуальна в том смысле, что при занятиях ею интеллект должен работать постоянно и непрерывно (впрочем, он всегда так работает), не отвлекаясь по возможности ни на что другое, т.е. занятия йогой - это процесс самоконтроля и самоуправления, постоянной сосредоточенности на нужном (и приятном), тренировки внимания чувства меры и ритма, умения владеть собой, одним словом, процесс радостного самосовершенствования, делания себя, длящийся целый час и повторяющийся ежедневно. Для наглядности, представьте

себе картинку соревнования по йоге, в том числе по самому сложному - а в этом единодушны почти все ученики - упражнению йоги, 54-му в комплексе. Ведь в "Шавасане" человек внешне просто лежит и, кажется, вообще ничего не делает. Как определить победителя? И чем его наградить? И зачем она ему, эта награда?

Поэтому заниматься йогой нужно индивидуально, т.е. йогой нельзя заниматься вместе с кем-то, хотя рядом с кем-то, конечно, можно. Ведь нам надо прислушаться к своему ритму, к себе самому. Поэтому, например, так мешает занятиям йогой, по крайней мере в начале, музыка, особенно ритмическая.

А о том, как и чем можно заполнить остальные 23 часа в сутках, чтобы всю жизнь превратить в захватывающий непрерывный процесс саморазвития, сделал ее удивительно интересной, непохожей ни на какую другую (а йога легко обеспечивает человека любым количеством необходимой ему для этого энергии), мы уже говорили в главе 3 и еще поговорим в третьей части книги.

12. Заниматься йогой надо утром, натошак. Почему натошак - понятно. А почему утром сейчас объясню:

во-первых, мы уже говорили, как полезно утром не ограничиваться умыванием рук и лица, а еще как бы промыть с помощью йоги своими внутренними жидкостями себя изнутри. Загустевшие во время сна кровь и лимфа, не разработанные связки, еще спящее тело надо привести в порядок, разогнать по нему его внеклеточные жидкости, помыть и почистить ими все его клетки, разгрузить кровяные озера печени и селезенки, увеличив таким образом количество крови в сосудах; запустить весь механизм нашего организма и наполнить себя энергией, достаточной для выполнения всех своих дел; это просто элемент культуры, простое приличие;

во-вторых, та энергия, которую дает ОК, нужна нам в течение дня (ведь человек ведет дневной образ жизни), значит, и запастись ее в своем теле надо утром, накануне, чтобы было что тратить. А если сделать ОК вечером, то что вы будете делать потом с полученной в результате энергией? Зачем она вам ночью?

И, наконец, мне кажется (и это кажется не только мне), что ОК рассчитан, настроен на "утренний организм", в котором активны те функции, которые активны утром, и пассивны те, что активны вечером; и ОК, выполненный в 10 часов утра, лично на меня действует хуже, т.е. дает мне меньше, чем тот же ОК, но выполненный, скажем, в 7 часов (идеальное же время - 5-6 часов утра, время очередного подъема суточного ритма физиологической активности).

Да и вообще утром, когда связки и мышцы еще расслаблены, суставы еще не сжаты (ведь известно, что вечером человек на 2-3 см ниже, чем утром), гибкость тела заметно выше и все упражнения получаются несколько лучше.

Надеюсь, я убедил вас в том, что недаром ОК называется каждоеутренним, что в этом есть смысл.

Правда, здесь, пожалуй, самое время вспомнить про то, что мы говорили о значении этики для занятий йогой и для жизни вообще. По своему и чужому опыту знаю, что в занятиях йогой с уверенностью можно ожидать появления по крайней мере трех трудных моментов, где эта этическая база, ее наличие может оказаться решающим для успеха всего дела.

Первый - это ранний подъем утром. Пусковой образ, обеспечивающий это легкое вставание раньше всех в доме проще всего сформировать вечером перед сном - так же, как вы "ставите" свой "внутренний будильник" на определенное время вставания: картинка часов в данный момент в воображении - картинка часов в момент подъема плюс образ (визуально-кинестетический) ясной головы и полного отсутствия сна - его положительное закрепление.

Следующая трудность - самое начало выполнения ОК, точнее, перед началом упражнения № 2 - позы змеи. Здесь можно даже пойти на небольшой обман - сказать своему ленивому телу, с которым вначале у вас еще могут быть некоторые разногласия, пока цель

Йога не достигнута и оно, это тело, еще не полностью вам подчинено, не стало еще вашим верным рабом, помощником и другом, - пообещать ему сделать не весь ОК (все 54 упражнения - представить страшно), а только одно это, второе. Скорее всего, ваше тело пойдет на этот компромисс и легко согласится. А попробовав, выполнив начало, вспомнив (забытую в силу врожденной телесной тупости) радость движения, оно уже просто не сможет остановиться, само начнет делать все остальное. Вам останется лишь наблюдать за этим процессом, слегка корректировать его при необходимости: держать его в "зоне комфорта", обеспечивать плавность переходов, красоту исполнения и все другое, с тем чтобы извлечь из всего этого максимум радости.

Если в дальнейшем вы все-таки вдруг обнаружите, что какое-то упражнение вам не нравится, то вы, я надеюсь, теперь уже легко сможете с этим справиться. Пересилит та самая добросовестность, о значении которой мы так много говорили, и умение ненасильственно управлять собой - легко, красиво и без всякого принуждения превращать неприятные моменты вашей жизни в желательные и радостные. Это просто.

Вообще, уж извините за нравоучения, не жалейте себя - любите себя, ухаживайте за собой, растите и воспитывайте, с умом и терпением (выдержкой). Поверьте, вы этого стоите, и не экономьте время для сна: 10 минут в последнем упражнении комплекса дадут вам несравненно больше, чем те же 10 минут сна перед ним. Проверено.

13. Инвентарь - очень прост и минимален, ничего специального, сложного, громоздкого или дорогого; коврик (имеющий в основном чисто гигиеническое значение), расстеленный на горизонтальном полу или земле (некоторые упражнения, например, 43, 51, 53, не очень удобно делать на негоризонтальной поверхности), свободный костюм (вообще, чем меньше на вас надето при занятиях йогой, тем лучше), категорически без обуви (хотя можно в носках или чулках) и, конечно, на свежем воздухе (или предварительно проветрив помещение), но без сквозняков. Об остальном расскажу потом.

14. Ориентировка: все упражнения стоя и сидя выполняются лицом на восток или в крайнем случае - на север (в секторе с востока на север можно расположиться всегда), а все упражнения лежа - головой на восток (север). Ведь все мы живем в магнитном поле, также как и в гравитационном.

15. При разучивании ОК необходима таблица, ибо наша память просто не в состоянии сохранить все детали этого непростого процесса собственной перестройки и саморазвития. Ниже показан простейший вариант такой таблицы. Аналогичная таблица, у каждого своя, заполняется по мере освоения комплекса, здесь же показан также пример начала ее заполнения (см. таблицу 1).

В графе 1 записывается порядковый номер упражнения (который, как мы помним, имеет для нас весьма важное значение - менять местами упражнения нельзя), затем, в графе 2, название упражнения, вместо которого вполне можно записать что-нибудь свое, придуманное, лишь бы было понятно, о чем идет речь. Далее идут две графы, куда заносятся предельные, указанные в описании упражнения, значения количества повторов этого упражнения и выдержки в нем (если такие указания имеются), которые тоже нарушать не рекомендуется.

И наконец, идет самая главная, рабочая, часть таблицы, которая заполняется постепенно, по мере освоения нами комплекса. В эту часть таблицы, под номерами декад (которые и становятся вехами в процессе вашего освоения комплекса), с указанными под ними конкретными датами их начала, заносятся те реальные, индивидуально наши, количества повторений упражнений и/или выдержки в них, с которыми мы выполняем эти упражнения на протяжении всей этой декады. Таким образом, эта таблица постоянно сопровождает нас в пути освоения ОК., служит нам постоянной подсказкой при выполнении комплекса и растет (влево и вниз) вместе с нашим духовным и физическим ростом. При этом правая нижняя часть таблицы остается пустой, как бы напоминая нам, что йога - это только средство, инструмент для достижения каких-то наших целей, что ее одной мало, и, освоив ее, потребуются еще заполнять некоторые "пустые места" в нашей личности (о чем

подробнее в третьей части книги).

При этом, естественно, в таблицу можно ввести и другие графы по вашему желанию (например, вставить графу с маленькой схемой упражнения и т.п.). Главное, повторяю, что вся эта таблица заполняется по мере освоения комплекса и помогает удержать в памяти все изменения в количестве выполняемых упражнений, весь постепенный процесс наращивания нагрузки.

16. Поскольку считается, что каждое упражнение начинает действовать (точнее, тело привыкает к нему, втягивается) через 10 дней (строго говоря, через неделю, но 10 дней - надежнее, да и удобнее для подсчетов), а для людей пожилых, больных и ослабленных надо брать 15 дней, то необходимо каждые 10 (15) дней добавлять к уже освоенному (начиная, естественно, с нуля) новую порцию упражнений - причем размер этой порции от 1 до 3 (больше трех упражнений сразу вводить нельзя), - и увеличивать, начиная с минимальной, указанной в описании выдержки, на 1 секунду (если в описании упражнения не указано иное число) выдержку и/или на 1 раз число повторов в предыдущих, уже выполняемых упражнениях (если, конечно, это добавление новых упражнений на минимальной выдержке и числе повторов, а также это увеличение выдержек и числа повторов в уже выполняемых, освоенных упражнениях все еще оставляет вас в зоне комфорта. И если затем, в течение дня, вы продолжаете чувствовать себя хорошо, бодро, жизнерадостно и у вас не возникает никаких неприятных ощущений).

Еще раз напомним, главное в йоге - никогда и никуда не спешить. Всегда лучше недодержать, недобрать, недоделать, чем передержать, перестараться и принести себе вред. Надо лишь иметь терпение, дождаться привыкания, адаптации. Ведь все упражнения надо выполнять очень точно, ибо в йоге нет пустяков и каждая крошечная деталь не случайна и имеет часто огромное значение. Все придет в свое время, но раньше этого времени все равно не придет ничего. Время - штука серьезная. Его нельзя насиловать, иначе оно мстит.

Это не всегда легко, но пусть вам поможет простое чувство собственного достоинства и самодостаточности, пусть оно даст Вам то внутреннее спокойствие в освоении ОК и отсутствие спешки, о котором и идет речь.

17. При этом йогой нельзя заниматься при болезни (хотя сами йоги и не болеют, но те, кто только становятся ими, еще могут себе это позволить), т.е., например, при повышенной температуре тела (хотя главное все-таки самочувствие), сильной слабости, головной боли. Женщинам нельзя выполнять ОК во время менструаций и за 3-4 месяца до родов, а также еще 3-4 месяца после них.

А если по каким-либо причинам в занятиях все-таки произошел перерыв и он был меньше тех самых 10 дней, то понятно, что вы можете продолжать осваивать или выполнять уже освоенный ОК, как и раньше (тело еще не отвыкло от нагрузки). Старайтесь, впрочем, делать поменьше перерывов, особенно в период освоения.

Но если перерыв был больше 10 дней, то тот, кто еще только осваивает ОК, начинает все сначала, а тот, кто его уже освоил, может делать все 54 упражнения, но на минимальных, указанных в описании выдержках и числе повторов.

18. При этом если в описании упражнения не сказано, сколько раз оно делается, то, значит, оно делается 1 раз; если сказано, что оно повторяется, - то, значит, 2 раза; и если сказано, что упражнение делается от 5 до 10 раз, то уже ясно, что начинать надо с 5 раз и, добавляя по одному каждые 10 (15) дней, если все идет хорошо, доводить до 10 раз. Это все, максимум. Аналогично с длительностью выдержек.

Некоторые общие, но уж очень мелкие детали я опушу, зато дам еще пару советов, основанных на своем опыте.

19. Техника освоения сложных упражнений.

Самое лучшее - просто ежедневно пытаться его делать, пока оно не получится, и не спешить. Со временем упражнение будет получаться все лучше и лучше, пока когда-нибудь не выйдет идеально. Для начала, например, в Випарита-Карани вы просто поднимете ноги вверх, и если вся спина останется на полу, вам ее не поднять или не удержать, то и ладно,

пусть так и будет. Но потом вы постепенно сможете не только подвести руки под ягодицы и выпрямить ноги вертикально вверх, но и держать их так до 5-7 минут, да еще и получать от этого удовольствие.

При этом в упражнениях на растяжку я бы не советовал раскачиваться, статика всегда лучше, дайте связкам и мышцам максимально растянуться, отвиснуть и подержите их так, пока вам удобно.

Можно немного ускорить освоение и улучшить качество выполнения сложных упражнений за счет введения ментального компонента в паузу перед ним (а лучше сделать это даже несколько раз до самого упражнения, т.е. перед предыдущими, и затем уже непосредственно перед самым этим упражнением), ярко представив, как хорошо, как легко и красиво это упражнение у вас получается.

20. И еще несколько слов о технике индивидуального подбора комплекса. Все люди различны, и все органы и функции у каждого человека тоже, и, конечно, какая-то функция (орган) часто оказывается слабее других. Это может проявиться при их тренировке в процессе освоения ОК. Тогда просто необходима индивидуальная корректировка, которую, по-моему, лучше самого практикующего йогу никто сделать не сможет. Только он сам, опираясь на свои ощущения, реакцию своего организма, сможет определить меру ограничения или полного исключения тех упражнений, которые излишне перенапрягают данный орган, и/или заменить их на другие, меньше нагружающие этот орган (эту функцию). Однако заметим, что тренировка, нагрузка на этот орган все равно нужны непременно, просто мера ее должна быть тоньше и темп увеличения меньше, осторожнее.

Выявить же эти перегружающие что-то упражнения (а иногда просто ошибки в их выполнении) можно только путем тщательного самоанализа и самонаблюдения во время выполнения упражнений, в основном в тех самых паузах перехода, в те мгновения отдыха между упражнениями, о которых мы говорили, проверяя свои предположения мелкими корректировками ОК.

Наблюдать за собой, за медленной, часто почти незаметной (но временами и неожиданно резкой) реакцией своего организма во время освоения ОК удивительно интересно. Жаль, это длится недолго, всего полгода, хотя в какой-то мере это освоение не прекращается и в дальнейшем, ведь совершенствоваться в ОК можно годами. Наблюдать за собой (например, за тем, как и насколько твоя судьба не совпадает с твоими представлениями о ней, как мир постоянно держит за пазухой какую-нибудь неожиданность для тебя, заботливо ограждая тебя от скуки) вообще крайне интересно, ведь для нас нет более близкого и более интересного существа, чем мы сами.

Главное - не бросаться в крайности и не спешить. Лучше долго делать только половину ОК, выбросив половину упражнений в связи с их противопоказаниями, и со временем осторожно вводя выброшенные упражнения одно за другим, чем постоянно менять ОК или придумывать свой индивидуальный комплекс и свой стиль. Уверяю вас - ОК удивительно хорошо составлен, и чем больше вы будете заниматься, тем лучше вы это будете понимать.

Подводя итоги, приведу три, как учил меня мой учитель, золотых заповеди (правила) йоги:

- 1) последовательность и постепенность в овладении (с постепенным переходом от простого к сложному);
- 2) систематичность и регулярность (вспомним предыдущую главу - значение ежедневности занятий);
- 3) чувство меры во всем (правда, мне мой учитель давал несколько другую формулировку, умеренность во всем) - об этом мы тоже уже говорили.

Ну вот, пожалуй, и все. Осталось лишь кратко подытожить изложенное. 20 пунктов - это слишком. Очень трудно держать в зоне активного внимания. Итак:

- 1) все затеяно ради удовольствия - как *процесс занятий*, так и *результат*, самочувствие после них, *должны доставлять внутреннюю радость* (более того, комплекс, и во-

обще йога, построены так, что просто не могут ее не доставлять), причем как в каждом упражнении, так и интегрально по всему комплексу;

2) это удовольствие *не должно базироваться на неудовольствии, неудобстве других* (более того - в конечном счете научиться этой радости жизни надо как раз для того, чтобы затем увеличить уровень этой радости у других);

3) это возможно лишь *при соблюдении меры во всем* при выполнении упражнений и рекомендаций йогов, как, впрочем, и при выполнении любой работы, любого дела, ведь именно чувство меры отличает плохое от хорошего;

4) но при этом только *систематичность и регулярность* занятий позволит добиться каких бы то ни было результатов;

5) все упражнения (как, впрочем, и вся жизнь) должны осуществляться *на фоне общей релаксации* (расслабления);

6) в сочетании с *концентрацией* (направлением) *внимания* на ту часть тела или орган, на который направлено данное упражнение (как опять-таки и любое дело в жизни должно делаться с максимальной сосредоточенностью);

7) и при условии *соблюдения последовательности в выполнении и постепенности в освоении* любых высот, в том числе и ОК, с постепенным переходом от простого к сложному.

Вот теперь, зная как, можно начинать работать. Работать не ради достижения каких-то целей, не ради успеха, не ради того, чтобы выделиться, самоутвердиться, а лишь ради самой этой работы, удовольствия от нее. И если в вас есть добросовестность - успех придет сам, вдруг, незаметно, но он окажется с вами.

Но тогда, когда в вас заметно вырастет энергопотенциал, когда вы поймете, что такое ум, сумеете его разглядеть и начнете им любоваться, когда светлый дух ваш проявится в темных оковах плоти (да он, конечно, уже давно проявился, иначе вы вряд ли дочитали бы до этого места), тогда, может быть, самым трудным, самым сложным в жизни будет не усовершенствование себя, не саморазвитие и освоение нового, ибо это уже станет нормой. Возможно, самым трудным тогда будет удержаться, устоять на достигнутом вами, доступном вам уровне, оставаться на нем до тех пор, пока этот уровень не будет освоен вами полностью и совершенно, пока вам уже нечего будет на нем делать и у вас просто не останется другого выхода, как только расти и подниматься на следующую ступень, осваивая новый уровень. И это, мне кажется, касается не только шагов и ступеней йоги, но и всей нашей жизни, от неожиданного общения в транспорте до осознания сущности жизни и Вселенной, от сугубо материальных мелочей быта до экстрасенсорики и колдовства (работы с формами и скрытой логикой кода), ибо в добавление к уже сказанному мною вряд ли стоит посвящать себя деятельности, для которой ты не создан или пока не создан, на которую судьба не выталкивает тебя силой, давая ясное указание пути. Очень велик риск, что за это романтическое устремление придется расплачиваться если не вам, то вашим родным и близким, а то и просто посторонним людям, а это цена недопустимая. А по поводу экстрасенсорики и т.п. я убежден, что не нужны сейчас нашему обществу запредельные вещи, слишком рано.

Прежде всего, нам сейчас нужно здоровье, полученное и поддерживаемое самостоятельно, без лекарств. Нам нужен интеллект, высокий уровень ответственности за свои поступки, высокие моральные качества. Без этого нам не выжить. А без экстрасенсорики пока жить можно, и она вряд ли сможет сейчас принести пользу людям. Конечно, не исключено, что опять я ошибаюсь, ведь меня снова вынесло на сложный и спорный вопрос взаимоотношения ума, возможностей, энергетики тела и моральных, этических принципов поведения человека в обществе, взаимодействий между людьми, энергетических зависимостей между ними. И далее на вопрос сущности и структуры социокода, скрытая логика и мутации которого, возможно, дают силу колдунам и пассионариям... Но не будем об этом.

Простите мне это наставление. Сознаюсь, что сам я не в состоянии (во всяком случае пока) проявить достаточно этой выдержки, что у меня самого часто не хватает мудрости и

чувства меры, что сам грешен, порой пользовался волновым методом (в частности, при освоении Пранаям), что сам я частенько куда-то тороплюсь, спешу, стремлюсь что-то успеть и чего-то ухватить, сделать своим, удовлетворяя свой чисто человеческий инстинкт вооружения, вооружения вещами, впечатлениями, знаниями, опытом и всем прочим, окружающим меня, равнодушным ко мне и независимым от меня. Я сам часто трачу слишком много сил на создание и поддержание этой зависимости меня от мира и мира от меня. Хотя, может быть, именно эта зависимость и называется жизнью? Зависимость, требующая постоянных действий, заполняющих всю нашу жизнь и составляющих ее течение.

## **ОПИСАНИЕ ОСНОВНОГО КОМПЛЕКСА ЙОГИ (с терапевтическими эффектами и лирическими отступлениями автора)**

Действуй или умри.  
*Махатма Ганди*

Никогда не бойся ошибиться, ни увлечений, ни разочарований бояться не надо. Разочарование - есть плата за что-то, прежде полученное, может быть, несоразмерная иногда, но будь шедр. Бойся только обобщать разочарования и не окрашивай ими все остальное. Тогда ты приобретешь силу сопротивления злу жизни и правильно оценишь ее хорошие стороны.

*А. С. Грин*

Для того опять-таки чтобы не заставлять читателя рыться в книгах, приведу здесь почти дословное описание упражнений Основного комплекса йоги, сделанное моим учителем А. Н. Зубковым в его книге "Йога - путь к здоровью" [38]. Пусть оно и будет той базой, к которой я буду лишь добавлять (в форме моих "лирических" отступлений - С.К.) отдельные замечания, уточнения и личные соображения разной степени достоверности.

### **Декада 1**

Упражнение 1. СУШУМНА НАРИ ШАКТИВАРДХАК (Упражнение, укрепляющее спинномозговой канал - Сушумну).

После пробуждения от сна, прежде чем встать с постели, уберите подушку из-под головы, лягте на спину, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища, ладонями вниз. Глаза лучше не закрывать, а если вы хотите побыстрее пробудиться, то лучше их как можно шире открыть. Упражнение состоит из потягивающих движений ногами. Сначала вытяните левую ногу как можно дальше вперед, не отрывая пятку от простыни, а, наоборот, проводя по ней; при этом пальцы левой ноги тяните на себя. В этом положении (рис. 1) оставайтесь в течение 5 секунд, а для этого считайте размеренно про себя: "И раз, и два, и три, и четыре, и пять". Затем расслабьте ногу и сделайте такое же потягивающее движение правой ногой, а затем двумя ногами вместе.

Потягивающие движения левой, правой и двумя ногами вместе считаются за один раз. Упражнение всегда выполняется 5 раз.

Дыхание - произвольное, через нос.



Рис 1

Внимание направьте на копчик.

Терапевтические эффекты: 1) нормализует кровообращение; 2) оказывает благотворное воздействие на симпатическую нервную систему; 3) снимает боли в пояснице; 4) помогает против судорог в икроножных мышцах; 5) способствует развитию выносливости.

Основной комплекс (ОК.) начинается удивительным упражнением: оно позволяет нагрузить-потянуть глубокие мышцы спины, мышцы, непосредственно примыкающие к позвоночнику, те самые мышцы, которые так важны для нашего здоровья, и в основном на самом опасном участке - в области поясницы, причем практически только их. Правда, здесь включены в работу еще и ноги, но ведь мы все равно скоро должны будем встать на них, и эту нагрузку вполне можно считать подготовительной.

Вытягивание пяток и их опускание формально делается достаточно быстро, но, я думаю, оно может происходить в любом темпе, причем лично мне большое удовольствие (именно там, в копчике и в нижней части позвоночника вообще) доставляет именно медленное, мягкое, неторопливое опускание пяток.

И еще одно уточнение: наша задача как можно сильнее растянуть заднюю поверхность ног (естественно, за счет сокращения передней их поверхности), вся нога при этом будет сильно напряжена, а пятка, если вы лежите на твердой поверхности, может даже несколько оторваться от нее (это зависит от формы ног), но пальцы ног при этом на себя, по-моему, специально подтягивать не только не нужно, но и нельзя, так как это, мне кажется, со временем может вызвать неприятные ощущения в мышцах голени.

Не забывайте про это упражнение; оно стоит того, чтобы потратить на него несколько минут.

Упражнение 2. ПУРНА САРПАСАНА (Комплексная поза змеи).

Перед выполнением этого упражнения проветрите помещение, сходите в туалет, умойтесь и почистите зубы, примите водную процедуру.

Затем, сидя на стуле, не торопясь, выпейте медленными глотками 300-350 г горячей воды такой температуры, чтобы она не обжигала губы. Такую температуру воды можно получить, если разбавить половину чашки кипятка половиной чашки холодной воды. Воду можно вскипятить и вечером, налив кипяток в термос. К утру она будет нужной температуры. Детям с 6 до 16 лет достаточно выпивать 200-250 г горячей воды. Нельзя пить воду, которая не была доведена до кипения.

После этого сразу ложитесь на живот (желательно на коврик). Пятки и носки ног вместе, ноги упираются носками в пол. Руки, согнутые в локтях, лежат на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Подбородок лежит на коврике (рис. 2).



Рис. 2

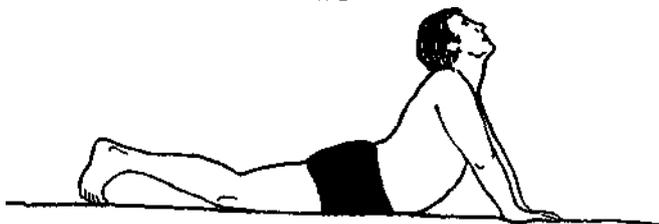


Рис. 3

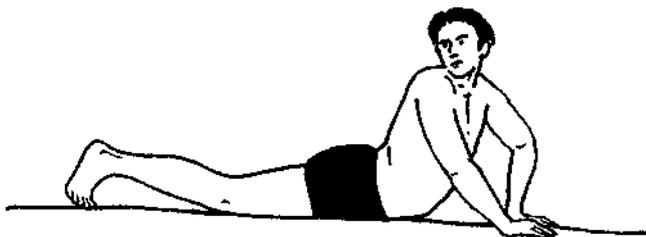


Рис. 4

Упражнение состоит из 4 стадий.

*Первая стадия.* Опираясь на ладони рук, медленно приподнимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше вверх и назад, но ни в коем случае не отрывая от коврика нижнюю часть живота, т.е. ту часть, которая находится ниже пупка. Руки в локтях не выпрямляйте, смотрите вверх (рис. 3). Оставайтесь в таком положении 1 секунду. Старайтесь расслабить мышцы лица и тела, кроме тех, которые принимают участие в упражнении.

*Вторая стадия.* Не сдвигая рук и ног, медленно и плавно поверните голову и туловище влево и постарайтесь через левое плечо увидеть пятку правой ноги. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

*Третья стадия.* Затем также медленно и плавно поверните голову и туловище вправо и постарайтесь через правое плечо увидеть пятку левой ноги (рис. 4). Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

*Четвертая стадия.* Медленно верните туловище и голову в положение первой стадии (рис. 3). Прогнитесь как можно дальше назад, не отрывая нижнюю часть живота от коврика. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

Затем медленно вернитесь в исходное положение (рис. 2) и оставайтесь в нем 1 секунду.

Упражнение повторяется, т.е. выполняется второй раз, но в другой последовательности: вверх-вправо-влево-вниз.

Дыхание на всех стадиях упражнения произвольное, через нос.

Внимание (в исходном положении) на щитовидную железу. В момент подъема головы и туловища вверх и назад (первая стадия) внимание скользит по позвоночнику сверху вниз, а затем (во второй, третьей и четвертой стадиях) оно направляется на обе почки. После возврата в исходное положение (между первым и вторым разом выполнения упражнения) внимание вновь направьте на щитовидную железу.

В первые 10 дней оставайтесь в каждой стадии по 1 секунде и через каждые 10 дней добавляйте по 1 секунде, пока не доведете пребывание в каждой стадии до 30 секунд.

После выполнения упражнения необходимо отдохнуть. Для этого, оставаясь лежать на животе, вытяните руки вдоль туловища, положите голову на коврик на левую или правую щеку и полностью расслабьтесь, при этом ноги слегка разойдутся в разные стороны.

Терапевтические эффекты: 1) предупреждает и лечит радикулит, люмбаго, ишалгии и ишиас; 2) развивает гибкость позвоночника; 3) развивает мышцы спины и живота; 4) способствует лечению различных заболеваний почек, в том числе предотвращает образование камней в почках, а если они уже есть, то ликвидирует их; 5) предупреждает и лечит сколиозы; 6) улучшает деятельность мочеточников, яичников и придатков; 7) развивает двигательные мышцы глаз; 8) помогает при лечении пониженной функции щитовидной железы; 9) улучшает перистальтику кишечника; 10) способствует ликвидации гастрита; 11) ликвидирует запоры; 12) улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта; 13) интенсифицирует кровообращение; 14) создает в коре головного мозга, как говорят йоги, "центр красивой осанки".

**Противопоказание:** увеличение щитовидной железы (в этом случае нельзя выполнять вторую и третью стадии упражнения, т.е. повороты головы и туловища влево и вправо, но подъемы вверх и назад делать можно).

В йоге существуют группы однотипных, похожих друг на друга упражнений с разными названиями или упражнений, имеющих несколько вариантов исполнения. В основной комплекс всегда вставляется самое эффективное из них. Так и здесь. Из серии упражнений, таких как Бхуджангасана, Сарпасана и т.п., в ОК введена Пурна-Сарпасана, эффекты которой указаны выше. Основной же из них, ради которого она и вынесена в начало ОК, - постановка позвоночника, выпрямление спины.

При ее выполнении важна, во-первых, неторопливость. Тело должно медленно, плавно, как бы в охотку, потягиваясь, перетекать из положения в положение, максимально прогибаясь, фиксируясь в каждом из них (особенно в положениях 1 и 4 важно максимально

провесить туловище, дать отвиснуть ему).

Но главное - это постепенность подъема и опускания. Надо во время подъема сначала максимально прогнуть назад первые позвонки, затем следующие и так далее, как будто вас плотно накручивают на некий валик, зацепив за голову. И по мере подъема за позвонками идет и ваше внимание (его всегда легче направить на нагруженный участок). Аналогично при опускании: сначала распрямляются нижние позвонки, а все остальные остаются максимально прогнутыми, и т.д. до самого верха. Медленный подъем внимания при этом вверх доставляет лично мне огромное удовольствие (впрочем, работа с вниманием, столь важная во всей йоге, здесь затруднена сложностью упражнения и отсутствием в начале освоения ОК привычки к такой работе; не расстраивайтесь, все получится со временем).

Вначале, когда прогиб еще невелик (позвоночник не разработан), руки будут сильно уставать, но скоро (лет через 5-6) вы начнете прогибаться достаточно сильно, руки почти распрямятся (хотя они все равно, даже при самом идеальном выполнении упражнения, останутся слегка согнутыми) и нагрузка на них не будет казаться большой.

При поворотах позвоночник перекручивается (плечи разворачиваются в соответствующую сторону), но ни в коем случае не изгибается вбок. Ваша задача состоит не в рассмотрении собственных пяток (это можно сделать более простым способом), а в максимальном скручивании позвоночника в сторону, насколько при этом будет видна ваша пятка - дело десятое.

Во время отдыха после упражнения я бы рекомендовал касание расслабленными ногами (большими пальцами) друг друга, а при подъеме после отдыха посоветовал бы не вставать на колени.

Упражнение сложное, но людей, которые бы не освоили его за несколько недель, я не встречал.

## Декада 2

Упражнение 3. ВИШУДДХА-ЧАКРА ШУДЦХИ (Очищение вишуддха-чакры, т.е. горлового нервного сплетения).

Исходное положение - основная стойка: стоять так, чтобы пятки и носки ног были вместе, руки опущены вдоль туловища и расслаблены, спина прямая. Смотреть надо прямо перед собой в одну точку (рис. 5).

Сделайте спокойный и медленный небольшой вдох через нос. Упражнение начинается с резкого выдоха через нос и затем короткого вдоха также через нос. Вдохи и выдохи выполняются в быстром темпе, и каждый вдох и выдох считаются за один раз. Упражнение выполняется 10-25 раз.

Выполнение упражнения напоминает пыхтение паровоза. Плечи и корпус неподвижны.

Внимание на область гортани.

Упражнение 4. БУДДХИ-ТАТХА ДХРИТИ ШАКТИ-ВИКАСАК (Упражнение для развития ума и силы воли).

Исходное положение - основная стойка (как в упражнении 3).

Сделайте спокойный и медленный вдох через нос, а затем откиньте голову до предела назад, широко раскройте глаза (рис. 6) и начинайте делать резкие выдохи и короткие вдохи через нос - как в упражнении 3.

Упражнение выполняется 10-25 раз.

Внимание - на макушку головы.

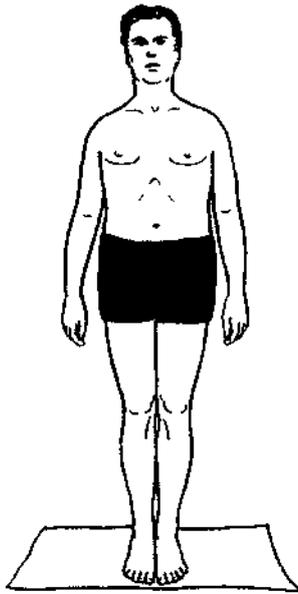


Рис 5

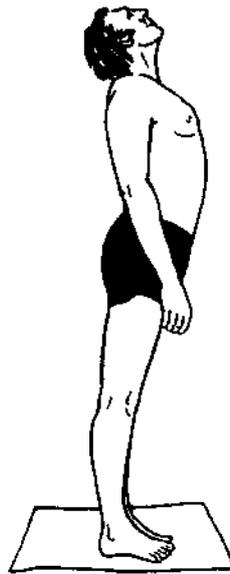


Рис 6

Упражнение 5. СМАРАНА ШАКТИ-ВИКАСАК (Упражнение для развития памяти).

Исходное положение - основная стойка, но смотрите на пол в точку, расположенную на расстоянии примерно полутора шагов от пальцев ног. Для проверки правильности наклона головы поставьте правую ладонь ребром на ключицы (все пальцы руки вместе) и наклоните голову до прикосновения подбородка к большому пальцу (рис. 7). А затем руку верните в исходное положение.

Сделайте такие же выдохи и вдохи, как в упражнении 3.

Упражнение выполняется 10-25 раз.

Внимание - на переносицу.

Упражнение 6. МЕДХА ШАКТИ-ВИКАСАК (Упражнение для развития интеллекта).

Исходное положение - основная стойка, но голова наклонена вперед так, чтобы подбородок был прижат к яремной (венечной) ямке, т.е. к впадине между ключицами. Йоги называют это прижатие Джальяндхара-Бандха ("Подбородочный замок") (рис. 8). Смотрите вниз. Спина остается прямой.

Сделайте такие же выдохи и вдохи и такое же количество раз, как в упражнении 3.

Внимание - на впадину под затылком

Терапевтические эффекты от упражнений 3-6: 1) очищаются легкие от остаточного воздуха; 2) улучшают состояние голосовых связок; 3) очень полезны во время умственного переутомления;



Рис. 7



Рис. 8

4) способствуют улучшению кровообращения головного мозга; 5) предупреждают туберкулез легких; 6) улучшают работу щитовидной и пара-щитовидной желез; 7) тонизируют сосуды и нервы шеи.

Главное в этих упражнениях - длительность выдоха должна быть меньше длительности вдоха, вплоть до короткого, резкого выталкивания воздуха, за которым следует спокойное, мягкое отпусkanie груди и живота с естественным самонаполнением легких при внешнем отсутствии вдоха. Надо как бы энергично хмыкнуть (только без звука) и задуматься, и снова хмыкнуть и т. д. Описать это трудно, надо показывать, как, впрочем, почти во всех упражнениях йоги. Лично мне удобнее начинать каждое из этих упражнений после очень маленького, практически отсутствующего вдоха.

И не забывайте про внимание. При хорошо освоенном упражнении внимание удастся сконцентрировать так четко, что создается уверенное ощущение выдоха не через нос, а через точку концентрации внимания (яремную ямку, макушку, переносицу, впадинку под затылком),

И еще, обратите внимание на описание основной стойки, данное в упражнении 3. Здесь все важно. Прочтем его еще раз: стоим (а не сидим или лежим) так, чтобы пятки и носки были вместе (что обеспечивает сохранение энергии и нормальную нагрузку мышц поясницы), руки расслаблены, спина прямая (значит внутренняя энергия свободно протекает в теле), смотрим (а не закрываем глаза, обеспечивая определенный уровень фоновой информации через них, а значит, и некоторую подпитку активности мозга, необходимый уровень внимания) перед собой (что ставит позвонки в правильное положение, регулируя внутричерепное давление и создавая спокойный эмоциональный фон) в одну точку (т.е. не отвлекаясь ни на что постороннее). Вот так и везде в описании упражнений - ни одного лишнего слова, за которым не стоял бы какой-то смысл.

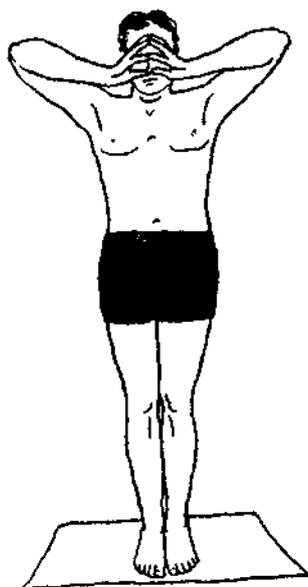


Рис. 9

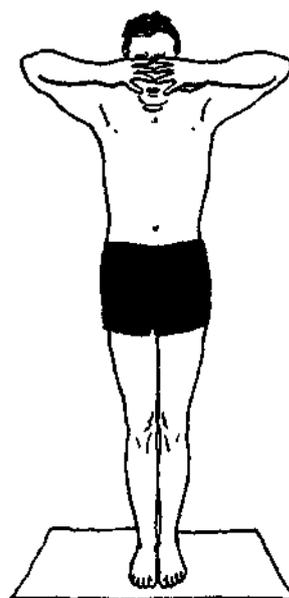


Рис. 10

### Декада 3

Упражнение 7. КАПОЛЯ ШАКТИ-ВАРДХАК (Упражнение, способствующее омоложению щек).

Исходное положение - основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос, а затем такой же спокойный выдох через нос. Зажмите большими пальцами рук крылья носа, соединив остальные пальцы и раздвинув их. Локти приподняты на уровне плеч. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки (рис. 9). Задержите дыхание. Затем, не сгибая спины, сделайте "Подбородочный замок" (как в упражнении 6) и смотрите вниз через "окно" между большими и указательными пальцами рук. Локти держите на уровне плеч.

Упражнение выполняется на задержку, т.е. ведется про себя размеренный счет в секундах. При ощущении малейшего неудобства необходимо запомнить количество секунд и выйти из позы, для чего поднять голову, опустить и расслабить руки и сделать спокойный выдох через нос. Упражнение всегда выполняется один раз, но через каждые 10 дней старайтесь прибавить по одной секунде. Внимание - на головной мозг.

Упражнение 8. КАРНА ШАКТИВАРДХАК (Упражнение для улучшения слуха). Исходное положение - основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос, а затем такой же спокойный выдох через нос. Большими пальцами рук закройте плотно уши, нажав на козелки ушей, а средними пальцами зажмите крылья носа. Вытяните губы трубочкой (как в упражнении 7) и сделайте *через* щель в губах короткий резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Задержите дыхание. Затем сделайте "Подбородочный замок", закройте глаза и указательные пальцы рук наложите на веки, но не надавливая на глазные яблоки (рис. 10).

Это упражнение также выполняется на выдержку. Начните вести счет в секундах до появления малейшего ощущения неудобства. Запомните, какой был счет, и выйдите из позы в такой последовательности: поднимите голову в исходное положение, снимите указательные пальцы с крыльев носа, сделайте спокойный выдох через нос и, наконец, откройте уши, опустив руки вниз.

Упражнение выполняется 1 раз, но через каждые 10 дней старайтесь прибавить по 1 секунде.

Внимание - на головной мозг.

Терапевтические эффекты от упражнений 7-8: 1) нормализуется внутричерепное давление; 2) помогают при лечении гипертонии, гайморита, фронтита; 3) благотворно действуют на глазное дно; 4) благотворно влияют на органы слуха и вестибулярный аппарат; 5) разглаживают морщины на лице; 6) оказывают благотворное воздействие на мембраны ушей.

Не передерживайте (передержка после вдоха может быть опасна для сердца), и это, пожалуй, все, что можно добавить к стандартному описанию. Внимание, особенно в начале освоения, можно направить на пазухи или уши, если в этом есть необходимость и желание.

В упражнении 8 очень важна последовательность выдоха, ибо если вы сначала откроете уши, а потом выдохните (особенно при больших задержках), то вы рискуете резко испортить свое самочувствие на несколько часов, если не на весь день (говорят, бывают случаи, когда становится необходимым даже срочный вызов врача).

Порядок входа в упражнение и выхода из него всегда не случаен, он связан с энергетикой, регулировкой внутренних давлений, а иногда, как, скажем, в упражнении 8, имеет решающее значение. Можно даже порекомендовать специально разучить его отдельно от выполнения упражнения в ОК (т.е. без дыхания).

#### **Декада 4**

Упражнения 9-11. ГРИВА ШАКТИ-ВАРДХАК (Упражнения для укрепления мышц шеи).

##### **Упражнение 9.**

Исходное положение - основная стойка. Расслабьте мышцы шеи, а для этого подвигайте головой в разные стороны. Упражнение состоит из резких поворотов головы влево и вправо с небольшой фиксацией в крайних положениях.

Упражнение выполняется 5-25 раз, считая поворот влево и вправо за 1 раз.

Дыхание произвольное, через нос.

Внимание - на область шеи.

Если у вас плохо развит вестибулярный аппарат, то в первое время упражнение можно выполнять с закрытыми глазами, но в дальнейшем стремитесь оставлять их открытыми.

##### **Упражнение 10.**

Это упражнение выполняется так, как и упражнение 9, но после расслабления мышц шеи необходимо резко опускать голову вперед, а затем также резко откидывать ее назад. Движение головы вперед и назад считается за 1 раз. Делать от 5 до 25 раз.

Плечи должны оставаться неподвижными.

Дыхание произвольное, через нос.

Внимание - на область шеи. Состояние глаз - как в упражнении 9.

##### **Упражнение 11.**

Исходное положение - основная стойка,

Расслабьте мышцы шеи, затем опустите голову вниз, но спину не сгибайте. Упражнение состоит из очень медленных круговых вращательных движений головой влево, назад, вправо, вперед. Голову надо прижимать как можно ближе к туловищу, а плечи не поднимать. Круговые движения выполняйте 2 раза в одну сторону и (не поднимая головы) 2 раза - в другую. Количество раз не увеличивается.

Внимание, дыхание и состояние глаз - как в упражнении 9.

Терапевтические эффекты от упражнений 9-11: 1) укрепляют мышцы шеи; 2) ликвидируют излишние жировые отложения на шее; 3) ликвидируют отложение солей в шейном отделе позвоночника; 4) способствуют борьбе с различными заболеваниями горла и голосовых связок; хроническими тонзиллитами, ангинами, фарингитами, ларингитами; 5) тренируют вестибулярный аппарат; 6) снимают повышенную функцию щитовидной железы.

Конечно, преодолевать боль, как уже много раз говорилось, не следует, но и жалеть мышцы шеи тоже решительно ни к чему (т.е. ни к чему хорошему такая жалость не при-

ведет). Ритм в начале освоения этих упражнений может быть небольшим, но затем он увеличивается примерно до 1 полного поворота (влево-вправо) в секунду в упражнениях 9-10 и замедляется вплоть до 1 минуты на один оборот в упражнении 11. Фиксация в крайних положениях (упражнения 9-11) четкая, одинаковая по времени в каждом из них, и учащать ритм поворотов головы слишком сильно не надо.

Особое удовольствие в этой серии дает упражнение 11, последовательно напрягающее-растягивающее все мышцы шеи и, таким образом, на полную катушку включающее уже описанный механизм их рабочей гиперемии. И не забывайте: позвоночник все время остается прямым везде, где только можно.

*ОБ ЭНЕРГИИ И МЫШЦАХ.* Давайте посмотрим немного пристальнее, что при работе мышцы происходит с энергией. Я, видимо, в силу того, что недостаточно глубоко знаком с биофизикой, биохимией и физиологией, выскажу, быть может, не совсем правильные представления об этом, но зато дам читателю возможность хоть как-то для начала согласовать все разнообразные и противоречивые представления на эту тему.

Начнем с постановки задачи, цитируя при этом (с перестановками, сокращениями и пропусками) исходные условия, сформулированные А. А. Микулиным в его книге "Активное долголетие" [65].

Известно, что:

1) при совершении работы мышца устает; 2) она еще больше и быстрее устает, если держит статическую нагрузку; 3) из работающей и неработающей мышцы выделяется тепло; 4) при постепенном сокращении мышцы происходит постепенное уменьшение электротозаряда в ней; 5) через несколько часов (2-3) после смерти человека тепло исчезает, а его мышцы постепенно приходят в состояние контрактуры (трупного окоченения), при котором они приобретают твердость фарфора, а все жидкости переходят во внутренние органы; 6) если перерезать нервы, соединяющие мозг с мышцами, то контрактура в мышцах не наступает; 7) если перерезать у плеча нервный ствол руки, то рука повиснет как плеть, однако кровообращение в ней не нарушается; 8) при купании в холодной воде или при перенапряжении нередко наблюдаются судороги, т.е. частичная контрактура мышц; 9) по мере тренировки объем мышц растет...

Попытаемся сделать из сказанного выводы. Из пункта 6 следует, что наши мышцы управляются нашими нервами, что представляется вполне очевидным. Значит, если в нормальном состоянии мышца расслаблена (а нервы, идущие к ней никем, надеюсь, не перерезаны), то, видимо, наша нервная система "сознательно" этого "хочет" и постоянно посылает к этой мышце сигналы (энергию), обеспечивающие ее расслабление. Иными словами, наша нервная система (первая сигнальная система) выполняет по отношению к телу общетормозную функцию - равномерно и в нужной степени расслабляет все его мышцы. Точно так же, как вторая сигнальная система (речь, язык) выполняет общетормозную функцию по отношению к первой. И если наша нервная система решит, что какой-то мышце необходимо сократиться, - она разрешит ей это (такой способ управления всегда был самым эффективным).

Следовательно, при необходимости сокращения мышцы нервные окончания в ней (а ведь больше, кроме них, это сделать определенно некому) изменяют полярность мембраны мышечной клетки, запуская "схему электромеханического сопряжения", что приводит к увеличению внутримышечной клетки свободного  $Ca^{2+}$ . В результате меняется положение поперечных мостиков в молекуле миозина и актин втягивается между нитями миозина. При последующем расслаблении мышцы из цитоплазмы удаляется свободный  $Ca^{2+}$  и восстанавливается потенциал мембран мышечных клеток, причем, как мне кажется, восстанавливается с некоторым запасом, происходит как бы тренировка нервной системы, управляющей всем этим процессом. При работе мышцы выделение химической энергии происходит в две фазы. Больше всего ее вырабатывается в мощной силовой мускулатуре на анаэробной стадии, без присутствия кислорода. При этом аденизитрифосфат (АТФ) - основной источник химической энергии в нашем теле, необходимый для мышечного сокра-

щения, образуется из глюкозы, которая в свою очередь образуется из гликогена (животного крахмала), которых в этих крупных силовых (так называемых "белых") мышцах всегда с избытком. На другой, аэробной стадии, являющейся ведущей для мышечных волокон, обеспечивающих в основном ритмическую работу, не связанную с большими нагрузками, и рассчитанных на большую выносливость, АТФ образуется в энергетических станциях клеток - митохондриях.

То ли в силу того, что нервная система с достаточно высокой тактовой частотой проверяет необходимость сжатия мышцы, то ли в силу порционного поступления вырабатываемой ею энергии, а может, и по каким иным причинам - вероятнее же всего, как все в этом мире, по совокупности факторов - мы имеем то самое дрожание работающей мышцы, о котором говорили выше. Ведь чем больше напряжена мышца, тем выше должна быть активность химических реакций, тем больше кровоток в ней. Напомним, что именно это дрожание мышцы и увеличивает в ней кровоток, оно же является основой того самого очищающего действия упражнений йоги, о котором мы говорили в главе 6.

Производя эту работу в чрезмерном объеме, мышца засоряется, в ней, в частности, накапливается молочная кислота, затрудняющая протекание всех этих процессов, и мышца устает (см. пункты 1 и 2), ее общий энергопотенциал падает, в ней появляется остаточное напряжение, ей требуется отдых. Впрочем, как уже понятно, мышца может напрячься и просто от того, что нервная система получила чрезмерную нагрузку (стресс) и ее энергии стало не хватать на нормальное управление телом, равномерное расслабление всех мышц, поддержание их в норме, т.е. это напряжение может произойти по так называемому условно-рефлекторному типу.

При этом части мышцы (или она вся) могут устать настолько, что вообще заблокироваться, омертветь, перестать работать - происходит так называемая миогилема, которую можно снять массажем, иглоукалыванием и, конечно же, медленным движением, так характерным для упражнений йоги (по сути использовать блестяще зарекомендовавшую себя в мануальной терапии "постизометрическую релаксацию"). Все это, конечно, возможно в том случае, если мышца не была напряжена так долго, что нервная система уже забыла о ней ("вычеркнула ее из списка живых"), пока не образовалась "сенсорно-моторная амнезия" (термин Т. Ханна [103]), для снятия которой как раз и нужно опять-таки чисто по-йоговски расслабить все, не участвующие в данном упражнении мышцы, научившись прислушиваться к ним, чувствовать свое тело и со временем умело управлять любой своей мышцей независимо от любой другой, владеть собой.

Те же химические и электрические процессы протекают и вне напряженной мышцы, но с гораздо меньшей интенсивностью. Эти реакции обеспечивают восстановление, возможно, с небольшим запасом зарядов в мышцах, их возвращение в исходное состояние, их расслабление.

Итак, часть химической энергии, высвобождаемой во время работы мышцы, видимо, переходит в механическую часть, естественно, уходит в виде электромагнитной, тепловой (инфракрасного излучения) и других форм взаимодействия во внешнюю среду (см. пункт 4), а часть, вероятнее всего, переходит в нервную, подразжая при напряжении и подзажая при последующем расслаблении, активизируя нервные окончания в ней. И какая-то часть при этом, конечно же, переходит в биосоциальную форму, энергию социальных взаимодействий, которую наука вообще, по-моему, даже еще не начала изучать (а ведь раз есть взаимодействие, то должна быть и энергия этого взаимодействия). Весь же комплекс энергий, определяющий общий уровень организационной активности такой сложнейшей биосоциальной системы, как человек, точнее, то новое свойство, которое появляется у человека как биосоциальной системы, как раз, по-моему, и называют Праной, Ци, Тхи, Чи и т.п., о чем, впрочем, я уже говорил в главе 2.

Все это пишется для того, чтобы хоть как-то объяснить мое интуитивное ощущение, что энергетически насыщенная мышца - расслаблена. И для того чтобы насытить ее энергетически, надо ее разумно напрячь, включить как химический механизм ее энергонасы-

щения, так и механический процесс ее очистки - рабочую гиперемия, позволяющую накапливать в ней эту энергию. Таким образом, наши мышцы можно рассматривать как насосы, постоянно перекачивающие местную химическую энергию, образовавшуюся при напряжении и последующем расслаблении мышцы, в нервную (электрическую?) энергию всего организма, запас которой зависит от расслабления мышцы. В свою очередь эта энергия обеспечивает постоянное расслабление, готовность мышц к подкачке все новых порций этой энергии, которую эта же самая мышца тратит затем на нужды всего организма, потихоньку излучает ее в пространство, медленно, тихо засоряясь продуктами текущих в ней химических реакций.

Вот почему именно растяжение мышцы обеспечивает ее энергонасыщение эффективнее, чем сжатие, сразу заставляя химическую энергию переходить в нервную: ведь обеспечить это растяжение можно только при увеличении разности потенциалов в мышце, тренируя при этом способность нашей нервной системы к сохранению этого потенциала и уровня активности электрического обмена в ней. И лично я обычно не могу избавиться от четкого ощущения, возникающего при расслаблении предварительно вытянутой мышцы, что этот потенциал "втекает", "вливается" в меня через нервные окончания, вызывая ощущение бодрости и здоровья.

Вот почему, с точки зрения Ци-гун, да и вообще всех восточных оздоровительных и боевых систем, именно расслабленная, энергетически насыщенная мышца обеспечивает свободное перемещение жизненной энергии (Праны) в теле - недаром йоги говорят "освободи мышцу - сила в покое". Напряжение же, наоборот, уменьшает потенциальную энергоемкость мышцы. Иначе говоря, напряженную мышцу можно рассматривать как сопротивление на пути энергии, мешающее ее протеканию, резистор, на котором эта энергия выделяется. Течет же эта энергия, по представлениям той же Ци-гун, в соответствии с изменением положения тела и находится под влиянием сердца (кровотока) и ума, и, значит, включая внимание и используя соответствующие движения, мы сначала в упражнениях стоя наполняем ею все тело, собирая в энергетическом центре, а затем балансируем ее и подпитываем ею наши энергетические резервуары - чудесные, "майские" меридианы.

Вот почему так велико значение этики для нашего здоровья: страх, тревоги, психические зажимы автоматически подсознательно создают стойкие зажимы в мышцах и снижают наш энергопотенциал. Известно, что злость, например, заставляет энергию печени двигаться извращенно вверх, нарушая ее работу; что усиленное размышление, переживание, уточнил бы я, может привести к нарушению потоков этой энергии и, как следствие, к расстройству селезенки и желудка; что чрезмерная радость, эмоциональное перевозбуждение дают парадоксальный эффект подавления ЦНС и могут привести к замедлению течения энергии и вызвать одышку, а печаль, наоборот, приводит к излишнему расходу этой энергии из-за снятия эмоциональной подпитки ЦНС, депрессия же, вообще, может нарушить ее работу; что страх, ужас ведут к ненормальному опусканию этой энергии (это когда душа уходит в пятки), нарушению работы почек (ведь энергия ушла из них вниз) и недержанию мочи (как бы выдавливаемой этой энергией). Здоровый же ум обеспечивает нормальное течение энергий во всем теле, что вполне согласуется с данными современной медицины о неврозах как причине 80-90% всех болезней. Но продолжим, однако, изучение упражнений йоги.

## Декада 5

Упражнение 12. СКАНДХ ШАКТИВАРДХАК (Упражнение, укрепляющее плечевые суставы).

Исходное положение - основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха напрягите руки и сожмите кисти рук в кулаки (большие пальцы при этом находятся внутри ладоней). Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Не дышите. Медленно опустите голову вперед и сделайте Джальяндхара-бандху ("Подбородочный зажим"), а од-

одновременно с этим поднимите кулаки до уровня плеч. Спина прямая. Локти стремятся подняться как можно больше вверх (рис. 11). Упражнение состоит из резких и быстрых движений рук вниз по передним линиям ног и из таких же резких и быстрых подъемов рук вверх. Опускание и подъем рук считаются за 1 раз. Упражнение выполняется 5-25 раз.

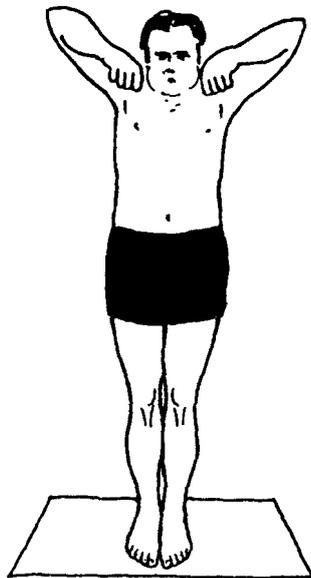


Рис. 11

Внимание - на плечи. Закончив движение руками, опустите руки вдоль туловища и расслабьте, поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.

Терапевтические эффекты: 1) укрепляет суставы и мышцы плечевого пояса; 2) ликвидирует отложение солей в плечевых суставах; 3) улучшает кровообращение в этой области; 4) снимает боли в плечах; 5) укрепляет лопатки.

Упражнение почему-то почти всегда вызывает трудности в освоении, хотя и не содержит в себе ничего хитрого и не требует от человека никаких особых качеств. Оно направлено в основном на самые верхние мышцы спины: трапециевидные, дельтовидные, подостные, малые и большие круглые, трехглавую плеча и в некоторой степени широчайшие спины, т.е., спускаясь от шеи вниз, мы теперь подкачиваем в основном самый верх спины - там, где она переходит в шею. В результате устать должны именно плечи, ключицы, те самые места, которые довольно мало нагружаются в нашей бытовой жизни, но которые вместе с тем весьма важны для нормального функционирования нашего позвоночника, для нашего здоровья. Кулаки надо каждый раз поднимать как можно выше и как можно ближе к груди; к тому же они должны быть все время развернуты тыльной стороной наружу (как будто мы держим перед собой ручку воображаемого насоса, которым с каждым качком вгоняем порцию энергии в наши плечи и ключицы, не давая ей за счет Джаяндхара-бандхи ("Подбородочного зажима") подниматься выше.

И еще. При входе в упражнение подъем рук и опускание подбородка (локализация эффекта - опуская подбородок мы даем предварительное напряжение-растягивание на мышцы верхней части позвоночника, а поднимая кулаки, напрягаем дельтовидные и другие необходимые мышцы), а также опускание рук и подъем подбородка при выходе из него лучше, по-моему, производить одновременно, как бы включая и выключая сразу весь механизм.

Упражнение 54. ШАВАСАНА (Мертвая поза).

Обычно после освоения 10-12 упражнений учителя йоги вводят последнее упражнение комплекса - 54-е.

Эта поза является позой полного расслабления тела, и при ее правильном выполнении можно получить ощущение отдыха, эквивалентного длительному ночному сну.

Шавасана не заменяет ночной сон, а просто в кратчайшие сроки снимает усталость, вызванную тяжелым и длительным физическим или умственным трудом.

Йоги рекомендуют заканчивать каждодневный утренний комплекс или часть комплекса именно этой позой. Можно прибегать к ней в течение 1-2 минут после любого упражнения, если вы почувствовали усталость.

А кроме того, эту позу можно применять в любое время суток, когда вы ощутили сильную усталость.

Исходное положение - лягте на спину на коврик, пятки и носки ног вместе, руки прижаты к туловищу.

Шавасана состоит из трех стадий, которые разучиваются по мере освоения одна за другой.

*Первая стадия.* Закройте глаза, напрягите на секунду все тело (для контраста), а затем сразу же его расслабьте. При этом пятки и носки ног разойдутся, руки откинута на коврик ладонями вверх, а голова склонится влево или вправо.

Дыхание произвольное через нос.

На этой стадии мысленно проконтролируйте ваше полное расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице. Спустя некоторое время вы почувствуете, что ваши руки и ноги начнут теплеть.

На отработку этой стадии уходит обычно 15-20 дней.

*Вторая стадия.* После хорошего и полного расслабления (т.е. 1-й стадии) вы должны постараться с закрытыми глазами представить себе ясное, голубое, безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ голубого неба будет исчезать, но после соответствующей тренировки в течение 30-40 дней трудности исчезнут.

Для того чтобы лучше овладеть этой стадией, рекомендуется почаще смотреть на настоящее голубое небо и затем, закрыв глаза, удерживать его образ перед собой.

*Третья стадия.* Когда вы добьетесь успеха в первых двух стадиях, то постарайтесь представить себя в образе птицы, парящей в этом ясном, голубом, безоблачном небе.

На отработку этой стадии может уйти довольно много времени, от трех месяцев и более.

Но когда вам удастся добиться успеха в этой стадии, то переведите ваше внимание на сердце и пребывайте в этой позе не менее 5 минут. Определить время пребывания в позе вы можете, считая свои вдохи и зная заранее, сколько вдохов вы делаете в минуту.

Заканчивайте это упражнение так: откройте глаза, потянитесь всем телом (руки можно вытянуть за головой) и сядьте на коврик. Сразу вскакивать нельзя, надо немного посидеть, а уже потом вставать.

Терапевтические эффекты: 1) йоги считают, что это самая лучшая поза для prolongation жизни; 2) Шавасана дает человеку отдых, свежесть и бодрость; 3) помогает при лечении гипертонии; 4) помогает при нарушениях сна (вместо дневного сна лучше сделать Шавасану).

Это, пожалуй, самое трудное, но и самое полезное и приятное, самое йоговское упражнение комплекса. Начнем с того, что если вы действительно расслабитесь, то весь ваш позвоночник будет касаться пола, никаких прогибов, отверстий между поясницей и ковриком не будет. Голова при этом должна лежать на затылке, а не на макушке, т.е. подбородок надо как бы немного подбросить на себя. Далее, в отличие от аутогенной тренировки, являющейся европейской переделкой Шавасаны, на первой стадии надо ощущать не тяжесть, а легкость и теплоту во всем теле, хотя конечной целью является именно расслабление (впрочем, осваивать Шавасану, в принципе, можно и через АТ).

В начале освоения можно рекомендовать помощь самому себе словами (включением второй сигнальной системы, как бы словесным самовнушением) с обязательным созданием соответствующего яркого ментального образа.

Например, так: "Челюстные мышцы полностью расслаблены, медленно стекают вниз (начинать погружение в Шавасану лучше всего с лица и головы, так как мы ими лучше

владеем, а их работой управляет довольно большая часть коры, и, расслабив их, мы сразу получим большой очаг устойчивого торможения в мозгу), глаза спокойно и мягко закрыты (что, с точки зрения Ци-гун, затормаживает зрение и успокаивает душу и ум, см. также примечание к упражнениям 3-6), челюсть "отвисла", нос "свесился на бок", все лицо умиротворенно-тупое и благодушное, макушка расслаблена, затылок тоже, уши "повисли и полощатся по полу", вся голова полностью расслаблена, максимально расслаблена шея.

Теперь полезно (например, на выдохе) отпустить, расслабить все тело, распустить, распластать его по полу и далее проверить, проконтролировать и усилить это его расслабление снизу вверх (особенно мужчинам), примерно так:

"Очень приятный отдых, мягкое, истомное расслабление, согревание и облегчение, вплоть до легкого покалывания ступней и подъемов ног. Это согревающее облегчение, эта расслабляющая истома поднимается вверх, захватывая лодыжки и икры ног, колени, бедра, половые органы и низ живота, ягодицы, кисти рук, запястья, предплечья и живот, плечи и грудь, которая расправляется и распрямляется, взлетает вверх".

В конце полезно еще раз пройти вниманием по всему позвоночнику снизу вверх, остановив его на каждом позвонке и максимально расслабив таким образом всю спину.

На второй и третьей ступенях Шавасаны важно получить именно нужные ощущения и не увлекаться рассматриванием ментальных картинок, которые должны играть лишь вспомогательную роль при входе в эти стадии, а затем все образы, все картинки надо заботливо убрать из сознания, оставив его отдыхать чистым и незанятым ничем.

И еще одно предупреждение. В начале освоения Шавасаны, пока тело еще не привыкло к новому ощущению почти полного отсутствия ощущений, оно может реагировать странно и неожиданно. Не бойтесь ничего. Нормальный человек практически не может причинить сам себе вред. Доверяйте самому себе как себе самому, ибо нет на свете существа, заслуживающего вашего доверия больше, чем вы сами.

#### **Декады 6-7.**

Упражнения 13-18. ПУРНА БХУДЖА ШАКТИ-ВИКАСАК (Комплексное упражнение для развития рук и плечевого пояса).

Упражнение 13.

Исходное положение - основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха напрягите левую руку, а кисть сожмите в кулак так, чтобы большой палец находился внутри ладони. Сделайте резкий, короткий вдох через нос и задержите дыхание. Начните вращательные круговые движения вытянутой левой рукой так, чтобы кулак двигался по направлению вперед-вверх-назад-вниз. Вращения выполнять в быстром темпе (примерно 1 оборот в 1 секунду).

Необходимо сделать 5-10 круговых вращений, начиная с 5-ти и прибавляя каждые 10 дней по одному.

Внимание - на левый плечевой сустав.

Закончив вращательные движения, согните левую руку в локте, поднесите кулак к плечу (рис. 12) и резко выбросьте руку вперед на уровне плеча с одновременным резким выдохом через нос. При этом кулак не разжимайте. Затем опустите руку вдоль туловища и расслабьте ее.

Упражнение 14.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но вращательные круговые движения левой рукой выполняются в обратном направлении, т.е. кулак идет назад-вверх-вперед-вниз.

Упражнение 15.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но правой рукой.

Внимание - на правый плечевой сустав.

Упражнение 16.

Выполняется так же, как и упражнение 14, но правой рукой.

Внимание - на правый плечевой сустав.

Упражнение 17.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но обеими руками вместе. Внимание - на оба плечевых сустава.

Упражнение 18.

Выполняется так же, как и упражнение 14, но обеими руками вместе.

Внимание - на оба плечевых сустава.

Терапевтические эффекты от упражнений 13-18 такие же, как и от упражнения 12, а кроме того, эти упражнения развивают грудную клетку, а руки и плечи приобретают красивые формы.

Упражнение дает приличную нагрузку на мышцы груди (в области сердца) - отсюда их согревающий эффект, поэтому я считаю, что лучше не спешить и ввести их двумя порциями, на 6 и 7 декадах. Во время выполнения не загоняйте себя, помните, что при занятиях йогой не должно быть одышки и делайте между упражнениями такие интервалы, какие вам нужны.

Поскольку эффект каждого упражнения тем больше, чем больше локализовано его действие (хотя он, конечно, зависит не только от этого, вспомните механизмы йоги, описанные в главе 6), то значит в этих упражнениях работает только напряженная прямая рука (сгиб руки резко уменьшает усилия мышц туловища, снимает с них нагрузку), а все туловище при этом должно оставаться неподвижным.

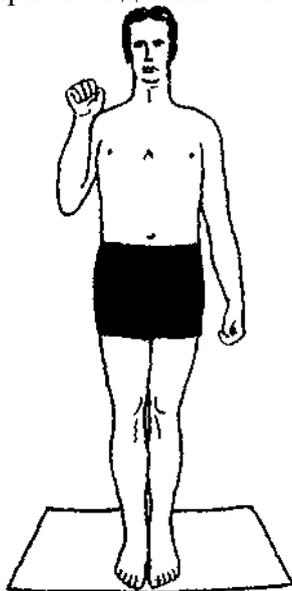


Рис. 12

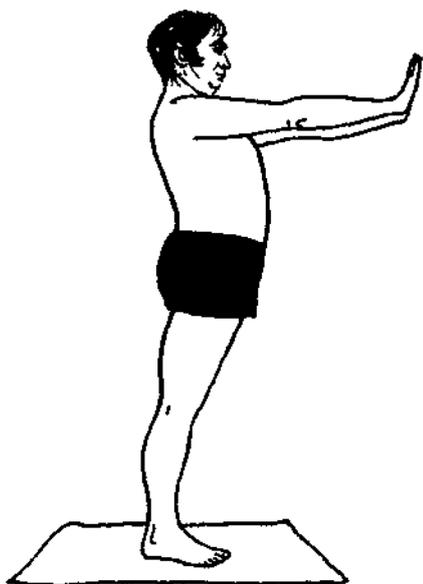


Рис. 13

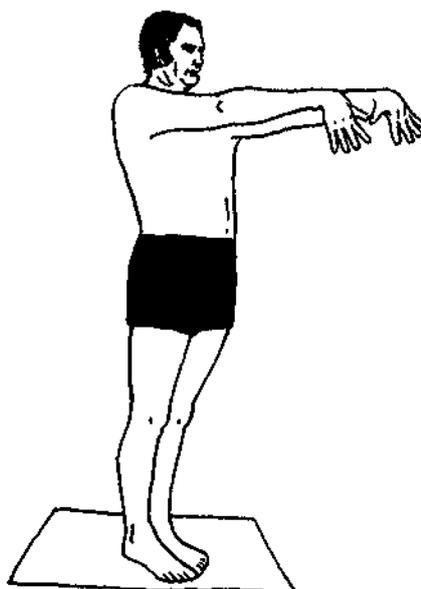


Рис. 14

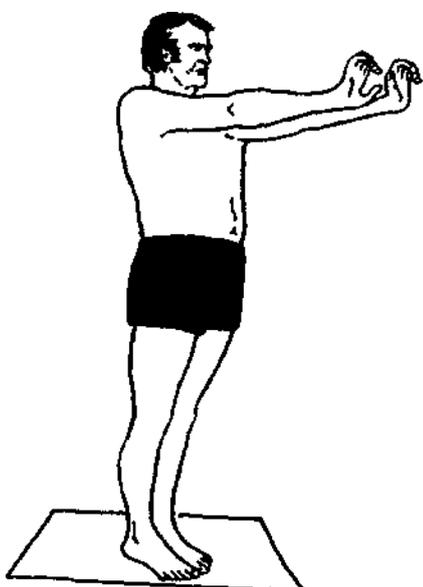


Рис. 15

По сути все просто. Надо лишь "запустить кулак на орбиту вокруг плеча" и, если можно так сказать, не отходить далеко, пока он крутится, считать обороты, а затем только остановить его и выйти из упражнения.

После окончания вращения и сгиба руки в локте (кулак у плеча пальцами наружу) правильнее будет немного задержаться (почувствовать, как в плече начинает прибывать накрученная, накопленная вами энергия) и только спустя немного времени (0.5 сек) выбросить кулак вперед (как бы выбросить эту энергию, нанести удар).

### Декада 8

Упражнение 19. КАРА-ПРИШТХА ШАКТИ-ВИКАСАК (Упражнение для развития тыльной части ладоней).

Исходное положение - основная стойка.

Вытяните обе руки вперед на уровне плеч. Пальцы рук вместе, и обращены они вверх, как будто ладонями вы упираетесь в стену (рис. 13). Руки напряжены.

Дыхание произвольное через нос.

Упражнение состоит в том, что вы очень медленно поворачиваете кисти рук вниз, а затем так же медленно поднимаете их вверх. Пальцы рук не сгибать в суставах.

Упражнение всегда выполняется 2 раза, считая поворачивание кистей рук вниз и вверх за 1 раз.

Внимание - на кисти рук.

Упражнение 20. КАРАТАЛЯ ШАКТИ-ВИКАСАК (Упражнение для развития ладоней).

Выполняется так же, как и упражнение 19, но пальцы рук широко расставлены (рис. 14).

Упражнение 21. АНГУЛИ ШАКТИ-ВИКАСАК (Упражнение для укрепления пальцев рук).

Исходное положение - основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха согните руки в ладонях и поднесите расслабленные кисти рук к плечам. На паузе после выдоха резко выбросьте обе руки вперед на уровне плеч. Кисти рук согнуты в запястьях, пальцы подняты вверх, широко раздвинуты и согнуты (они напоминают когти). Руки очень напряжены (рис. 15).

Находитесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть.

Внимание - на пальцы рук, но на них не смотрите. Смотреть надо прямо перед собой.

Когда вы почувствуете, что дальше задерживать дыхание тяжело, то опустите и расслабьте руки и сделайте спокойный вдох через нос.

Упражнение выполняется 1 раз.

Терапевтические эффекты от упражнений 19-21: 1) развивают и укрепляют мышцы рук; 2) делают гибкими лучезапястные суставы; 3) ликвидируют отложения солей в суставах рук; 4) развивают мышцы и суставы пальцев рук; 5) очень полезны для людей, чья профессия связана с

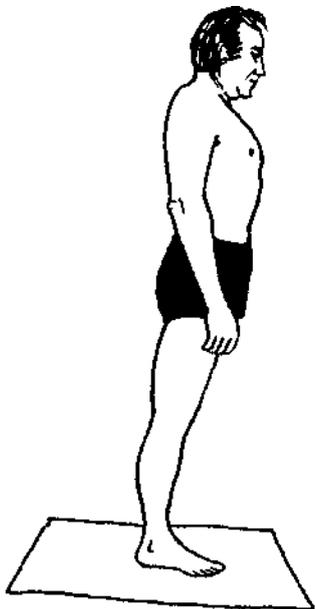


Рис. 16

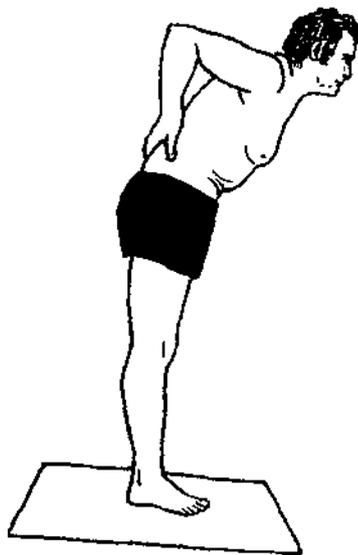


Рис 17

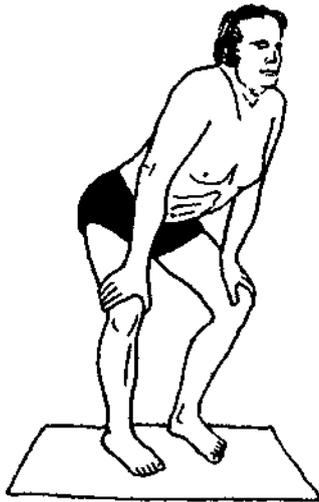


Рис. 18

напряжением рук, например для музыкантов, художников, писателей, машинисток, стенографисток, хирургов и т. д.

Эти упражнения отличаются удивительно узкой локализацией эффекта, и после них очень отчетливо чувствуется последствие, особенно в упражнении 20. После него в центре ладони (это, кстати, не случайная точка, и специалисты по восточной медицине хорошо с ней знакомы) появляется очень приятное, четко локализованное теплое пятно, долго еще дарящее нам радость тела, точнее, этого места на теле.

Пальцы и предплечья напряжены весьма сильно, руки прямые и движения в упражнениях 19 и 20 осуществляются очень медленно.

### **Декады 9-10**

Упражнения 22-27. УДАР ШАКТИВАРДХАК (Упражнения для развития мышц живота).

Упражнение 22.

Исходное положение - основная стойка.

Сделайте спокойный и неглубокий вдох через нос. Затем одновременно с резким выдохом через нос втяните живот как можно больше внутрь (рис. 16), а одновременно с резким вдохом через нос постарайтесь выпятить его как можно больше вперед.

Упражнение выполняется в быстром темпе.

Втягивание и выпячивание живота считается за 1 раз.

Упражнение выполняется 5-25 раз.

Внимание - на область живота.

Упражнение 23.

Исходное положение - основная стойка.

Наклоните верхнюю часть туловища вперед примерно под углом  $45^\circ$ . Руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Остальные пальцы рук вместе, и средние пальцы касаются друг друга. Плечи развернуты, а локти отведены назад. Смотрите прямо перед собой (рис. 17). Все остальное выполняется так же, как и в упражнении 22.

Упражнение 24.

Исходное положение: поставьте ноги на ширину плеч, ступни параллельны друг другу, слегка согните ноги в коленях, наклоните верхнюю часть туловища вперед, но смотрите перед собой, а не вниз. Упритесь выпрямленными руками немного выше коленных чашечек - так, чтобы большие пальцы рук были обращены внутрь, а остальные пальцы вместе и обращены наружу (рис. 18).

Все остальное выполняется так же, как и в упражнении 22.

Упражнение 25.

Выполняется так же, как и упражнение 22, но без дыхания, т.е. на паузе после спо-

койного выдоха через нос.

Упражнение 26.

Выполняется так же, как и упражнение 23, но без дыхания, т.е. на паузе после спокойного выдоха через нос.

Упражнение 27.

Выполняется так же, как и упражнение 24, но без дыхания, т.е. на паузе после спокойного выдоха через нос.

Терапевтические эффекты от упражнений 22-27: 1) ликвидируют излишние жировые отложения на животе; 2) устраняют колики и другие желудочные заболевания; 3) улучшают пищеварение; 4) улучшают цвет лица; 5) упражнения 25-27 устраняют изжогу и 6) повышают содержание углекислоты в крови и клетках органов и тканей, что благотворно влияет на организм в целом.

По современным данным [95], в тонком кишечнике вырабатывается до 30 гормонов и гормоноподобных веществ (в том числе тиреотропный гормон и АКТГ, т.е. гормоны, типичные для гипоталамуса и гипофиза). Причем их общий объем превосходит общий объем гормонов, вырабатываемых всеми остальными железами внутренней секреции вместе взятыми. Одним словом, работая животом, мы повышаем свой интеллект. В то же время в отличие, например, от толстого кишечника, имеющего достаточно сильную мускулатуру (все знают, что живот может болеть очень сильно), тонкий собственной мускулатуры практически лишен. Поэтому так важно не только укрепление мышц живота и диафрагмы, но и периодический активный самомассаж нашего желудочно-кишечного тракта.

Кстати, на вдохе, опуская диафрагму, мы как бы перекрываем основной источник нашей жизненной энергии, на выдохе же, поднимая диафрагму, открываем его и, втягивая в себя живот, как бы несколько "поднимаем" эту энергию вверх.

В данных упражнениях втягивание и выпячивание (но не отпусkanie) живота должны осуществляться достаточно энергично, поэтому они будут меньше максимально возможных. Важно, чтобы при этом работал именно и только живот, а позвоночник все время оставался неподвижным.

В упражнениях 23 и 26 вперед наклоняется (при сохранении относительно вертикального положения головы и взгляда вперед) верхняя часть туловища, т.е. то, что выше пупка, и, значит, спина оказывается выгнутой дугой назад, пальцы рук касаются друг друга сзади.

Много ошибок поначалу возникает при принятии исходного положения в упражнениях 24 и 27, которое дети часто называют "позой лягухи". Надо слегка расставить ноги, ступни, естественно, параллельны, и одновременно приседая (т.е. сгибая ноги в коленях) и слегка наклоняясь вперед, прочно опереться прямыми руками на колени, перенеся на них вес тела. При этом колени немного разойдутся в стороны (вы будете стоять на внешних сторонах ступней), а спина практически сама выпрямится. Поза должна быть удобной и прочной.

Трудности при освоении этих упражнений могут возникнуть у женщин с неправильным "верхним" дыханием. Им можно рекомендовать начинать упражнения 22-24 правильным ("нижним") вдохом с одновременным выпячиванием живота вперед; упражнение вначале выполнять медленно, тщательно следя за правильным сочетанием движений и дыхания.

И последнее. Если делать каждое из этих упражнений по 25 раз, а их 6, то спустя какое-то время вы будете ежедневно делать по 150 движений животом вперед-назад. Думаю, что в этом случае довольно скоро говорить об излишках веса вряд ли придется.

## **Декада 11**

Упражнение 28. УДДИЯНА-БАНДХА (Чревный зажим).

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.

Сделайте спокойный вдох через нос, такой же спокойный выдох через нос. Задер-

жите дыхание. На паузе после выдоха наклоните верхнюю часть туловища примерно под углом 45°. Руки упираются в бедра. При этом большие пальцы рук положите в паховые сгибы, а остальные пальцы вместе и находятся снаружи бедер. Смотрите прямо перед собой. Втяните живот как можно больше внутрь (рис. 19).

Внимание - на область солнечного сплетения. Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть. Затем расслабьте мышцы живота, сделайте спокойный вдох через нос и вернитесь в исходное положение, опустив руки вдоль туловища и расслабив их. Упражнение выполняется 1-3 раза.

Терапевтические эффекты: 1) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 2) улучшает работу желудка, кишечника, печени, селезенки и поджелудочной железы; 3) улучшает работу надпочечников и органов таза; 4) тонизирует солнечное сплетение; 5) повышает содержание углекислого газа в организме.

**Противопоказания:** 1) язва желудка и двенадцатиперстной кишки в острой форме; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) гипертоническая болезнь.

Динамическое упражнение полезно завершить более эффективным статическим. Это одна из четырех *бандх* (зажимов, замков) в йоге, ее эффекты описаны выше.

При ее выполнении выдох перед упражнением должен быть без выдавливания остаточного воздуха, который будет защищать ваше сердце от излишнего сдавливания диафрагмой. Аналогич-

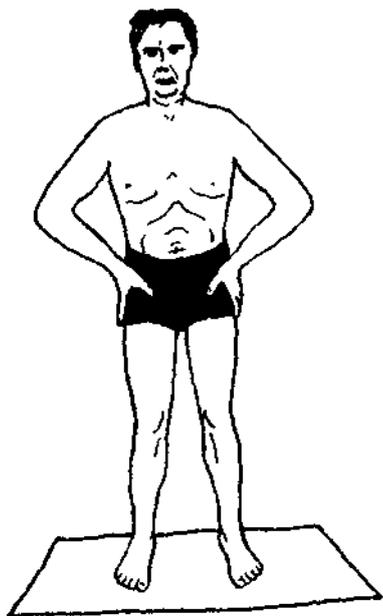


Рис. 19

но при вдохе надо сначала отпустить живот (опустить диафрагму) и лишь затем вдохнуть.

Живот старайтесь втягивать как можно обширнее и как можно глубже, чтобы он зашел за ребра, чтобы "прилип к позвоночнику", "выпятился со стороны спины", но не передерживайте, как, впрочем, в любом упражнении йоги.

Здесь по сути действует тот же насос, что и в предыдущих упражнениях, - на выдохе с подтягиванием живота мы выдавливаем энергию из нашего энергетического центра вверх, а на паузе возвращаем ее на место (Хатха йога - пережимательно-отпускательная тренировка, вспомните, что рассказывалось о значении паузы в гл. 6), только здесь эффективность увеличена длительностью качка, статикой и задержкой после выдоха. Одним словом, после того, как мы размяли, разогрели, прокачали мышцы динамикой в предыдущих упражнениях, включается более эффективная статика.

В усиленном комплексе вводится еще и такое сложное упражнение, как Уджайя,

которое вообще удастся далеко не всем просто по врожденному строению тела, изменить которое практически невозможно. Уддияна-бандха доступна и полезна для всех и для каждого.

Упражнение 29. КАТИ ШАКТИВ АРДХАК (Упражнение для укрепления поясницы).

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу-

Вместе со спокойным вдохом через нос поднимите обе руки вверх, ладонями вперед, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой, а не вверх. Задержите дыхание и начинайте медленно наклонять туловище, голову и руки вперед и вниз, стремясь положить ладони рук на коврик так, чтобы мизинцы рук касались больших пальцев ног. Колени не сгибайте. Затем вместе с выдохом через нос продвиньте голову еще дальше между рук и оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха (рис. 20).

Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите туловище, голову и руки вверх, после чего со спокойным выдохом через нос опустите руки через стороны вниз.

Внимание - на область поясницы. Упражнение выполняется 1-5 раз.

Терапевтические эффекты: 1) упражнение полезно для людей, страдающих различными заболеваниями в области спины, поясницы и живота; 2) ликвидирует излишние жировые отложения на спине, пояснице и животе; 3) развивает гибкость позвоночника; 4) улучшает процесс очищения крови, как говорят йоги.

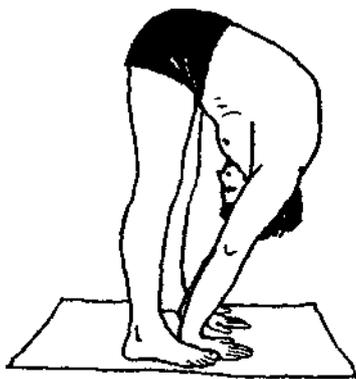


Рис 20

**Противопоказания:** 1) серьезные сердечные заболевания; 2) высокое артериальное давление.

Удивительно приятное упражнение, особенно если делать его медленно, не спеша. Может быть, оно не у всех сразу хорошо получится, но это и не важно. Важно, не сгибая коленей (иначе сразу же исчезнет растягивающее усилие на нижние мышцы спины и ягодицы), максимально потянуться, как бы помогая себе, отвешивая себя вытянутыми руками и, если вам еще не положить их на пол, зависнуть в этом положении, растягивая свои мышцы, наполняя их энергией и здоровьем.

Я не повторяю каждый раз общеизвестные (из методики) места: стопы ног обязательно параллельны друг другу (сначала с непривычки будет казаться, что пятки разведены в стороны), пальцы рук вместе и т.п.

Упражнение 30. КАКИ-МУДРА (Поза вороны).

Исходное положение - основная стойка.

Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Затем часть воздуха, который остался в полости рта, проглотите. Можно сделать одно или два глотательных движения. Задержите дыхание, сделайте "Подбородочный замок", т.е. прижмите подбородок к яремной (венечной) ямке. Смотрите вниз (рис. 21).

Внимание - на половые органы.

Упражнение выполняется до появления малейших неприятных ощущений. В "Позе

вороны" нельзя находиться слишком долго, так как она может оказать неблагоприятное воздействие на сердце.

Во время выхода из позы поднимите голову в исходное положение и сделайте спокойный выдох через нос.

Упражнение выполняется 1-3 раза.

Терапевтические эффекты: 1) способствует ликвидации импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 2) помогает в лечении болезней органов таза; 3) способствует ликвидации различных желудочно-кишечных заболеваний; 4) улучшает цвет лица.

Самое сложное здесь - правильно проглотить воздух. При этом грудной кифоз позвоночника как бы уходит, а грудь раздувается как шар. Очень большой вдох при входе в упражнение и передержка упражнения опасны (для сердца), внимание же удобно направлять на половые органы вместе с проглатыванием воздуха, после чего вы легко можете представить себя вороной, сидящей на суку, повесив нос на раздувшуюся, выпятившуюся вперед грудь (очень похоже получается). Упражнение очень сильное, действует в основном на железы внутренней секреции.

Здесь уместно сказать еще несколько слов на такую тему, как йога и секс, точнее, на тему нарушений половых функций (импотенции у мужчин и фригидности у женщин). Это упражнение, да еще, быть может, Ашвини-мудра, вставленная на свое место (а возможно, даже выполняемая

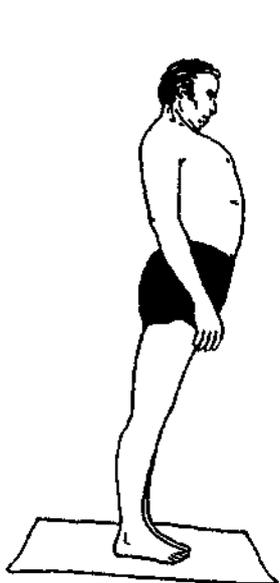


Рис. 21

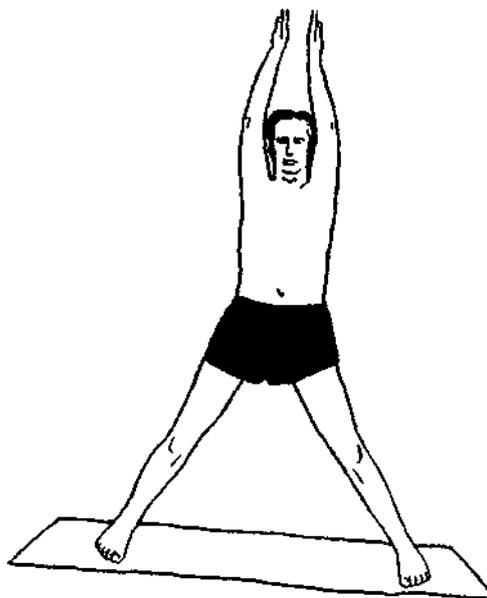


Рис. 22

еще и дополнительно в течение дня), да еще скротальный, т.е. направленный на мошонку снизу, холодный душ для мужчин - и ваши проблемы будут решены. Все так просто.

## Декада 12

Упражнение 31. ДЖАНГА ШАКТИВАРДХАК (Упражнение для укрепления бедер).  
Исходное положение: ноги на ширине примерно 15 см, ступни ног параллельны друг другу.

Напрягите руки, пальцы вместе и направлены вниз. Ладони не касаются бедер.

Сделайте резкий, короткий вдох через нос. Одновременно поднимите обе руки через стороны вверх так, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены друг к другу, но не касались одна другой, а ноги спружиньте в коленях и прыжком расставьте как можно шире. Прыжок выполняйте целиком на ступни ног, т.е. и на пятки, и на носки (рис. 22).

Не задерживаясь в этом положении, сделайте резкий короткий выдох через нос. Одновременно опустите обе руки через стороны вниз, не касаясь ладонями бедер, а ноги

прыжком верните в исходное положение.

Все описанные движения считаются за 1 раз, а упражнение всегда выполняется 10 раз.

Движения руками и ногами, вдохи с выдохами делаются синхронно и в быстром темпе.

Внимание - на бедра.

Терапевтические эффекты: 1) улучшает кровообращение в ногах; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) развивает вестибулярный аппарат; 4) очень полезно для людей, чья профессия связана с длительным стоянием на ногах.

Старайтесь прыгать достаточно энергично, расставляя ноги как можно шире. Кстати, попробуйте при этом сводить руки наверху (напоминаю, пальцы вместе), не разворачивая их тыльными сторонами друг к другу, и вы сразу заметите, как уменьшается нагрузка на боковые мышцы туловища, значит, вы делаете ошибку, нарушаете инструкцию.

Поскольку ОК делается утром, когда многие, возможно, еще спят, я лично опускаюсь не на полную ступню (тогда получается очень громко), а подпружиниваю на носки. Это тоже ошибка, но зато она удовлетворяет главному, нулевому методическому принципу (см. гл. 7) и за все эти годы не имела для меня никаких отрицательных последствий.

Упражнение 32. КУНДАЛИНИ ШАКТИВАРДХАК (Упражнение, развивающее потенциальную силу - *Кундалини*).

Исходное положение - основная стойка.

Расслабьте левую ногу и, резко согнув ее в коленном суставе, ударьте пяткой по левой ягодице. Старайтесь, чтобы бедро сохраняло вертикальное положение (рис. 23). Затем то же самое сделайте правой ногой. Упражнение выполняется в быстром темпе.

Дыхание произвольное через нос.

Удар левой и правой пяткой считается за 1 раз. Упражнение выполняется 10-25 раз.

Внимание - на копчик.

Терапевтические эффекты: 1) развивает мышцы ног; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) делает ягодицы более упругими; 4) способствует пробуждению так называемой скрытой потенциальной силы человека, которую йоги именуют "Кундалини" и которая, по их мнению, находится в копчике.

Есть стандартная шутка, что это упражнение прекрасно позволяет проверить свою самокритичность (способность наказать самого себя). Не знаю как с самокритичностью, но проверить психомоторику, подвижность нервных процессов позволяет точно. Ведь здесь надо резко толкнуть ногу назад и затем мгновенно, сразу же после толчка, расслабить ее, чтобы она уже дальше шла сама совершенно свободно, по инерции. Следите, чтобы колени практически не выбрасывались вперед, а ноги при возврате старайтесь ставить поближе друг к другу. Получается

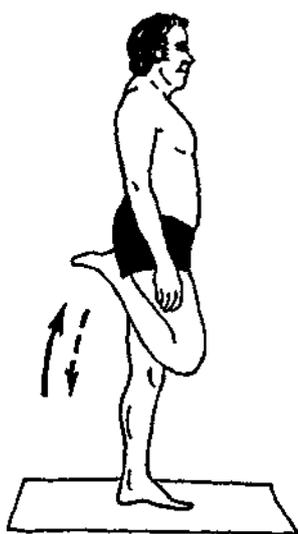


Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

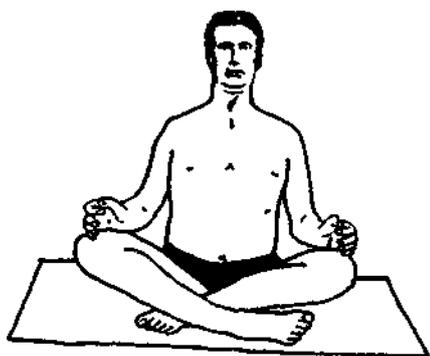


Рис. 27



легкий, изящный танец, отдых перед упражнениями сидя.

Упражнение 33. ПАДАМУЛЯ ШАКТИВАРДХАК (Упражнение, укрепляющее мышцы голеней и ступней).

Исходное положение - основная стойка.

Делая медленный, спокойный вдох через нос, поднимитесь на носках как можно выше. Пятки ног могут быть соединены. Не задерживаясь в этом положении и делая медленный, спокойный выдох через нос, начните опускаться вниз, но так, чтобы пятки не доходили до коврика на 1-1.5 см.

Подъем вверх и опускание вниз считаются за 1 раз.

Упражнение выполняется 10-25 раз.

Внимание - на икры и ступни ног.

Терапевтические эффекты: 1) развивает мышцы голеней и ступней ног; 2) делает икры ног более стройными и красивыми; 3) развивает голеностопные суставы и связки ступней; 4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) способствует повышению роста.

Удерживать равновесие помогает:

- соединение пяток в верхнем положении, т.е. увеличение площади опоры на все пальцы ног;

- фиксация взгляда на одной точке, за которую вы этим взглядом как бы держитесь (двигательные мышцы глаз дают информацию вестибулярному аппарату);

- крошечные остановки-передышки в крайних положениях (делать подъемы и опускания без них труднее).

На этом заканчиваются упражнения стоя (а это по времени почти половина комплекса), и далее мы переходим к упражнениям сидя.

### Декада 13

Упражнение 34. СУКХАСАНА (Удобная поза).

Сукхасана является подготовительным упражнением для более сложных поз из положения сидя. Кроме того, в ней выполняются многие дыхательные упражнения (Пранаяма) и упражнения на сосредоточение внимания.

Сядьте на коврик, скрестив ноги так, чтобы ступня левой ноги находилась под голенью и бедром правой ноги, а ступня правой ноги - под голенью и бедром левой ноги. Иногда говорят: скрестите ноги по-турецки

Руки занимают одно из четырех положений. Эти положения вы можете менять по своему желанию: 1) ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе (рис. 24); 2) ладони сложены на уровне груди пальцами вверх, а предплечья составляют прямую горизонтальную линию, которая параллельна полу (рис. 25). Такое положение рук называют "Сурья, намаскар!", то есть "Здравствуй, Солнце!" (так йоги утром, сидя лицом на восток, приветствуют восход Солнца); 3) кончики больших пальцев рук соединены с указательными, а остальные пальцы вытянуты вместе.



Рис 28

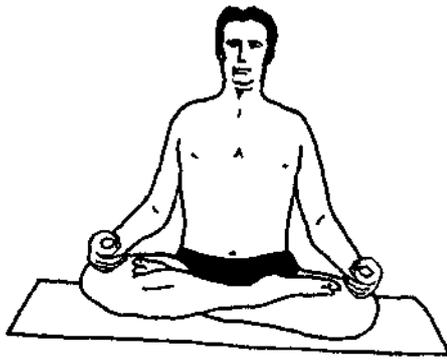


Рис 29



Рис. 30

Ладони тыльной стороной (рис. 26) или ребром (рис. 27, 27а) лежат на коленях. Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой.

Дыхание произвольное через нос.

Внимание - на позвоночник.

Находиться в этой позе надо от нескольких секунд до 1 минуты.

Затем немного отдохните, вытянув ноги вперед, опираясь руками на коврик позади спины и расслабившись.

Второй раз упражнение выполняется со сменой ног.

Упражнение 35. АРДХА-ПАДМАСАНА (Поза полулотоса).

Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Согните правую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев. Затем положите ступню правой ноги на бедро левой ноги так, чтобы пятка правой ноги касалась нижней части живота. Теперь ступню левой ноги положите под правое бедро. Можно принять позу и в другой последовательности, т.е. сначала подложить левую ступню под правое бедро, а затем положить правую ступню на левое бедро.

Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой. Дыхание произвольное, через нос. Руки занимают любое из четырех положений, о которых сказано в упражнении 34 (рис. 28).

Внимание - на позвоночник.

Упражнение повторяется со сменой ног. (*Примечание.* Если вы легко выполняете упражнение 35, то упражнение 34 можно не делать).

Упражнение 36. ПАДМАСАНА (Поза лотоса).

*Первый вариант ("Завязка").*

Сядьте на коврик, ноги вытянуты. Согните левую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев. Затем вложите ступню правой ноги боком (так, чтобы мизинец был внизу, а большой палец наверху) в коленный изгиб левой ноги. Правую руку не убирайте, а продолжайте держать правую ступню. Затем протяните ладонь левой руки под голень правой ноги, положите ее на левую ступню возле пальцев и вытяните

пальцы левой ноги из-под коленного сгиба правой ноги. После этого колени обеих ног должны лежать на коврик. Руки занимают любое из четырех положений (рис. 29). Все остальное выполняется, как в упражнении 34, но смену ног можно не делать.

*Второй вариант ("Накладка").*

Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Положите ступню правой ноги на бедро левой ноги (как в упражнении 35), а ступню левой ноги положите на бедро правой ноги (рис. 30). Все остальное выполняется, как в упражнении 34, но смену ног можно не делать.

*Примечание.* Тем, кто сразу может с легкостью выполнить упражнение 36 (1-й или 2-й варианты), нет необходимости делать упражнения 34 и 35.

Терапевтические эффекты от упражнений 35-36: 1) способствуют улучшению подвижности тазобедренного и голеностопного суставов;

2) помогают при лечении заболеваний суставов, мышц и сухожилий ног

3) помогают в выработке хорошей осанки; 4) помогают ликвидировать искривление позвоночника; 5) улучшают работу сердца, легких, печени селезенки, желудка, кишечника и других важнейших внутренних органов так как тело принимает наиболее удобное положение для их функционирования.

**Противопоказания:** 1) Падмасану нельзя делать при тяжелой форме варикозного расширения вен на ногах; 2) при тромбозах и тромбозах.

Ох как приятно, как хорошо становится позвоночнику, а за ним и всему телу, если он по-настоящему выпрямлен. Не обращайте внимания на усталость нетренированных глубоких мышц спины, скоро это пройдет, а радость здоровья, радость правильной осанки останется и будет с вами ежедневно, всегда.

Кроме того, что в этих положениях обеспечиваются наилучшие условия для выпрямления позвоночника (попробуйте выпрямить его у стены, положить его весь на стенку стоя и сидя в одной из этих поз, сравните), в них пережимается, частично отсекается кровообращение в ногах, а значит, немного больше крови, а с ней и энергии достанется всем внутренним органам.

Если упражнение 36 почему-либо сразу не получилось, не надо раскачивать колени руками в стороны, изображая махолет, дайте им отвиснуть, дайте максимально растянуться вашим мышцам и связкам, естественно оставаясь в зоне удовольствия, комфорта и ни в коем случае не доводя себя до боли. Лучше добавьте еще несколько растяжек в течение дня, например почаще сидите на стуле с подложенной под ягодицы ступней (то одной, то другой) или другое в этом роде. Работайте, чудес не бывает, но не забывайте конечной цели - удовольствия. Всегда помните о конечной цели.

**Напоминание:** я уже говорил о том, какое огромное значение в нашей жизни имеет этика, о том, что этика йоги не только является фундаментом всего здания, но и тем цементом, той связкой, которая соединяет вместе все разрозненные элементы этой системы. И если я уже говорил, например, о непривязанном труде, об умении и потребности делать любое дело максимально добросовестно, независимо от награды или наказания за него, то я затем кое-где лишь напоминаю об этом.

Если я говорил о том, что человек всегда совершенно сознательно стремится к удовольствию, о том, что наше поведение управляется через эмоции образами, о технике ненасильственного самоуправления, в том числе через "зависание-предвкушение", через максимальное использование пауз, то я постоянно подразумеваю это, хотя и не везде и не всегда про это напоминаю читателю. Но именно здесь хочу еще раз напомнить о паузе, промежутке отдыха, следующим за этим и любым другим упражнением йоги. Не теряйте ее зря, используйте ее, как было описано выше. На входе же в упражнение (после паузы) старайтесь, чтобы тело как бы не спеша подбиралось, подкрадывалось нужным, правильным путем к нужной позе, словно боясь спугнуть ее, причем делало это максимально изящно (та самая добросовестность, дающая еще и эстетическое удовольствие). Проходите весь комплекс очень аккуратно, мягко, точно и красиво, стараясь выбрать из него максимум удовольствия, иначе вам через йогу не продрасться. Используйте на пользу себе все, что

может эту пользу принести. Работайте с образами, формируя нужное отношение к нужным вещам. Будьте сильны и свободны. Везде, и особенно в йоге.

### Декада 14

Упражнения 37-40. БХАСТРИКА (Дыхательные упражнения "Кузнечный мех").

Упражнение 37.

Исходное положение - сесть в Сукхасану, Ардха-Падмасану (см. любой вариант Падмасаны).

Ладони рук положите на колени (пальцы рук вместе). Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой.

Упражнение состоит из резких выдохов и резких вдохов через нос, которые делаются в быстром темпе.

Выдох и вдох считаются за один раз. Упражнение выполняется 5-15 раз.

Дыхание в этом упражнении напоминает очистительные дыхательные упражнения 3-6.

Все остальное выполняется так, как в упражнении 34.

Внимание - на спинной мозг.

Упражнение 38.

Исходное положение - как в упражнении 37. Наложите на правое крыло носа большой палец правой руки, т.е. закройте правую ноздрю. Остальные пальцы подняты вверх и соединены вместе (рис. 31).

Начните дышать так, как в упражнении 37, но только через левую ноздрю. Все остальное выполняется так же, как в упражнении 37.

Упражнение 39.

Исходное положение - как в упражнении 37.

Закройте левую ноздрю средним пальцем правой руки (рис. 32) и начните дышать так, как в упражнении 37, но только через правую ноздрю. Все остальное выполняется так же, как в упражнении 37.

Упражнение 40.

Исходное положение - как в упражнении 37.

Дыхание осуществляется попеременно: один раз выдох и вдох через левую ноздрю (правая зажата большим пальцем правой руки), затем выдох и вдох через правую ноздрю (сняв большой палец с правой ноздри и зажав левую ноздрю средним пальцем правой руки) и т. д. Можно это делать и левой рукой, но тогда попеременно закрывайте то правую ноздрю средним пальцем левой руки, то левую ноздрю большим пальцем левой руки.

Внимание - на спинной мозг.



Рис. 31



Рис. 32

Упражнение выполняется 5-15 раз, считая выдох и вдох через левую ноздрю и выдох и вдох через правую - за 1 раз.

Терапевтические эффекты от упражнений 37-40: 1) оказывает благотворное воздействие на центральную нервную систему (головной и спинной мозг); 2) укрепляет и нормализует работу легких; 3) предотвращает плеврит; 4) помогает при лечении туберкулеза легких; 5) вызывает прилив энергии; 6) вырабатывает привычку дышать только носом.

Здесь (ср. упр. 3-6) вдох и выдох равны по длительности. Позвоночник прямой (и все внимание направлено в основном на его грудной отдел), и работает только диафрагма, да еще ребра, как кузнечные меха, расширяются и сжимаются, обеспечивая быстрые, резкие выдохи и вдохи.

При прямом позвоночнике упражнение заметно тонизирует, поэтому, чтобы не получить обратный эффект, старайтесь не делать упражнение больше указанного числа раз.

#### Декада 15.

Упражнения 41-42. ЙОГА-МУДРА (Поза йоги).

Упражнение 41. ЙОГА-МУДРА - первый вариант.

Исходное положение - Падмасана (первый вариант), Сукхасана или Ваджрасана. Выполняется так: опуститесь на коврик на колени, пятки разведите в стороны (большие пальцы ног касаются друг друга). Сядьте между раздвинутых пяток, ладони положите на колени (пальцы рук вместе), смотрите прямо перед собой. Заложите руки за спину на поясницу, взяв себя левой рукой за запястье правой (это для мужчин, а женщины должны правой рукой взять себя за запястье левой).

Выполните спокойный вдох через нос, а вместе со спокойным выдохом через нос начните, подтянув живот, медленно наклонять туловище и голову вперед и вниз, стараясь лбом коснуться коленей (или коврика). Ягодицы не отрывайте от пяток или коврика. Оставайтесь в этом положении на задержке дыхания после выдоха (рис. 33, 34).

Внимание-на внутренние органы, расположенные в области живота.

Затем со спокойным, медленным вдохом через нос вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняется 1-3 раза.

Упражнение 42. ЙОГА-МУДРА - второй вариант.

Исходное положение - Падмасана (второй вариант).

Выполняется так же, как и упражнение 41, но ладони рук тыльной стороной положите на ступни ног, прижав руки к бокам (рис. 35).

В конечной стадии локти направлены вверх, а руки прижаты к бокам (рис 36). Все остальное выполняется так же, как в упражнении 41.

Терапевтические эффекты от упражнений 41 и 42: 1) улучшают работу легких, печени, селезенки, желудка, поджелудочной железы, кишечника; 2) очень эффективны при хронических запорах и диспепсии; 3) оказывают лечебное воздействие при язве желудка и двенадцатиперстной кишки; 4) оказывают лечебное воздействие при венерических заболеваниях; 5) оказывают лечебное воздействие при проказе; 6) повышают общий иммунитет организма; 7) улучшают артериальное кровообращение и способствуют очищению крови; 8) способствуют повышению углекислого газа в организме, что оказывает благотворное

воздействие на организм в целом; 9) улучшают настроение.

Здесь вы одновременно сжимаете все внутренние органы (хорошо снабжаемые кровью за счет исходного положения) и растягиваете весь позвоночник (точнее, мышцы спины), как бы выдавливая энергию из внутренних органов и подзаряжая позвоночник (чудесный заднесредин-ный меридиан), который при возврате отдает усиленный заряд этой энергии внутренним органам, словно прокачивая, прочищая связи (нервные каналы) с ними. Во всяком случае, удовольствие, радость последствия возникает сразу во всем теле, сразу везде.



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

Обратите внимание, что в упражнении 42 локти прижимаются к бокам, довершая, усиливая таким образом растягивающее действие на глубокие мышцы спины (и сохраняя энергию, которая не вытекает, не выдавливается через широко расставленные локти).

Очень приятное упражнение.

Добавлю, что существует много близких к этим упражнениям с более специфической, узкой, но и более сильной локализацией эффекта на отдельные части позвоночника, например Сасангасана, Ардхакурмасана и т.п.

Упражнение 43. ВАТНАРИ САНСТХАН ШАКТИВАРДХАК (Упражнение для укрепления позвоночника).

Исходное положение - сядьте на коврик и подтяните ступни обеих ног к туловищу. Ноги согнуты в коленях. Руками плотно обхватите ноги у лодыжек. Ступни ног соединены, колени плотно прижаты друг к другу. Правой рукой можно взяться за левую лодыжку, а левой рукой за запястье правой руки (рис. 37). Если это сделать трудно, то можно просто крепко соединить пальцы рук. Голову приблизьте к коленям. Резко и быстро откиньтесь назад, на спину (рис. 38), а затем также резко и быстро вернитесь в исходное положение.

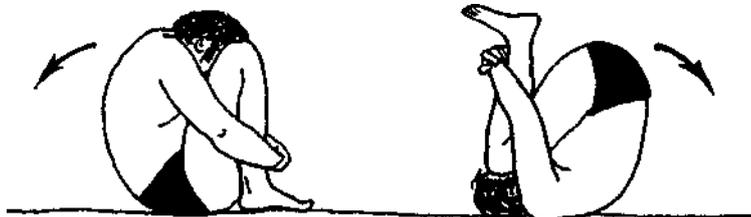


Рис 37

Рис 38

Дыхание произвольное через нос. Внимание - на позвоночник.

Упражнение выполняется 5-10 раз, считая перекатывание назад и вперед за один раз.

Терапевтические эффекты: 1) способствует развитию гибкости и подвижности позвоночника; 2) помогает при лечении ревматизма; 3) помогает при лечении заболеваний головного мозга; 4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) тонизирует нервную систему; 6) служит хорошим средством для укрепления памяти.

**Противопоказания:** 1) пояснично-крестцовый и грудной радикулиты; 2) смещение позвонков.

Теперь надо размять, равномерно распределить накаченную предыдущими упражнениями энергию по всему позвоночнику. Упражнение это на самом деле очень простое. Надо только поплотнее собраться в исходном положении (руки пониже, захват побольше), выгнуть позвоночник дугой (постараться положить голову на колени) и, слегка оттолкнувшись ногами, смело (и это главное) откинуться назад. Чем дальше вы откинетесь назад, тем легче вам будет вернуться в исходное положение.

Проходя середину кувырка, полезно слегка поддернуть колени к голове, а при обратном возврате - слегка поддернуть туловище ногами (через руки) обратно в исходное положение, как бы попытаться распрямить ноги.

В откинутом назад положении, если колени неприятно давят на лоб, их можно слегка развести в стороны, пропустив голову между ними. Старайтесь, чтобы все позвонки прокатывались по полу один за другим без пропусков. Если в начале это больно, подстелите коврик помягче, пока не привыкните.

И осторожнее со сколиозами и радикулитами - упражнение очень приятное и полезное, но выше себя не прыгнешь, исключайте, если никак.

Вот и все упражнения в положении сидя.

## Декада 16

Упражнения 44-46. ПАЧАН-САНСТХАН СУДХАРАК (Упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта).

Упражнение 44.

Исходное положение - лягте на коврик на спину (головой на восток), пятки и носки ног вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой - вверх. Тело расслаблено (рис. 39).



Рис 39

В быстром темпе поднимите левую ногу вверх и также быстро возвращайте ее в исходное положение. Ноги в коленях сгибать нельзя.

Дыхание произвольное, через нос.

Внимание - на внутренние органы, расположенные в области живота.

Подъем и опускание ноги считается за один раз. Упражнение выполняется 5-10 раз.

Упражнение 45.

Выполняется так же, как и упражнение 44, но движения производятся правой ногой.

Самое трудное, особенно для мужчин, не сгибать ногу, остающуюся на полу, поэтому большая часть внимания уходит на колено лежащей ноги. У поднимаемой ноги ни пятка, ни носок не тянутся, зато при опускании можно ударять пяткой по полу, если, конечно, вы не боитесь разбудить родных и соседей. Темп - как в кордебалете.

Кстати, в промежутках между упражнениями лежа лучше не выходить из исходного положения для этих упражнений и продолжать держать пятки и носки ног вместе.

Упражнение 46.

Выполняется так же, как и упражнение 44, но движения производятся одновременно обеими ногами и в медленном темпе.

Терапевтические эффекты от упражнений 44-46: 1) оказывают благотворное влияние на работу желудка, печени, почек; 2) нормализуют работу всего пищеварительного тракта; 3) укрепляют мышцы живота, поясницы и ног; 4) способствуют быстрому удалению излишних жировых отложений на животе; 5) помогают отводу газов.

Ох и силовое это упражнение! Поэтому никаких передержек, "зверских" выражений лица и т.п. Чувство меры во всем. Когда мышцы пресса окрепнут, эти усилия будут доставлять удовольствие, и чем медленнее вы будете поднимать и опускать ноги, тем приятнее вам будет (средний темп - секунд 10 на подъем и столько же на опускание). И не спешите переходить к выполнению следующего упражнения, дайте вполне успокоиться дыханию.

### Декада 17

Упражнение 47. ТАРАГИ-МУДРА (Поза озера).

Исходное положение - как в упражнении 44.

Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. Задержите дыхание и как можно больше втяните живот (рис. 40).



Рис. 40

Внимание - на брюшную полость.

Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть, а затем сделайте спокойный вдох через нос, расслабляя мышцы живота. Упражнение выполняется всегда только 2 раза.

Терапевтические эффекты: ликвидируются недуги и расстройства в работе пищеварительного тракта, в частности улучшается деятельность кишечника, усиливается выделение желудочного сока и других пищеварительных соков.

(См. также примечание к упр. 28). Выполнять упражнение не больше двух раз, причем второй раз лучше ввести только после освоения всего Основного комплекса.

Упражнение 48. ХАСТАПАДАСАНА (Поза для рук и ног).

Иногда это упражнение называют Падахастасана (Поза для ног и рук) в положении лежа, или Пашчимоттанасана (Поза подъема к западу).

Исходное положение - как в упражнении 44.

Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите руки вверх и назад и

положите их тыльной стороной ладоней на коврик за головой.

Со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать верхнюю часть туловища, голову и руки сначала вверх, а затем вперед и вниз, пока вы указательными пальцами рук не возьметесь за большие пальцы ног или обхватите стопы (рис. 41). Подтяните живот и задержите дыхание насколько сможете и пока это удобно.



Рис. 41

Внимание - на область живота.

Затем одновременно со спокойным вдохом через нос вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняется 1-3 раза.

Во время выполнения упражнения **нельзя**: 1) сгибать ноги в коленях; 2) отрывать пятки от коврика; 3) входить в позу рывком; 4) цепляться ногами за что-либо (мебель, отопительные батареи и пр.).

Терапевтические эффекты: 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и спины; 3) убирает излишние жировые отложения на животе; 4) улучшает функцию легких, печени, желудка, селезенки, желчного пузыря, кишечника, почек; 5) уменьшает избыточное отделение желчи; 6) ликвидирует запоры; 7) помогает в ликвидации болезней, сопровождающихся выделением мокроты.

Ох как приятно потянуться всем телом (почти как в упражнении 29). Это только со стороны кажется, что сделать такое нельзя (ведь туловище с вытянутыми за ним руками тяжелее ног), на самом деле можно, правда, в первой четверти подъема приходится делать крошечный рывочек, небольшое ускорение хода, чтобы пройти "мертвую зону", для каждого свою, а туловище чуть-чуть изгибать, и на освоение всего этого требуется время (см. рекомендации по технике освоения сложных упражнений в методике (гл. 7)).

Когда туловище опустится вниз, постарайтесь положить голову на колени, но ни в коем случае не подтягивайте себя к ним руками, силой.

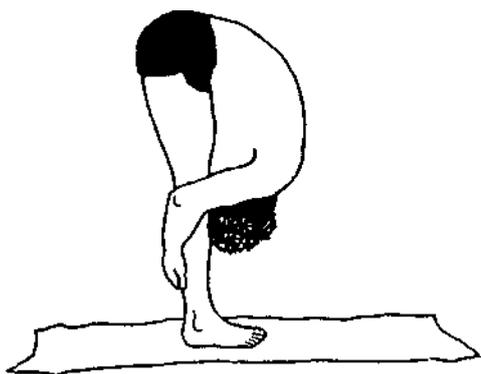


Рис. 42

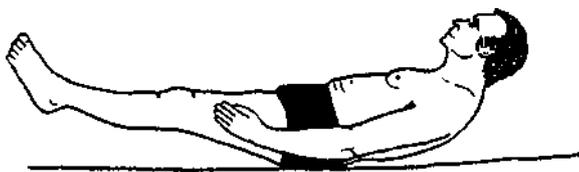


Рис 43

Работайте только туловищем. Существуют разные допустимые положения рук, в частности захват руками за ступни с боков рекомендуется тогда, когда голова уже касается коленей.

При выходе из упражнения (подъеме туловища) важна, как мне кажется, синхронизация с дыханием, а при возврате рук в исходное положение лично мне очень нравится сначала выпустить из легких немного воздуха, сняв тем самым напряжение в плечах, и уже на продолжении этого выдоха вернуть на место руки.

Добавлю, что существует вариант Хастападасаны, выполняемый из положения стоя (из основной стойки), но тогда он выполняется сразу за упражнением № 29 (рис. 42).

Упражнение 49. УТТАМПАДАСАНА (Поза с поднятыми ногами).

Исходное положение - лежа на спине, руки прижаты к туловищу, локти не касаются коврика, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой.

Поднимите обе ноги вверх на высоту 30-40 см от коврика. Колени не сгибайте. На такую же высоту поднимите верхнюю часть туловища и голову. Голова должна находиться на одной линии с туловищем. Глаза должны быть на одном уровне с пальцами ног. Смотрите на кончики пальцев ног (рис. 43).

Внимание - на область пупка. При правильном выполнении упражнения через некоторое время вы почувствуете в области пупка ощущение как бы раскручивающейся воронки. После такого ощущения можно выходить из позы - вернуться в исходное положение.

Если в первое время такого ощущения не будет, то пребывайте в позе, пока сможете, точнее - пока удобно.

Упражнение выполняется 1 раз.

Терапевтические эффекты: оказывает благотворное воздействие на один из центров Набхи-чакру, который расположен в области пупка и имеет огромное значение для нашего здоровья.

В медицине этот центр называется "хиллеровым треножником" (там сходятся три важнейших кровеносных сосуда брюшной полости - брюшная аорта, воротниковая и брызжеечная вены). Случайное неравномерное натуживание мало тренированных мышц брюшного пресса (где-нибудь на даче или даже дома) может привести к тому, что в сочетании с естественным повышенным внутренним давлением в нижней части брюшной полости положение этого "треножника" изменится, а это в свою очередь может приводить: к пережиманию некоторых из указанных сосудов; венозному застою органов брюшной полости; уменьшению потока крови через печень; переполнению желудка, который начинает проседать; к болям в животе; поносам и запорам; заболеваниям сердца; вялости, бессоннице; нарушению работы тазовых органов (особенно у женщин); геморрою; варикозному расширению вен и т.п. Но все это звучит так серьезно, научно, скучно... Может быть, лучше оставить как было - по-восточному, немного таинственно и загадочно - Набхи-чакра.

Добавлю лишь, что высота подъема ног и головы, которая откинута назад настолько, чтобы можно было видеть пальцы ног и обеспечивалась устойчивость позы, для каждого будет своя - такая, на которой чувствуется внутренняя дрожь мышц брюшного пресса.

Упражнение 50. ДХАНУРАСАНА (Поза лука).

Исходное положение - лежа на животе, носки и пятки ног вместе, ноги упираются на носки, руки вытянуты вдоль туловища и лежат тыльными сторонами ладоней на коврике, подбородок на коврике.

Раздвиньте ноги в стороны, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями ступни в подъеме.

Сделайте спокойный вдох через нос и задержите дыхание после вдоха. Поднимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше и оторвите бедра от пола (рис. 44). Оставайтесь в этом положении, пока у вас длится задержка дыхания после вдоха.

Внимание - на брюшную полость.

В этой позе можно покачиваться вперед-назад.

Одновременно с выдохом через нос вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняется 1-3 раза.

Терапевтические эффекты: 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и ног; 3) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 4) оказывает стимулирующее воздействие на эндокринные железы; 5) помогает при лечении заболеваний органов живота и таза;



Рис. 44

6) улучшает пищеварение; 7) улучшает перистальтику кишечника.

Упражнения 48-50 - это редкий случай сочетания в ОК позы и контрпозы. Здесь опять-таки в ОК вставлен наиболее сильный вариант упражнения с разведенными ногами. Прогиб обеспечивается мышцами ног, которые как бы натягивают тетиву лука - ваши руки. При выходе мне лично больше нравится сначала разогнуться и коснуться подбородком коврика и только после этого сделать выдох, в конце которого опустить ноги. Тогда, по-моему, больше энергии остается в верхней части туловища - там, куда она в значительной степени будет направляться (стекать) в следующем упражнении (при этом уменьшается пустое "болтание" энергии по телу).

После окончания упражнения я бы посоветовал также не выходить сразу из исходного положения (не переворачиваться на спину), а сделать как минимум один цикл дыхания лежа на животе, чтобы дать успокоиться сердечной мышце. И не спешите выполнять его дважды или трижды: в течение, может быть, даже нескольких лет его достаточно делать только один раз.

## Декада 19

Упражнение 51. ВИПАРИТА-КАРАНИ (Перевернутая поза).

Эту позу иногда называют "Поза полусвечи", или "Поза полуберезки".

Исходное положение - как в упражнении 44.

Опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх сначала до вертикального положения, а затем переведите их в направлении головы так, чтобы они были под углом примерно  $45^\circ$  (рис. 45), и поднимите туловище.

Положите расставленные пальцы рук на ягодицы. Найдите удобное положение для локтей, чтобы не были зажаты локтевые нервы, а затем постарайтесь вернуть ноги в вертикальное положение (рис. 46).

Дыхание произвольное, через нос.

Внимание - на половые органы.

Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду прибавляйте по 10 секунд, пока счет не дойдет до 200 секунд для мужчин и до 300-360 секунд для женщин.



Рис. 45



Рис. 46

Выход из позы осуществляется так: вновь переведите ноги в направлении головы под углом  $45^\circ$ , положите руки на коврик и медленно опустите туловище и ноги в исходное положение, не отрывая головы от пола.

Упражнение выполняется 1 раз.

Терапевтические эффекты: 1) регулирует функцию половых органов; 2) улучшает работу всех желез внутренней секреции; 3) очень полезно для органов низа живота и таза; 4) помогает при фригидности у женщин и при импотенции у мужчин; 5) предупреждает преждевременное старение; 6) реставрирует живость и юность; 7) ликвидирует морщины на лице; 8) помогает при лечении варикозного расширения вен на ногах

**Противопоказания:** 1) серьезные заболевания сердца; 2) высокое артериальное давление.

Главное здесь - поймать положение рук. Советую сразу после вдоха (т.е. вместе с выдохом) поднять туловище повыше и поставить локти поближе друг к другу так, чтобы они опирались (после окончания входа в позу) не на косточки, а на нижние части трицепсов. При этом поначалу совершенно неважно, в какую часть туловища упрутся ладони, затем надо в сделанное из них как бы некое подобие чаши аккуратно положить (опустить) свои ягодицы (но не бедра). После этого стой себе вверх ногами да считай, никаких проблем.

Поза относится к классу перевернутых. Зная описанные в главе 6 механизмы йоги, нетрудно понять общий принцип их действия. Когда мы переворачиваемся вниз головой, кровь под действием силы тяжести естественно начинает "стекать" вниз, в верхнюю, оказавшуюся теперь внизу часть тела. При этом несколько увеличивается давление ее в сосудах верхней части тела (ее становится там относительно больше), а к тому же еще и изменяется привычная нагрузка всех мышц, поддерживающих внутренние органы, и даже в некоторой степени характер работы этих органов. В нижней части тела, оказавшейся теперь сверху, сразу ощущается приятное облегчение.

Но спустя некоторое время за счет этого уменьшения давления крови в сосудах нижней части тела, ощущаемого барорецепторами, эти сосуды начинают расширяться в отличие от своего обычного состояния; сосуды же верхней части, наоборот, сжимаются, стараясь уменьшить кровоток и как бы выдавливая избыток крови (и других внеклеточных

жидкостей) в расширенные сосуды сверху. И после выхода из позы в действие вступает та самая пауза перехода, промежуток между упражнениями, о которой мы говорили в предыдущей главе. С началом этой паузы после выхода из позы кровь приливает к расширенным за время ее выполнения сосудам нижней части тела, улучшая функционирование всех расположенных там органов. К этому, впрочем, надо добавить еще и напряжение работающих мышц, дающее свои оттенки в разных упражнениях.

Иными словами, любая перевернутая поза - это отличная сосудистая гимнастика всего тела, лучше них в этом смысле действует разве только Шавасана, и при ее выполнении хорошо становится практически сразу всему телу, сверху донизу. Хатха йога в действии.

Упражнение 52. ХАЛЬ-АСАНА (Поза плуга).

Исходное положение - как в упражнении 44.

Поза плуга имеет три варианта.

*Первый вариант.* Сделайте спокойный вдох через нос. Одновременно со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать обе ноги вверх и, опираясь на ладони рук, переведите их в сторону к голове и коснитесь кончиками пальцев ног коврика за головой. Касание коврика носками ног совпадает с окончанием выдоха. Оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха (рис. 47).

Внимание - на внутренние органы, расположенные в области живота.

Затем одновременно со спокойным вдохом через нос верните ноги в исходное положение. Голова не отрывается от коврика.

Упражнение выполняется 1 раз.

*Второй вариант.* Упражнение выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику за головой руки, не согнутые в локтях,



Рис. 47

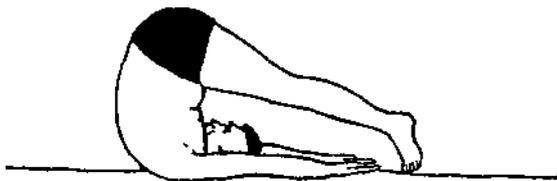


Рис 48



Рис. 49

необходимо положить назад за голову, ладонями вверх (рис. 48).

Выход из позы начинается с возвращения на задержанном дыхании в исходное положение рук, а затем на вдохе. Голова от коврика не отрывается.

Упражнение выполняется 1 раз.

*Третий вариант.* Упражнение выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику (Рис. 49). Свои руки согните в локтях и положите пальцы рук под шею.

Выход из позы начинайте с возвращения рук в исходное положение, а затем на вдохе и возвращения ног.

Упражнение выполняется 1 раз.

Таким образом, "Поза плуга" выполняется 3 раза (каждый вариант по 1 разу), но если вы не можете достать кончиками пальцев ног коврик за головой, то выполняйте только первый вариант 3 раза.

Терапевтические эффекты: 1) развивает гибкость позвоночника; 2) содействует усиленному притоку крови к мышцам спины; 3) улучшает работу органов шеи, грудной клетки, живота и таза; 4) тонизирует симпатическую нервную систему; 5) предупреждает и ликвидирует невралгии; 6) способствует хорошему пищеварению; 7) благотворно влияет на функции щитовидной и паращитовидной желез; 8) способствует очищению крови; 9) вливает заряд бодрости; 10) способствует повышению содержания углекислого газа в организме, что оказывает благотворное воздействие на организм в целом; 11) улучшает память.

Здесь, мне кажется, также большое значение имеет синхронизация движений с дыханием (начало движения с началом вдоха или выдоха и окончание с его концом). А наибольшее удовольствие в этом упражнении лично я получаю от первых моментов возврата-разгибания позвоночника (в его шейной части) и мне все время хочется выполнять эти первые моменты выхода как можно медленнее.

Растягивающее усилие (энергонасыщение) верхней части грудного отдела позвоночника в этих упражнениях от варианта к варианту сдвигается все выше и выше.

Обратите внимание, как это упражнение похоже на перевернутую Хастападасану. Тот же принцип пережима внутренних органов с тонизацией позвоночника и добавлением эффекта перевернутых поз, а также сдвигом основной зоны действия вверх.

И еще раз позволю себе напомнить: все делается нежно, мягко, плавно, изящно, ни в коем случае не выходя из "зоны комфорта". Главное в любом упражнении - сколько радости, сколько удовольствия мы сможем выбрать из каждого нашего движения, каждой фиксации того, как красиво мы движемся, как точно все выполняем, как владеем своим телом и что мы при этом ощущаем. Радость - основа всех побед.

## **Декада 20**

Упражнение 53. САРВАНГАСАНА (Поза для всех частей тела).

Эту позу иногда называют "Позой свечи", или "Позой березки".

Исходное положение - как в упражнении 44.

Опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх - сначала до вертикального положения, а затем переведите их немного в направлении головы, поднимите вверх корпус и сделайте ему поддержку руками сбоку. Подбородок упирается в яремную ямку. Носки ног тяните вверх. Опора осуществляется на плечах, шее и локтях (рис. 50). Глаза не закрывайте.

Внимание - на щитовидную железу.

Дыхание произвольное через нос.

Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду прибавляйте по 10 секунд, пока не дойдете до 200 секунд (и для мужчин и для женщин).

Упражнение выполняется 1 раз.

Выход из позы: ноги медленно переведите в направлении головы, руки положите на коврик в исходное положение, после чего, не отрывая головы, верните туловище и ноги на коврик.

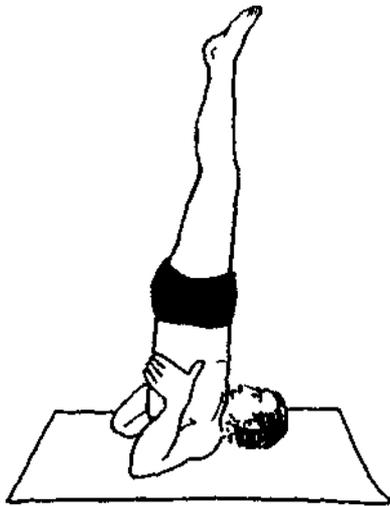


Рис. 50

Терапевтические эффекты: 1) оказывает благотворное воздействие на железы внутренней секреции; 2) очень полезно при запорах, несварении желудка, плохом кровообращении, бронхиальной астме и половых расстройствах; 3) помогает при импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 4) укрепляет нервы и очищает кровь; 5) поддерживает в хорошем состоянии почти все внутренние органы человека, как это явствует из названия позы; 6) дает силу, хороший тонус и энергию.

**Противопоказания:** 1) шейно-грудной радикулит; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) повышенное артериальное давление.

В позе для всех частей тела должны быть напряжены все части тела, в том числе ноги (вам надо не просто переключить барорецепторы, но и прокачать все тело, все его сосуды механизмом рабочей гиперемии). Обратите внимание, в описании нет пустяков и если сказано, что поддерживать себя надо сбоку, то значит в основном за бока, а не сзади, чтобы не было спазма широчайших мышц спины. Входить в позу надо на выдохе.

Подбородок, как и указано в описании, должен четко упираться в яремную (венечную) ямку. Про технику освоения всех этих упражнений мы уже говорили в главе 7.

Упражнение 54. ШАВАСАНА (Мертвая поза) - описание см. на с. 106.

На этом, ни с чем не сравнимом - как по внутренним ощущениям, так и по эффективности, - упражнении и заканчивается вошедший в привычку, ставший вашей внутренней потребностью процесс ежедневной ревизии состояния всего вашего организма: ведь в процессе выполнения Основного комплекса упражнений, в его каждодневной чистке, зарядке, подготовке его к работе вы все время прислушивались к нему, проверяли "все ли в порядке", готовили его к выполнению всех тех больших и сложных дел, которые вы себе наметили, и преодолению всех тех трудностей, которые при этом могут возникнуть. Теперь у вас достаточно сил для этого. Осталось добавить лишь немного знаний, но об этом в третьей части книги.

А теперь, в самом конце этой главы, для особенно усердных (или особенно больных) читателей я, пожалуй, приведу описание еще нескольких упражнений. Почти все они входят в Усиленный комплекс и в принципе могут (но отнюдь не должны) быть вставлены в соответствующие (я укажу какие) места ОК с чисто оздоровительной целью. При этом я хочу напомнить читателям, что сам ОК имеет мощную общеоздоровляющую направленность и в большинстве случаев его вполне достаточно для целей оздоровления и подъема энергопотенциала, а заодно выразить надежду, что если уж какой-нибудь не в меру нетерпеливый читатель и решит вставлять описанные ниже упражнения в свой каждодневный комплекс, то он сделает это только после освоения всех 54 упражнений ОК.

Здесь я могу позволить себе привести свое собственное описание, не цитируя "классический текст", а потому не буду давать и лирических отступлений к каждому уп-

ражнению. Замечу только, что число выполнений будет указано с большим "запасом", даже если вы сделаете эти упражнения всего по одному разу - этого уже будет вполне достаточно. Впрочем, последнее замечание не относится к Синхасане.

И конечно, так же, как и везде, тщательно прислушивайтесь к своим ощущениям, ловите "зону комфорта" в каждом из них

*Дополнительное упражнение 18а* (вставляется сразу после упражнения 18) - ГОМУКХАСАНА (Поза "Коровья морда").

Исходное положение - основная стойка (см. описание упражнения 3).

Поднимите правую руку над головой. Левая опущена вдоль туловища. Согните руки в локтях так, чтобы сомкнуть пальцы рук на середине спины. Сделайте в этом положении несколько циклов глубокого дыхания (3-5). Глаза открыты (рис. 51).

Если вначале руки никак не сцепить, возьмите в правую руку платок, тряпочку и захватите левой не саму правую руку, а свисающий платок.

Упражнение повторяется со сменой рук.



Рис. 51

Внимание - на руки и спину, в основном верхнегрудной отдел.

Терапевтические эффекты: 1) упражнение укрепляет трапециевидные мышцы спины; 2) развивает грудную клетку; 3) развивает бицепсы; 4) вытягивает руки и придает им гибкость и красоту форм; 5) йоги считают, что оно очень полезно для улучшения осанки.

*Дополнительное упражнение 30а* (вставляется после упражнения 30) - ТРИКОНА САНА (Поза треугольника).

Упражнение состоит из двух вариантов, составляющих одно упражнение (выполняются оба варианта).

*Первый вариант* - прямая Триконасана.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч или шире, но не более 90 см. Стопы ног параллельны друг другу. Смотрим прямо перед собой.

Вместе со спокойным медленным вдохом поднимите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Одновременно со спокойным медленным выдохом через нос, не сгибая ноги в коленях и сохраняя положение рук по отношению к туловищу, плавно и медленно наклоняйтесь строго влево, стараясь пальцами левой руки достать коврик у мизинца левой ноги. Правая рука при этом примет вертикальное положение, а

выдох закончится. На паузе после выдоха поверните голову вправо-вверх и смотрите на ладонь поднятой правой руки. Оставайтесь в таком положении на паузе после выдоха, расслабив все тело.

Внимание - на поясничном отделе позвоночника.

Затем одновременно со спокойным неглубоким вдохом через нос плавно верните туловище в исходное положение и вместе с выдохом опустите руки.

Упражнение повторяется с наклоном в правую сторону. Наклоны влево и вправо считаются за один раз. Упражнение выполняется от 1 до 3 раз.

В период освоения допускается класть опущенную вниз руку ладонью на голень ноги, постепенно по мере тренировки опуская ее все ниже.

*Второй вариант* - переkreщенная Триконасана.

Исходное положение: то же, что в предыдущем упражнении. При этом носок левой ноги разворачивается на 90° влево (в сторону наклона), а носок правой ноги разворачивается в ту же сторону на 45°.

Вместе со спокойным медленным вдохом поднимите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Одновременно со спокойным медленным выдохом через нос, не сгибая ноги в коленях и сохраняя положение рук по отношению к туловищу, плавно и медленно наклоняйте туловище вперед и влево, стараясь пальцами правой руки достать до коврика у наружной стороны мизинца левой ступни. Левая рука при этом поднимается вертикально вверх, а выдох заканчивается.

На паузе после выдоха поверните голову вправо-вверх и смотрите на ладонь поднятой правой руки. Оставайтесь в таком положении на паузе после выдоха, расслабив все тело (рис. 52).

Внимание - на поясничном отделе позвоночника.

Затем одновременно со спокойным неглубоким вдохом через нос плавно верните туловище в исходное положение и вместе с выдохом опустите руки.

Упражнение повторяется с наклоном в правую сторону. Наклоны влево и вправо считаются за один раз. Упражнение выполняется от 1 до 3 раз.

Терапевтические эффекты: 1) тонизирует нервы позвоночника и органов брюшной полости; 2) укрепляет мышцы боковой поверхности туловища, спины, поясницы; 3) ликвидирует отложение солей в позвоночнике, грудной и пояснично-крестцовый радикулит; 4) улучшает перистальтику кишечника, работу легких, печени, селезенки, почек; 5) способствует исчезновению прыщей и фурункулов; 6) развивает гибкость тела, создает ощущение легкости, у детей до 18 лет способствует росту; 7) эта поза полезна страдающим запорами, плохим аппетитом; 8) она полезна также при ускорении застарения и вытягивании ног после переломов.

**Противопоказания** - больным сколиозами упражнения следует делать только в сторону искривления позвоночника.

*Дополнительное упражнение 32а* (вставляется после упражнения 32) - ВРИКШАСАНА (Поза дерева). Исходное положение - основная стойка.

Ступня правой ноги кладется на внутреннюю сторону бедра левой ноги, пяткой к паху, а пальцами вниз. Стоим на левой ноге столько, сколько удобно. Руки принимают одно из описанных ниже четырех положений. При выполнении упражнения старайтесь отключиться от всех мыслей.

Упражнение повторяется со сменой ног: ступня левой ноги кладется на бедро правой.

Дыхание - произвольное.

Положения рук - каждый день выполняется только одна позиция для рук (а положение ног меняется):

1-я позиция - руки складываются в положение "Сурья Намаскар" - ладонями друг к другу, предплечья горизонтальны, ладони не касаются груди (рис. 53);

2-я позиция - то же, но кончики пальцев направлены вперед; 3-я позиция - руки

вытягиваются вперед, ладони вместе; 4-я позиция - руки вытягиваются вверх, ладони вместе (последний вариант иногда называют "Позой пальмы").

Терапевтические эффекты: 1) тренирует вестибулярный аппарат; 2) способствует развитию сосредоточенности и концентрации; 3) хорошо действует на нервную систему, поскольку ее надо выполнять с отвлеченными мыслями.

*Дополнительное упражнение 36а* (вставляется после упражнения 36) - СИНХАСАНА (Поза льва).

Исходное положение - как в упражнении 41 (Ваджрасана), т.е. надо встать на колени, развести пятки в стороны (большие пальцы ног касаются друг друга). Сесть между пяток, сохраняя спину прямой, ладони рук спокойно лежат на коленях, пальцы рук вместе, смотреть перед собой.

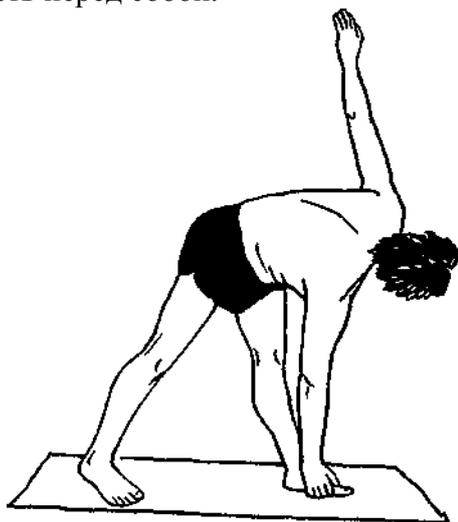


Рис. 52

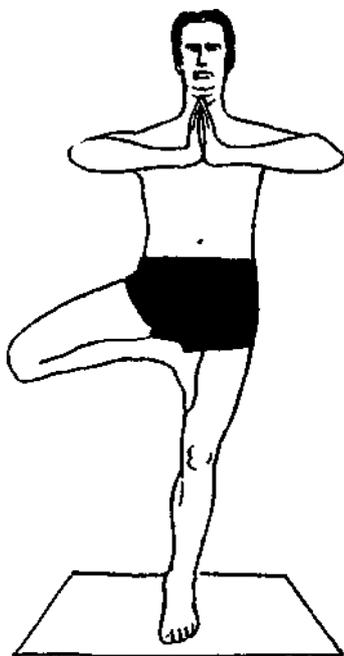


Рис. 53

После очередного спокойного выдоха через нос задержать дыхание и одновременно:  
- руки немного продвинуть вперед (с небольшим наклоном туловища, при сохранении горизонтального положения головы) - так, чтобы луче-запястные суставы касались коленей, напрячь их, пальцы рук развести и согнуть (сделать "коготки"), кисти рук сильно

напрячь;

- открыть рот и высунуть язык как можно дальше, стараясь достать им до кончика подбородка;

- расширить глаза как можно больше и смотреть вверх;

- напрячь шею и все тело.

Оставаться в таком положении (рис. 54), пока длится пауза после выдоха.

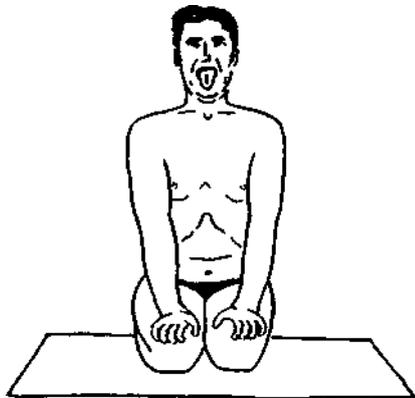


Рис. 54

Внимание направить на глотку.

Затем вернуться в исходное положение и сделать спокойный вдох через нос.

Упражнение выполняется от 3 до 5 раз подряд.

Терапевтические эффекты: 1) излечивает ангины, болезни голосовых связок; 2) является отличной профилактикой от заболеваний горла; 3) лечит хронические фарингиты и тонзиллиты; 4) улучшает иммунитет.

В случае заболевания горла его рекомендуется делать несколько раз в день (по 4-5 исполнений каждый раз).

*Дополнительное упражнение 40а* (вставляется после упражнения 40) - САСАНГАСАНА (Поза кролика).

Исходное положение - как и в предыдущем упражнении (Ваджра-сана).

Сделайте спокойный медленный вдох через нос, после чего возьмитесь руками за пятки, всеми ладонями, большими пальцами наружу. Затем вместе с выдохом медленно наклоняйтесь вперед-вниз до прикосновения лбом к коврику возле коленей. Затем теменем упритесь в пол, сделайте



Рис. 55

"Подбородочный замок" и, не меняя положения ног, продвиньте спину и ягодицы вперед, пока руки, держащие пятки, не выпрямятся в локтях, т.е. максимально выгните дугой весь позвоночник, и особенно его грудной отдел (рис. 55). Оставайтесь в таком положении на паузе после выдоха (не передерживайте, особенно если будет "не по себе"). Затем со вдохом вернитесь в исходное положение.

Внимание - на позвоночник.

Упражнение выполняется от 1 до 3 раз.

Терапевтические эффекты: 1) способствует развитию гибкости позвоночника, так как обеспечивает максимальную продольную нагрузку на позвоночник (на все позвонки),

но особенно на верхнегрудной его отдел; 2) улучшает пищеварение; 3) улучшает работу печени; 4) улучшает деятельность селезенки; 5) нормализует работу щитовидной и паращитовидной желез.

*Дополнительное упражнение 42а* (вставляется после упражнения 42) - АШВИНИ-МУДРА (Поза кобылы).

Исходное положение - Падмасана (или любая поза со скрещенными ногами, но допускается выполнять это упражнение и сидя на корточках).

Сделайте спокойный вдох через нос и на медленном выдохе сожмите мышцы ануса (поднимите анус). Задержите это положение на паузе после выдоха. Со вдохом медленно расслабьте мышцы ануса.

Внимание направляйте на анус.

Упражнение выполняется от 1 до 5 раз.

Терапевтические эффекты: 1) массирует и тонизирует половые органы (за счет работы мышц ануса, являющихся мышцами-антагонистами мышцам половых органов); 2) дает хорошие результаты при импотенции у мужчин и фригидности у женщин.

*Дополнительное упражнение 47а* (вставляется после упражнения 47) - АРДХА-ЧАКРАСАНА (Поза полуколеса).

Исходное положение - лечь на спину, согнуть ноги в коленях, расставить их на ширине плеч и придвинуть к туловищу так, чтобы пятки касались ягодиц. Руки согнуть в локтях и положить ладони рядом с головой, пальцы рук направлены в сторону туловища. Смотреть прямо вверх.

Выполнение: сделайте неглубокий спокойный вдох через нос и задержите дыхание. Опираясь на ладони рук и ступни, поднимите туловище вверх и как следует прогнитесь в позвоночнике

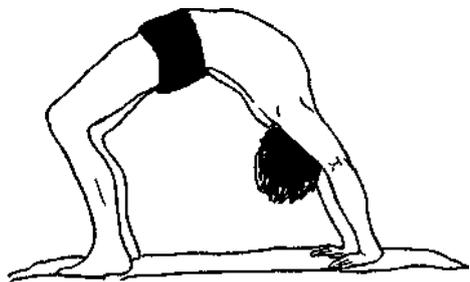


Рис. 56

(рис. 56). Оставайтесь в таком положении пока длится пауза после вдоха. Смотрите прямо перед собой. Внимание на позвоночнике. Затем одновременно со спокойным выдохом через нос вернитесь в исходное положение.

Выполняется от 1 до 3 раз (для начала - в первые несколько лет - и одного раза более чем достаточно).

Терапевтические эффекты: 1) способствует восстановлению гибкости и подвижности ребер; 2) помогает излечению грудного и пояснично-крестцового радикулита; 3) тонизирует нервы и мышцы спины, груди, живота и ног; 4) улучшает зрение, тембр и чистоту голоса, цвет лица; 5) благотворно влияет на все органы грудной клетки, брюшной полости и таза; 6) помогает при запорах, отсутствии аппетита, несварении желудка; 7) способствует развитию и сохранению формы бюста у женщин.

*Дополнительное упражнение 50а* (вставляется после упражнения 50). ПАВАНМУКТАСАНА (поза для отведения газов; букв. "Поза освобожденного ветра"). Исходное положение - как в упражнении 44.

Вместе со спокойным вдохом через нос поднимите правую ногу вверх и, сгибая ее в колене, обхватите голень обеими руками, сцепленными в замок, и прижмите ногу к животу (придавив его бедром) (рис. 57). Оставайтесь в этом положении на задержанном дыхании

несколько секунд. Затем вместе с выдохом через нос вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое левой ногой, а затем обеими ногами.



Рис. 57

При каждом прижатии ноги к животу спину держите как можно более прямой (особенно при прижатии обеих ног).

Внимание направляется на внутренние органы живота.

Упражнение выполняется от 1 до 3 раз, считая движения левой, правой и обеими ногами за один раз.

Терапевтические эффекты: 1) способствует отводу газов из кишечника; 2) предотвращает запоры; 3) предотвращает боли в спине и животе, вызванные нарушениями функций кишечника; 4) улучшает работу печени и желчного пузыря (очень полезное упражнение для печени); 5) уменьшает жировые отложения на животе и укрепляет мышцы живота.

И последнее **напоминание**: извините за назойливость и занудство, но еще раз уточню, что все это - весь ОК и дополнительные упражнения к нему - делается ради удовольствия и только ради него. После выполнения ОК происходит ежедневное маленькое чудо: все тело становится изнутри гармоничным и чистым, оно как бы светится каким-то веселым внутренним светом, его распирает некая внутренняя радость, энергия жизни. Душа поет и просит действия. К этому почти невозможно привыкнуть. Эту радость зачастую просто трудно удержать в себе, она рвется, она выплескивается наружу, на весь этот окружающий нас мир, живущее рядом с нами множество людей, зверей и растений.

## ГЛАВА 9. О ЕДЕ И ВОДЕ

А если вы кого-то любите и знаете, что он готов учиться и расти душой - вы должны дать ему свободу  
*Р. и Л. Бах*

Основной комплекс упражнений йоги (см. предыдущую главу) лично я люблю еще и за то, что благодаря ему я могу есть что угодно, когда угодно, сколько угодно, где угодно и в каких угодно сочетаниях. Мне нравится эта полная внешняя свобода по отношению к еде, которую я получаю благодаря выполнению ОК, хотя я и понимаю, что это всего лишь иллюзия, что на самом деле уровень нашей свободы, о чем мы уже не раз говорили, определяется прежде всего и даже исключительно уровнем техники самоуправления и самоконтроля, которой мы владеем, точнее, благодаря которой мы владеем собой.

Более того, я понимаю, что действительно высокий уровень самоуправления и самоконтроля предполагает и свободное ненасильственное управление своим пищевым поведением, перевод правильных и полезных принципов питания в привычки и образ жизни. Просто я пока еще могу позволить себе ту свободу, которой хвастаюсь, моему телу для нормального самочувствия пока хватает ОК, однако все люди различны и другому этого, может быть, мало. Бывает, что без контроля питания уже просто нельзя и он становится необходимым элементом восстановления и/или сохранения нашего здоровья, элементом, нужным, строго говоря, даже не нам самим, о чем мы тоже уже говорили, а другим окружающим нас людям, ибо болезнь, как и плохое настроение, - это эгоизм.

Мы ведь, слава Богу, обычно не одиноки в этой жизни, впрочем, это не только необыкновенно помогает нам в ней, но и несколько ограничивает нашу внешнюю свободу, наше поведение, в том числе пищевое (а заодно блестяще оправдывает нашу лень):

вспомните мой "нулевой методический принцип". Словом, жизнь, к счастью, сложна, многогранна и противоречива.

Конечно, если при выполнении Основного комплекса упражнений еще и правильно, рационально питаться, да еще и периодически очищаться...

Однако я убежден: для того чтобы иметь хороший энергопотенциал (а значит - хорошее здоровье и ум), надо иметь, во-первых, нормальную, здоровую этику, а во-вторых, в-третьих и даже в-четвертых, необходимо достаточное количество разумно организованного движения, обеспечивающего нашу внутреннюю чистоту. И только, может быть, в-пятых, нужны соответствующие гигиенические процедуры, очистки, контроль за питанием и прочее.

## ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ

Написано же об этом питании жуть сколько. И как ни странно, подавляющее большинство авторов из книги в книгу делают одни и те же фундаментальные ошибки, причем в самых основополагающих исходных установках.

Так, почти все они исходят из очевидного тезиса, что пища состоит из жиров, белков, углеводов, микроэлементов и пр. И, в общем, это правда, только, к сожалению, не вся (а как известно, нет лучше способа соврать, чем сознательно сказать только часть правды). Дело в том, что пища состоит еще и из внешнего вида, запаха, вкуса, и это настолько важно, что об этом никак нельзя забывать. Ведь та самая Прана, о необходимости потребления которой все время говорят йоги, это энергия прежде всего нервная. Мы можем даже еще не прикасаться к пище, только смотреть на нее, видеть приятную, сверкающую чистотой сервировку стола, привычный, обещающий приятные ощущения (а значит, и изобилие Праны) внешний вид пищи, ощущать сидящих рядом, приятных тебе людей и уже от одного этого получить больше пользы, чем от любых самых, казалось бы, полезных продуктов. Это никакой не идеализм, это практика.

Далее, подавляющее большинство упомянутых авторов молчаливо предполагают, что все, что человек съедает, он перерабатывает. Это уже полная неправда. Зубы, слюна, желудочный сок и все подобное только подготавливают пищу к действительному перевариванию. Основной же процесс осуществляется, строго говоря, не человеком, а живущими в его кишечнике (в основном тонком) микроорганизмами - его энтеральной средой. И с точки зрения трофологии (науки о питании), человек является не организмом, а надорганизменной системой [95]. Среда же эта имеет не только национальные особенности, связанные с некоторой местностью; она вообще индивидуальна и сохраняется у каждого человека на всю жизнь. Одним словом, что полезно слону...

И, наконец, еще одно маленькое замечание. Меня все время удивляют авторы, рекомендующие отказаться от мяса по так называемым этическим причинам. Мол, прежде чем приготовить рагу из зайца, нужно как минимум убить кошку. И мне все время хочется их спросить: за что же они так не уважают растительность, что даже отказывают растениям в праве считаться живыми. За то, что они не бегают?

## ЧТО И КАК ЕДЯТ ЙОГИ

И, тем не менее, несмотря на все только что сказанное, мы попробуем-таки дать некоторые рекомендации (и только рекомендации), причем скорее ограничительного, чем рекомендательного плана. Итак, йоги не рекомендуют потреблять:

*во-первых*, конечно, наркотики, к которым относят и алкоголь, и даже алкалоиды типа никотина, кофеина, танина и т.п. Впрочем, лично я не считаю запрет на последние два вида наркотиков категорическим, но раз у йогов он существует, я обязан про него сказать. Кстати, по поводу этилового спирта (алкоголя). Мало кто знает, что его избыток в крови вызывает явление "слипания красных кровяных телец" и, как следствие, тромбы, закрытие

ими мелких капилляров, а значит, лишение питания и множественную гибель клеток нашего организма, причем безвозвратную гибель особенно ценных нервных клеток, которые, как известно, погибнув, уже не рождаются вновь, не восстанавливаются, и хотя этих нервных клеток у нас много (по разным данным в мозгу от 3 до 30-40 миллиардов), но все равно жалко, свои все-таки;

*во-вторых*, белый очищенный (рафинированный) сахар из-за трудности его усвоения организмом, ибо в нем уже нет тех веществ, имеющих в натуральных сахарах, которые и обеспечивают его нормальное усвоение;

*в-третьих*, животные жиры (насыщенные жирные кислоты). Йоги рекомендуют заменить их на растительные, как, впрочем, вообще любые животные продукты, на продукты растительного происхождения. Дело в том, что, с точки зрения трофологии [см. 95], изначальная, получаемая от Солнца энергия, т.е. энергия падающего света на первом трофическом уровне, используется (поглощается) растениями только примерно на 30%. При этом в энергию пищи для следующего трофического уровня трансформируется только 1% поглощенной здесь энергии. Следующие же трофические уровни используют при питании в среднем лишь 10% от энергии предыдущего уровня, т.е. энергетическая ценность растительной пищи, к которой, кстати, в значительной степени и приспособлен наш достаточно длинный кишечник (до 5 метров), значительно превышает ценность продуктов животного происхождения.

Упомяну здесь же об огромном значении для нашего нормального пищеварения (а значит, и для нашего здоровья) пищевых волокон (полисахаридов) - балласта, с точки зрения традиционной теории сбалансированного питания, - которые как раз и обеспечивают нормальную жизнедеятельность нашей кишечной микрофлоры. Из литературы известно, что достаточное количество пищевых волокон можно рассматривать как лекарство при диабете, запорах, геморрое, для снижения уровня холестерина, для предупреждения ожирения и вообще для очищения организма. Ведь, повторяю, наше пищеварение (у А. М. Уголева описаны три вида пищеварения - внеклеточное, внутриклеточное и мембранное - см. там же) в значительной степени обеспечивается как раз внутренними энтеральными микроорганизмами (микрофлорой), состав которых индивидуален для каждого человека (заселение кишечника их культурой происходит предположительно при прохождении ребенка через родовые пути матери и первичном вскармливании его молоком) и имеет специфические особенности для разных климатических зон, разных национальностей и традиций. С этой точки зрения, человек, как мы только что говорили, это, скорее, не организм, а надорганизменная система, причем система, построенная, как и другие живые организмы на Земле, из универсально функционирующих универсальных строительных блоков, за счет чего и обеспечивается работа всех трофических цепей биосферы. И предположение, что именно потребности биотрофии сформировали у живых организмов последовательно двигательную активность, нервную деятельность и затем само мышление, мне кажется вполне обоснованным.

Вот почему так опасны злоупотребление лекарствами, чрезмерное голодание и неумеренные чистки желудочно-кишечного тракта - они убивают нашу микрофлору, ту самую, которая не только обеспечивает нас необходимыми веществами, разлагая все нами съеденное и затем синтезируя из этого все нам необходимое, но и вырабатывает при этом, напоминаю, до 30 гормонов и гормоноподобных веществ, управляющих нашим поведением (см. примечания к упражнениям 24-27). При употреблении этих самых пищевых волокон и вообще продуктов йоги, естественно, допускают их температурную обработку, правда, рекомендуют умеренную и до 40% всей пищи (при условии, конечно, их экологической чистоты, иначе эту температурную обработку - и варку, и припускание, и тушение - приходится увеличивать) и совсем уж ограничено, из-за избытка возникающих при этом вредных веществ, жарение. Кстати, в Индии, например, как и вообще в южных странах, не принято готовить еду впрок для последующего повторного и тем более многократного разогревания перед употреблением: там все быстро портится;

*в-четвертых*, йоги не рекомендуют употреблять в пищу, точнее, рекомендуют ограничить, дрожжевое тесто и сдобу, и теперь уже вполне понятна обоснованность этой рекомендации. И здесь нас выносит на интересный вопрос сыроедения. Несмотря на существование взаимной адаптации трофических партнеров - аллелопатии, на то, что науке известен процесс аутолиза, т.е. самопереваривания сырых продуктов, в том числе мяса, в среде желудочного сока в отличие от тех же продуктов, прошедших даже небольшую термическую обработку, я, с учетом наших условий и привычек (психологии), решительно рекомендую этот вид питания не стал бы, хотя в его полезности и трудно сомневаться. Уж очень осторожным и аккуратным должен быть переход к нему, а сама сырая пища должна быть очень умеренной и хорошо размельченной, например пережеванной так, как это рекомендуют делать йоги, о чем несколько позже.

И здесь же еще несколько слов о потреблении живых, т.е. в течение 5-15 минут после снятия их с ветки или выкапывания из земли, продуктов, еще сохраняющих высокую активность (энергетику) внутренних обменных процессов. С точки зрения йогов, их надо есть небольшими порциями, по 100-200 г, и лучше натошак, чтобы быстрее и полнее усвоить эту их активность.

Возвращаясь к животным продуктам, еще раз уточню, что йоги рекомендуют исключить из рациона не только животные жиры, но и ограничить потребление таких в общем не жирных, но зато весьма животных продуктов, как мясо и молоко;

*в-пятых*, мясо. По всем современным представлениям диетологов и физиологов 100 г в день для взрослого - это тот максимум, больше которого нам не только не нужно, но даже вредно. Вспомним здесь еще раз И. И. Мечникова [64], первым указавшего на несоответствие длины нашего кишечника и мясной пищи, быстро разлагаемой и приводящей к избыточному анаэробному брожению, а как следствие - к отравлению организма. И добавим, что большое значение для нашего здоровья имеет также вид белка и уровень содержания в нем холестерина [см., напр., 30];

*в-шестых*, молоко. Что оно полезно детям, ни у кого не вызывает сомнения, ибо, попадая через тонкий кишечник прямо в кровь, оно обеспечивает их необходимыми ферментами, гормонами, антителами и т.п. Проблема в том, что для переработки имеющейся в нем лактозы необходимо наличие в нашем желудочно-кишечном тракте фермента лактазы, выработка которого блокируется (точнее, должна блокироваться) в раннем детском возрасте, как естественное природное средство защиты матери, чтобы ребенок самостоятельно, без насилия, как почти все в природе, отказался от ее молока и тем сохранил ее силы и возможности для рождения других детей и их воспитания. Причем с возрастом, с ослаблением функций печени и уменьшением скорости синтеза ферментов, лактазная недостаточность, интолерантность растет. Поэтому на Востоке, например, непереносимость молока, вплоть до смертельных исходов, у взрослых составляет примерно 70%, что представляет большую проблему, ибо молоко действительно ценный питательный продукт: в нем содержится много кальция, да оно к тому же еще и способствует его усвоению из других продуктов, впрочем, существует гипотеза, что избыток кальция препятствует увеличению продолжительности жизни [см., напр., 24].

Поэтому йоги и не рекомендуют употреблять молоко в пищу. Другое дело, что в странах Европы и в России молоко и молочные продукты традиционно используются в питании людей всех возрастов. И здесь проявляются те специфические особенности микрофлоры, о которых мы уже говорили, что и позволяет употреблять его здесь в пищу практически без ограничений (непереносимость молока в этих районах составляет всего 6-12%), хотя оно и остается тяжелой, трудноперевариваемой пищей.

Все это, конечно, не относится к молочнокислым продуктам, где переработка лактозы уже выполнена внешними микробами молочнокислого, а чаще всего смешанного молочного-спиртового брожения - теми самыми, за потребление которых (особенно йогурта - "болгарской палочки") так ратовал И. И. Мечников [64], как за средство подавления анаэробного брожения в нашем желудочно-кишечном тракте. Надо лишь помнить, что

все-таки это продукты животного происхождения, менее энергоемкие, чем растительные.

Если же вы все-таки решили перейти на вегетарианство, которое может быть полным, т.е. вообще без животных продуктов (в том числе и без молока), и неполным, т.е. с включением молочных продуктов, яиц, иногда даже масла и т.п., то, напомню, что делать это лучше постепенно, не насилая себя, используя все те приемы самоуправления, о которых мы говорили в первой части книги.

Одним словом, общий рекомендуемый йогами вектор, общее направление в питании можно выразить коротко: чем "растительнее" и чем постнее, тем полезнее, а чем "животнее" и жирнее, тем вреднее.

Впрочем, все эти рекомендации, конечно, надо применять с учетом привычек, национальных традиций и особенностей, наличия разных видов продуктов и их качества, и, естественно, они не касаются редких исключений, "деликатесов", выполняющих в нашем питании, скорее, психологическую, чем физиологическую роль и не определяющих его общую картину. Словом, если нельзя, но очень хочется, то, значит, можно.

Теперь поговорим о том, как есть, сколько и когда. Начнем с "когда": а когда хочется, тогда и ешьте. Единственный совет - старайтесь не путать аппетит и голод и есть лишь тогда, когда уже появляются признаки голода. Ибо аппетит в процессе эволюции "формируется не как реакция на уже возникшее истощение пищевых ресурсов, но как механизм, задолго предупреждающий такое истощение" [95]. Правда, тут тоже не все так просто. Одних теорий аппетита существует не менее одиннадцати (у А. М. Уголева кратко рассмотрено 6), и зависит аппетит от очень многих факторов. Поэтому просто помните йоговскую заповедь, одну из трех золотых: чувство меры во всем - это и будет ответом на вопрос "сколько", с учетом, конечно, традиций, привычек, норм.

Древние римляне ели один раз в день, часов в 5 вечера, но это вовсе не значит, что они до этого времени голодали (пример из Ю. М. Орлова [см. 70]), они просто не хотели есть раньше. Привычка. Англичане же питаются 5 раз в день и при этом вовсе не страдают повальной избыточной полнотой. Мы уже говорили о том, что большое удовольствие можно получить и от очень небольших объемов приятного, а также о том, как важно научиться получать удовольствие от того, что полезно, естественно, через контроль воображения, в данном случае пищевого воображения. И понятно также, что вкусные блюда, красивая сервировка и приятная компания могут принести больше пользы, чем любой самый рациональный выбор продуктов.

Немного сложнее с вопросом "как". Йоги рекомендуют есть невероятно тщательно, до 200-300 жевательных движений на один кусок пищи. Можно сказать "старайтесь не глотать", пища должна как бы сама исчезнуть, раствориться во рту, настолько основательно надо перемешать ее со слюной. Ведь процесс пищеварения, извлечения из еды Праны, начинается уже во рту, и чем тогда рот хуже желудка, где съеденная пища переваривается до двух часов. Этот совет особенно важен при потреблении грубой, наиболее полезной для нас пищи, которая в сочетании с указанным способом ее пережевывания к тому же является лучшей профилактикой от заболеваний зубов. Попробуйте хоть изредка, по выходным, и вы сразу почувствуете, как это непросто, а еще вы с удивлением обнаружите, как это сытно, как оказывается мало нам надо, чтобы наестся.

## ГОЛОДАНИЕ

И, наконец, несколько слов о сознательном отсутствии питания, т.е. о голодании, которое не надо путать с голодовкой и голодом, ибо огромное значение здесь имеют цель, настрой и все те же принципы сознательного ненасильственного самоуправления. Сразу уточню, что независимо от экономической и политической обстановки в стране оно противопоказано детям, достаточно худым людям, тем, кто еще не выработал в себе так называемой "естественной жажды", т.е. еще не пьет воду в соответствии с рекомендациями йогов, и частично людям с некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта, с

повышенной кислотностью... Иными словами, оно противопоказано у нас пока чуть ли не всем.

Но если противопоказаний нет, то йоги очень рекомендуют краткосрочное - 24 или 36 часов в неделю - голодание, высоко ценят среднесрочное - от 2 до 10 дней, с такой же длительностью выхода из него, и, кстати, без всякого клизмирования, - причем изредка, не чаще 2-4 раз в год, и весьма осторожно относятся к длительному голоданию - от 10 до 40 дней, - считая, что без крайней нужды к нему лучше не прибегать, а если уж без него никак, то только в стационаре, под наблюдением специалистов. При этом любое голодание предполагает одновременное уменьшение физических и психических нагрузок. И помните, что как бы вы ни голодали, вы должны испытывать ясность в мыслях и легкость в теле, а любое недомогание, вялость, сонливость, головные боли и т.п. говорят о том, что пошел процесс самоотравления и что голодание необходимо немедленно прекращать.

Впрочем, голодание, в том числе длительное, может быть заменено так называемой "монодиетой", дающей практически те же эффекты очищения всего организма и, следовательно, его оздоровления, заметного похудения, увеличения гибкости и т.д., однако оно значительно проще психологически и не имеет таких противопоказаний, как полное голодание. При его проведении не только не надо голодать, но, наоборот, необходимо есть, причем четыре раза в сутки, примерно через 4 часа, чередуя при этом белки и углеводы, но не жиры (например, на завтрак - кашу, причем нормальную, с солью, сахаром, маслом и т.п., но всегда одну и ту же, на обед яблоки, на полдник опять ту же кашу, а на ужин опять яблоки), в течение 10-14 дней или при длительной монодиете от 14 до 21 дня, но не более, и, естественно, все это в умеренном количестве. Причем, если вам трудно сразу просидеть на монодиете 10-14 дней, можно подойти к этому постепенно, начиная с меньших сроков, с перерывами между ними, постепенно увеличивая время монодиеты до указанных размеров. И все это опять-таки не чаще 2-4 раз в год.

Напомню, кстати, что в Христианстве, например, как и вообще в любой религии, существует система постов, прекрасно согласующаяся с рекомендациями йогов по питанию. Иными словами, если вам не охота придерживаться их советов все время, вы можете руководствоваться похожими рекомендациями хотя бы периодически, зато вместе с другими. Здесь очень кратко изложены лишь основные принципы, главные идеи рекомендаций йогов по питанию. Желающие легко найдут необходимые подробности в соответствующей литературе, например, в уже упоминавшихся книгах моего учителя. Существует также огромное количество и других самых разнообразных и порой весьма полезных советов на эту тему, ведь едят все и каждый имеет в этом свой опыт, а часто это кажется внешне таким простым. Наиболее же сильные из них, причем обычно дающие достаточно надежный, довольно часто воспроизводимый результат, - это рекомендации по "раздельному питанию" в самых разных вариантах: инь-яньский, кислотно-щелочной, белково-углеводный (ср. с только что описанной монодиетой) и другими, но должен сказать, что по-настоящему научных подтверждений этих советов я не знаю, т.е. не исключено, что часто их эффект может быть связан в значительной степени с подкрепленным внушением. К тому же при том способе пережевывания пищи, который рекомендуют йоги, порядок потребления продуктов, мне кажется, может быть совершенно произвольным.

## **О СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ**

Заканчивая разговор о еде, приведу здесь таблицу сочетаемости различных продуктов, как ее представляли авторы древнеиндийского трактата о здоровье - "Аюрведы".

Таблица 2

**Сочетаемость продуктов**

Вид продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	-	П	Н	Н	П	Х	П	Н	П	П	Х
2	П	-	Н	Н	С	Н	С	Н	Х	Н	Х
3	Н	Н	-	Н	П	П	С	Х	П	С	С
4	Н	Н	Н	-	Х	Х	П	П	Н	Н	С
5	П	С	П	Х	-	П	Х	Х	Х	Н	Х
6	Х	Н	П	Х	П	-	П	П	П	Н	Х
7	П	С	С	П	Х	П	-	Х	О	Н	Х
8	Н	Н	Х	П	Х	П	Х	-	П	Н	С
9	П	Х	П	Н	Х	П	О	П	-	Н	Х
10	П	Н	С	Н	Н	Н	Н	Н	Н	-	Н
11	Х	Х	С	С	Х	Х	Х	С	Х	Н	-

В таблице я использую следующие обозначения:

Н - нет сочетаемости, т.е. продукты не сочетаются;

П - плохая сочетаемость;

С - средняя;

Х - хорошая сочетаемость продуктов;

О - отличная, продукты рекомендуется употреблять вместе.

Виды продуктов:

1 - белки животные - мясо, рыба, яйца, творог и т.п.;

2 - белки растительные - греча, фасоль, бобы, грибы и др.;

3 - сахар, в том числе все сахаросодержащие продукты, мед;

4 - крахмалы (хлеб, манка, перловка, рис, пшено, геркулес, картофель, свекла, морковь, бананы и т.п.);

5 - жиры растительные (все растительные масла);

6 - жиры животные - сало, масло, сметана, сливки, маргарин;

7 - фрукты кислые (ягоды: смородина, клюква, брусника, черника; яблоки, цитрусовые, кислый виноград и т.п.);

8 - фрукты сладкие (сладкие ягоды, груши, финики, абрикосы, дыни, сладкий виноград, сухофрукты);

9 - орехи (в том числе семечки) и сыр;

10 - молоко;

11 - зеленые овощи (огурцы, капуста, зеленый горошек, фасоль, лук, чеснок, а также проросшая пшеница) и травы.

## **О ВОДЕ, ЕЕ ЗНАЧЕНИИ, ПРИГОТОВЛЕНИИ И ПОТРЕБЛЕНИИ**

А теперь, разобравшись с едой, займемся водой, этим, как ее иногда называют, "самым удивительным веществом на Земле". Свойства ее действительно необычны: очень сложная пространственная структура молекулы, которая может находиться по крайней мере в двух состояниях, совместное существование тяжелой (дейтериевой) и обычной (третиевой) воды, ее уникальные растворяющие свойства, особые свойства диспергированной воды, воды омагниченной, воды кислотной и щелочной, упорно подтверждаемые наукой данные о "памяти воды", когда она действует - и на этом построена вся гомеопатия - даже тогда, когда в ней уже не осталось ни единой молекулы находившегося там ранее вещества так, словно этого вещества там полным-полно (причем по некоторым данным это свойство нелинейно), очень странная точка минимального объема (+4°), не совпадающая с точкой фазового перехода, и, наконец, свойство изменения структуры воды при +42° - температуре, совпадающей с температурой сворачивания белка, на границе которой живут все теплокровные. И этой самой воды в нас, по различным данным, от 72 до 77%. И все согласны, что вода - это основа жизни, во всяком случае той жизни, которая существует на Земле сейчас, ведь потеря 6-8% этой содержащейся в нас воды вызывает тяжелейшие со-

стояния, а потеря 10-12% - смерть. Действительно, когда воды не хватает, кровь начинает загустевать, ухудшается питание всех клеток нашего организма, клетки начинают высыхать, быстрее стареть и отмирать, а с ними начинает умирать и наше тело. Так что некоторый переизбыток этой воды может пойти нам только на пользу. Правда, нам нужна не просто вода, а та самая вода с температурой до 42°, т.е., как говорят йоги, "вода со структурой льда", или "талая вода", ведь именно такая вода используется нашим организмом, и если мы пьем воду, уже изменившую свою структуру при нагревании выше 42°, то организму приходится затрачивать дополнительную энергию на преобразование, приведение этой воды к нужному ему виду за счет каких-то еще непознанных механизмов его жизнедеятельности. Поэтому йоги рекомендуют не ограничивать себя в питье воды - воды чистой, отстоянной, т.е. комнатной температуры, чтобы не перегружать горло, и со структурой льда, т.е. до 42°, и именно воды, ибо чай, кофе, компот и т.п., даже не сладкие, это уже, с точки зрения йогов, не питье, а еда. А пить ее надо по следующим правилам: маленькими порциями от одного до (и не более) трех глотков за раз, зато сразу, как только захочется, чтобы постоянно поддерживать этот легкий переизбыток воды в организме, и по общему объему столько, сколько пожелаете, до 10-12 стаканов (по 200 г) в сутки, это для наших северных широт. Пить в идеале надо каждые 10-20 минут в течение всего дня. А если нет возможности использовать стаканы, пользуйтесь чашками, кружками, фляжками, бутылками и т.п.

Естественно, такой питьевой режим требует значительной перестройки организма, но, как все в йоге, не революционной, а постепенной, - путем развития в организме "естественной жажды". Перестройка эта ведется по тем же методическим принципам, что и освоение ОК, т.е. к начальному минимальному значению, не вызывающему какого-либо неудобства, неудовольствия, например, стакан в день, старайтесь каждые 10 дней прибавлять еще по одному стакану, если это не вызывает каких-нибудь физиологических или психологических неприятностей.

Такой питьевой режим несколько усложняет нашу жизнь, ибо это вечное таскание с банками, бутылками, флягами и т.п., это вечное брэнчание ими и прикладывание к ним, особенно пока это еще не вошло в привычку, в образ жизни, несколько мешают, но о свободе мы уже говорили в начале этой главы, так что решайте сами. Честно скажу, меня на это пока не хватает, несмотря на прекрасное понимание того, что такой питьевой режим много дает, очищая, вымывая весь организм, обеспечивая его нормальную жизнедеятельность и тем самым успокаивая нервную систему, поднимая энергетику, улучшая внешний вид и настроение, вплоть до лечения целого ряда заболеваний.

Самое же сложное во всем этом питье в условиях города - это приготовление пригодной для такого питья чистой талой воды, о пользе которой в последнее время так много пишут. Существуют разные приемы улучшения качества воды: старое как мир серебрение (использование эффекта памяти воды) и новое, только что появившееся, с не подтвержденным еще эффектом, кремнение. Метод В. и И. Залепухиных (кипячение с последующим быстрым охлаждением) и использование специальных фильтров и воронок специальной (скажем, пирамидальной) формы, экстрасенсорные методы и т.п. Я опишу несколько подробнее самый медленный, но зато и самый надежный способ получения такой воды.

Обычную водопроводную воду, в качестве которой мы не уверены, приходится сначала кипятить, чтобы убить по возможности все вредные для нас микробы, вирусы и прочую органику. Но поскольку нам нужна талая вода, вскипяченную воду придется заморозить, превратить в лед, используя для этого любую (лучше без горлышка) посуду, кроме, конечно, стеклянной, оловянной, деревянной, а также фаянсовой, фарфоровой и эмалированной (так как эмаль при этом может отслаиваться).

В процессе замораживания первый, образующийся при +3,8° в виде тонких ажурных или рыхлых пространственных конструкций, непрозрачный лед из тяжелой воды рекомендуется снять или отцедить от него обычную воду, и, не доводя процесс замораживания

до конца, оставшееся в центре некоторое количество еще не замерзшей воды, содержащей много минеральных примесей (так называемый "рассол"), лучше вылить. Если же вы этого не сделали, то после замерзания всей массы можно будет вымыть (растопить) их струей проточной воды до получения прозрачной глыбы, после естественного оттаивания которой все еще может образовываться осадок минеральных солей. Отцедив его, вы и получите, наконец, готовую к употреблению чистую талую воду. В принципе, вся эта игра с посудой стоит свеч, т.е. потраченного на нее времени, ибо потребление такой воды, повторяю, действительно много дает.

## ОБ ОЧИЩЕНИИ ОРГАНИЗМА

Вода вообще используется в йоге, как в системе гигиенической, очень широко. В частности, при проведении перед выполнением Основного комплекса (точнее - второго упражнения) утренних гигиенических процедур, включающих умывание, чистку зубов (по-йоговски), нёба и языка, обязателен прохладный, во всяком случае с тенденцией к понижению его температуры, душ (или обливание, обливание, плавание) без вытирания после него. Она используется при разнообразных йоговских процедурах очистки внутренних органов, но обо всем этом так подробно и так много написано в самой разнообразной литературе по йоге [см., напр., 36-39], а индивидуальный опыт их применения, как правило, настолько не переносим на других, ибо зависит в основном от условий быта, которые у каждого свои, что я не буду подробно описывать все эти тоже, конечно, довольно важные элементы системы.

Скажу только, что, с моей точки зрения, все йоговские процедуры очистки делятся на необязательные (по-моему), хотя и весьма желательные - такие, например, как семидневная процедура очистки кишечника Басти (вспомните И. И. Мечникова); и совсем уже необязательные - такие как очистка желудка Вамана-Дхаоти (Кунджаля), очищение всего желудочно-кишечного тракта Шанкпракшалана (точнее, тонкого кишечника в составе всего желудочно-кишечного тракта, ведь иначе его просто не почистить), очищение носовых ходов Джалья (например, такой ее простой и безопасный вариант, как Джалья-Нети), аюрведический рецепт чистки печени и желчных протоков (с использованием оливкового масла) и многое-многое другое - вплоть до серий специально подобранных упражнений, имеющих специальные очистительные эффекты, например Сахадж-Басти-Крийя или Агнисара-Дхаоти.

Ведь йога, повторим, это система прежде всего гигиеническая, а за гигиеной не только прошлое, но и будущее, и в этом со мной согласится любой врач. Недаром появилась и успешно развивается эфферентная, т.е. выводящая, антитоксическая, медицина (см., например, книгу академика Ю. М. Лопухина "О науке, творчестве, здоровье" [54]), предложившая в дополнение к очистительным приемам и рецептам тысячелетней давности, тому же питью очищенной замораживанием воды, множество принципиально новых, современных методов выделения из организма токсинов и других, ненужных ему (засоряющих его) веществ - таких как гемодиализ, перитонеальный диализ, гемосорбция, лимфодренаж, лимфосорбция, плазмоферез, плазмоиммуносорбция, криопреципитация. И я, конечно же, за всемерный союз старого и нового, йоги и медицины. Просто самым эффективным и приятным методом внутренней очистки всего организма является, по-моему, Основной комплекс йоги.

Упоминая про эти процедуры я и завершаю разговор об очищении нашего тела за счет использования упражнений, воды, разных процедур и особой системы питания. Того самого тела, которым мы *думаем*, - разговор о предварительной подготовке его к более полному и глубокому познанию мира, к медленному, постепенному подъему на вершины понимания его сути и смысла.

## ГЛАВА 10. ТАЙНЫ ЖИЗНИ И ДЫХАНИЯ

...Отдельно взятые черты  
Бесцельно дышащей природы!  
Какая вас связала нить  
Одну другой светлей и краше?  
Каким законом объяснить  
Родство таинственное наше?  
Ты, всесторонность бытия,  
Неисчерпаемость явления,  
В тебе повсюду вижу я  
Того же света преломления.  
Внутри души его собрать  
Его лучей блудящий пламень,  
В единый скоп всеильно сжать  
- Вот Соломонова печать,  
Вот Трисмегиста дивный камень!  
Тот всеобъемлющий закон,  
Которым все живет от века,  
Он в нас самих, он заключен  
Незримо в сердце человека...  
*А. К. Толстой*

Тихо, тихо ползи,  
Улитка, по склону Фудзи,  
Вверх до самых высот.  
*Чеса Кобаяси*

То, что без пищи человек может жить месяцы, без воды дни, а без дыхания минуты, знают все. Так что в принципе никого не должно удивлять, что именно дыхание обеспечивает нас наибольшим количеством Праны - этой первосилы, по представлениям древней философии йоги, этой энергии жизни. И в самом деле, именно через дыхание мы чаще всего и больше всего взаимодействуем с окружающей нас природой. Дыхание - это жизнь, а жизнь - это дыхание, во всяком случае в большей степени, чем что бы то ни было другое.

Однако по-настоящему глубокого, подробного и полного объяснения удивительного эффекта, очень редкого и очень глубокого, подчиненного единому ритмическому рисунку дыхания йогов, я не знаю. На эту тему могу предложить читателю лишь следующие соображения.

## **ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ ПРАНАЯМ**

Дело тут, наверно, не только в более полном вовлечении в вентиляцию всей респираторной системы, улучшении газообмена в ней, в основном за счет увеличения равномерности этой вентиляции, не только в модификации (хотя бы на время) привычного рисунка дыхания с постепенной выработкой привычки к дыханию все более редкому, экономичному и правильному, а значит, и в устранении отрицательных эффектов так распространенного сейчас избыточного дыхания, и даже не только в тренировке организма к кислородному голоданию и таким образом наилучшей тренировке стресслимитирующих систем, способствующих переводу вредных факторов стресса в полезные.

Ведь теперь уже все знают, что углекислота - а ее должно быть в нашей крови не 0,03%, как в атмосфере, а 7-7,5% - необходима нам не в меньшей степени, чем кислород. Известно, что ее недостаток приводит к сужению и даже спазмам не только бронхов и сосудов, но и всей гладкой мускулатуры всех органов, они как бы защищаются таким образом от избыточного кислорода, боясь сгореть.

При этом увеличивается секреция слизи в бронхах и носовых ходах, увеличиваются полипы, возрастает функция щитовидной железы и, на более глубоком уровне, за счет отложения холестерина уплотняются мембраны клеток, т.е. увеличивается склероз тканей, а

это приводит к все большему и большему кислородному голоданию клеток, замедлению венозного кровотока, подъему артериального давления (гипертонии), а значит - дополнительному возбуждению дыхательного центра и еще большей гипервентиляции, еще большему вымыванию из нас углекислого газа и так далее - вплоть до стойких спазмов всех сосудов, в том числе коронарных, увеличению их склероза (хрупкости) и, значит, вплоть до инфарктов миокарда, стойких головных болей, головокружений, бессонниц, инсультов и других расстройств функций головного мозга, нарушений обмена веществ (не надо забывать, что мы в значительной степени состоим из углерода) - всего букета болезней цивилизации и преждевременного старения.

Пранаямы же, за счет уменьшения частоты дыхания и увеличения задержек в нем, способствуют повышению  $\text{CO}_2$  в крови и, следовательно, предупреждению и излечению всех этих заболеваний, так как углекислый газ расширяет сосуды, успокаивает нервную систему, принимает участие в обменных процессах, способствуя синтезу аминокислот, и отлично регулирует дыхание, возбуждая дыхательный центр.

Можно также вполне согласиться с Н. А. Морозовой [67], что Пранаямы, за счет роста сбалансированности работы дыхательной мускулатуры и увеличения ее силы, способны улучшать очищение дыхательных путей от скопившейся слизи, с захваченными ею плотными частичками, скоплениями микроорганизмов, опущенным эпителием, предохранять от спадения бронхов на выдохе. Что в эффекте Пранаям огромное значение имеют элементы аутоусуггестии (самовнушения), а также обеднение во время выполнения Пранаям мыслепотока, когда происходит некоторая блокировка работы сознания и появляется особое "срединное" состояние - оптимальное для эффектов саморегуляции, и развитие (как вообще во всей йоге) привычки внимательного отношения к своему телу, прочувствование его как подвластной нашей психике, нашей воле саморегулирующейся системы, находящейся в гармоническом взаимодействии с природой.

Я убежден также, что при выполнении Пранаям включаются и многие другие глубинные, зачастую еще не осознанные, не изученные нами процессы. И дело опять-таки *не* только в прекрасной длительной статической тренировке во время Пранаям глубоких мышц спины, тех самых, обеспечивающих прямизну позвоночника, о значении которой для здоровья мы уже говорили, ведь все основные Пранаямы делаются достаточно долго и обязательно с прямым позвоночником из "лотосовых поз", как нельзя лучше обеспечивающих эту прямизну.

Далее. Мне все время кажется, что во время медленного йоговского дыхания, которое обеспечивается, конечно же, отличной согласованной работой, медленным, плавным переключением всех групп дыхательных мышц, с каждым вдохом происходит также дополнительное медленное небольшое растяжение все тех же глубоких мышц спины, предварительно уже напряженных осанкой, исходным положением, и таким образом осуществляется не только их прекрасная тренировка, но и, самое главное, некоторая дополнительная подкачка в них энергии. Напомню, что именно растяжение мышц наиболее эффективно подзаряжает их энергетически. С каждым же выдохом эта появившаяся, накопившаяся в них энергия перераспределяется в теле, в частности подзаряжая канал Сушумны и все расположенные на нем чакры, чудесные майские меридианы, что в сумме и дает мощный энергонасыщающий эффект Пранаям. Здесь, по-моему, мышцы опять-таки выступают как насосы, создающие перекачивающие энергию из одного места в другое, преобразующие ее из одного вида в другой. Напомню также, что именно йоговские упражнения медленных движений, "мимическая гимнастика" являются, пожалуй, самым эффективным способом тренировки, "накачки" мышц.

Огромное значение в эффекте Пранаям, как мне кажется, имеет не просто его глубина, но и его ритм, постоянное ритмическое включение в работу диафрагмы, и воздействие через нее на пупочный центр - Набхи-чакру - и центр энергетического управления, перераспределения энергетике нашего тела - Манипуру-чакру. Пупочный центр как бы связывает, определяет, точнее, в нем проявляется, определяется и по принципу обратной

связи им задается единый ритм, мера несимметричности и, значит, степень взаимодействия всех внутренних структур нашего организма, т.е. его энергетика. Это как бы точка связи всех этих структур, не только исторический (в онтогенезе) и геометрический, но и функциональный центр тела, и значит, через него удобнее и проще всего перераспределять эту энергию, управлять этими взаимодействиями в нашем теле, направляя эту активность в нужное русло и задавая ее уровень. Дыхание же в Пранаямах ритмизует, выравнивает работу этого центра, согласует все внутренние процессы, делает их пригодными для управления ими. Для передачи же этого управления на весь организм просто необходима все та же прямизна позвоночника, вот почему ей и придается такое большое значение во всех восточных системах оздоровления.

Ритм этот, это внутреннее малозаметное движение глубоких внутренних мышц и поддерживаемых ими органов для каждого, конечно, будет своим, и к тому же направлено это движение будет в разные стороны у мужчин и у женщин.

Ко всем этим весьма общим соображениям хочу добавить совсем уж размытое и неконкретное и уточнить, что, говоря о меридианах, канале

Сушумны и чакрах, как расположенных, так и не расположенных на нем (о той же Набхи-чакре), я всегда стараюсь не использовать принятые в йоге выражения "открытая" или "закрытая" чакра, ибо, по-моему, говорить можно лишь о разной степени их активности, которая, конечно, зависит от их тренированности, степени их возможной энергетической емкости и, естественно, степени тренированности нашего навыка управления ими, владения своей психикой и физиологией.

Ведь *чакра* (в переводе - сплетение, круг, центр, точка), по определению моих учителей, - это вегетативный регуляторный центр, в котором психические эффекты влияют на его физиологические функции, причем состояние активности чакр является отражением духовного и личностного (хотя лично я не вижу здесь разницы) развития человека. Впрочем, на какие только физиологические функции не влияет наша психика! И прежде всего - на функции дыхания.

Жаль, что мало кто использует в своей жизни эти возможности управления своим дыханием и через него управлением своим эмоциональным состоянием, а также своей энергетикой. Конечно, не все, например, знают, что любой нормальный здоровый человек всегда дышит через одну ноздрю, с автоматическим, подсознательным их переключением примерно раз в полтора часа, и что, сознательно вмешиваясь в этот процесс, можно управлять уровнем своих эмоций и энергетикой (дыхание через правую ноздрю возбуждает, через левую успокаивает). Но то, что вдох, увеличивая количество кислорода в крови и интенсифицируя все обменные процессы (разжигая огонь внутри нас), возбуждает, а выдох, увеличивая, как мы только что говорили, *уровень* углекислоты в нас, успокаивает, знают почти все, во всяком случае до этого так легко додуматься. А кто этим пользуется в практической жизни? Единицы.

Управлять же всеми этими процессами совсем не трудно. Ведь характер нашего дыхания определяется в основном характером работы дыхательных мышц, т.е. диафрагмы и мышц туловища - нижнебрюшных, брюшных, нижнегрудных, грудных и в некоторой степени ключичных. Все они в полной мере поддаются сознательному управлению, хотя для того, чтобы этому научиться, требуется время, время и время.

## О ДЫХАНИИ И СОЗНАНИИ

Управление дыханием является, между прочим, если не всегда основой, то обычно неизменным атрибутом, составной частью почти любых способов вхождения в измененные состояния сознания. Правда, здесь к дыханию, как правило, добавляются также разные приемы концентрации внимания, в том числе с использованием специальных ритуалов, а зачастую и мощное воздействие словом, через которое, через эту свернутую социальность, опираясь на свойства нашей нервной системы, создаются вера, убеждения,

внутренние представления, т.е. эффективные скрытые механизмы управления биосоциальной энергией и, значит, глубокого влияния на всю нашу физиологию [см., напр., 17].

Здесь нам особенно интересны наиболее древние приемы вхождения в эти состояния, в значительной степени еще опирающиеся на физиологию и действующие часто через ритмическую стимуляцию всех мышц, например за счет использования барабанов, музыки, в основном на частоте  $\alpha$ -ритма мозга - 8-14 Гц, и активизирующие всегда присутствующие в скрытом виде и в разной степени у каждого из нас эпилептоидные тенденции, как правило, с выработкой нейромедиаторов, в том числе эндорфинов, вызывающих состояние удовольствия, радости, блаженства, энергетического подъема.

Эндорфины, открытые в 1975 году, предположительно выступают как форма консервации биологической (точнее - биосоциальной) энергии организма, так как их активизация приводит к изменениям в синтезе АТФ - нашей основной энергетической базы. Они вырабатываются также при межличностных контактах, приводящих к возникновению привязанности, при любой коллективной психотерапии и любых ритуалах, при так называемой психобиологической синхронии. И в этом плане есть основания утверждать, что без этих эндорфинов, а значит, в некоторой степени и без магии, без транса, наверно, биологические способы регуляции (кодирования) не смогли бы перейти в социальные, не смогли бы возникнуть общество, а значит, и человек.

При выполнении различных ритуалов, участии в различных коллективных мероприятиях, сеансах групповой музыкотерапии, даже просто при соблюдении этикета и, конечно опосредованно, через язык человек всегда, как я уже говорил, сознательно или бессознательно стремящийся к удовольствию, пытается синхронизировать себя с обществом, обращаясь при этом, если нужно, за помощью к шаману, священнику, психотерапевту, музыкотерапевту, врачу, даже порой к рок-звезде, и увеличивая таким образом уровень этих эндорфинов, уровень своего удовольствия от жизни и свою энергетику.

Конечно, существовало и существует большое число техник вхождения в измененные состояния сознания через предшествующую этому состоянию парадоксальную фазу крайнего, до последнего возможного предела, ухудшения своего психологического состояния - фазу гиперстресса. Часто эти техники сочетаются с сенсорной депривацией, отсутствием внешних сигналов и, как следствие, с проектированием вовне ярких внутренних представлений, образов.

Так вот при вхождении в эти состояния может подсознательно происходить, а зачастую и сознательно используется, изменение ритма дыхания, в том числе такое, которое может привести к гипервентиляции легких и, через сжатие сосудов, напрямую к спазмам мозга, отключению механизмов сознания и воли и временному выходу за рамки действия социокода. Заметим, что такое независимое автономное включение вегетативной нервной системы может приводить к ликвидации некоторых мышечных зажимов, являющихся следствием зажимов психологических, социальных, и, следовательно, измененные состояния создания могут быть полезны для здоровья, как физиологического, так и психологического, в том числе и тогда, когда эти состояния, этот биопсихологический резонанс, сказал бы я вслед за А. А. Великом, переходят в такую свою форму, как опыт внетелесного переживания, являющийся, мне кажется, прежде всего попыткой (формой) понимания, осознания пока необъяснимых информационно-ресурсных процессов Вселенной.

Однако я убежден, что тех же, если не больших результатов, хотя и медленнее, можно и нужно добиваться менее революционным, а значит, и значительно более безопасным путем, через предложенные здесь методы постепенного ненасильственного само совершенствования, самотренировки, техники самоуправления и самоконтроля, роста энергопотенциала, сознательности и свободы. Во всяком случае именно таков путь развития цивилизации - путь освобождения от транса, путь к осмысленности и осмыслению, поскольку конечная или по крайней мере ближайшая цель развития общества известна: свободное развитие каждого, являющееся условием свободного развития всех [63, с. 447]. Но человечество состоит из людей, а развитие человека, на языке тех же чакр, - это все

большая активизация все более высоких чакр, т.е. переход от уровня духовно-религиозного (Анахата, излучающая "Фаворский свет") к работе с формами, сначала эмоционально окрашенными (Вишудха), а затем к формам без их эмоциональной окраски (Аджна) и, наконец, к уровню чистых идей, понятий (Сахасрара), где исчезают даже формы (образы) и остается одна сияющая, сверкающая, переливающаяся и играющая своей красотой и совершенством мысль.

Но в любом случае ритмизация дыхания, подчинение его единому ритмическому рисунку, достигаемая в Пранаямах, должна, мне кажется, усиливать выработку этих самых нейромедиаторов, в том числе эндорфинов, увеличивая энергопотенциал и радость жизни и вполне сохраняя сознательное управление всем процессом.

Однако я увлекся. Давайте перейдем наконец непосредственно к Пранаямам и сформулируем основные методические принципы занятий ими (обращаю внимание читателя, что в отличие от методики Асан здесь не всегда можно точно указать четкое физиологическое обоснование введения каждого из приведенных ниже пунктов: слишком тонким и еще не изученным - во всяком случае мною - инструментом являются Пранаямы).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРАНАЯМ

1. Пранаямами нельзя заниматься детям до 14 (а лучше до 18-ти) лет, ибо, как мы только что сказали, здесь включаются в работу многие очень тонкие механизмы физиологической и психологической регуляции, работающие у детей и подростков по своей программе.

2. Изучение Пранаям можно начинать не ранее чем через два года после освоения Основного комплекса упражнений йоги (ОК), ибо некоторые элементы полного дыхания йогов - базового дыхания для всех Пранаям - вредны, в частности, задержка дыхания после вдоха - Кум-бхака (см. ниже - п. 8) вредна людям с больным сердцем и с легочными заболеваниями - она может выполняться только здоровыми людьми. Да и вообще Пранаямы дают довольно большую нагрузку на весь организм.

3. Пранаямы выполняются натощак, лучше утром, и в этом случае они делаются перед ОК, точнее, перед вторым упражнением ОК (до питья воды).

4. Выполняются они так же, как и все упражнения ОК, лицом (или головой) на восток (или север). При этом независимо от исходного положения (сидя, стоя или лежа) позвоночник должен быть максимально выпрямлен, и лучше, если он еще будет по возможности вертикален.

5. При занятиях Пранаямами рекомендуется избегать тесной, мешающей одежды, лучше вообще обходиться без нее или сводя ее к минимуму и стремясь дать возможность телу дышать.

6. Выполняются все Пранаямы категорически на свежем воздухе, в идеале в лесу, в горах, у воды. В городских условиях лучше утром, когда воздух чище, в тщательно проветренном помещении, но не на сквозняке. Но, как и в случае с ОК, лучше делать их (Основной курс) на не таком уж чистом воздухе города, чем не делать вообще.

7. Все дыхание (за редчайшим исключением) в Пранаямах осуществляется только через нос, поэтому, если нос заложен, то перед их выполнением обязательна тщательная очистка дыхательных путей, скажем, с помощью процедуры Джалья-Неги. Рекомендуется также перед их выполнением потянуться всем телом, спокойно, ровно подышать несколько минут, привести в порядок нервную систему.

8. Дыхание в Пранаямах состоит из четырех элементов:

1) *Пурака* - полный и продолжительный вдох, т.е. включающий нижнее (брюшное), среднее и верхнее дыхание, плавно, одной волной переходящее друг в друга. Этот вдох должен обеспечить максимальное наполнение легких воздухом. Старайтесь при этом не поддаваться соблазну согнуться, наклониться вперед, ибо это заметно снижает эффективность дыхания;

2) *Кумбхака* - задержка воздуха в легких после вдоха может быть очень короткой, практически незаметной в бытовом дыхании или у людей, которым она противопоказана (ср. п. 2);

3) *Речака* - полный и продолжительный выдох осуществляется очень равномерно и медленно, до полного освобождения легких, но без выдавливания остаточного воздуха. Во всех упражнениях, где ритм дыхания не важен, желательно, чтобы выдох был несколько длиннее вдоха, при сохранении, естественно, качества всех остальных элементов дыхания. Это самый важный элемент в дыхании, причем как в йоговском, при Пранаямах, ибо здесь именно он обеспечивает качество, так и в бытовом дыхании, где за счет именно удлинения выдоха обеспечивается уменьшение частоты дыхания и увеличение общего здоровья человека [см. 56]. Вдох осваивается значительно легче;

4) *Шуньяка* - задержка дыхания после выдоха (ср. с "максимальной паузой", описанной в главе 5). Этот элемент дыхания является базовым в методике К. П. Бутейко, однако эта методика входит в противоречие с выбранными нами этическими принципами, в частности с основным из них - принципом ненасилия, Ахимсой. Необходимо отметить, что, помимо уже упомянутых здесь систем дыхания, конечно, существует и множество других - как достаточно древних и тонких, т.е. учитывающих тонкие энергетические механизмы, Цыгуновских, Даосских, специальных дыхательных техник систем восточных единоборств и других, - так и довольно современных - например парадоксальное дыхание, по А. Стрельниковой, порциальное - по В. Дурыманову (и его вариант, предложенный В. Стрельцовым, и т.д.) - вплоть до такой весьма опасной штуки, как Ребефинг (в переводе - "новое рождение", или как его часто называют "свободное дыхание"), со всеми его вариантами, но я не имею права никого отговаривать от их использования.

Однако совершенно очевидно, что лично мне ближе именно йоговское дыхание, оно кажется мне наиболее полным и наиболее эффективным, идущим дальше всех других систем, но об этом ниже. Тем более ни в одной из перечисленных выше систем дыхания я, кажется, еще не встречал элементов, которых не было бы хоть в каком-то из многочисленных упражнений Пранаям.

9. При дыхании вообще, и особенно полном, не следует излишне напрягать ноздри и мышцы лица, ибо это может привести к изменению их размеров или вообще закрытию дыхательных путей. При дыхании йогов работают только указанные выше мышцы туловища, диафрагмы и выдыхатели (горло), закрывающие или открывающие путь воздуху. Последние, кстати, во время вдоха и выдоха могут (что, конечно, совсем не обязательно) быть слегка перекрыты, обеспечивая равномерность струи воздуха и длительность процесса дыхания. При этом может возникнуть очень тихий характерный равномерный звук.

10. При выполнении всех Пранаям - особенно это относится к дополнительным дыхательным упражнениям, не входящим в основной курс, - считается недопустимым чрезмерно растягивать какие-либо части тела, когда в легких нет воздуха.

11. При выполнении дыхательных упражнений живот должен быть свободным. Иначе говоря, нельзя мешать дыхательному процессу его искусственным подтягиванием или выпячиванием: пусть он сам подтягивается или выпячивается вслед за движениями диафрагмы - о нем при выполнении Пранаям лучше просто забыть.

12. При выполнении любого дыхания никогда нельзя вдыхать и выдыхать "до отказа", т.е. всегда должен оставаться небольшой резерв, небольшая возможность для крошечного дополнительного вдоха или выдоха.

13. Главное в дыхании - не длительность, а **качество**, т.е. равномерность струи вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, а в ряде упражнений также еще и соотношение длительностей элементов дыхания, его ритм. Именно и прежде всего на выработку плавности дыхания, равномерности струи воздуха и уходят годы и годы тренировок. Да и в быту в практике обычного дыхания рекомендуется категорически избегать быстрого и отрывистого дыхания.

14. Перед освоением собственно Пранаям обязательно надо выполнить очищение

нервных каналов (*Надий*) с помощью специального дыхания по специальной методике, которое делается один раз в жизни в течение трех (в наших условиях) месяцев, обязательно по 4 раза в день каждые 4 часа по 5-10 раз за подход. Оно делается из "лотосовой" позы или сидя с прямым позвоночником и состоит из спокойного медленного (ведь полное дыхание еще не освоено) вдоха через левую ноздрю - правая при этом зажимается большим пальцем правой руки - и сразу же после этого медленного спокойного выдоха через правую ноздрю, зажав левую средним пальцем правой руки, после чего сразу делается вдох через правую и выдох через левую ноздрю. Все это считается за 1 раз.

Это дыхание очень важно, ибо регулирует, балансирует процессы возбуждения и торможения в нашей нервной системе и требует исключительной точности и регулярности. Пропустив его хотя бы один раз в день, мы уже не должны считать этот день в числе наших 3 месяцев.

15. Затем осваивается основной курс Пранаям, состоящий из:

1) *полного дыхания* (выполняется, как и два следующих упражнения из "лотосовых поз");

2) *Анулемы-Вилемы*, где эффекты полного дыхания усиливаются включением механизма нервной регуляции за счет дыхания через разные ноздри (вдох через правую - задержка - выдох через левую - вдох через левую - задержка - выдох через правую - задержка) с попеременным закрытием то одной, то другой ноздри перед каждым выдохом;

3) *ритмического дыхания*, где уравновешенной предыдущим упражнением нервной системе, а значит, и всему организму, задается единый, синхронизирующий все процессы ваш индивидуальный ритм, т.е. длительность вдоха и выдоха здесь должна быть четной, чтобы можно было отсчитывать длительность задержек, равную половине длительности вдоха или выдоха, больше 6, а сумма цифр этого числа секунд (ударов пульса) должна давать число знака Зодиака, под которым вы родились;

4) *очистительного дыхания*, выполняемого 1 раз из положения стоя и состоящего в порционном (после, естественно, полного вдоха) выдохе через рот, сложенный в "трубочку", с задержками на доли секунды между этими порциями выдыхаемого воздуха (дыхание "Фу-фу"), не раздувая при этом щек. Оно является в Пранаямах аналогом Шавасаны в ОК, и понятно, что его можно делать также отдельно от Пранаям, когда надо очистить легкие и отдохнуть.

16. Пранаямы - это огромная наука, на изучение которой может не хватить человеческой жизни. Все другие дыхательные упражнения Пранаям или вставляются в Основной курс после ритмического дыхания, т.е. перед очистительным, или делаются отдельно от него, в другое время, но тогда любое упражнение или серия упражнений, выполненные вне Основного курса Пранаям, а также психическое (и духовное) дыхание обязательно заканчивается дыханием очистительным.

17. Освоение Основного курса Пранаям осуществляется по графику, аналогичному тому, который использовался при освоении ОК, с введением каждую декаду следующих элементов или упражнений и наращиванием числа их выполнений. Порядок их освоения таков:

1) *Пурака* - 5 раз (с удобной для вас длительностью) и очистительное дыхание, которое отныне всегда будет заканчивать любое занятие;

2) *Пурака* и *Кумбхака* (если для ее выполнения нет противопоказаний) - 5 раз;

3) *Пурака*, *Кумбхака* и *Речака* - 5 раз;

4) полное дыхание, с постепенным наращиванием числа выполнений до 10 раз, прибавляя по 1 разу каждые 10 дней, если это прибавление не выводит вас из зоны комфорта как при выполнении упражнения, так и после него в течение дня;

5) полное дыхание и 5 раз *Анулема-Вилема* с тем же постепенным наращиванием числа ее выполнений до 10 раз;

6) весь Основной курс Пранаям, т.е. вводится ритмическое дыхание 5 раз, с постепенным увеличением числа его выполнений до 10 раз.

18. Не следует выполнять Пранаямы больше указанного в их описании количества раз - например, для полного дыхания - не более 10, максимум 15 раз за подход и не более 60 раз в сутки, т.е. здесь, как и в ОК, да и во всей йоге, лучше недобрать. И вообще не надо спешить с их освоением, продвигаясь вперед очень аккуратно и осторожно. В Пранаямах это особенно важно.

Некоторые дополнительные дыхательные упражнения достаточно подробно и хорошо описаны в указанной выше литературе моего Учителя, и поскольку моя цель состоит всего лишь в систематизации своего опыта (и передаче его другим, если он им понадобится), я не буду повторять это описание здесь.

Добавлю лишь несколько слов о технике наращивания выдержек.

19. Полное дыхание лучше выполнять без мысленного счета, главное в нем качество и еще раз качество, а счет может помешать этому. Счет необходим только при освоении и перед началом выполнения ритмического дыхания, и осуществлять его лучше, ориентируясь на свой пульс, - каждый удар сердца - один счет.

При этом если вы заметили, что ваш организм уже привык к данному ритму (а если в упражнении счет не ведется, то всегда можно провести контрольный подсчет длительности отдельных элементов в одном или нескольких упражнениях), то можно попробовать аккуратно увеличить длительность этих элементов, скажем, на 1 секунду, уменьшив при этом число выполнений упражнения до 5 раз, с постепенным увеличением этого числа на 1 раз каждые 10 дней (и возможным периодическим контрольным счетом) до стандартных 10 раз для упражнений Основного курса Пранаям и при условии обязательного сохранения качества, и все это с сохранением состояния комфорта в процессе дыхания и после него в течение дня.

Впрочем, как я уже говорил, сам я в этом деле немного спешил, не знаю куда, и несколько нарушал только что описанную здесь методику наращивания.

## **"ПСИХИЧЕСКОЕ" ДЫХАНИЕ ЙОГОВ, ИЛИ КАК СТАТЬ МАГОМ**

А теперь пойдем дальше и поговорим о так называемом психическом дыхании йогов, в котором и без того мощное воздействие ритмического дыхания заметно увеличивается включением психической компоненты, механизма внимания, резко увеличивающего его эффективность и позволяющего перевести накопленную в организме энергию в биосоциальную форму. Проникнутый единым ритмом под руководством единой воли, действующей через образы, весь организм при этом начинает активно работать на достижение поставленной сознанием цели.

Эффекты этого дыхания поражают, ибо силы, позволяющие точно направлять и передавать свою энергию куда угодно, а потому и заметно влиять как на себя, так и на другие живые и неживые объекты, кажутся абсолютно непонятными и необъяснимыми, несмотря на огромное количество магических и мистических учений, строящих некую систему, некую модель, на самом деле мало что объясняющую, а напротив, оставляющую слишком много вопросов и почти лишенную возможности развития.

Конечно, в создании этих учений немалую роль сыграли древние магические ритуалы, техника работы с функцией и формой в чистом виде. Ритмическое же дыхание значительно усиливает эти возможности, подчиняя все единому ритму, дает любому, ничем не выдающемуся человеку ту гарантированную энергетическую базу, которая и позволяет ему в дальнейшем уверенно двигаться в любом, избранном им направлении, в том числе в любом направлении йоги, религии, магии, экстрасенсорики и обычной, бытовой, вполне материальной жизни.

Впрочем, надо сразу предупредить, что этическая база йоги, в частности Ахимса - непричинение вреда - будет настолько сдерживать вас в использовании всех этих возможностей, что практически заблокирует не только ваше желание вредить, но и ваши возможности помогать другим.

Дело в том, что человеку, получившему от вас энергию, а вместе с ней, возможно, и информацию, особенно если это происходит не один раз, а повторяется достаточно часто, приходится расплачиваться за это своей свободой. В жизни вообще ничего и никогда не дается даром (ограниченность ресурсов), а зло же, причиненное другим, вернется к вам обязательно, причем многократно усиленным. Это закон природы, действующий неукоснительно, закон, скажем так, "сохранения и умножения этического ресурса". За все надо платить. Меняются лишь форма оплаты и сроки ее внесения.

При использовании "психического" дыхания сроки оказываются минимальными, и, даря (казалось бы, задаром) человеку энергию и здоровье, вы не просто лишаете его самостоятельности, развращая его этой подачкой (причем развращаются люди в этом плане удивительно легко и быстро, за 2-3 сеанса), хуже того - вы заставляете его платить за то, чего он не просил или во всяком случае не предполагал, что цена будет такой, ибо вы по сути сажаете его в энергетическую тюрьму зависимости от себя. Тюрьму тем более страшную, что человек, чтобы выбраться из нее, не только не может попросить кого-либо о помощи, ибо эта тюрьма не видна снаружи, более того он зачастую сам не осознает, что "сидит" в ней и часто даже не хочет из нее выбираться.

Так что давайте ограничимся, во всяком случае вначале, своим телом, разберемся в себе, научимся идеально владеть собой, а поле для совершенствования тут бесконечно, и лишь на базе этого бесценного опыта крайне редко, чрезвычайно осторожно и деликатно, только в редчайших, исключительных случаях можно будет попробовать работу вглубь, с вещами и на уровне отдельных опытов с другими людьми, и то лишь с людьми близкими, постоянно находящимися в поле вашего зрения.

Но если вы все-таки, несмотря ни на что, решили попробовать это, то, во-первых, вы должны знать, что "психическим" дыханием категорически нельзя заниматься людям больным (физически и психически) и делается оно обязательно с глубоким искренним желанием добра тому, на кого вы решили воздействовать, с четким ощущением любви к нему (а как этого добиться, мы в принципе уже знаем). А во-вторых, до его выполнения обязательно надо знать хотя бы основные принципы самозащиты при воздействии на других, ибо связь здесь всегда устанавливается двухсторонняя, и чем умнее, чем духовнее человек, производящий воздействие, чем глубже, чем точнее он ощущает другого, "становится им", тем больше обычно эффект воздействия, но тем больше, по моим наблюдениям, и опасность "заразиться" от него его болезнями, его мыслями, подвергнуться обратному его влиянию. "Духовные" люди вообще обычно расплачиваются за свои грехи сразу же по их совершении: у них этот процесс не откладывается надолго (может, потому они и "духовные").

Поэтому и необходимы специальные приемы защиты, создающие через аутосуггестию, самовнушение, ритуал - например, ритуал очистки от такого влияния и/или за счет использования свойств этой энергии (см. гл. 2), через подпитку энергией внешней по отношению к данному процессу - твердую внутреннюю уверенность в своей полной, абсолютной защищенности от чужого влияния.

О методах же профилактической и специальной защиты от воздействия других людей написано очень и очень много, поэтому не буду на них останавливаться, так как я уже говорил, что они вообще не нужны. Пусть люди на вас воздействуют, дайте им эту свободу, дайте им эту энергию, если они без нее не могут. Тем более что в большинстве случаев всегда можно при внимательном анализе четко выделить и локализовать, снять действие тех внешних, вполне объективных, хотя чаще всего неосознаваемых, т.е. действующих прямо на подкорку, минуя сознание, факторов, через которые и производится воздействие. Чаще всего это внешняя обстановка, поведение других людей, неосознаваемые нами языки одежды, поз, жестов, интонации, мимики. В крайнем случае с помощью йоги вы всегда легко вернете себя в исходное состояние, всегда накачаете себе столько энергии, сколько вам надо. Будьте щедры и благородны, хотя это в сущности одно и то же.

Итак, при выполнении психического дыхания надо:

1) не забывать о собственной энергетике, подкачивая себя сразу до и сразу после воздействия на другого;

2) сам сеанс должен длиться недолго - 7, максимум 10 циклов дыхания. Впрочем, вы сами четко ощутите, что воздействие за этими пределами уже практически ничего не меняет ни в вас, ни в том объекте, на который оно производится;

3) если в процессе воздействия используются более эффективные контактные методы (передача шла, например, через руку), то даже уже в процессе его проведения может быть рекомендовано периодически "стряхивать" с этой руки "чужое поле", особенно если появилось чувство "тяжести", "забитости", т.е. по сути отсутствия энергии в месте контакта. Это же справедливо и при контактном воздействии, не опирающемся на мощную энергетическую базу ритмического дыхания, например при массаже, где важна, конечно, еще и техника постановки руки (чтобы она меньше уставала, отдавала меньше энергии), а также характер движений, т.е. их непрерывность и их темп. Контактное воздействие, однако, может и взаимно подзаряжать друг друга в случае контакта людей, искренне стремящихся как можно больше отдать другому, особенно людей разного пола;

4) после воздействия необходимо не только стряхнуть это "чужое поле", но и можно дополнительно отвести его на что-нибудь другое, скажем, "заземлить" на батарею парового отопления, и не только обязательно сделать в конце очистительное дыхание, а при необходимости и повторить его еще раз, спустя некоторое время, а также обязательно смыть это поле теплой водой с мылом (в самом крайнем случае, если воды нет, тщательно "стереть" его чем-нибудь).

Само же психическое дыхание выполняется по следующим правилам.

1. Психическое дыхание выполняется, как правило, отдельно от Пранаям и ОК, естественно натошак.

2. Исходное положение - лежа в позе, аналогичной Шавасане (все тело по возможности расслаблено), руки сложены на пупке или солнечном сплетении. Можно выполнять его и из "лотосовых поз", а в крайних случаях и даже просто сидя на стуле, но по возможности собравшись и обязательно выпрямив позвоночник.

3. Оно проводится на базе ритмического дыхания на свой счет (см. п. 15-3).

При этом рекомендуется сначала запомнить ритм, прислушавшись к своему пульсу, затем начать дышать ритмическим дыханием в этом ритме, если, конечно, вы уже освоили его, и, спустя некоторое время, когда тело запомнит заданный ритм, освободить свое сознание от счета и вообще всего мешающего ему и включить психическую компоненту.

4. Вся психическая работа - это работа с "образами-ощущениями". А. Необходимо научиться хорошо "ощущать", представлять себе *Прану*, эту жизненную энергию, чувствовать, как *на вдохе* (см. описанные выше механизмы Пранаям) она наполняет все ваше тело, пропитывает вас всего, собираясь в энергетическом центре (2-3 см ниже пупка) или в отдельном беспокоящем вас органе, или даже просто сохраняясь в теле для последующего использования.

Б. *Кумбхака* может быть использована для "досылки", окончательного распределения набранной на вдохе Праны, но в основном для создания максимально яркого, сочного, четкого, "физически ощутимого" ментального (т.е. умственного) образа, формы того объекта, с которым вы собираетесь работать: своего тела, отдельных его органов или систем, другого объекта или другого человека, а также их частей или других систем. Обычно он представляется находящимся прямо перед вами, независимо от реально существующего расстояния до него и его реального положения. Прана произведет свое действие только на соответствующую ее генерации форму, независимо от ее, этой формы, расположения, расстояния до нее, готовности ее к вашему воздействию и даже знания или незнания о нем. Здесь очень нужна тренированная память, высокая культура мышления, которая у каждого своя, и, конечно, опыт, ибо нет лучшего способа узнать вкус горчичного зерна, как только попробовать его. Здесь все очень индивидуально и уровень творчества невероятно высок.

В. Это, пожалуй, самый важный элемент в психическом дыхании. *На выдохе* всю

(или не всю) собранную вами Прану необходимо (и, как я уже говорил, очень важно понимать, осознавать эту необходимость, мощную внутреннюю потребность) направить в этот образ, распределить ее там нужным вам способом, может быть, дополнительно украсив ее, вложив в нее идею здоровья, какие-то свои добрые мысли и т.п.

Надо почувствовать, физически ощутить, как она входит в эту форму, производя в ней необходимые действия и меняя ее в нужную, полезную для нее сторону. Можно даже прислушаться к ощущениям в ней. При этом, конечно, все действие должно быть ненасильственным. Нельзя заставлять силой ни себя, ни тот объект, с которым вы работаете, надо просто очень хотеть этого, хотеть сильнее, чем всего остального, предлагая это хотение вашему образу, согласуя его с ним, любя его.

При этом можно, конечно, сначала просто выбросить, удалить из этой формы все плохое, ненужное и вредное, с вашей точки зрения, наполнив ее затем нужным и полезным, но старайтесь все-таки скорее замещать и вытеснять плохое чем-то хорошим, никогда не оставляя форму пустой, лишенной жизни (Праны). Вытеснять и замещать, сохраняя и совершенствуя! Ведь даже в этом последнем случае, при работе с людьми они могут сначала ощущать некоторое ухудшение своего состояния, усиление боли, которая сопротивляется, сохраняет еще свою активность, но постепенно гасится силой вашей доброты, соглашается с вашим знанием и вашим опытом. Может быть, лучше даже просто накачивать в эту форму Прану, ничего оттуда не убирая, но это надо чувствовать.

И мне временами кажется, что Прану эту, особенно когда работаешь со своим телом, лучше накачивать через позвоночник, как бы прочищая ей заодно нервные связи внутренних органов со спинным мозгом.

Г. *На паузе* после выдоха полезно убедиться в действенности и окончательности этих изменений, "закрепить", "зафиксировать" их, подготовиться к следующему циклу дыхания.

5. Существуют специальные приемы психического дыхания, усиленные сменой ноздрей, есть главное психическое дыхание йогов, начинающееся с дыхания костями и заканчивающееся работой с чакрами, последовательно с каждой из них, сверху вниз. Много чего есть на свете, обо всем не напишешь. Многие детали легко будут найдены вами, как только вы начнете такой поиск, и приспособлены к себе, если будет понято главное.

И конечно, заниматься этим надо нечасто, оставляя себя для реальной, практической, материальной, бытовой жизни, ради которой вы собственно и существуете. В конце же, напомню еще раз, обязательно надо сделать очистительное дыхание.

6. Дополнительный совет - эффект, мне кажется, будет выше, если все ваши действия будут подчинены одной большой, положительной конечной цели. Есть такая притча:

- Что делаешь? - спросили одного каменщика.
- Обтесываю камни, - был ответ.
- Что делаешь? - спросили другого.
- Строю дворец, - ответил он.

В заключение этой части повторю еще раз: человек приходит в этот мир для радости, и главное, чему он должен научиться и к чему он всегда сознательно или бессознательно стремится - это извлекать максимум удовольствия из складывающихся обстоятельств, здесь и сейчас, а лучше всего даже еще и с заделом на будущее, и по возможности не только для себя, но и для других. И гораздо лучше, полезнее, честно смотря правде в глаза, сознательно, более того - разумно, т.е. максимально используя для этой цели такой мощный инструмент, как собственный разум, стремиться к этому, чем прикидываться ожидающим чего-то скромником [ср. 66].

А единственная радость, которая всегда с тобой, которая, никогда не покидая тебя, растет и крепнет независимо, подчас даже вопреки внешним обстоятельствам, достигая размеров, не сравнимых ни с какой другой, - это радость внутреннего роста, роста ответственности и свободы, радость развития сознательности.

Человек обычно не знает своего предназначения, мы пока еще слишком неразумны,

наш интеллект пока еще слишком неразвит для этого, да и к тому же ведь цель-то жизни всегда находится за ее пределами. Это предназначение ведет нас по жизни, и сопротивляться этому, строить из себя Бога практически бессмысленно, ибо окружающий нас мир значительно, несравненно больше и мудрее нас. Но чтобы быть счастливым, а, повторяю, для этого мы и появляемся на свет, надо научиться с удивлением наблюдать, с благодарностью принимать и с удовольствием, т.е. с максимальной сосредоточенностью, максимальной добросовестностью (вспомните, именно они делают любой труд захватывающе интересным), исполнять то, на что нас выносит судьба.

Со временем понимание своего пути начинает проступать, проявляться в нас, и наше движение вперед, к конечной цели ускоряется, препятствия отодвигаются, все ручейки наших начальных поисков сливаются в единый, все более мощный поток, и мы начинаем все более целенаправленно, быстро, точно и красиво использовать все складывающиеся вокруг нас обстоятельства, промывая в них все более глубокое и все более точно направленное русло для достижения своей цели и увеличения своей радости, своей удовлетворенности этой жизнью.

Мне бы очень хотелось, соблюдая давнюю йоговскую традицию, сказать здесь о росте сознания и сверхсознании, уж очень красиво и заманчиво это звучит, и ведь в сущности я как раз об этом и говорю, но, к сожалению, таких слов, как *сверхсознание*, я уже не могу себе позволить, так как, во-первых, под сознанием я понимаю нечто совсем иное (см. третью часть книги), и это мое понимание, естественно, кажется мне более ясным, конкретным и конструктивным, а во-вторых, я очень не люблю всякие "сверх", "супер", "экстра" и т.п., ведь они всегда предполагают наличие некоторого серого фона, благодаря которому они и выделяются, огромного множества разных "недо...", "неполно...", "второго сорта" и др.

И как часто это самое "сверх" становится приманкой, лакомым посулом, заставляющим человека отдать многое, забыв о внутреннем росте, о своем человеческом достоинстве и свободе [ср., напр., 19], о том, что любой человек уникален просто своей неповторимостью, тем удивительным сочетанием знаний, представлений, навыков, привычек, опыта того самого самоуправления, той самой ответственности и свободы. И зачем тогда ломиться в открытую дверь? Не лучше ли направить свои усилия не на возвышение над другими, завоевание престижа или денег (ведь каждый из нас и без того уникален), а на внутренний рост, развитие себя как личности? Заметим, что человеку (как биологическому объекту) в сущности нужно совсем немного. Ведь в отличие от денег или званий только это внутреннее развитие практически невозможно отнять, только на него действительно можно положиться и, значит, только оно может служить твердой гарантией нашей свободы. Более того, само оно по сути всего лишь элемент развития вида, малая часть жизни человечества. Но все это, естественно, без какой бы то ни было жертвенности. Это же можно сказать и по-другому, на языке внешнего поведения: не ждите от окружающих вас людей любви и уважения к вам, и тем более не требуйте от них этого. Они вам ничего не должны, и у вас нет на это никаких прав до тех пор, пока вы сами не научитесь любить и уважать их такими, какие они есть, здесь и сейчас. Начните совершенствование этого мира с себя, это проще и доступнее. Будьте уверены: в любом человеке имеется очень много хорошего, просто не у каждого достаточно сил, чтобы это хорошее проявить. Помогите им в этом или по крайней мере объясните им это, не лишая их, естественно, при этом свободы. Вы получите больше, чем отдадите, жизнь ваша станет наполненной и интересной, ведь именно эта работа с другими и обеспечит ваш внутренний рост.

И как бы медленно ни шел процесс вашего освоения Пранаям и йоги вообще, как бы тихо вы не продвигались вперед, все равно работайте, ибо чудес не бывает. Работайте, ибо этот труд доставит вам удовольствие, если, конечно, вы будете правильно к нему относиться, правильно его делать.

Итак, расти самим, помогая расти другим. Помогать другим и расти самому.

Здесь-то обычно и проявляется слабость человека, недостаток его энергopotенциала,

которого может просто не хватить на постоянное решение внешне безобидных часто бытовых, но непростых творческих задач обеспечения этого согласованного роста и расстановки приоритетов, когда надо оценивать, учитывать и стремиться удовлетворить не только свои интересы, но и интересы всего тебя окружающего, живого и неживого, хотя само решение этих задач заметно увеличивает энергопотенциал и часто достаточно лишь начать.

Но при этом на основе опыта всей нашей русской истории, не знаю уж в какой степени и через какие гены или иные механизмы памяти, впитавшейся в мою плоть и кровь, люди, заклинаю вас, хотя и не имею на это права, умоляю и предупреждаю, никогда, ни под страхом смерти, ни даже под страхом бедности и голода, а тем более материального унижения по сравнению с другими, живущими красиво и легко, никогда и нигде не ставьте цель выше средства, всегда оставайтесь честными перед собой в понимании этой цели. Подумайте и пожалейте себя и свое потомство.

Я понимаю, что этот окрик, этот призыв равным счетом ничего не изменит и потому, может быть, звучит смешно. Понимаю, что людям нужен духовный подвиг, к которому я сам то ли не готов (слишком поздно понял я все то, о чем здесь пишу), то ли вообще являюсь принципиальным противником подвигов вообще, но я не могу не сказать этого. Простите.

Я понимаю также, что во всех этих сентенциях чувствуется некая претензия, но уверяю вас, уважаемый читатель, я менее всего хотел бы выступать в роли некоего Гуру, Учителя, менее всего хотел бы ограничить вашу свободу и самостоятельность.

Я убежден, что у любого человека могу научиться не меньшему, чем он у меня. Именно поэтому я и мечтаю, чтобы все люди научились всегда, везде и во всем помогать друг другу, поддерживать один другого, ибо только так каждый из нас и все мы вместе сможем развиваться и идти вперед.

А на ваш вопрос, чем объяснить все те мистические эффекты, которые проявляются при психическом дыхании, отвечу - не знаю. Наука, как известно, движется по пути увеличения своего незнания, и со времени возникновения, т.е. за последние несколько столетий, а особенно за последние десятилетия, заметно продвинулась вперед. К настоящему времени она не знает значительно больше, чем раньше. Абсолютное же знание древних объяснительных систем, в том числе полученное через это самое сверхсознание, тоже не устраивает меня почти полной невозможностью его передачи и сознательного совершенствования, отсутствием внешнего развития.

Осмелюсь на робкое предположение о существовании некоторого "Ресурса организационной активности" (РОА), практически не изучавшегося наукой до сих пор. Я не могу назвать его Творцом, так как для меня он не персонифицирован, во всяком случае до сих пор я не сталкивался ни с одним фактом, указывающим на его личностный характер. Его, похоже, нельзя назвать и *временем*, хотя он и очень напоминает время Н. А. Козырева [46, 47], ибо, вероятнее всего, он вневременен, появился (или существовал) еще до возникновения нашей Вселенной и, значит, до появления Времени. Кажется, он обладает довольно странными свойствами, и неизвестно даже, подчиняется ли он закону сохранения... Похоже, что, исчезая в одном месте, он мгновенно возникает во всех остальных, причем, может быть, не только при этом не иссякает, но (как хотелось бы этого), наоборот, прибывает. И мне хочется также верить, что он вполне объективен, что, как ни странно, он поддается изучению, в том числе научными методами.

А вся техника психического дыхания, по-моему, это как раз техника работы с этим ресурсом через основной его носитель - форму. Однако о ресурсах, технике работы с ними и технике их использования мы более подробно поговорим в третьей части книги.

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

### ГЛАВА 11. О СОЗНАНИИ И МЫШЛЕНИИ

Вещи действуют на ум, как магнит на железо: они как бы притягивают его и влияют на него посредством индрий, В результате ум подвергается видоизменениям и вещь становится познанной, т.е. отраженной в уме.

"Йога-сутра"

Древнюю, славную традицию - считать жизнь борьбой, по-моему, давно пора несколько скорректировать, уточнить. Может быть, правильнее было бы сказать, что жизнь - это преодоление. Мне даже хочется сказать еще точнее - это прокладывание траектории Пути к Цели, но боюсь, что эта последняя формулировка будет слишком сложной и "медитативной" в понимании Пути и Цели. Поэтому оставим пока пусть менее точную, зато более простую - *преодоление*. И только тогда, когда для достижения неких своих целей приходится преодолевать сопротивление другого конкретного живого существа, только тогда жизнь становится борьбой. Да и то из глубокой древности известно (чего только не было известно в глубокой древности!), что лучший способ выиграть войну - это не начинать ее, а лучший способ победить врага - сделать его своим другом.

Именно содружество и взаимопомощь в отличие от борьбы, войны обеспечивают развитие и рост всего на свете. Сомневающимся я рекомендовал бы почитать, например, сочинения господина Кропоткина Петра Алексеевича, того самого революционера и анархиста.

Да и может ли быть иначе? **Чем** же то, что мы традиционно считаем живым, отличается от того, **что** мы традиционно считаем мертвым? Очевидно, **тем**, что все видели превращение живого в мертвое, но никто не видел возникновения живого из мертвого. Иными словами, жизнь, с философской точки зрения, - это, похоже, то, функционирование чего невозможно или по крайней мере очень трудно восстановить после его временного прекращения (видимо, в силу трудностей согласования ритмического взаимодействия ее частей: жизнь существует именно благодаря невероятной согласованности, "содружеству" всех составляющих ее элементов).

Попробуйте мысленно остановить хотя бы на мгновение процесс жизни на Земле, а затем "запустить" его опять, не эволюционно развить, а сразу "включить" все его составляющие. Или представьте себе временное прекращение функционирования Вселенной. Чего же удивляться происхождению жизни вообще на одной из планет живой Вселенной или новых ее видов на такой живой Земле?

## ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ ЧЕЛОВЕКА

Может быть, как раз в силу наличия этой глубокой внутренней согласованности и необходимости ее сохранения живое и разделено на отдельные объекты и структуры. Возьмем человека. Первое, что мы видим, - это его тело, работе с которым, вообще говоря, и были посвящены все предыдущие главы этой книги. То самое тело, в котором по старой красивой образной метафоре и горит огонь духа, без связи с которым бессмысленно заниматься и телом. Однако со временем к этой неразлучной паре - тело и душа - *стали* добавлять еще и третью составляющую - интеллект, который в самом деле как в филогенезе (развитии вида) Человечества, так и в онтогенезе, становлении, росте каждого конкретного человека действительно оказывается образованием наиболее поздним, но отнюдь не самым незначительным.

И наконец, мы еще только начинаем учиться добавлять следующую составляющую человека - окружающие его обстоятельства. Те обстоятельства, которые определяют его поступки, понимание, поведение и вообще всю его жизнь, ее цели, весь путь этого человека к своим целям. Определяют настолько, что зачастую возникает четкое ощущение, переходящее в неодолимую уверенность в предопределенности, неизбежности всех происходящих с тобой событий, полном отсутствии свободы воли (может быть, как раз в этом и состоит максимальная свобода - в понимании ее полного отсутствия, интуитивном ощу-

щении глубокой предопределенности, объективности причин всех событий?), ощущение наличия своего Пути к некой Цели - личного "Ангела-хранителя", направляющего, помогающего, защищающего и развивающего в этих обстоятельствах, силой этих обстоятельств наше тело, нашу душу и наш интеллект и, таким образом, все точнее направляющего нас к нашей, все более проясняющейся Цели.

Иными словами, жизнь превращается в постоянный ряд попыток наиболее оптимальной отработки складывающихся ситуаций, наиболее тщательных, умных, творческих, т.е. приводящих к минимальным издержкам, решений, преодолений возникающих проблем, что как раз и делает эту жизнь такой привлекательной и неординарной. Я бы даже сказал, превращению ее в религию, которую я называю "Религией Личного Пути" (см. гл. 4).

А ведь эти обстоятельства обеспечивают саму возможность существования и состояние и тела, живущего в довольно узком диапазоне температур, давлений, излучений и т.п.; и души, существующей в привычных рамках данной культуры; и интеллекта - наиболее свободной и в то же время наиболее связанной с этими внешними обстоятельствами нашей части, какими бы они ни казались отдельными от этого тела, души и вроде бы абсолютно свободного от них интеллекта.

И поскольку мы стараемся на протяжении всей этой книги быть максимально объективными, держаться по возможности ближе к науке, дающей, быть может, наиболее сложное, но и наиболее детальное знание и, что главное, знание, воспроизводимое, проверяемое, инструментальное, то нам не остается ничего другого, как заняться тем, что в наибольшей степени с этими обстоятельствами связано и определяется ими, - наиболее изменчивой, сложной и неуловимой нашей частью - своим интеллектом.

Итак, продолжим движение по пути йоги, попробуем понять, что такое интеллект, как он в принципе функционирует и каким образом организовать его работу (а значит, и ту часть нашего существа, которую мы назвали внешними обстоятельствами), чтобы сделать свою собственную жизнь и жизнь окружающих нас людей наиболее комфортной, максимально повысив то, что Н. М. Амосов назвал "уровнем душевного комфорта" (УДК) [7].

## ИНТЕЛЛЕКТ И СОЗНАНИЕ

А то, что этот УДК напрямую связан прежде всего с интеллектом, вряд ли кто будет оспаривать. Достаточно поставить перед собой вопрос: "Какую одну, единственную из характеристик, свойств, черт личности надо развить в человеке, чтобы с наибольшей вероятностью обеспечить ему в последующем счастливую жизнь?" - и ответ: "Интеллект" сразу придет на ум. Я уже, кажется, говорил о гигиенических, оздоравливающих свойствах интеллекта как такового, об эстетическом удовольствии, им даваемом, говорил о нем, как неистощимом источнике энергии (резком эмоциональном "заряжающем" всплеске от победы над трудной "задачей", преодолении сложного препятствия), упоминал моего любимого господина Н. Г. Чернышевского, с его разумным (т.е. полезным) эгоизмом, приводил русские поговорки типа: "Лучше с умным потерять, чем с дураком найти", и даже утверждал, что зла нет, есть глупость, от которой и идут все наши беды.

Что, наконец, как не интеллект, "превращая" информацию в материю, в наибольшей степени создает так называемую "прибавочную стоимость" (именно его неучет и был основной ошибкой К. Маркса [см. 21]), "прибавочный продукт", обеспечивающий нам комфортное существование, рост нашего благосостояния.

Да, этот интеллект не может функционировать без тела и души, - никто пока так и не предъявил людям ни одного действительно значительного достижения этого интеллекта - как, впрочем, и души, функционирующей без наличия тела. Но ведь в конечном итоге именно интеллект обеспечивает нам возможность творчества, возможность естественным образом вписаться в жизнь Вселенной, постоянно изменяющейся и творящей что-то новое, производящей некие, соответствующие обстоятельствам изменения, оптимально "вписы-

вающиеся" в эти обстоятельства. Возможность превращения из промежуточной, переходной формы в окончательно сформированный новый вид, живущий, может быть, как никакой другой, по законам окружающих нас обстоятельств, законам творчества.

Напомню, йога - это как раз и есть путь развития интеллекта, путь освобождения и творчества, а то, о чем шла речь в предыдущей части, - это только база для такого освобождения, необходимый, обязательный этап подготовки инструмента - нашего тела, нашего внимания, нашего навыка наблюдать, анализировать и управлять собой.

Итак, посмотрим, как же функционирует наш интеллект (а заодно попробуем понять также, что такое наша душа и как все это связано с Вечностью), для чего нам придется построить некоторую модель этого интеллекта.

Но прежде чем идти дальше, я должен извиниться перед тобой, мой дорогой читатель, за те трудности, которые тебе предстоят. В течение одной - обещаю - только одной этой главы - я позволю себе говорить на строгом и потому довольно трудном языке, с большим количеством спецтерминов (что делать, у меня просто нет другого выхода): ведь любой термин, формула - это только средство сокращения вербальных конструкций, обеспечивающее лучшее понимание текста. И если вместо этих терминов или обозначений подставить их значения, текст вообще будет невозможно понять - он станет слишком длинным, и читатель просто запутается в нем. Но прежде чем двигаться дальше, я должен ответить еще на один вопрос, который имеет полное право задать мне проницательный читатель: "А зачем вообще мне нужна вся эта сложность? Ну, продержусь я через все эти научные построения - и что я буду с этого иметь?" Ответу вопросом на вопрос: что делает психотерапевт, когда человек обращается к нему со своими проблемами? Он всего лишь дает ему новые возможности, показывает те ресурсы, которые раньше были недоступны [ср. 28]. Так что, если после чтения этой главы вы начнете понимать какую-нибудь книгу о путешествиях сознания или вечной жизни лучше, чем сам ее автор, не удивляйтесь. Просто знайте - вы еще раз убедились в силе хорошего определения, в силе метафоры. Впрочем, если интеллектуальные упражнения вас абсолютно не привлекают, вы можете взять да и пропустить всю эту главу целиком, с небольшим в общем-то ущербом для понимания всего остального.

Собственно, сами по себе модели, предложенные здесь, не так уж и сложны, но если я приведу их в максимально сокращенном и упрощенном виде, они получатся абсолютно бездоказательными и практически не имеющими силу. Попытка же вписать эти модели в уже существующую культуру, связать их с уже имеющимися представлениями в сочетании с глупым, но неугасимым желанием автора излагать материал коротко, стараясь впихнуть в минимум текстового пространства максимум смысла (потенциальной информации), и делает материал столь сложным для первого восприятия.

Поэтому к дальнейшему изложению прошу относиться лучше всего как к некоторому первому знакомству, беглому обзору, взгляду сверху, ибо для достаточно полного понимания основных идей, конечно же, лучше всего освоить сначала отдельные элементы системы, обратившись к указанным в тексте первоисточникам, привыкнуть к ним и только затем собрать их вместе в единую модель в помощь этой главы.

Итак, мой бедный читатель, если ты готов к указанной непростой работе, результаты которой, наверно, проявятся отнюдь не сразу - как это похоже на всю йогу, - но зато, весьма вероятно, проявятся они в виде надежного, многое объясняющего в так называемой проблеме человека фундамента, твердой опоры для понимания и объяснения очень многих окружающих явлений, - собери свои силы - и вперед.

Начнем с понимания того, что же такое *понимание* (вопрос, насколько мне известно, так и не решенный даже в такой точной науке, как искусственный интеллект). Давайте договоримся, что *понимание* - это построение некоторой (внутренней, ментальной) модели понимаемого объекта или явления (т.е. *понять* - значит построить такую модель). Ясно, что чем точнее наша модель отражает свойства понимаемой вещи (процесса), тем точнее понимание. Ясно также, что чем больше моделей в нашей памяти описывает (моделирует)

данный объект и чем лучше эти модели согласованы между собой, тем полнее и глубже наше понимание этой вещи.

Добавим, что предложенное определение до сих пор не встречалось нигде в литературе или фольклоре (хотя оно и является естественным развитием, конкретизацией идеи отражения). Но оно настолько очевидно, что, надеюсь, не вызовет у кого-нибудь серьезных возражений. Действительно, понимание больше всего похоже на ощущение соответствия, сравнимое с инсайтом, и трудно не согласиться с М. Полани [76] в том, что наше понимание, если, конечно, не считать осознания самого факта понимания, а только его процесс, всегда неосознано. Заметим также, что данное толкование понимания не совпадает с представлениями В. В. Налимова [68] о понимании как распаковке смыслового континуума. Однако про смысл чуть позже.

Сейчас же я прошу обратить внимание на то, что все изложенное дальше сразу же превращается в игру. Ведь игра - это всегда манипулирование (возня, деятельность) с моделями при снятой ответственности за ее результаты.

Взрослые, да и то не все, только прикидываются, что не любят играть. Очень любят, ведь не существует более эффективного способа обучения (я даже подозреваю, что не существует вообще никакого другого способа обучения, чем игра). Да и кто (будь это не так) научил бы играть детей (из психологии достоверно известно, что дети учатся играть и смеяться у взрослых). Итак, давайте поиграем с некими моделями, меняя и понимая (осознавая) при этом их смысл. Ведь понимание безусловно тесно связано с такой сложной философско-психологической категорией, как смысл. Трудно, практически невозможно не согласиться с мыслью В. В. Налимова [68], что смысл всегда запаковывается и распаковывается через тексты. Однако к этому надо добавить, что сами тексты, и наша речь в том числе, не содержат и не передают смысла, а лишь дают получателю этого текста информацию, вызывающую определенное поведение, определенную реакцию или не вызывающую ее, если текст такой информации не содержит. Приведу стандартный пример (он взят из книги В. С. Фаина и Л. И. Рубанова "Машинное понимание текстов с ошибками" [96]). Фраза "Иванов шествовал по коридору с бутербродом в руках" явно предназначена не для того, чтобы сообщить о факте передвижения Иванова или бутерброда, ее смысл гораздо шире, она явно рассчитана на ироничное отношение к этому самому Иванову и сразу создает некий образ, в самой фразе начисто отсутствующий.

Итак, если понимание - это построение модели, копии, то тогда смысл - это прежде всего внутренний образ в сверхсети нашего разума, активизированный данным текстом. Здесь все просто. Если, конечно, не рыть дальше. Ну мы и не будем рыть. Не будем, чтобы не потонуть, не увязнуть в проблемах этого смысла, анализа семантической реальности, этого второго мира, тонкостях такого инструмента его развития, как метафора, связи ее с социокодом, вопросах сочетания в ней континуального (непрерывного) и дискретного, определенности и вероятности, чтобы не разбирать свойства и характеристики распределения потенциалов семантического поля, вопросы его обобщенной структуры (похоже, геометрической), роли числа и косвенной связи его, смысла, с миром форм, формальным окружающим нас миром, не озадачиваться идеями о пространстве как потенциальном тексте форм (В. Н. Топоров [91]), и существовании потенциального текста всех смыслов и т.д. и т.п. Бог с ним, со смыслом (если, конечно, не допустить, что смысл и есть Бог). Перейдем сразу к сознанию. С ним тоже не все в порядке.

Вот небольшая цитата из недавно вышедшей книги А. Н. Арлычева "Саморегуляция, деятельность, сознание" [11]: "Мы имеем в виду такие понятия, как "сознание", "идеальное", "общение", "мышление", "абстрактное мышление", которые близки по смыслу, а некоторые из них часто употребляются в качестве синонимов..." Увы!

Единственное, что пока у нас есть, - это смутное представление о нашем мозге, нашем теле как некой, немислимо сложной и многомерной самообучающейся структуре, состоящей из огромного количества элементов, охваченной невиданным количеством связей, образующих наши ощущения и понятия, структуры, в которой и выявляется, воз-

никает этот самый смысл, так же как в нашем теле возникает, проявляется энергия, необходимая нам для осуществления наших дел, решения наших задач и выявления этих смыслов.

Работа механизма мышления, сознания и понимания в нашем теле требует хорошего энергopotенциала и обеспечивается не только энергией фосфагенов [см., напр., 99], но и энергией всех других взаимодействий в теле, опирается на весь аппарат его физиологической организации. Ведь тело - это единая система и, более того, система, являющаяся частью окружающего мира, а вся энергия Вселенной, похоже, нацелена на самоорганизацию этого мира, имеет созидательную направленность, как раз и приводящую к появлению таких удивительных явлений, как наше мышление, сознание и т.п. [ср., напр., 52]. При этом уточню еще раз, что биосоциальная энергия, мне кажется, появляется только на своем уровне, как следствие системного эффекта (хотя этот уровень и не отделим от той базы, на которой он возник); на уровне атомов, молекул, химических соединений ее просто еще нет.

Что же до модели сознания, то она, понятно, будет не отделима от модели процесса мышления, и из всех моделей работы нашего мозга, процесса мышления, которые я встречал, наибольшей объясняющей силой для меня обладали и в наибольшей степени отвечали моему здравому смыслу и моему ощущению самого себя две-три. Но, прежде чем построить здесь эти модели, я позволю себе для упрощения понимания сначала очень кратко изложить их суть.

Человек всегда действует (поступает) в соответствии с внутренними планами - алгоритмами достижения (удовлетворения) некоторых потребностей. Эти планы формируются и хранятся в его памяти. Их можно корректировать, пополнять, усложнять путем обучения. Процесс мышления происходит в соответствии с этими алгоритмами в "многомерном пространстве мышления", т.е. с большим числом степеней свободы, и подчиняется нежесткой (вероятностной) логике внутреннего языка, переводимого (по некоторым правилам и с существенными ограничениями) во внешний, разговорный язык в процессе речи. Сознание - это механизм построения копий (механизм понимания) некоторых частей указанных планов (алгоритмов) или другой информации (моделей внутреннего состояния или внешнего мира). Этот механизм (сознание) позволяет строить значительно более сложные и дальние планы поведения (т.е. он эволюционно выгоден) и является базой социальной жизни человека, основой функционирования новой, социальной формы движения материи: направленный соответствующим образом этот механизм сознания дает возможность понимания самого себя и ощущение субъективного бессмертия, которое на самом деле существует, ибо работа этого механизма у разных индивидов неотличима.

Вот, собственно, и все. А теперь "распакуем", развернем эти тезисы (что и приведет к той сложности, за которую я уже извинялся перед читателем).

## ОТ ЗНАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

Начнем с очевидного заключения: для того чтобы рационально (т.е. разумно) действовать в окружающем нас мире, нам нужно по отношению к любой нашей потребности, любой физиологически и психологически намеченной цели выстраивать (на базе, естественно, знаний об этом мире, имеющегося опыта деятельности в нем, критериев взаимоотношения с ним) некий план ее достижения. Н. М. Амосов в своей модели интеллекта и сознания, изложенной им в книге "Алгоритмы разума" [7], называет такие планы сложными функциональными актами. Как это совпадает с тем, о чем мы уже говорили в предыдущих частях книги! Лично я убежден, что умный человек отличается именно и прежде всего умением строить эти самые сложные функциональные акты, длинные цепочки действий, направленные на достижение конечной, главной цели (причем язык многократно усиливает эту способность), ставить эту дальнюю пользу выше сиюминутной выгоды; отличается умением максимально использовать любые внешние обстоятельства, точнее, информацию о них в удовольствие и на пользу (по большому счету) для себя и людей.

При этом, как я уже говорил, меня лично не удовлетворяет общепринятое представление об информации как мере сложности объекта (его негэнтропии), оно мало полезно. Мне ближе подход М. Мазура [59], где информация - это мера изменения объекта информирования под воздействием (или после воздействия) источника информации в рамках некоторого взаимодействия. Такой подход видится мне более простым и конструктивным.

Определенная таким образом информация очевидным образом не может передаваться. Она может лишь возникать (проявляться) в процессе взаимодействия одного тела с другими телами. Передается (по М. Мазуру) лишь код (или, строго говоря, последовательная кодовая ассоциация сообщений).

Кстати, знания существенно отличаются от информации [см. "искусственный интеллект" - 80]. Они активны (и без поддержания этой активности могут вообще исчезнуть), ассоциативны и связаны между собой, так что активизация одних знаний может привести к неожиданной активности других, вначале совсем не предполагавшихся. Именно высокий энергопотенциал позволяет человеку "зарядить" полученную извне (а точнее, возникшую внутри) информацию активностью - превратить ее в знания.

Если принять указанную точку зрения (кажущуюся нам достаточно естественной), то из нее сразу же вытекает, что человека в принципе нельзя ничему научить, точнее, ему нельзя передать знания. Его только можно поставить в такие условия, в которых он сможет сам научиться (только его собственный труд сможет превратить поступающую извне - точнее, проявляющуюся под воздействием внешних факторов информацию в знания). Если, конечно, он захочет это сделать.

Поэтому, между прочим, главная функция любого преподавателя - не передача знаний, а формирование потребности, интереса и лишь затем создание ученику условий, обеспечивающих процесс формирования знаний, задание некой тональности, характера отношения к изучаемым явлениям и, наконец, приобщение ученика к культуре, сохраняющей и развивающей эти знания.

Планы поведения (сложные функциональные акты) в общем случае используют энергетический механизм эмоций, вызванных некими чувствами, ощущениями (или, как мы говорили в предыдущих главах, "пусковыми образами") - реакциями нашего организма на внешнее (или, как мы увидим дальше, внутреннее) воздействие, результат взаимодействия организма со средой (что позволяет говорить об энергии этого взаимодействия). При этом указанные чувства могут иметь нелинейный аналоговый характер.

Эмоция же - это информационная оценка силы данной потребности (цели) и возможности ее удовлетворения (достижения) [см. 85]. Чем сильнее ваша потребность и чем больше возможность ее удовлетворения (по оценке, данной подсознанием на основе опыта и/или построенного сложного функционального акта), тем сильнее, тем положительнее будет эмоция.

Отдельные же элементы, детали, из которых состоят эти планы поведения (сложные функциональные акты), Н. М. Амосов и называет мыслями.

Продолжим построение нашей модели работы интеллекта (назовем эту модель "логико-сетевой"), опираясь на метафоры, взятые из работ С. И. Шапиро [106, 107].

Здесь нас интересуют прежде всего используемые автором удачные термины (метафоры зачастую вводятся именно через термины, понятия, обороты речи): "логические координаты" и "логико-психологические координаты (ЛПК)", "многомерное пространство мышления", "операторная и логическая формы кодирования информации", "свертывание", "механизм реципрокности (одноканальности)" и др.

Автор на большом количестве примеров (правда, чисто математических) показал, что формирование понятия осуществляется через задание связей нового понятия со старыми в логической форме и дальнейшее подсознательное формирование важнейших критериев, отличающих это понятие от других - логических координат. А поиск решения задачи всегда идет путем выбора (этот выбор тоже подчиняется некоторым правилам) уже

известных приемов решения, начиная с наиболее часто используемых и наиболее сильных, с постоянной оценкой перспективности их применения в многомерном пространстве этих понятий и правил по неким неосознаваемым алгоритмам (С. И. Шапиро приводит простейшие из них в различных формах записи).

При этом идеальной формой обучения является алгоритм, ибо он сразу заменяет почти случайный, хаотичный поиск движением по четкому, наиболее рациональному пути. Человек по мере тренировки (естественно, на примерах) постепенно подсознательно переходит от последовательного выполнения конкретных действий, отдельных операций - сначала к выделению и отсеvu не существенных "логических" элементов, выявлению ключевых "логических" условий, которые как раз и называются у С. И. Шапиро "лого-психологическими координатами" (ЛПК), и затем мышлению целыми многомерными блоками. Происходит сокращение, "свертывание" этих условий и алгоритмов в неполную форму (в данном случае "свертывание" - термин С. И. Шапиро, хотя он используется широко во многих областях нашей деятельности: это стандартный, привычный для человека прием овладения миром, его отражения).

Словом, наши представления и действия развиваются от алгоритмов к суждениям, от управления внешнего (посредством простых примеров, с опорой на механизм подражания, управления с помощью отдельных операторов) к логике управления операторами, к все более полному становлению индивидуальности, все более полной самостоятельности - свободе невероятно сложной и неоднозначной, очень многомерной и глубоко иерархической структуры, которую мы называем "личность", помнящей свернутые, идеальные модели мира и программы работы с ними (ведь запоминание - это процесс кодирования информации, увязка ее с уже имеющимися представлениями). Эти модели и программы (знания и алгоритмы) обладают способностью самосохранения, разной степенью активности и обеспечивают фильтрацию и дальнейший отбор исходной информации, а также ее переработку для нужд своего существования, своего дальнейшего развития.

Базой для этой работы, как мы уже говорили, являются сила и подвижность всего организма и его нервной системы, в частности превращающей общую силу, скорость и подвижность тела в скорость переработки информации. При этом способность к свертыванию информации (т.е. переводу алгоритмов в творческую форму, в эвристики) в большой степени зависит от силы нервной системы, ее способности поддерживать длительное возбуждение, а также от объема оперативной памяти (т.е. от способности нервной системы к передаче информации при минимальном торможении, иначе приходится преодолевать ее инерцию за счет многократных повторов).

Все сказанное отлично согласуется с любой сетевой моделью интеллекта, в том числе (даже, я бы сказал, в особенности) с такой полной его моделью, как модель Н. М. Амосова. Напомню только еще раз о практической невозможности не только полной формализации этой модели из-за ее невысказанной сложности и многомерности, но и достаточно строгой алгоритмизации процессов решения этой системой даже довольно простых, стандартных задач: ведь работа безусловно идет по нестрогим (вероятностным) алгоритмам, опирающимся на нежесткую (вероятностную) и, может быть, даже не Аристотелеву логику. Если в этих случаях строгость и дихотомичность даже и появляются, то, скорее всего, лишь на внешнем уровне, в языке, вероятно, как следствие его (языка) несовершенства, неспособности перевести внутренние многомерные модели в линейный вид.

Более того, совершенно очевидно также, что весь наш внутренний мир, весь душевный строй, не является простой суммой моделей, логических координат, алгоритмов, а, как и все вокруг, есть процесс их невысказанно сложного взаимодействия, их интерференции, их совместной жизни, и душа наша определяется общим совместным звучанием всех внутренних процессов нашего тела, так что изменение какого-то одного из них вызывает изменение всей мелодии, и наоборот. И это невероятное совершенство, эта невысказанная, идеальная согласованность всех наших внутренних процессов и всех окружающих нас явлений не могут, конечно, не вызывать в нашем сознании, являющемся лишь крошечной,

только что всплывшей в масштабах Вселенной верхушкой айсберга, немного удивления, восхищения и преклонения. Для тех, конечно, кто знает, что это такое, умеет это разглядеть и любитесь им.

Не будем подробно останавливаться на моделях формирования и работы ЛПК, их вепольности. гипотезе двух центров, изменении скорости работы в окрестности инсайта и т.п. Укажем лишь, что эта огромная внутренняя работа у человека направляется и организуется механизмом сознания, по-моему, за счет того, что он обладает языком - уникальной мощной системой означивания образов (замены их знаками) и построения, таким образом, сложных формальных моделей поведения (функциональных актов).

## МОДЕЛИ СОЗНАНИЯ

Теперь самое время поговорить наконец о сознании: почва для этого, кажется, уже готова. Здесь нам понадобятся целые две модели, так удачно дополняющие одна другую.

Сознание, по Н. М. Амосову [7], состоит в выявлении степени активности всех основных моделей в сети нашего интеллекта и дополнительного усиления (а прежде всего кодирования внутренними языковыми средствами. - *К.С.*) наиболее активной из них при относительном торможении всех остальных. А я бы добавил, что мысль осознается, понимается за счет того, что возникает усиливающая и сохраняющая ее языковая копия, так похожая на саму эту мысль. Иначе говоря, за счет языка мы начинаем осознавать свои действия.

У Н. М. Амосова механизмы усиления одной мысли при торможении других называются Системой усиления торможения (СУТ), и работа этой системы у человека, мне кажется, обеспечивается прежде всего наличием второй сигнальной системы (хотя, конечно, в менее развитых формах СУТ имеется также у всех других видов).

Механизм СУТ (похожий на доминанту А. А. Ухтомского и тормозную доминанту Б. Ф. Поршнева) эволюционно выгоден, полезен, ибо он как раз и обеспечивает приоритет главному функциональному акту, главной модели поведения, естественно, с постоянной его корректировкой, что и позволяет нам поставить дальнюю пользу выше сиюминутного интереса, обеспечивая извлечение максимальной (в некотором смысле) выгоды из складывающихся обстоятельств. Именно наличие языка, обеспечивающего работу сознания, и выделение им главного функционального акта и определяют столь большую важность для человека, для его хорошего самочувствия факта наличия цели, о которой мы говорили в главе 3. Однако этот язык и механизм сознания одновременно и вредны (как удивительно глубоко диалектичен наш мир!), раздваивая нас на сознание и подсознание - со всеми их сложностями, проблемами, конфликтами и болезнями. Именно взаимодействие обеих сфер нашего разума и обеспечивает противоположные и взаимно дополняющие свойства нашего интеллекта - дискретность сознания (опирающегося в значительной степени на хоть и многозначную, но линейную природу языка. - *К.С.*) и непрерывность подсознания, работающего по аналоговым многомерным нежестким (вероятностным) алгоритмам.

Правда, здесь необходимо добавить, что в данном случае речь идет не о внешнем языке (например, русском или английском), на котором мы общаемся, а о том внутреннем языке, на котором мы думаем, - языке гораздо более мягком, гибком и мощном, одинаковом у всех людей (скрытом, внутреннем), бледной внешней копией которого и является язык внешний.

Подчеркнем еще раз, что в фокусе нашего сознания не могут находиться одновременно несколько процессов, т.е. конкретные умственные действия (операторы) и управляющие ими логико-психологические ориентиры, т.е. процессы разных типов. По С. И. Шапиро, они несовместимы: нахождение в сознании одного из них приводит к вытеснению в подсознание другого, что сильно затрудняет познание процесса мышления, ибо в ходе любой деятельности (т.е. при активизации операторной компоненты) формирование ЛПК сбрасывается в многоканальное подсознание (за исключением патологических случаев

создания СУТ нескольких, например двух, уровней).

Уточняя принципы работы сознания, я позволю себе привести далее несколько цитат из работы Н. М. Амосова [см. 7]: "...после пребывания в сознании модель (т.е. мысль. - *К.С.*) получает мощный толчок активности, и хотя она не может сразу вернуться в сознание, поскольку связь с СУТ заблокирована на несколько тактов, но, однако, передает свою энергию другим моделям, связанным с нею, и таким образом как бы направляет дальнейшее движение мысли (активизируя внутренние алгоритмы в многомерном пространстве ЛПК, добавил бы я. - *К.С.*). Поэтому наблюдается связность мышления". Кстати, С. И. Шапиро тоже считает, что процесс мышления развивается благодаря разности этих потенциалов - "возникновению градиентов" и, добавлю от себя, опирается на энергетiku механизма эмоций, строящегося, по П. В. Симонову, на оценке величины потребности и вероятности ее удовлетворения.

Добавлю сюда свою неуверенность в принципиальной возможности выведения в сознание любых функций нашего тела (например, невозможность осознания функций вегетативной нервной системы, которые воспринимаются нами через язык "внешних образов", моделей окружающего нас мира, что и обеспечивает путешествия нашего сознания - центра внимания - по многообразным "внутренним вселенным", "планетам", "жизням" и т.п.) - Причем эта неуверенность вполне сочетается с полной убежденностью в возможности управления подавляющим их большинством, например через механизмы внушения, играющие в формировании и функционировании наших моделей мира, тесно связанных с языком, огромную, ни с чем не сравнимую роль. Ведь основными, базовыми представлениями о мире наш мозг жестко "прошивается" еще в первые годы жизни при освоении этого языка (а также во время специальных процедур кодирования, разных в разных типах социокда).

Но продолжим цитирование: "Несомненно, что между последовательностью "фраз" и "слов", побывавших в сознании, устанавливаются более прочные связи, чем между малоактивными моделями в подсознании (ведь связь между моделями с высокой активностью особенно сильна. - *К. С.*). Так формируется "текст" (тот самый, в который запаковывается "смысл". - *К. С.*)".

И последняя цитата: "Слежение за временем в буквальном смысле... возможно только при овладении речью... Тем не менее направление времени всегда сохраняется. Видимо, это объясняется односторонней направленностью связей между моделями, т.е. пространственной структурой организации памяти...".

## **О ВЫСШЕМ "Я" И ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ**

Но и это еще не все. Только что изложенная модель сознания как системы усиления-торможения (по Амосову), опирающейся на язык (по Кукалеву), похоже, обеспечивает только осознание мыслей, их линейную связность, привязку их к нашей конечной цели - организацию сложного функционального акта. Здесь никак пока не просматривается осознание себя как Личности, как некоторого индивидуального Я.

Поэтому нам придется еще усложнить наши, и без того уже непростые, построения и дополнить их, развив дальше идеи Н. М. Амосова, С. И. Шапиро и, конечно же, наши собственные, сославшись на книгу Б. М. Полосухина "Феномен вечного бытия (Некоторые итоги размышлений по поводу алгоритмической модели сознания)" [77].

Б. М. Полосухин утверждает, что мышление - не просто информационный процесс, что оно не просто сугубо алгоритмично - обо всем этом мы только что говорили. В самом деле, "мозг решает множество творческих задач, и хотя скептики считают многие из них неформализуемыми, он их все-таки решает. Значит, существует реальный процесс (сложный функциональный акт. - *К.С.*), приводящий к решению, и этот процесс можно промоделировать". О том, как могут быть устроены алгоритмы решения этих задач, применяемые готовыми или создаваемые самим человеком непосредственно в процессе ре-

шения, мы поговорим немного позже.

Б. М. Полосухин утверждает, что наиболее адекватной моделью человеческого мышления является "универсальная машина Тьюринга с самоприменимостью". Иными словами, любой творческий процесс (а уж нетворческий и подавно) может быть промоделирован на этой так называемой универсальной машине Тьюринга, являющейся, уточню, чисто теоретической моделью информационных процессов, но, конечно, не моделью мозга и нервной системы, с их специфическими потребностями, эмоциями, памятью и др. Естественно, использование этих моделей представляется вполне справедливым для нынешнего уровня знаний, современного состояния науки, которая, "проникнув в предельные сферы знания и не войдя в противоречие с собой", смогла Б. М. Полосухину на "рационально поставленные вопросы о сущности сознания, смерти и бессмертия дать такие же рациональные ответы" [77],

Это тонкий момент - машина Тьюринга: это модель, позволяющая понять (вспомним, понимание - это построение модели) некий информационный процесс. И если мы можем понять, как работает эта модель (информационный процесс), а это может каждый из нас, то, значит, мы сами (по определению) - машины Тьюринга. Логика.

Эта модель, эта универсальная машина Тьюринга с самоприменимостью (в этом сочетании наибольшая смысловая нагрузка ложится на последнее слово - "самоприменимость") - не просто "машина с хранимой программой". Она отвечает как раз уровню человеческого мышления и отличается тем, что вместе с информацией, которую необходимо обрабатывать, и алгоритмами такой обработки хранит в "памяти" также "собственное описание" (даже двойное собственное описание) - правила своей работы, да еще и может применить эти правила к самому "собственному описанию". Словом, такая машина может "узнать себя", отделить себя от окружения, сама себя "понять" (естественно, такое понимание возможно только на базе понимания окружающего мира). Иначе говоря, эта машина не просто максимально универсальна, т.е. может выполнять любые специальные операции, она при этом постоянно контролирует сама себя, проверяет свою правильность.

Правда, при этом она алгоритмически неразрешима (и это не противоречит тезису об алгоритмической работе мозга, ведь она лишь моделирует процесс получения результата, но вовсе не гарантирует возможности создания формального алгоритма, всегда дающего результат), или, иными словами, она не отрицает возможность существования Бога. Б. М. Полосухин утверждает даже, что Тьюрингова модель концептуально описывает процесс переработки информации в любой системе, где информация существует, что позволяет говорить о некоей разумности материи вообще (на что мы и намекали в начале этой главы).

Эта наша модель пластична, устойчива, может обучаться и эволюционировать, она обладает свойством реципрокности (одноканальности), т.е. в ней невозможно одновременное протекание процессов самоприменимости (сознания, логики) и операторных действий в один и тот же такт ее работы, и, значит, в ней есть все, о чем мы говорили выше. А нужна она нам, как и все предыдущие, для того, чтобы лучше понять себя, объяснить, скажем, состояние медитации (как активизацию механизма самоприменимости за счет отключения внешних сигналов) и другие измененные состояния сознания, научиться более рационально, более эффективно вести себя, быстрее и надежнее достигать своих целей.

Однако для нас сейчас не так важно, как назвать эту модель и какими свойствами она обладает. Важно, что эта модель хорошо описывает уникальное, качественное и объективное свойство человека как вида (свойство, названное Б. М. Полосухиным "способностью к возникновению субъективного начала"), на базе которого (естественно, с учетом содержащихся в памяти человека сведений о самом себе и внешнем мире) и возникает специфический феномен человеческого самосознания, феномен осмысления (создания смысла) или, по уже высказанным мной предположениям, некой внутренней копии не просто внешнего мира, но и самого себя (своей собственной структуры и правил ее функционирования) в этом мире.

Лично я соединил бы все сказанное так: сознание как система усиления торможения

в сочетании с языком позволяет нам понимать наши личные индивидуальные мысли, создавать за счет использования этого языка (точнее, внутреннего языка) их копии. А общечеловеческая, т.е. присущая человеку (как виду), способность к возникновению субъективного начала (возможность применить свое описание к своему описанию), сохраняемая и передаваемая с помощью того же языка, "прошивающего" генетически приспособленный для этого мозг, его кору (в период освоения этого языка), позволяет при этом осознавать и выделять себя из этого мира. Естественно, на базе знаний об окружающем мире и знаний о себе (как части этого мира). Так появляется феномен самосознания.

Можно предположить, что внутренний язык (по мнению Б. М. Полосухина, единый у всех людей), на который опирается работа сознания человека, и есть тот физический механизм, который запускает и обеспечивает реально существующую самоприменимость, отраженную со-ритмом мозга, со всеми вытекающими из нее последствиями.

Сложно? Да, но к этому надо привыкнуть. Это вам не "сказочки" про "сгустки энергии" или доброго Боженьку, который тебя любит. Извини, уважаемый читатель, но ничем больше не могу помочь, кроме напоминания старой истины: "Работайте, чудес не бывает". Но какое глубокое интеллектуальное удовольствие дает такая работа, какую высокую предсказуемость она обеспечивает!

Теперь осталось лишь "привязать" построенную нами модель к уже существующей культуре. Вернемся если не к йоге, то на Восток. В восточных философских системах эта способность к возникновению субъективного начала, похоже, соответствует таким понятиям, как *истинное "Я"*, *"Духовное сердце"*, *Абсолют* и т.п. И если мы договоримся называть эту способность к возникновению субъективного начала (очевидно, что эта способность вместе с суммой всех остальных наших знаний образует Личность) словом "душа" (а у нас есть для этого определенные основания, хотя такое определение и не вполне совпадает с тем, что вкладывают в это слово разные религиозные и философские системы), то мне кажется довольно нетрудно будет заметить связь такого понимания "души" (видового свойства) с идеями социокода, этики и общечеловеческих ценностей (архиважных для выживания и развития человечества), корневыми идеями различных религий, с постоянными упоминаниями об очень четких и обычно присутствующих у людей, находящихся в состоянии Самадхи (Сатори, просветления), ощущениях братского единства всего человечества, поскольку эта способность присуща всему человечеству как виду, одинаковая у каждого из нас.

При этом Личность так же необходима для существования сознания и самосознания, как и сама способность эту Личность осознавать: ведь сознание в чистом виде не может быть реализовано без объекта осознания, т.е. информации о мире (его внутренних моделей) и ЛПК, алгоритмов существования в нем. Приведу аналогию Б. М. Полосухина: свет можно сравнить с сознанием и свойством самоприменимости, приводящим к возникновению одинакового у всех людей субъективного начала; он невидим, если отсутствуют освещаемые им предметы (в нашем случае информация о внешнем мире), так же как и предметы невидимы, если они не освещены светом.

Сказанное, кстати, хорошо согласуется (и здесь я вполне согласен с Б. М. Полосухиным) с Ведантой и Йогой. В самом деле, они по сути утверждают (надеюсь, Борис Михайлович извинит меня за свободное использование его идей, сравнений и оборотов речи), что:

- *истинное "Я"* человека структурировано и состоит из ЭГО (в нашей модели - *Личность*) и *подлинного*, или *высшего "Я"*, отождествляемого с *Абсолютом* (в нашей модели - способность самоотражения, возникновения субъективного начала);
- высшее "Я" постоянно и неизменно (в нашей модели оно является системным свойством вида - человечества);
- разум, интеллект (с их изменяемыми функциями) и постоянное высшее "Я" - различные сущности (ЛПК и способность самоотражения - различны);
- подлинное "Я" находится за пределами мысли (в наших построениях оно нахо-

дится, скажем, "под зданием мысли"), недоступно разуму и не может быть познано рациональным (т.е. разумным, эффективным) путем с помощью интеллекта, а требует выхода в трансцендентальные сферы.

Последний пункт - единственный, с которым мне очень не хочется соглашаться. Мне кажется, что такое ограничение нашей способности к рефлексии ничем не обосновано, во всяком случае, не обосновано для современного уровня развития культуры к науки. Более того, оно ведет в тупик, ибо лишает человека единственного его инструмента - объективного исследования мира, лишает его бессмертия. Впрочем, об этом позже. Другое дело, что особые (измененные) состояния сознания - прекрасный материал для исследователя (ср. Дж. Лилли [51]).

Далее. Буддизм, например, утверждает, что само "Истинное Я" реально не существует, является иллюзией. И в нашей модели способность самоотражения - не вещественная сущность, а только свойство системы.

Самое же, наверно, интересное в предложенной Б. М. Полосухиным модели сознания - материалистическое объяснение феномена субъективного бессмертия, субъективного ощущения, порой даже твердой внутренней убежденности каждого из нас в постоянстве, вечности своего существования.

Когда человек засыпает (без сновидений) или теряет сознание, его "Я" временно исчезает в отличие от того случая, когда он умирает (даже если это происходит во сне), и его "Я" вроде бы исчезает навсегда. Заметим, что небытие не отмечается временем и ощущением. Но ведь наш внутренний язык и наша способность к возникновению субъективного начала, являющиеся основой, базой нашего самосознания, нашего "Я" и выделяющие человека из животного мира, являются, как уже говорилось, общечеловеческим свойством. Они общие, одинаковые у всех нас, они сохраняются человечеством и передаются от человека к человеку, они даны нам от рождения. Словом, умирая, человек как бы временно перестает ощущать себя, свое "Я", которое появляется затем (то же самое) в другом месте и другом теле. Таким образом, субъективно смерть - это как бы момент засыпания одной конкретной личности (при этом не надо забывать, что отношение к смерти не только различно у разных народов, но и постоянно менялось и меняется со временем [ср., напр., 12] и медленное, растянутое во времени пробуждение другой личности, с точно такой же или, можно сказать, той же самой способностью самосознания, тем же самым "подлинным Я": ведь никаких средств их различения нет.

"Я как совокупность восприятия конкретной личности и конкретного тела, конечно, уникально и, к сожалению, смертно, - пишет Б. М. Полосухин, - но Я как способность к возникновению субъективного начала, присущая каждому человеку, бессмертно". И неуничтожимо пока существует человечество, пока жив последний человек. И каждый конкретный человек пользуется этой способностью, этим свойством человечества как вида, эта способность исчезает в одном, но появляется в другом. И каждый новый человек - это вновь Я, Я в другом, новом теле и других, новых обстоятельствах. Объективно человек, конечно, умирает, но субъективно он продолжает жить, пока существует человечество. И подсознательно каждый из нас прекрасно это понимает. Объективно бессмертия не существует, но субъективно оно есть. А формулу "Я родился" следовало бы заменить другой: "Кто родился, тот и Я".

Конечно, все эти построения не объясняют состояния, близкого к смерти (феномен НДЕ), и ничем не помогают специалистам по танатологии (науки о закономерностях умирания). Напомню только ярым идеалистам, что "сознание почему-то предпочитает функционировать на материальном носителе и достаточно однозначно отзывается на вполне материальные приемы техники реанимации". Некоторые объяснения этих феноменов можно найти в статье врача-реаниматолога А. А. Хайдака "Какие сны в том смертном сне приснятся" [см. 102, с. 34-37], где автор утверждает, что "посмертное" видение - это искаженное восприятие окружающего больным, умирающим мозгом и для его объяснений достаточно физиологических знаний. Не объясняют они также и феномена реинкарнаци-

онных воспоминаний. Ведь мы до сих пор (о чем уже говорилось) толком не знаем, что такое время, информация и как последняя сохраняется и передается во времени в живых организмах.

Словом, мы получаем как бы триединство "тела, субъективного начала и личности. Сначала возникает тело, затем субъективное начало, и на их основе строится личность. При этом смерть и бессмертие оказываются противоположными, но не исключаящими друг друга явлениями". Смерть как бы оказывается "бессильной против субъективного начала, оно как бы спрятано в броню остальных двух сущностей и сохраняется ценой их гибели" [77].

И выходит, что человек проживает не одну бесконечную жизнь, а множество разных (так, пожалуй, даже интереснее), причем каждая жизнь проживается как бы впервые и один раз, но твердое научное знание о том, что это все же не так, наверное, что-нибудь да значит?

Что же касается бессмертия Личности, то стоит ли об этом заботиться: Личность наша постоянно меняется, и любой из нас, вспомнив себя, каким он был 10-15 лет назад, достаточно уверенно может заявить, что он "стал совсем другим человеком" (который, конечно, хорошо знаком с тем, предыдущим). Какое уж тут бессмертие!

И как не сказать здесь еще несколько слов об этике. По восточным представлениям, все люди - это одно, тождественное в своем существе проявление одной сущности (свойства самоприменимости), и, значит, забота о другом - это по существу забота о себе. По учению Христианства, другой человек считается совсем другой, уникальной и неповторимой личностью (и это тоже правда). Восточные представления, этика йоги ("Он" есть "Я") вроде бы оказываются ближе к приведенному выше пониманию сущности сознания и человека, хотя безусловно требуют добавления западного взгляда на эти явления.

В любом случае только "примерное поведение", соблюдение этики каждым человеком в этой жизни может создать базу для выживания и процветания общества и человечества и, значит, для обеспечения феномена "субъективного бессмертия" и благополучия в "следующих существованиях" для каждого человека, каждой частицы общества.

И наконец, еще несколько слов о периодически "достающих" меня и, главное, не только меня медитациях и связанных с ними легендах. Теперь уже, видимо, каждый знает, что первое, самое трудное, но и самое главное достижение медитирующего - это так называемая "остановка мысли", "подчинение ее сознанию", за что ученику обычно и обещаются все мыслимые и немыслимые возможности. Но поскольку (в нашей модели) сознание - это механизм создания копии, копирования-понимания этой мысли, то, значит, подчинить ее можно только другой мысли, некой метапрограмме более высокого уровня.

Говоря проще, удержать мысль "на месте" может только одно - цель. Больше, увы, нечему. Во время медитации, тренировки, направленной на эту самую "остановку ума (мысли)", тренируется не ум как таковой, а потребность удерживать этот ум на месте: идет всего лишь активизация, насыщение энергией данной метапрограммы.

Что же до появляющихся при этом возможностей (способностях), то повторяюсь: даже если все они реальны, мне так и неясно, кому же конкретно будет лучше от того, что они появились? Все тот же крамольный вопрос "зачем?", ради какой цели? И соответствуют ли ей средства? Если не считать, конечно, простой сермяжной пользы иерархической упорядоченности внутренней структуры, т.е. повышения организованности внутренних взаимодействий или, иными словами, роста ЗПК.

## **О НЕИЗБЕЖНОСТИ ОШИБОК И О ТОМ, КАК НАДО УЧИТЬСЯ**

Ну вот и все. Теперь нам остается только посмотреть, как же формируются в человеке те алгоритмы (ЛПК), о которых мы говорили, алгоритмы, определяющие его поведение и его судьбу? Как можно научиться наиболее эффективным из них?

Конечно, на ошибках. Увы, мы не можем не делать ошибок, значит, мы способны осознать наши поступки как ошибки только тогда, когда они уже совершены и когда их

порой уже невозможно исправить. И то, что только благодаря этим ошибкам мы способны учиться, мало утешает - ведь жизнь (как мы только что поняли) всегда и сразу проходит набело, один раз. Этот грех лежит на плечах каждого. Именно его ощущение и понимание породило массу благотворнейших духовных течений, которые обычно теми или иными, как внутренними, психологическими, так и внешними, средствами повышают наш энергопотенциал, компенсируя тем самым эту совершенно справедливую оценку своих взаимоотношений с миром; течений, благодаря которым огромное множество людей поняло, что жизнь везде и всегда, среди людей и в мире животных - это не битва за престиж или кусок пожирнее, а взаимоподдержка и взаимопомощь на пути к цели, не всегда осознаваемой, но для каждого своей и, быть может, кто знает, являющейся лишь частью какой-то общей цели, вряд ли когда-нибудь осознаваемой нами.

Выбор этих средств - дело сугубо индивидуальное, в которое не вправе вмешиваться никто. И я лишь предложил (и еще предложу) читателю некоторые модели и приемы, среди которых он может найти, а может и не найти то, что его устраивает, что находит в его душе отклик и симпатию. Однако выбранное средство надо еще и применить, включить естественным образом в ткань своей жизни. И хотя главным тут является желание, потребность, полезно все-таки уточнить (детализировать) то, как же формируются в нас эти внутренние алгоритмы оценок и действий. Мне кажется, это происходит следующим образом.

Движение к конечной цели, какой бы она ни была, выполнение какой-то работы, какого-то действия или овладение приемами этой работы, научение ей, какими бы внешними или внутренними обстоятельствами эта цель не задавалась, всегда будет состоять из отдельных шагов, этапов (так уж устроен наш мозг), составляющих тот самый сложный функциональный акт - план (и процесс) достижения цели, который формируется на основе имеющихся ЛПК.

Из всего сказанного выше теперь уже становится ясно, почему одни при этом легко идут на ошибки, готовы к ним и, не боясь никаких целей, преодолевают встающие на их пути трудности, решают задачи, а другие отказываются от их решения, - все зависит от энергопотенциала, силы потребности и степени владения алгоритмами решения этих задач. Теперь понятно, что любое обучение - это сознательное изменение ЭПЛК человека с целью формирования у него знаний, умений, навыков, привычек, мотивов поведения, черт характера и других особенностей личности. Иными словами, для надежного получения результатов обучения и повышения его эффективности в общем случае необходимо комплексное воздействие на человека, т.е. развитие его энергопотенциала, потребностей и ЛПК. Условия же освоения алгоритмов теперь, на мой взгляд, достаточно очевидны.

1. Идеальной формой обучения является алгоритм, и чем полнее в нем учтены все логические условия, тем лучше. Т.е. необходима не просто россыпь терминов, правил и законов, а некая система, связывающая их вместе и определяющая условия перехода от одних условий к другим, - нужна система обучения.

2. Поскольку вся наша психическая жизнь опирается на деятельность, освоение этого алгоритма (неважно, для решения каких задач он предназначен - стандартных или творческих - суть одна, только алгоритмы разные) осуществляется на большом количестве примеров (соответственно стандартных для решения стандартных задач или нестандартных для решения творческих - обучения творчеству). Для каждого обучаемого это число задач должно быть свое, зависящее от размера его оперативной памяти и скорости работы его нервной системы. Важно, чтобы эти примеры были правильно подобраны, т.е. показывали как правильные ("вот так", "вот это"), так и неправильные ("но не так", "не это") пути действия. Иначе говоря, чтобы состояли из примеров и контрпримеров (последние обычно как раз и забываются при построении обучающих алгоритмов). Поэтому, наверно, так высок эффект систем программированного обучения, ибо там знания не только увязаны в систему, но, более того, "учащемуся" разрешается безболезненно делать любые ошибки (он выбирает из предложенного или сам формирует контрпример), после чего дается уточнение данного логического условия. При отсутствии же исходных обучающих алго-

ритмов их приходится подсознательно формировать самому учащемуся на большом (т.е. гораздо большем, чем при наличии алгоритма) количестве примеров.

3. При обучении очень важна проблема "длины шага", т.е. степени развернутости вводимого алгоритма, разная для разного уровня подготовки (разного интеллекта) и разных "учащихся".

Я, например, могу предположить, что многие из приведенных выше идей, логических координат и алгоритмов изложены мной слишком общо, с точки зрения некоторых читателей, я шагал слишком широко для того, чтобы они, непривычные к этой тематике, этой местности, могли поспевать за мной. Однако никто ведь и не отнимает у них этот текст, и они всегда могут снова не спеша пройти от одного моего шага до другого с удобной для них скоростью и тем путем, который им больше нравится.

4. Для успешного освоения этих алгоритмов по этим примерам, т.е. для того, чтобы в теле каждого "ученика" произошло "свертывание" исходных алгоритмов и формирование обобщенных алгоритмов (ЛПК) (причем у каждого оно пойдет по-своему), необходим достаточный энергетический потенциал (естественно, меньший, чем для решения совершенно новых задач, т.е. собственного создания новых алгоритмов и новых ЛПК).

Значит, это освоение в идеале должно сочетаться со специальными приемами развития и поддержания энергетического потенциала (в том числе ритмики) тела.

5. Поэтому все обучение должно начинаться с формирования интереса к занятиям и опираться на эмоционально-образную природу энергетики нашего тела, т.е. строиться с учетом потребностей обучаемого при правильном формировании этих потребностей и формировании навыков правильного (ненасильственного, через образы) управления ими. Иными словами, опираться на развитую этическую базу, широко использовать работу с образами (формами), обучение строить интересно, чтобы оно приносило удовлетворение, в том числе удовлетворение от сознания полезности, нужности усваиваемого материала (положительная мотивация). В идеале результатом обучения должно быть субъективное ощущение радости, отдыха, подъема и энергетической наполненности.

Психологическая мотивация потребности обучения может быть усилена механизмом внушения, авторитета, т.е. наличием уважаемого учителя. Однако при этом желательно сохранение собственной высокой оценочной активности, тесно увязывающей осваиваемое с уже имеющимся. Это, впрочем, иногда и не удается, если модель мира уже сформирована, мозг, тело уже прошиты ею, а предлагаемый к усвоению алгоритм стремится ее поменять (ср. последнее замечание с гипотезой Б. П. Никитина о НУВЭРСе [69]).

Именно поэтому у меня иногда прорываются наружу отдельные и, быть может, порой довольно едкие критические замечания о духовных и религиозных течениях, при всем моем интересе и уважении к ним. Ведь большинство из них работает на почти чистом внушении (суггестии, вере), что начисто гасит критичность, самостоятельность мышления, а значит, заметно сдерживает развитие личности и, следовательно, как ни парадоксален этот вывод, духовный рост, развитие "истинного Я".

6. Автоматическое, подсознательное свертывание информации при обучении приводит к образованию очень сложной системы вложенных алгоритмов и ЛПК (моделей знаний о мире) и после определенной тренировки к соединению и свободному использованию их независимо от начальных, формирующих их алгоритмов.

7. Средством, способом самосохранения сформированной модели знаний является ее активность (к проявлению которой она постоянно стремится), т.е. постоянное и повсеместное использование этих внутренних алгоритмов и ЛПК в жизни, построение жизни на базе этих моделей, что надо всемерно поддерживать и развивать.

## ГЛАВА 12. МЕХАНИЗМЫ ТВОРЧЕСТВА

Мы живем в мире выдумок, - говорю, - все, что на нас надето, - кто-то выдумал, а также дом, отопление, а также фрутазоны и ваша должность в академии.

Что придумаем, на то и живем... Выдумка - это все, иначе - гибель Вселенной.

*М. Л. Анчаров*

Когда я пишу о том, чего не знаю, пустое в моей голове заменяется твердым - знанием.

*В. К. Тарасов*

## **ЙОГА КАК ПУТЬ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА**

Магические ритуалы, построенные в значительной степени на безразмерной (т.е. лишенной меры) логике аналогий, принципах принадлежности и внешней похожести, а также свободных системных переходах, разного рода ворожба, опирающаяся еще и на ритм, колдовство и другие аналогичные системы такого рода, безусловно нераздельно слиты с окружающим миром, но одновременно при этом, по-моему, глубоко эгоцентричны (как и сам древнейший человек, их создавший). Они направлены прежде всего на изменение этого мира и практически не затрагивают меняющего его человека. Однако человек уже несколько подрос, повзрослел за эти несколько десятков тысячелетий, что он ходит по Земле, и ему, наверно, уже пора вплотную заняться самим собой? Я думаю, это гораздо интереснее, и уж во всяком случае несравненно безопаснее и благороднее.

Йога в отличие от вышеназванных систем как раз, наоборот, оставляет неизменным окружающий мир и меняет прежде всего человека в нем, меняет в сторону развития интеллекта, т.е. как раз того, чем человек (точнее, человечество) больше всего отличается от остального мира. Направляет в сторону увеличения радости.

Ведь страдание - это чисто социальная категория, оно вообще противоестественно для жизни. Вспомните уверенность И. И. Мечникова [64], что даже смерть в животном мире - скорая насильственная или нормальная, - наступающая с приходом инстинкта естественной смерти, не связана со страданием. Страдание существует лишь в человеческом обществе как следствие его невежества, недостаточного развития его интеллекта.

Почему человек смеется? Никто пока так и не знает этого (за исключением, конечно, случаев ролевого поведения, когда он смеется "за компанию", потому, что знает - "так принято"). Осмелюсь на гипотезу - он смеется потому, что думает. Смех - это реакция высшего блаженства от работы мозга, недоступная животному. Даже с учетом диалектичности мира утверждаю - большего удовольствия, чем удовольствие думать, не существует.

Здоровье - это первый, почти побочный, проходной результат, получаемый на пути йога, предварительное наведение порядка, чистоты и уюта в своем теле. А путь этот идет дальше. Это, как мы уже говорили, по формальной эзотерической классификации путей, - путь развития интеллекта, магистральный путь развития человечества, идеально совпадающий с путем развития окружающего нас мира. Ведь если считать, что творчество - это создание чего-то нового, ранее не существовавшего (новой структуры, реальной или воображаемой), то в мире нет ничего более творческого, чем сам этот мир.

Не будем забывать также, что интеллект нужен нам для достижения каких-то своих общественно-полезных целей и повышения на этом пути своего собственного уровня душевного комфорта. Йога же по сути дает только энергопотенциал, на который этот интеллект может опереться. Теперь, поняв, т.е. построив в предыдущей главе некоторую модель того, как именно может работать наш интеллект, какие примерно процессы там происходят, мы займемся знаниями, формированием необходимой культуры. Ведь даже если у нас очень много сил, всегда полезно, прежде чем хвататься за топор, научиться правильно его держать, правильно наносить им удары и знать, куда эти удары наносить.

Одним словом, помимо энергопотенциала, нам нужны еще и хорошая техника работы - рациональные, соответствующие законам окружающего мира алгоритмы, позволяющие не просто преодолевать любые трудности, решать любые задачи на нашем пути к цели, но и, более того, радоваться этим трудностям; алгоритмы, обеспечивающие удобную, счастливую жизнь в этом мире при минимуме его изменений, творческое отношение ко

всему, что нас окружает, и к самому себе, в частности, как средству, инструменту этих изменений. Ведь работа каменным топором безусловно требует значительно больших усилий, чем работа современным хорошо отточенным металлическим инструментом. Так не пора ли уже взяться за изготовление, вернее, овладение настоящим, профессиональным инструментом мышления? О них, этих инструментах творчества, и поговорим.

Но сначала очень кратко повторим то из сказанного в предыдущих главах, что может понадобиться нам для более полного понимания дальнейшего материала.

1. Решение любой задачи осуществляется через построение и работу с ее моделью - ее понимание.

2. Построение первоначальной модели задачи, ее перестройка (анализ задачи) и получение окончательной непротиворечивой модели - решенной задачи - осуществляется в "многомерном пространстве мышления" по внутренним нежестким (вероятностным), свернутым алгоритмам (правилам) - или, по терминологии С. И. Шапиро, логико-психологическим координатам (ЛПК), возникшим (и сохраняющим активность) в нашем теле когда-то, при усвоении внешнего алгоритма (зафиксированного вовне) или подсознательно созданного путем его самоформирования на разном для разных людей количестве примеров и контрпримеров за счет его свертывания (т.е. объединения отдельных шагов этого алгоритма в крупные логические блоки с удалением несущественных его элементов). Эти ЛПК, обеспечивающие наше эффективное мышление целыми блоками, и определяют специфическую, индивидуальную культуру мышления данного человека. Строго говоря (ведь задача решается по внутренним ЛПК), приведенный в конце этой главы алгоритм (как и все такие алгоритмы) является не столько инструментом решения задач, сколько средством обучения решению задач - средством формирования ЛПК.

3. Любая задача решается на базе ЛПК итерационно, т.е. ее модель постоянно уточняется (перестраивается) в процессе решения методом проб и ошибок с постоянной проверкой близости к возможному решению и возвратом на предыдущие шаги алгоритма в случае неудачи, причем, чем большее число раз приходится возвращаться назад (для попытки очередного прохода) в случае затруднения (отрицательной оценки близости к решению) на некотором шаге, тем больше должна быть "глубина возврата", т.е. тем на более ранние шаги алгоритма приходится возвращаться с целью их проверки и уточнения.

4. Усвоение (свертывание) любых алгоритмов и последующее их применение осуществляются всем нашим телом (как сложной многофункциональной системой) и прямо зависят от величины энергопотенциала (потенциала взаимодействия), силы потребностей и характера логико-психологических координат (алгоритмов действий) - ЭЛПК данного человека. Напомню, что свойства энергопотенциала и методы его повышения подробно описаны в главах 2, 7 и 8, о способах формирования потребностей мы говорили в главе 3, а о координатах (алгоритмах) решения творческих задач речь впереди.

Теперь обратимся к нашей цели, к тому, на что эти инструменты (эти ЛПК) должны быть направлены, - к задачам. И конечно, начнем с определения: под *задачей* давайте понимать любую неудовлетворенную потребность, любую трудность в ее удовлетворении, любое разногласие, рассогласование между желаемым и имеющимся, любую проблему (слово "проблема" в переводе с латыни и означает *задача*). Это удобно, ибо такое понимание сразу делает жизнь фантастически интересной, заполняет весь окружающий нас мир задачами, правда не всегда творческими.

Как должно быть скучно жить на свете людям, у которых "никаких проблем". Впрочем, прежде чем эта "радость неудачи" естественным образом проявится в нас, нам не повредило бы сначала избавиться от страха перед задачами, привыкнуть к мысли, что задач, которые нельзя было бы решить, не существует. Хотя лучше, конечно, просто убедиться в этом на личном опыте - опыте освоения и применения упомянутых алгоритмов творчества, требующих и дающих возможность щедро тратить (а в случае успешной траты очень заметно повышать) наш ЭПК.

Ведь творчество, если говорить точнее, - это не просто создание нового, а создание

такого нового, которое наилучшим образом согласуется с уже существующим старым (принцип ненасилия как основа мира) и не только не отторгается им (не будем пока брать в расчет особенности функционирования социокода, создающие проблемы "внедрения"), но, более того, необходимо этому старому для его дальнейшего существования (быть может, в некотором новом виде) в связи с изменившейся ресурсной и информационной обстановкой.

Недаром И. Акимов и В. Клименко [2] утверждают, что решение задачи всегда находится в материале самой задачи и требуются только высокая критичность и достаточный энергопотенциал, поднимаемый до нужного уровня этой критичностью (однако не превышающий, естественно, возможности данного организма, данного тела, решающего эту задачу), для решения любой трудной задачи (проблемы). При решении этой задачи обеспечивается активная подзарядка нашего энергопотенциала (ведь мы самым активным образом взаимодействуем с ней).

Заметим, именно таков путь классической йоги. Задачу можно вообще не решать, она просто перестает существовать, достаточно лишь сжиться с этой задачей, по-настоящему глубоко вникнуть в ее материал, понять его по-настоящему полно, стать им. Правда, этот путь требует огромного энергопотенциала, ведь при этом должны быть равномерно усилены, сохранены все наши мысли, а не одна из них, а это очень и очень непросто. Мы пойдем другим путем, внешне кажущимся более путанным, но зато и более доступным большинству, а главное, обеспечивающим возможность "внешнего освоения" этого алгоритма, его формального описания и понимания его другими.

## АЛГОРИТМЫ ТВОРЧЕСТВА

Поэтому нас не будут интересовать алгоритмы психологические, разные там советы, куда во время творческого процесса совать ноги или руки, как сидеть или ходить, о чем самого себя спрашивать, хотя "вопросники", которых придумано довольно много, это уже некий переход, если можно так сказать, к "объективным" алгоритмам, отражающим законы окружающего нас мира, и именно за счет этого и позволяющим, если и не получать оптимальное готовое решение, то довольно быстро, без удручающего многообразия переборков, проб и ошибок, подходить к этому сильному решению достаточно близко, выходить в "окрестность инсайта", когда это решение, этот необходимый нам ресурс уже начинает проступать в тумане окружающих его обстоятельств, когда уже начинает чувствоваться острый запах победы, и только небольшое энергетическое усилие, необходимое для преодоления барьера генерации новой формы, будет отделять нас от него.

Самым сильным, если не единственным алгоритмом такого рода пока является Алгоритм решения изобретательских задач (АРИЗ) и все развивающие и поддерживающие его инструментальные методы и информационные накопления, образующие Теорию решения изобретательских задач (ТРИЗ) [см., напр., 4-6].

И хотя у автора имеются свои представления о роли и месте противоречия (являющегося базовой, корневой идеей ТРИЗ) в мире, свое мнение о том, осталось ли в Теории развития творческой личности хоть что-то человеческое, хоть капля личности, или о том, насколько все тризовские методы развития творческого воображения (РТВ), опирающиеся на механизм дипластии [79] - попарного сочетания образов (и поиска смысла для полученного парного сочетания), можно собрать в один... да мало ли какие еще представления имеются у автора, я не могу не быть признателен тем, кто учил меня критиковать, анализировать, искать, а порой и находить, одним словом, думать.

Все тризовцы мне симпатичны, они почти как йоги - среди них много "чокнутых" (кто смотрел фильм Аллы Суриковой с тем же названием, особенно хорошо поймет меня).

ТРИЗ - это некоторая база, твердая ступенька, без опоры на которую трудно двигаться вверх, та стартовая площадка, на которую всегда можно вернуться. Однако, прежде чем попытаться убедить читателя в том, что решить творческую задачу - простейшее из занятий, т.е. изложить некий алгоритм этой работы, я вынужден сделать еще одно не-

большое теоретическое отступление, ибо только после него мне возможно удастся представить упомянутый алгоритм в обещанном "простом" виде. Что делать - окружающий нас мир на самом деле невероятно сложен, и сложность эту приходится компенсировать иерархичностью описания, как в математике - простые (и довольно очевидные) исходные постулаты, "сами собой" вытекающие из них теоремы, и дальнейшее развитие теории вплоть до вершин, понятных лишь избранным единицам.

## ФУНКЦИОНАЛЬНО-РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД

Начнем с "постулатов". Первое наше, отнюдь не самое смелое (и весьма очевидное) утверждение состоит в том, что весь окружающий нас мир, как и мы сами, состоит из систем. Да-да, системный подход. Философы и специалисты по этому системному подходу давно уже пытаются максимально точно и полно определить само понятие системы и порядком поднаторели в этом. Я, таким специалистом не являющийся, ограничусь очень простым определением, в котором отражено только то главное, что мне нужно для дальнейших рассуждений. Впрочем, этим, указанным мной свойством безусловно обладает любая система, и этого мне вполне достаточно, т.е. вводя такое определение, я никак не ограничиваю общности рассмотрения.

Давайте считать, что система - это совокупность элементов, обладающая свойством, отсутствующим у любого из этих элементов (т.е. совокупность, у которой появляется ее системное свойство). Например, самолет, который (в отличие от своих элементов) может не только падать, но и летать.

Понятно, что элементы, которые и составляют систему, тоже можно рассматривать как системы, точнее подсистемы, а саму нашу исходную систему - как элемент некой большей системы (надсистемы). Эти элементы меняются, развиваются, совершенствуются неравномерно (если никто и ничто не следит за их равномерным развитием), что приводит если не к появлению противоречий в данной системе, то как минимум к нерациональному и неравномерному распределению ресурсов между элементами этой системы. Больше того, эти системы постоянно взаимодействуют друг с другом, и в сущности только благодаря этому взаимодействию они и существуют.

И здесь для дальнейшего движения вперед придется сделать довольно сильное предположение: все окружающие (или по крайней мере интересующие нас) системы, составляющие мир, - открытые, т.е. они принципиально не изолированы, а до изолированных систем нам нет вообще никакого дела, как и им до нас, т.е. они на нас никак влиять не могут - изолированные ведь. Про всю же Вселенную мы просто ничего не знаем, бесконечные переходы не делаются так просто (иными словами, обобщение введенного Р. Клаузиусом для построения модели работы теплового двигателя понятия энтропии на все системы не совсем правомерно).

Процесс взаимодействия систем между собой образует причинно-следственную сеть, в которой любое явление (изменение) происходит только вследствие взаимодействия нескольких (более одной) причин и вызывает после себя несколько отличных от причин следствий. При этом любое взаимодействие традиционно характеризуется рядом типовых параметров - таких как:

*энергия* - мера интенсивности взаимодействия; *информация* - мера изменения одной системы под воздействием другой (в рамках рассматриваемого взаимодействия); *время* — мера интенсивности информирования (?); *функция* - характеристика (описание вида) взаимодействия - см. определение, приведенное ниже;

*пространство* - среда взаимодействия, в свою очередь являющаяся параметром некоторой более общей системы (надсистемы), включающей рассматриваемые системы в качестве своих элементов, является носителем формы системы (и можно даже, наверное, говорить о поле, как о характеристике изменения свойств пространства). Особое значение в мире имеют ритмические взаимодействия элементов систем, позволяющие использовать

активность (вероятностных) сред с нестабильными параметрами (хаос), фрактальные структуры и др., описываемые такими науками, как синергетика. Иными словами, существование любой системы обеспечивается взаимодействием ее с другими системами.

Считаю необходимым уточнить определение важнейшего понятия функции.

*Функция* - это характеристика (способ, характер, правило) действия одной системы (носителя функции) на другую систему (объект функции) в процессе взаимодействия этих систем.

При этом функция может быть изображена в формулах в виде стандартной функциональной зависимости

$$Y = Fz(x),$$

где:  $x$  - объект функции до воздействия;

$y$  - объект функции после воздействия;

$z$  - носитель функции;

$F$  - характер действия (сама функция).

*Ресурс* - это качество, свойство, особенность системы (процесса, объекта или явления), обеспечивающее выполнение функции ею самой или некоей другой системой. И хотя ресурсы обладают свойством "исчерпаемости", их количество убывает, ресурсная обстановка постоянно меняется, виды возможных ресурсов или то, что может использоваться как ресурс, - неисчерпаемы.

Действие любой функции обеспечивается за счет *ресурсов* - материальных (количества, формы и расположения, ресурсов свойств поверхности и свойств вещества), энергетических (ресурсы полей - механического, гравитационного, теплового, магнитного, электрического и электромагнитного), пространственных (в частности, пустого пространства, пустоты в чистом виде и в составе обычного вещества), информационных, ресурсов временных, частоты, фазы (постоянное действие; импульсное и переменное действие, в том числе постоянно-переменное, действие сериями); за счет изменения отдельных элементов и параметров переменного действия (фазы, частоты, формы, линейности); использование эффектов сочетания отдельных параметров и разных переходных процессов; реализация нелинейных (механических и химических) свойств вещества и при избытке ресурса выход через использование неустойчивости и бифуркации на создание новых, в том числе диссипативных структур (действующих в составе старых), т.е. реализация спонтанных переходов с нарушением симметрии - дальнейшая самоорганизация и др. При этом для любой системы теоретически может быть построена функционально-ресурсная сеть, ведь любой объект всегда выполняет несколько внешних функций по отношению к другим объектам.

Конечно, в подавляющем большинстве случаев под ресурсом понимается его носитель, и "все работает", но так хочется дать "строгое" определение (и тем самым обрушить на себя лавину критики).

*Параметр* - это количественная характеристика свойств (ресурса), доступная оценке или измерению (сравнению с эталоном).

А теперь продолжим наши "математические" игры и выскажем совсем уже сильное утверждение: любая система в рамках взаимодействия с другими системами (в частности, надсистемой) стремится сохранить устойчивое выполнение своей функции (функциональная инерция), т.е. характер связей с другими системами. Иными словами, любая система стремится остаться в своем устойчивом состоянии (и связано это прежде всего с тем, что объектами функций данной системы являются другие окружающие системы, т.е. она включена через свои взаимодействия в функционально-ресурсную сеть).

Понимая всю "тонкость" этого места в наших построениях, договоримся пока под устойчивым состоянием системы понимать такое ее состояние, в которое система самопроизвольно или под воздействием надсистемы возвращается, будучи выведена из него внешними факторами. В самом деле, на интуитивном уровне здесь все вполне понятно.

Сложности начинаются лишь при попытках строгих формальных определений, но в них ли сейчас дело? Как там у А. С. Пушкина: "Мне нужно после долгой речи и погулять, и отдохнуть, - закончу (формализацию всех этих своих построений. - К. С.) после как-нибудь". Тем более что все дальнейшее действительно просто.

Понятно, что любое действие системы (описываемое через функцию системы) может быть осуществлено только при наличии необходимых для этого ресурсов. При этом структурные изменения систем и изменения их функций, в том числе появление новых видов систем, происходят только тогда, когда оказывается недостаточен ресурс, необходимый для выполнения некоторой функции этой системы по отношению к некоторой другой системе.

"Только тогда" - на языке математики означает "необходимость", т.е. если изменения произошли, что значит ресурс был недостаточен. И значит, системе "пришлось" для сохранения выполнения своей функции развиваться, меняться - находить новый вид ресурса (или деградировать - перестать выполнять эту функцию). Иными словами, именно неограниченность видов ограниченных ресурсов и является источником и движущей силой развития мира.

Таким образом, соотношение *функция-ресурс* хорошо описывают не только процессы взаимодействия, но и весь процесс развития материального мира. А именно:

- если ресурсов избыточное количество, тогда объект (процесс) увеличивается в размерах или (при появлении ограничений на увеличение размера) в количестве;
- если количество имеющихся ресурсов "в норме" - изменений не происходит;
- если ресурсов мало,

то происходит исчезновение или развитие системы за счет ее развертывания (усложнения) или свертывания (усовершенствования и/или упрощения).

Другими словами, если в надсистеме или системе (ее элементах) нет относительного недостатка ресурса в одном и/или избыточности его в другом месте, если этот недостаток или избыток не создает напряженности (а значит, и энергии развития, ведь энергия - это мера взаимодействия), развития не происходит.

Человек, например, развивается, стремится к совершенству, я думаю потому, что его высокая энергетика (биосоциальная прибавка, отсутствующая у других видов) выводит критичность на уровень осознания идеальных структур мира, давая то рассогласование, ту разность потенциалов (тот иманигативный абсолют Я. Э. Голосовкера [25]), которая и движет его вперед и которая часто дополняется такими очень мощными социальными стимулами высокой энергетике, как внушение, честолюбие и долг (хотя я-то как раз считаю, что два последних источника должны быть категорически закрыты для использования).

При этом сам процесс развития подчиняется закону минимизации используемых для этого ресурсов: система как бы стремится использовать для своего развития самый доступный и самый дешевый из имеющихся в ее распоряжении ресурсов.

Направление же развития (конкретный вид и характер использования ресурсов для создания или совершенствования функции) зависит от сложности системы, объемов имеющейся в ней информации и форм ее использования (наличия в системе возможности управления ресурсами более высокого класса имеющимися средствами), от видов используемой в системе энергии и других факторов (того же количества и, вообще, наличия данного вида ресурса, запретов на его использование и т. д.), и достаточно строгое описание этих правил требует, вообще говоря, уже по крайней мере трехмерной модели, трудно представимой на бумаге.

И хотя действуют строгие законы существования и развития любых структур - недавно появилась Теория физических структур (ТФС) Ю. И. Кулакова, - очевидно, что на каждом уровне развития систем эти законы свои (в ТРИЗ описаны четкие законы развития технических систем - ЗРТС), точное предсказание будущего направления развития системы в принципе не всегда возможно из-за большого количества требующих учета факторов, в

том числе связанных с источником развития системы, т.е. с той надсистемой, для которой она выполняет свою функцию (отсюда понятен такой большой интерес к маркетингу в сфере производства технических систем).

При этом развитие любых систем (в рамках надсистемы) происходит неравномерно (что часто описывается через понятие "противоречие"), а само развитие любой системы подчиняется 5-образному закону изменения ее параметров во времени.

Форма же системы (ее образ) при условии избытка необходимых ресурсов подчиняется законам разнообразия (диатропики) [см. 104], но ограничивается требованием выполнения ею своих функций. Форма системы канализируется (ограничивается) также законами (свойствами) формообразования составляющих ее подсистем, историей становления самой системы и согласуется с характером ее надсистемы, поскольку одна и та же функция может выполняться системами различной формы, а разнообразие не есть синоним прогресса.

Понятно, что только сочетание формы с ритмически взаимодействующим содержанием системы образует полную индивидуальную информацию о конкретной системе.

Подводя итоги, можно сказать, что:

- источником развития системы является ограниченность ресурсов для выполнения функции этой системы (при отсутствии ограничений на виды используемых ресурсов);
- скорость развития определяется значимостью этой функции для существования системы;
- направление развития - по вектору наиболее доступных (и дешевых) ресурсов;
- характер развития определяется внутренними свойствами системы;
- форма системы канализируется предыдущей историей ее развития.

Все изложенное назовем функционально-ресурсным подходом (ФРП) и вернемся к нашим задачам.

## **КАК РЕШАТЬ ЗАДАЧИ**

Из вышесказанного однозначно вытекает, что раз перед нами встала задача, т.е. плохо выполняется некоторая функция, значит, для выполнения этой функции просто не хватает ресурса. И для решения любой встретившейся нам задачи достаточно просто найти подходящий ресурс, обеспечивающий выполнение той функции, которая эту задачу вызывает.

Приведу один пример. Он касается разработки новой модели отнюдь не тривиального амортизатора. Взяться за эту работу меня заставил тот самый избыток энергетики, та самая критичность, выработанная с помощью тех самых алгоритмов, о которых мы говорили. Необходимость же создания этого нового амортизатора была вызвана новыми условиями: возникшим недостатком в ресурсах среды (низкое атмосферное давление и температура) и избытком внешних механических воздействий (исключительного сочетания вибраций с линейными нагрузками и ударами).

К указанному амортизатору, механическому в силу условий среды, в которой он работает, для выполнения им своей функции в разных условиях предъявлялись разные (на первый взгляд, абсолютно противоречивые) требования: он должен быть мягким, чтобы хорошо компенсировать вибрации; жестким, чтобы гасить удары, и к тому же сохранять свою мягкость при значительной постоянной линейной нагрузке (т.е. он не должен полностью сжиматься, выключаться при этой нагрузке, должен сохранять способность гасить вибрации). Задача поначалу казалась практически неразрешимой (это была моя первая задача, которую "не брал" ТРИЗ).

При ее решении были использованы те самые идеи, которые мы только что изложили. Ресурсы для выполнения нужных требований просто подбирались по одному: а именно - это и введение механического ограничителя сжатия для основного мягкого амортизирующего элемента, сохраняющего в некоторой степени его работоспособность

(т.е. мешающего его полному выключению) при больших линейных нагрузках, и введение второго дополнительного элемента, включающегося лишь в моменты удара. Все оказалось просто (патент № 2047021).

Дальнейшая работа над устройством привела к пониманию необходимости введения дополнительной функции демпфирования, поглощения энергии колебаний, выполнение которой, как и главной функции, было обеспечено привлечением дополнительного ресурса - особой формы (и правильного выбора места введения) демпфирующего элемента.

Приведу еще один пример - совсем из другой области. Перед вами стоит задача (трудность): рассказывать ли супругу, которого вы любите, о случайной (чего не бывает в жизни) измене? Применим изложенный выше подход. Если ваша главная функция (основная, ведущая потребность) - балдеть от своей собственной честности и внутренней чистоты (используя для этого любые ресурсы), то да; а если главное для вас - человек, которого вы любите, его покой и счастье, то безусловно нет. Сравните получившийся ответ с рекомендациями Сатьи: соврав (т.е. ничего не рассказав), вы при этом будете лжецом лишь формально, по существу же вы соблюдете главную Яму - Ахимсу (не причинение вреда).

Другое дело, если измена не случайна, но тогда это будет другая задача, с другой главной функцией, и у нее будет, возможно, другой ответ.

Просто удивительно, как легко и просто становится жить, применяя указанный выше подход и понимая, что человек всегда и везде стремится удовлетворить свои собственные потребности в порядке их важности. И не надо понимать эту фразу вульгарно: потребности людей очень разнообразны и положительные (выгодные для других) занимают среди них далеко не последнее место.

Надо только научиться ставить вопрос "зачем?" (с него мы и начали нашу книгу), т.е. определять свою (или чужую) функцию и просматривать используемые для этого ресурсы. Впрочем, люди так хитры и так заблокированы социальными штампами, что часто очень непросто выявить истинную причину их поступков. Поэтому хорошо бы добавить сюда еще и навыки перехода с расширенного языка на строгий и обратно (см. гл. 3).

Конечно, любая модель окружающего нас мира, и в том числе все приведенные выше соображения о механизмах работы нашего интеллекта, о методах формирования его "мыслей" и самих этих "мыслях", а также о принципах развития окружающего мира, по необходимости ограничены. Для более точного и полного понимания, как я уже говорил, необходимо множество таких моделей, и чем больше их будет, тем полнее и точнее будет это понимание.

Итак, мы добрались наконец до столь долгожданного алгоритма. Он может показаться таким простым, что вам, уважаемый читатель, теперь, возможно, даже будет обидно - и вот ради этого-то столько усилий, потраченных на продираание сквозь паранаучные накрутки автора? Однако поверьте - никакие усилия не пропадают зря. Просто результат оказывается иногда (или чаще всего) совсем не в том месте, где мы его ждали. Добавлю только, что функционально-ресурсный или, точнее, функциональный подход (частный случай системного, официально возникшего более полувека назад) в последнее время все шире и шире используется в самых разных областях человеческой деятельности и познания, набирает все большую силу и везде неизменно дает хорошие результаты, обеспечивая удивительно глубокое и полное понимание любых явлений. Приведу лишь два примера его применения в таких очень разных областях, как филология [84] и архитектура [20]. Впрочем, разве Б. Ф. Поршнев, М. К. Петров, П. В. Симонов, С. И. Шапиро, Н. М. Амосов, С. М. Орлов, В. К. Тарасов и многие другие не работают по сути в рамках этого подхода? А теория функциональных систем в медицине? Да мало ли примеров.

Повторимся: из построенной выше модели развития мира сразу вытекает, что те самые задачи, которые делают нашу жизнь столь интересной, возникают только тогда, когда оказывается недостаточным ресурс для выполнения некоторой функции (именно это и воспринимается нами как задача, проблема). И решение задачи как раз и состоит в поиске подходящего, т.е. наиболее или для начала хотя бы просто доступного, ресурса для вы-

полнения этой функции. А в худшем случае выявлении, создании необходимой функции, с опять же последующим поиском необходимых для ее осуществления ресурсов.

Весь наш алгоритм (во всяком случае самый внешний его уровень, на котором обычно и происходит реальная работа по выходу в "окрестность инсайта") при достаточно хорошем его освоении может состоять всего из трех шагов, которые следует назвать так, чтобы они легко запоминались через какое-нибудь мнемоническое правило, содержащее условные названия этих шагов, например: "Чтобы быть талантом, *надо - плохо - есть*" (или короче - алгоритм НПЕ).

Но прежде чем привести сам алгоритм, позволю себе еще раз напомнить, что мы идем по пути йоги - ведь слово "йога" переводится как трудность, задача, усилие, напряжение, работа, ум, приближение, решение... И если мы видим вокруг незнакомый пейзаж, то это лишь означает, что или мы смотрим в другую (непривычную) сторону, или заметно ушли вперед.

А теперь, наконец, конкретно про сам алгоритм. Попробую расписать внутренность этого алгоритма максимально подробно (и надеюсь, читатель извинит меня за излишнюю добросовестность, возможно приводящую к некоторой скучноватости). Итак, для решения любой задачи надо сделать три следующих шага.

Шаг *надо* состоит в осознании факта возникновения задачи, трудности и выявления функции, вызвавшей задачу (затруднение), т.е. той функции, для выполнения которой недостаток ресурса и вызывает задачу. Это этап анализа задачи, ее правильной формулировки и уточнения (что же нам надо?).

При работе по предлагаемому алгоритму, особенно на первом его шаге ("надо"), очень полезно (а лучше даже сказать - очень важно), точно так же как во всей йоге, научиться никуда не спешить, постараться не хвататься за первую же пришедшую в голову мысль-решение, т.е. не применять в формулировке задачи никаких новых (отсутствующих, прямо не просматриваемых в задаче) ресурсов, не брать первый же подвернувшийся ресурс, постараться решительно отказаться во время уточнения задачи на этом шаге от любого напрашивающегося ответа (и их последующего простого перебора) - до тех пор, пока на следующих шагах алгоритм не потребует: а вот теперь, когда ты понял, что действительно нужно, чего тебе действительно не хватает, теперь ищи, ответ должен быть где-то здесь.

Попытка как-то систематизировать и кратко, укрупненно обобщить приемы определения искомой нами функции на этом шаге алгоритма НПЕ (выбираемые нами по мере необходимости и, конечно, по степени владения ими) приведет к следующему списку используемых здесь (возможных) методов.

А. Проверка исходной (проблемной) ситуации на наличие задачи (легко выполняется с помощью простого вопроса: "А что будет, если ее вообще не решать?"). Поясним этот тезис. Прежде чем решать задачу, конечно же, полезно сначала задать себе вопрос, что будет, если ее вообще не решать. И только если действительно будет плохо, надо уточнять, в чем же действительно состоит проблема, где ее начало и основное место проявления, кому и для чего не хватает ресурсов.

Б. Выбор (уточнение) носителя вызвавшей задачу функции за счет перебора активных объектов проблемной ситуации (кто, что, где, когда и зачем делает?, кому это надо?), т.е. определение того, какую же задачу мы будем решать (перед кем стоит эта самая задача). Для правильного (хорошего) решения задачи, конечно же, надо четко понимать, кто (например, мы сами) или что (некий активный объект модели задачи) конкретно плохо выполняет искомую функцию, - у кого проблема-то? Процесс перехода к следующему шагу ("плохо") вполне может быть и итерационным - вы уже поняли, что вам что-то мешает, но еще не поняли, что именно. И можно, например, попробовать еще раз (мысленно) проделывать все необходимые действия, пока вы не дойдете до упора, до той непреодолимой трудности, которая и есть задача. Порой в качестве ресурса для этого уточнения (ведь "уточнить" - это тоже функция) может использоваться анализ условий задачи - окружаю-

щей ресурсной обстановки - или просто знание, жизненный опыт и умение мыслить логически.

В. Уточнение места и времени возникновения задачи. Осуществляется с применением "отсекающих" вопросов (т.е. вопросов, отсекающих целые области, с которыми задача не может быть связана) и так называемой (в ТРИЗ) 9-экранной схемы "сильного мышления" (рассмотрение вместе с системой ее подсистем и ее надсистем в прошлом, настоящем и будущем). Наиболее полезный прием - мысленно сдвинуться по оси времени в самое начало рассматриваемого процесса, туда, где конфликт только-только возник, к тому моменту, когда он еще не разросся, не набрал силу (не превратился еще в нашу задачу). Часто одного такого уточнения оказывается достаточно, чтобы задача была решена. Может выясниться даже, что идет нормальный, естественный процесс, и задача возникает только из-за неправильного его понимания субъектом.

Г. Уточнение вызвавшей задачу функции за счет постановки уточняющих вопросов "зачем?" и "каким образом?". Это довольно трудный, но полезный шаг. Здесь предлагается сформулировать искомую нами функцию буквально двумя словами (что может заметно упростить дальнейшую работу с ней): глаголом в неопределенной форме, описывающим характер действия, и существительным, указывающим, на какой объект это действие направлено, с возможным добавлением в скобках необходимых обстоятельств. Эта рекомендация повторяет правила уточнения функций, выработанные в таком техническом приложении ФРП, как функционально-стоимостный анализ (ФСА). Увы, первая, пришедшая в голову, формулировка функции, как правило, относятся совсем не к тем носителям, к которым мы их поначалу приписываем, а это сильно затрудняет поиск необходимых ресурсов. Вкратце эти правила таковы.

Если объект (хоть один элемент этого объекта, рассматриваемого как система) может сам выполнять сформулированную функцию, то ставится уточняющий вопрос: *зачем?* (таким образом находится функция более высокого иерархического уровня), в противном случае ставится уточняющий вопрос: *каким образом?* (находится функция более низкого иерархического уровня).

Заметим, что такая работа требует определенных навыков даже при решении технических задач и становится очень сложной в случае решения задач социально-психологических, ибо там приходится переходить к работе со скрытой структурой внутренних программ и метапрограмм человека (и/или общества), системой их целей, иерархией их потребностей. Увы, каким бы простым ни был предложенный нами алгоритм, задачи, которые решаются с его помощью, не становятся проще и однообразнее, появляется лишь общий путь, общий принцип их решения. Здесь требуются примеры. Начнем с простейших, окружающих нас предметов:

электрическая вилка имеет две функции: P1 - проводить ток, но "не подключать" потребителя к сети, так как функция должна формулироваться для конкретных условий работы ее носителя, и P2 - изолировать ток (от руки);

дверная ручка - ее функция: P1 - "трансформировать" дверь (для согласования с рукой), но не "двигать дверь": ручка сама не может двигать дверь, т.е. здесь ставится уточняющий вопрос: *каким образом?*

ключ (от замка) - его функция: P1 - перемещать личину (замка), но не "закрывать дверь", ключ не взаимодействует с дверью;

кирпич (в стене) имеет по крайней мере две функции: P1 - удерживать кирпич (другой) и P2 - удерживать "окружающую среду";

обыкновенная ложка также имеет несколько функций: P1 - удерживать предмет (еду) и P2 - предохранять руку (от соприкосновения с пищей);

основная функция бумаги: P1 - удерживать краску (знаки);

телефонная трубка имеет функции: P1 (в поднятом состоянии) - издавать звуки и P2 (в опущенном состоянии) - прижимать рычаг.

А теперь попробуем найти ответ на глобальный вопрос всех времен и народов и

определить главную функцию человека. Итак, возьмем для начала какую-то (любую) его функцию - предположим, что человек существует для того, чтобы потреблять пищу. Уточним эту формулировку. Может он сам выполнять эту функцию? Да. Ставим вопрос: *зачем?* Чтобы жить. Он это может? Да. Зачем? Здесь нам придется остановиться, чтобы не пойти по замкнутому кругу, и уточнить, что является для человека его ближайшей надсистемой (где находится объект функции человека). Системообразующий параметр для человека, как известно, язык, речь. Определяющим для этого параметра являются другие люди, общество (без них человек речью не овладевает). Значит, ближайшая надсистема человека - общество. Человек - только его подсистема (как и у животных, где важен прежде всего вид, а не конкретная особь), ср. с выводами гл. 11. Главная функция человека должна быть направлена на общество и на конкретных проживающих рядом с ним людей, и нам осталось только вспомнить все, что мы писали в первой части книги о Цели (и ведущему к ней Пути), конкретной для каждого человека, но имеющей и для других некую общую направленность.

Д. Уточнение вызвавшей задачу функции за счет "углубления" в "физическую" суть явления (за счет постановки вопросов типа "что значит?"). Это безусловно самый трудный шаг, хотя он и несколько сродни (по характеру работы) шагу "В"). Строго говоря (а пока алгоритм еще не освоен, не свернут в *ЛПК*, лучше говорить строго), надо не только правильно сформулировать функцию, но и хорошо понять, в чем же эта функция состоит; перевести ее с привычного обобщенно-вербального выражения на язык точного понимания того действия, которое и вызывает ваши затруднения (например, "измерить" - значит сравнить с эталоном; "поймать" - значит удержать в одном, нужном вам, месте и т.п.).

Перечисленные методы, конечно, не исчерпывают всех возможных приемов уточнения задачи (плохо выполняемой функции). В сложных случаях, например, может быть полезным построение схем потоков вещества, энергии и информации в анализируемой системе.

Итак, задача всегда вызывается недостатком ресурса для выполнения некоторой функции (именно этот недостаток и воспринимается нами как задача). Поэтому тщательный анализ задачи нужен только тогда и настолько, когда и насколько нам не удастся четко и однозначно сформулировать эту функцию, и значит, этот анализ (если мы ищем именно решение задачи) должен быть узко направлен на эту цель.

И только если вас не устраивают некие параметры нормально протекающего процесса или хорошо работающей системы, если вам вдруг захочется чего-то "улучшить" (просто в силу избытка энергии или из желания облегчить себе существование в будущем, сделать его более комфортным), т.е. если задачи в сущности еще нет, если вы ее себе "придумываете" - а это можно сделать всегда, выискивая ее в имеющейся "ситуации" (и эта задача невелика и позволяет неплохо жить, если ее и не решить), - только тогда, предварительно определив, чего же вам действительно хочется, вам придется провести тщательный анализ ситуации (процесса или в узком смысле некоторой части этого процесса - объекта) для выбора тех задач, которые и обеспечат приближение вас к желаемой цели - желаемому виду взаимодействий в рассматриваемой ситуации. Для этого, вероятно, придется проанализировать (особенно по всем активным объектам в рассматриваемом процессе), кто и что делает (т.е. найти носители функций и сами функции), на что эти действия направлены (определить объекты функции), когда, где и с помощью чего (вот он - ресурс, достаточно ли его?) это происходит, т.е. достаточно ли хорошо эти функции выполняются, и выбрать наконец те задачи, которые вы хотите решить, т.е., строго говоря, провести полномасштабный ФСА.

Шаг *плохо* - это этап анализа-уточнения требуемых ресурсов, на котором определяется характер (параметры) недостающего ресурса (плохо то, что нам не хватает того-то...). Без знания функции, т.е. выполнения первого шага алгоритма, это сделать не представляется возможным: ведь именно функция определяет эти параметры.

Для решения задачи, точнее, для облегчения процесса поиска необходимого ресурса

(дальнейшего уменьшения числа переборов) нужно уточнить характер этих ресурсов, какие-то их параметры, ведь только так мы можем облегчить себе эти поиски, построить некоторый обобщенный "портрет" искомого ресурса, его "фоторобот", определяющий, каких именно ресурсов нам не хватает (что плохо) для решения задачи.

Иными словами, здесь надо определить общий характер ресурсов, недостающих для выполнения функции, выявленной на предыдущем шаге, понять недостаток - что именно мешает нормальному выполнению выбранным носителем своей функции, чего не хватает для ее выполнения. Это может быть, например, отсутствие у носителя или объекта функции необходимого материального элемента, его свойств или нужных характеристик некоторого процесса, при анализе которого можно (на выбор):

а) последовательно подобрать вытекающие из предыдущего шага алгоритма поровневые свойства искомого ресурса, наиболее значимые для его выбора (например, вещество-поле-информация, агрегатное состояние, основные (физико-химические) свойства, конкретные значения параметров и т.п.);

б) учесть законы развития систем данного класса (например, законы развития технических систем), если они известны; чисто теоретически здесь могут быть использованы также методы анализа общесистемных дисциплин (термодинамика, синергетика, диатропика и пр.) и другие специальные методы анализа;

в) сформулировать ограничения на ресурс, которые можно назвать, скажем, "требованиями к идеальному ресурсу" (ГИР) по аналогии с идеальным конечным результатом (ИКР) в ТРИЗ, некий "портрет идеального ресурса", с использованием слова "*сам*". Словом, мы можем заранее выбрать (назначить) общий характер нашего решения, определить место поиска необходимого нам недостающего ресурса. Для этого надо лишь добавить к найденному нами (на шаге "надо") носителю функции, ее объекту или внешней среде "волшебное" слово "сам" и решить, таким образом, где же именно искать этот наш ресурс: "внешняя среда (надсистема) *сама* обеспечивает решение задачи" - самый простой, самый распространенный и самый неинтересный вариант; "объект функции *сам*..." - это уже лучше; или "носитель функции (точнее, его подсистемы) *сам* решает вставшую перед ним же задачу" - самое сильное и самое красивое решение. В данном случае мы решаем - будем ли мы (а точнее, можем ли мы) привлекать для ее решения новые дополнительные ресурсы (что и делается в подавляющем большинстве случаев) или мы должны "выкроить" их из уже имеющихся, найти "внутренние" ресурсы, например произведя так называемое свертывание рассматриваемого процесса (или объекта) и убрав часть его элементов с переложением их функций на оставшиеся. Этот путь гораздо сложнее, а потому гораздо эффективнее, красивее, чем предыдущий;

г) подсказку, помогающую нам найти нужный ресурс, можно обнаружить и при исследовании системы, выполняющей ту же или аналогичную функцию, но в других областях человеческой деятельности, хотя применение задач-аналогов - дело весьма индивидуальное: ведь "фонд" таких задач у каждого свой. Можно использовать также метод подбора (или построения, придумывания) так называемых альтернативных систем (В. М. Герасимов, С. С. Литвин), т.е. систем с той же функцией, выполненной другими способами, а значит, имеющих достаточный ресурс (достоинство) там, где у исследуемой нами системы этого ресурса не хватает (имеется недостаток - задача);

д) использовать метод построения *противоречия* между двумя функциями (одна из них была сформулирована на шаге "надо") по отношению к некоторому (одному и тому же) ресурсу.

Это весьма сильный методический прием. И хотя противоречие - всего лишь уловка нашего слабого, неразвитого мозга, не способного отразить все многообразие мира, уловка, с помощью которой мы пытаемся решить стоящие перед нами задачи, т.е. найти нужные нам ресурсы уловка эта иногда оказывается весьма эффективной.

Использование этого приема особенно рационально, когда логика решения задачи сама выводит на такую формулировку. В любом случае можно сознательно вернуться к

шагу "надо" и определить ту вторую функцию, которая также использует предполагаемый (необходимый) ресурс (точнее, факт его наличия или отсутствия или противоположность свойств его носителя).

Само же противоречие формулируется в следующем виде: "Для того чтобы (формулировка одной функции, лучше более высокого ранга) ... (носитель функции, желательно его очень точное указание) должен быть... (указывается свойство этого элемента, ресурс, необходимый для выполнения указанной ранее функции), а ... (желательно указать время потребности в другом ресурсе) для того, чтобы ... (дается формулировка другой функции) этот же элемент должен быть ... (указывается прямо противоположное свойство - ресурс того же самого элемента системы, необходимый для выполнения другой функции)".

Разрешается же оно (на шаге "есть") очень просто: через разделение противоречивых свойств в пространстве или во времени. Хотя придумать, как же реально эти свойства разделить, бывает иногда нелегко. И конечно, здесь возможны варианты ответов, зачастую выводящие на разные решения задачи.

Шаг *есть*. На этом шаге осуществляется поиск (по найденным на предыдущем шаге параметрам) наиболее доступных и дешевых ресурсов и способов их использования для выполнения нужной функции (осуществления необходимого действия), т.е. решение задачи (мы смотрим, а что же у нас есть?).

Иными словами, задача уже локализована, поле поиска резко сужено, и нам осталось лишь окончательно выбрать (найти) вид искомого ресурса - решить нашу задачу. Его можно просто сознательно брать именно таким, какой нам нужен (см. приведенный выше пример с разработкой конструкции амортизатора), можно учесть при его выборе зону поиска и требования к нему, полученные нами на предыдущем шаге. Или получить его в результате разрешения противоречия, найти ресурс (подсказку) в альтернативной системе, или ... Если, конечно, подсознание уже не выдало нам готовый ответ, ведь мы уже давно "крутимся" в той самой окрестности инсайта, попасть в которую так хотели.

Читатель, вероятно, помнит, что решение любой задачи всегда находится в материале самой задачи - и в нашей модели мышления (см. гл. 11) происходит методом проб в сети имеющихся у человека понятий и алгоритмов действий - с постоянной оценкой близости к решению и возвратами к предыдущим шагам, переключениями с одного подалгоритма на другой, заменой одних привлеченных знаний и сведений на другие и т.д.

Понятно, что решение (ресурс) можно искать и итерационно, за счет постепенного приближения к нему, проходя алгоритм нужное число раз.

Конечно, разработаны и опробованы также более конкретные приемы поиска ресурсов, но чувствую, что это формальное изложение алгоритма и без того уже надоело читателю сверх всякой меры.

Повторю только, что в реальной работе по уже освоенному алгоритму большинство указанных здесь шагов свернуто, автоматически пропускается нашим сознанием (да к тому же не все они и нужны - это зависит от характера задачи), и нам остается только внешняя канва - *надо - плохо - есть*. Вот как это может выглядеть в реальных задачах.

Для начала возьмем типичную тризовскую задачу "на противоречие" - задачу о запайке ампул. Надо запаять стеклянные ампулы с лекарством. Температура запаивающего ампулу пламени должна быть большой (это хорошо), но при этом (вот она - задача) ампула перегревается и портится находящееся в ней лекарство.

*Надо* (нам) - сохранить лекарство или (уточняем функцию) снизить температуру (другого конца ампулы). Мы можем уточнить эту функцию и другим способом, с использованием правил ФСА. Сохранить лекарство? Сами мы это сделать не можем. Ставим уточняющий вопрос: "Каким образом?" - Надо снизить температуру.

*Плохо* - не хватает чего-то охлаждающего.

*Есть* - пусть *внешняя* среда, например вода, в которую можно окунуть концы ампул с лекарством во время их запайки, *сама* их охлаждает.

Возьмем другую, менее известную тризовскую задачу - как измерить высоту пе-

щеры, потолок которой не виден?

*Надо* - измерить высоту. Уточняем: измерить - значит сравнить с эталоном (именно это нам и надо), т.е. приложить к высоте что-то, используемое в качестве измерителя-эталона, скажем, палку (известной длины), веревку или нитку.

*Плохо* - один ее конец нечем туда (к потолку) поднять.

*Есть* - много чего есть у спелеологов - камни (добросить), шесты (поднять), воздушный шарик (резинová перчатка), надутая гелием или водородом, и т.п.

Хороший получился пример, наглядно показывающий разницу между "человеческим" и "машинным" решением, для которого пришлось бы еще долго и нудно градуировать наш промежуточный "эталон" в условных единицах длины (или предварительно составлять "измерялку" из этих условных единиц).

Решение задачи, как уже отмечалось, может быть и многошаговым. Перейдем от "физики" к математике - для начала всем хорошо знакомой, школьной.

*Надо* - найти расстояние между пунктами А и Б.

*Плохо* - не хватает скорости, с которой поезда сближаются (для подстановки в формулу  $S=Vt$ ).

*Надо* - найти сумму скоростей.

*Плохо* - есть только скорость первого поезда.

*Надо* - найти скорость второго поезда.

*Плохо* - требуется знать что-то еще об этой скорости.

*Есть* - разница скоростей первого и второго поезда, значит...

*Надо* - найти скорость второго поезда, сложить со скоростью первого и умножить на время их сближения, но при этом...

*Плохо* - поезда вышли из своих пунктов не одновременно (и, значит, мы узнали пока не все расстояние).

*Надо* - найти расстояние, которое прошел первый поезд до того, как начал двигаться второй.

*Плохо* - для этого необходимо знать не только его скорость, но и время, через которое начал движение второй поезд, а они...

*Есть* - задача решена. Ура!

Попробуем взять задачку посложнее. Скажем, такую: "Имеет ли супруг (супруга) право являться домой пьяным?" Первый же инстинктивный ответ: "Да, конечно", вызывает желание дальнейшего анализа.

*Надо* - уважать право другого, но надо уважать и себя, надо сохранить семью, но надо, чтобы дети росли здоровыми (в том числе психически), надо ... ой как много человеку надо. Придется уточнять (локализовать) задачу (иначе так и останется "проблемная ситуация", так и будет неясно, что делать).

Проще всего работать прямо по ходу "процесса": супруг пришел пьяным. Устраивать ли "скандал" сразу же по приходу указанного супруга?

Уточним нашу функцию по правилам ФСА: мы можем устроить скандал сами? Да, можем. Ставим уточняющий вопрос: "зачем?" (для уточнения функций человеческих взаимоотношений, т.е. характера взаимодействий между людьми, почти всегда ставится уточняющий вопрос "зачем?" - удивительно полезный вопрос). Отвечаем: чтобы было неповадно в дальнейшем. Уточняем суть (смысл) процесса - чтобы он боялся поступать так в будущем. Но вот это-то оказывается как раз и плохо, здесь и возникает проблема: он все равно не боится и приходит пьяным уже в третий раз, кошмар! Значит...

*Плохо* - не хватает силы "пугалки" (она не страшная).

*Есть* - противоречие (ура, наконец-то): если увеличить силу "пугалки", то развалится семья (он или она могут сменить место явки).

Сформулируем это противоречие строго по правилам: для того чтобы супруг боялся напиваться (приходить домой пьяным), надо его сразу же сильно напугать, а для того чтобы сохранить семью (если, конечно, вы действительно хотите сохранить такую семью, где

супруг уже в третий раз напивается), надо вообще его не пугать (и, может быть, даже наоборот - всячески улаживать).

Первое очевидное решение, лежащее на поверхности, - противоречивые свойства (пугать - улаживать) поменять местами. Но решение может быть и другим, как и задача: ведь теперь, после ее разбора по алгоритму, стало понятно - решать надо какую-то другую задачу, например с переходом в надсистему (чтобы он вообще не напивался), т.е. надо сформировать у него другую потребность (помните - вытеснение нежелательного пускового образа). За счет каких ресурсов? Что плохо? Чего ему не хватает? И далее по алгоритму...

Множество других тренировочных задач, причем ряд из них даже с подсказками, читатель найдет в Приложении II.

Глубоко усвоенный (превращенный в ЛПК) алгоритм начинает работать подсознательно, четко и эффективно, а со временем зачастую вообще перестает замечаться, и вы начинаете шутя справляться со всеми проблемами, встающими на вашем пути (пути "Йоги личной цели"), точнее, предложенными вашим личным Путем для достижения вашей личной Цели. Понимать, что нерешаемых задач действительно не существует, а сам процесс их решения становится самым интересным, самым желанным из того, что могут предложить вам обстоятельства, конечно, если у вас достаточно энергопотенциала.

Другое дело справочная информация (не логическая компонента мышления), загрузка памяти, которая, как известно, "не питает ума". Ведь алгоритмы формирования ключа для выборки из памяти и алгоритмы формирования новой (пусть воображаемой) структуры, согласитесь, могут сильно отличаться, хотя безусловно и активно использовать друг друга.

С этой точки зрения наличие внешнего, хорошо организованного большого информационного массива (например, массива ТРИЗ, как и любой другой современной научной дисциплины), из которого можно по мере необходимости переписывать небольшие порции в оперативную память тела, безусловно очень полезно. И конечно, полезно иметь специальные "памятевые" подалгоритмы, небольшие систематизированные правила выбора наиболее часто используемых элементов нашего огромного хранилища информации (так до сих пор и неясно, где хранящейся).

Однако здесь уже вступает в силу комбинаторно-творческий подход, механизм перебора сочетаний и поиска нового смысла, подходящего для наших целей, поиска через ошибки и неудачи, которым мы, надеюсь, если еще и не научились радоваться, как нашим лучшим друзьям (ведь именно они и обеспечивают наше обучение, наш рост и нашу свободу), то уж по крайней мере перестали их бояться.

Поскольку любой внешний алгоритм для нашего тела - это, как уже говорилось, не столько инструмент работы, сколько и прежде всего средство изучения какого-то метода анализа или приема работы, то тело, устроившее этот прием, этот метод, затем, при решении реальных задач, лучше отпустить, дать ему свободу (физическую и умственную) в его многомерном пространстве мышления с его многочисленными знаниями и ЛПК (ведь культура мышления у каждого своя, сугубо индивидуальная), это наверняка поможет получить больший эффект.

Можно вообще поручить решение задачи своему многомерному и многоканальному подсознанию (одновременное решение множества разных задач - для него норма). Это очень просто: надо лишь хорошо понять задачу, разобраться в ее условиях, а затем на несколько секунд полностью сосредоточиться на проблеме, как бы представить себе эту задачу по возможности цельно, эмоционально "зарядить" ее и мысленно погрузить всю эту целостность в глубину своего мозга - дать образ-задание. После этого надо полностью забыть о вашей задаче, переключиться на другие вопросы (чтобы наше "застрявшее" в решении сознание "не крутилось под ногами", не мешало нам решать ее).

К установленному сроку (если мы во время операции погружения этот срок установили) или по мере готовности ваше подсознание (оно ведь "под", оно, говоря словами

поэта, "рабыня и царица", оно "работница и дочь", оно "обязано трудиться и день и ночь, и день и ночь") выдаст нам (в сознании проступит готовое решение) понимание проблемы. Если, конечно, вы владеете эффективными алгоритмами творчества, если вашего энергопотенциала достаточно для решения этой задачи. В самом крайнем случае вы получите запрос о том, какой дополнительной информации вашему подсознанию (или, что то же самое, вам самим) недостает для решения задачи.

И последнее. О каком бы алгоритме ни шла речь, из всего сказанного однозначно вытекает, что в результате любого обучения - неважно передаются ли знания традиционным путем, от учителя к ученику (т.е. при наличии обратной связи и с включением невербальных компонентов в канале передачи), или новым, характерным для универсально-понятийной (по М. К. Петрову) системы кодирования социальной информации, т.е. через книги, везде и всегда получается что-то свое, отличное от того, что передавалось, новое и самобытное. Уж очень индивидуален и сложен этот процесс становления нашего внутреннего мира. Это обстоятельство безусловно ни в коей мере не уменьшает разнообразия и интересности этого мира, где каждый человек оказывается уникальным, неповторимым никогда и нигде.

Поэтому лично мне так интересно учиться, поэтому так интересно учить, ведь индивидуальные знания, появившиеся у одного, всегда не похожи на знания другого, и, пытаясь понять эти различия, часто начинаешь понимать гораздо больше и глубже то, что ты старался донести до своих учеников. Поэтому лично мне всегда так интересны именно индивидуальные особенности понимания и изложения любых явлений, и, может быть, потому, что я не одинок в такого рода интересе, и была написана эта книга.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Инструмента для хорошей жизни не изобретешь - изобретать надо поведение.

- Поймите вы, люди, - сказал Витька Громобоев, - каждый шаг должен быть хорош! Каждый! Не может состоять хороший путь из плохих шагов.

*М. Л. Анчаров*

Ну вот я и рассказал все, что хотел, и даже больше, чем хотел. Видно, и в самом деле, сначала мы выбираем тему, а затем уже тема выбирает нас. Выбирает до самых глубин, до самого потаенного, о чем мы и сами часто не подозреваем, чего не обнаруживаем в себе, замотанные хлопотами и заботами буден.

В книге порой появлялись неожиданные определения, дающие, как мне кажется, достаточно "инструментальное" понимание того, что же такое жизнь, человек, общество, язык, игра, мышление, сознание, душа, задача и многое другое. И как следствие этого в книге оказалось много неожиданных, парадоксальных, но научно обоснованных выводов. Например, о том, что информация не передается, а просто возникает в приемнике сообщения; что человека принципиально невозможно ничему научить - что он может лишь сам научиться; что расслабленная мышца имеет больший энергопотенциал, чем напряженная; что подавляющее большинство книг по питанию опираются на ошибочные представления; что для наличия хорошей памяти не надо эту память специально тренировать, а чтобы избавиться от вредной привычки - вовсе не надо все время насиловать, тренировать "силу воли" и т.п.

Что делать, научный анализ часто заводит в такую ситуацию, когда обнаруживается, что вовсе это не солнце вращается вокруг Земли (в чем легко может убедиться каждый, посмотрев на небо), а наоборот. И если все, что здесь написано, будет отвергнуто, мне останется только сказать: "А все-таки она вертится!"

В книге оказалось много спорных и трудных положений, например соотношение цель-средство, довольно очевидное и давно решенное в принципе, но требующее подчас немало душевных и интеллектуальных усилий (а мне представляется, что это если и не

одно и то же, то по крайней мере две стороны одного и того же) при применении к конкретным жизненным ситуациям; или идея социокода, как мне кажется, прямо связанная с идеями о биологической, биосоциальной энергии. Что это? Где этот код хранится? И где хранится информация о структуре термитника? В генах термитов? Возможно, в их генах хранится лишь код реакций на внешние химические и другие сигналы? А план термитника не хранится вообще? Зачем, если термитник и так получится. А как связана эта идея с идеями Бога и Духа? Является конструктивной заменой термитов? При этом, повторяю, я вовсе не против веры и даже не против церкви, а лишь против их насильственного внедрения, их засилья. Я за ненасильственность, свободу выбора. По отношению к Богам, мне кажется, вообще неразумно говорить о вере или неверии в них, ведь они существуют (или существовали) в культуре, являются неотъемлемым ее элементом, независимо от наличия или отсутствия нашей индивидуальной веры в них. Можно, конечно, говорить об их происхождении, их иерархии, степени совершенства и глубине приемлемости, их круге функций, степени материальности, величине энергетике и т.п., но я боюсь, что анализ может если не убить, то сильно повредить им (или заменить их чем-то иным), и мне очень не хочется портить их красоту и нарушать единство и цельность мира.

А соотношение идеального и материального, мистики и науки, мое стремление не противопоставлять их друг другу, а взаимодополнять ими друг друга ради глубины понимания, а само понятие цели, в том числе цели жизни (всегда находящейся за ее пределами и потому не всегда понятой в рамках этой жизни) и пути, ведущего человека к ней во времени и почему-то так помогающего ему в ее достижении? И принципиально новый вид религии - Религия Личного Пути!

Значение этики в нашей жизни, умение получать от этой жизни удовольствие, техника ненасильственного управления и самоуправления, опирающаяся на положительные эмоции (нелинейный аналоговый механизм управления жизнью тела), вызываемые нужными управляемыми образами, и вообще постоянный активный творческий подход к жизни и любым ее проявлениям, такой непривычный для нашего человека, насквозь больного, выпотрошенного трудовым и бытовым героизмом, сам механизм творчества, интеллекта, опирающегося на энергопотенциал и действующего по нечетким свернутым алгоритмам в многомерном пространстве логических координат и многое другое.

А весь функционально-ресурсный подход и конкретно алгоритм НПЕ, внешне такой простой, но требующий для своего глубокого усвоения определенной зрелости и некоторых, порой немалых, усилий...

Ведь можно (и нужно) идти дальше, спрашивать, как вообще все это возникло? Уж очень сложен (и интересен) окружающий нас мир (а если допустить, что он действительно развивается по пути самоорганизации, т.е. по пути своего упрощения, то, значит, раньше он был еще сложнее), и слишком слабы ещё наши модели этого мира (если не считать сказочно-религиозных, легко объясняющих сразу все) и наш язык, описывающий лишь наше восприятие этого мира (ведь мало кто, например, постоянно помнит, что лучший друг человека - собака - живет в совсем другом мире, заметно отличающемся от нашего), язык, еще только формирующий наш социокод, который в отличие от генетического только-только появился на Земле.

А имеющееся в книге, пусть поверхностное, обобщенное, но описание физиологических механизмов йоги, объяснение ее действия, а целый ряд положений методики, нюансов упражнений, механизмов адекватного питания, приемов тренировки интеллекта ... да мало ли чего еще, очень мало где, а иногда и вообще нигде еще не описанного, не всегда проверенного, часто не общепризнанного, а потому странного, непривычного, кажущегося чужеродным и, значит, вызывающего отторжение?

Одним словом, с очень многим из написанного здесь можно спорить, и это, мне кажется, основное (если не единственное) несомненное достоинство книги. Хотелось бы только, чтобы спор этот не был тупым упрямством, а опирался на факты и их внимательный, спокойный, беспристрастный анализ и синтез.

И, наконец, как и обещал, о мальчике, который умел летать. Я вполне допускаю, что летать умеют все, как и плавать, просто в отличие от умения летать про умение плавать все знают, оно необходимо (и достаточно) для выживания и не нарушает ресурсную картину мира. Вот как об этом мальчике пишут И. Акимов и В. Клименко.

"Он просто летал, и это было для него так же естественно, как для нас с вами ходить, есть, дышать. Он летал, не замечая своей исключительности, разве что иногда удивляясь, отчего другие этого не делают. Но окружающим не давали покоя его полеты. Добро бы он чем-нибудь от них отличался, например, был бы фантастически силен или подозрительно легок, имел бы крылья или, на худой конец, моторчик с пропеллером, как у Карлсона, - притча донесла бы сведения об этом. Так нет же! Ничего подобного не было. По всем статьям мальчик был обыкновенный, такой как все. И вот однажды один умный человек сообразил: если мальчик может, и он такой, как мы, значит, и мы должны мочь тоже!..

Идея понравилась всем. Поэтому призвали ученых, и перед ними поставили задачу: узнать, как он летает. Ученых не пришлось уговаривать. Они создали гипотезу, разработали методики, изготовили тончайшие приборы. И когда мальчик уже собрался полететь, они его остановили: "Обожди; вначале расскажи, как ты это делаешь".

Прямо скажем, мальчик был к этому не готов. Ведь он никогда не задумывался, как он летает. А теперь ему пришлось погрузиться в себя и дифференцировать свою целостность настолько, насколько хватило его сил. И в общем-то он понял, что в нем происходит. И постарался найти слова, чтобы передать свои ощущения и мысли.

Ученые были довольны. Уяснив суть процессов, они попросили мальчика показать, как он это делает, чтобы зафиксировать параметры полета и вывести формулы, пригодные для всех.

А мальчик не полетел. Не смог".

Выводы же из этой притчи (их может быть много) я позволю себе сделать свои, отличные от тех, которые были нужны И. Акимову и В. Клименко.

Конечно, грех не опираться на то, что отработано и проверено тысячелетиями и дошло до нас практически без искажений, но во всем остальном (а иногда и в этом проверенном массиве знания тоже) не всегда надо досконально изучать и пунктуально, дотошно, во всех деталях, в любой мелочи следовать чужим советам и указаниям, какими бы они ни казались умными и как бы подробно они ни были разработаны. Может быть, главное, основное, что действительно необходимо, а порой и достаточно, - это схватить общую идею полета, понять общий принцип овладения им. Детали, техника отработаются сами в процессе его освоения, отшлифуются в соответствии с вашими индивидуальными особенностями, темпераментом, внутренним ритмом, обстановкой, привычками, представлениями о себе и о мире. Жизнь подскажет вам их, они проявятся в вас, или в крайнем случае неожиданно найдутся где-то под рукой уже готовыми, осознаются (ба, да вот же оно, как же я этого раньше-то не замечал или не понимал). Лишь бы был поиск.

Я пишу это не в оправдание отрывочного, конспективного характера данной книги, ибо понимаю, что краткость, если она избыточна, часто не обеспечивает понимания. Например, пролистывая написанное, я обратил внимание на пятую Нияму. Ишвара пранидхана, строго говоря, означает посвящение всех своих действий Ишваре или по крайней мере полный отказ от их результатов. Я же рекомендовал читателю посвятить все свои действия реальным земным людям, тем самым людям, воображением которых (Бог-отец), опирающимся на легенду (Бог-сын), и создана, как средство сохранения и передачи социально необходимой информации, идея (ментальная форма) любого Бога (Дух святой), которая, овладевая массами, становится объективной, реальной силой (а за столетия существования любая религия накапливает огромный энергопотенциал), направляющей и руководящей поведением всех этих людей (и их потомков), или, через Богов-покровителей отдельных профессий, некоторой их части. Мне, когда я писал об Ишваре пранидхане, все это казалось очевидным, и я позволил себе не углубляться в подробности. Но ведь это может быть и не так.

Я пересказал эту притчу про мальчика, который умел летать, потому, что я много раз убеждался, как важно поймать, ухватить эту основную, ведущую идею, главную мысль, "метафору", если хотите, начать именно с нее, не утонуть сразу в деталях и мелочах, но, наоборот, поняв ее, затем не полениться и приложить усилия на самостоятельное проявление этих деталей и нюансов. И дай Бог, чтобы читатель нашел в этой книге метафоры, близкие его сердцу.

А если где-то эта конспективность нарушается и автор углубляется в детали, чересчур подробно описывая отдельные, довольно важные, как ему кажется, мелочи, то происходит это, уверяю вас, не из отсутствия уважения к читателю, а в подавляющем большинстве случаев как раз потому, что эти мелочи, насколько мне известно, нигде еще не были описаны, это как раз и есть мой опыт, который я и хотел систематизировать, которым я и хотел поделиться с другими. И поскольку существует вероятность того, что опыт этот ошибочен или неуниверсален, эти подробности ни в коей мере не лишают читателя возможности самостоятельных размышлений, поисков и открытий.

Наоборот, эти усилия (на освоение и раскрытие метафор) окупятся сторицей, а сам этот труд выведет вас на путь различающего знания (ср. Ш. Патанджали "Йога-сутры" [72, гл. 1, сутры 12-17]), на котором ваш сосредоточенный, занятый данным делом разум начнет медленно, без стремительных скачков, но зато твердо, надежно опираясь на реальность (единственность) мира, прозревать, очищаться, правильно и полно понимать окружающее (а в этом в сущности и состоит высшая цель классической йоги - опыт и освобождение, дающее мудрость), сделает вашу жизнь захватывающе интересной, не похожей ни на какую другую. Ведь страдание, по представлениям Йога-сутры, порождено неведением (я бы даже сказал невежеством), незнанием, как мне кажется, того, что счастье - это не состояние, а только процесс.

Более того, устранению, по Патанджали, подлежит лишь страдание, которое еще не наступило, а для этого надо либо прекратить жить, либо научиться любое наступающее событие воспринимать как событие радостное и максимально использовать его для своих целей, а значит, иметь хорошо работающий интеллект (сознательность), опирающийся на высокий энергопотенциал и научившийся свободно работать с образами, ибо нет в мире свободы внешней, все вокруг нас не случайно, все взаимосвязано и закономерно. Свобода может быть только внутренней, свобода отношения к этому миру, свобода заниматься тем, чем нужно, к чему вынуждают обстоятельства, причем с максимальной сосредоточенностью на этом деле (и, значит, максимальным удовольствием от него), с максимальной ответственностью за любое дело и с извлечением из него максимальной пользы для достижения своих, пусть ошибочных, но сознательно выбранных, конкретных целей (что безусловно отнюдь не предполагает свободу от моральных обязательств, являющихся основой нашей жизни). В полном соответствии с естественными законами нашего пронизанного творчеством мира наилучшим образом выполнять свою функцию, опираясь на имеющиеся ресурсы, в направлении, канализированном прошлым опытом.

Иными словами, я отнюдь не настаиваю, чтобы читатель летал именно таким, описанным мной способом, и даже не хочу этого. Единственное, чего бы мне действительно хотелось, чтобы у него появилось желание летать, чтобы оно постепенно окрепло и превратилось в первейшую жизненную потребность. Для его же пользы.

И книга эта не просто отражение индивидуального взгляда на жизнь через призму опыта йоги: она показывает возможный инструмент обретения этой внутренней свободы, радости, жизни, счастья для себя и людей, а точнее - счастья для себя через счастье для людей.

Успехов вам, и спасибо вам за то, что у вас хватило сил дочитать книгу до конца.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Авалон А.* Змеиная сила / Пер. с англ. М., 1994.
2. *Акимов И., Клименко В.* О мальчике, который умел летать, или путь к свободе // Студенческий меридиан. 1988-1991.
3. *Акофф Д.* Искусство решения проблем. М., 1982.
4. *Альтишуллер Г. С.* Найти идею. Новосибирск, 1993.
5. *Альтишуллер Г., Веркин И.* Как стать гением. Жизненная стратегия творческой личности. Минск, 1994.
6. *Альтишуллер Г. С., Злотин Б. Л., Филатов В. И.* Поиск новых идей: от озарения к технологам. Кишинев, 1989.
7. *Амосов Н. М.* Алгоритмы разума. Киев, 1985.
8. *Анисов А. М.* Компьютер и время: негеометрический образ времени. М., 1991.
9. *Анчаров М.* Записки странствующего энтузиаста. М., 1988.
10. *Анчаров М.* Как птица Гаруда. М., 1989.
11. *Арлычев А. Н.* Саморегуляция, деятельность, сознание. СПб., 1992.
12. *Аръес Ф.* Человек перед лицом смерти. М., 1992.
13. *Ахмеров Н. У.* Механизмы лечебных эффектов восточной акупунктуры. Казань, 1991.
14. *Балашов Д.* Семион Гордый. Петрозаводск, 1984.
15. *Бараиш С. И.* Космический дирижер климата и жизни на Земле. СПб., 1994.
16. *Бах Р.* Чайка по имени Джонатан Левигстон. Иллюзии или приключения мессии, который мессией быть не хотел. Единственная. [Б. М.], 1994.
17. *Велик А. А.* Измененные состояния сознания и психотерапия // Твое здоровье. 1991. № 2-3.
18. Большая Советская Энциклопедия, 3-е изд. М., 1978. Т. 30.
19. *Буянов В. П.* Свет, тень, шизофрения. 10 эпизодов с прологом и эпилогом. СПб., 1994.
20. *Вагнер Г. К.* Искусство мыслить в камне. М., 1990.
21. *Вильчек Вс.* Прощание с Марксом (алгоритмы истории). М., 1993.
22. *Гаряев П. П.* Волновой геном. М., 1995.
23. *Герловин И. Л.* Основы единой теории всех взаимодействий в веществе. Л., 1990.
24. *Головенченко И., Друзьях Н.* Гипотезы о долгожительстве // Физкультура и спорт. 1992. № 2.
25. *Голосовкер Я. Э.* Логика мифа. М., 1987.
26. *Горбовский А.* Факты, догадки, гипотезы. М., 1988.
27. *Грин А. С.* Дорога никуда // Собр. соч.: В 6 т. М., 1965. Т. 6. С. 3-227.
28. *Гриндер Дж., Бенглер Р.* Структура магии. СПб., 1996.
29. *Джампольски Д.* Любовь побеждает страх. М., 1992.
30. *Дилъман В. М.* Четыре модели медицины. М., 1987.
31. *Долин А. А., Попов Г. В.* Кэмпо - традиция воинских искусств. М., 1990.
32. *Евтимов В.* Йога. М., 1986.
33. *Жвильбрис В. Е.* Страсти по Козыреву // Химия и жизнь. 1994. № 7. С. 9-17.
34. *Жолондз М. Я.* Остеохондроз - заблуждение. Л., 1991.
35. *Залманов А. С.* Тайная мудрость человеческого организма. СПб., 1991.
36. *Зубков А.* Двадцать уроков Хатха-йоги // Искусство быть здоровым. М., 1990. Ч. 3.
37. *Зубков А. Н.* Йога // Восточная гимнастика. Саратов, 1990.
38. *Зубков А. Н.* Йога - путь к здоровью. М., 1991.
39. *Зубков А. Н., Очаповский А. П.* Хатха-йога для начинающих. М., 1991.
40. Из немецкой поэзии. Век X-XX (сборник) / Пер. с нем. Л. Гинзбурга. М., 1979.
41. *Йог № 20.* Принципиальные вопросы общей теории чакр и тантрической концепции тела. СПб., 1994.
42. *Караулов Ю. Н.* Русский язык и языковая личность. М., 1987.

43. *Каховский Д.* Постигание хаоса // *Химия и жизнь.* 1992. № 8. С. 34-39.
44. *Классическая йога: Йога-сутра Патанджали и Вьяса-Бхашья.* М., 1992.
45. *Ковалевски С.* Научные основы административного управления. М., 1979.
46. *Козырев Н. А.* Избранные труды. Л., 1991.
47. *Козырев Н. А.* Причинная или несимметричная механика в линейном приближении. - Л., 1961.
48. *Кузнецов И. П.* Семантические представления. М., 1986.
49. *Леви-Стросс К.* Первобытное мышление. М., 1994.
50. *Лем С.* О сверхчувственном восприятии // *Маска.* М., 1990.
51. *Лилли Дж.* Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера. Киев, 1994.
52. *Лима де Фариа А.* Эволюция без отбора. Автоэволюция формы и функции. М., 1991.
53. *Линдси Ч., Мюйлен С.* Неформальное введение в АЛГОЛ-68. М., 1973.
54. *Лопухин Ю. М.* О науке, творчестве, здоровье. М., 1991.
55. *Лувсан Г.* Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М., 1986.
56. *Лукьянова Е. А.* Дыхание в хореографии. М., 1979.
57. *Любищев А. А.* О природе наследственных факторов. Пермь, 1925.
58. *Ларошфуко де Франсуа.* Портрет герцога Ларошфуко, им самим написанный // *Ларошфуко Франсуа де.* Мемуары. Максимумы. Л., 1971.
59. *Мазур М.* Качественная теория информации. М., 1974.
60. *Марков Ю. В.* Рефлексотерапия в современной медицине. СПб., 1992.
61. *Маркс К.* Дебаты шестого рейнского Ландтага (статья первая). Дебаты о свободе печати и об опубликовании протоколов сословного собрания // *Маркс К., Энгельс Ф.* Соч. Т. 1. С. 30-84.
62. *Маркс К.* К критике Гегелевской философии права. Введение // Там же. С. 414-429.
63. *Маркс К.* Манифест Коммунистической партии // Там же. Т. 4. С. 419-482.
64. *Мечников И. И.* Этюды о природе человека // *Мечников И. И.* Собр. соч. М., 1956. Т. 11.
65. *Микулин А. А.* Активное долголетие. М., 1977.
66. *Мольц М.* Я - это я, или как стать счастливым. СПб., 1992.
67. *Морозова Н. А.* В начале пути // *Информационный бюллетень. Наука о дыхании индийских йогов. Дыхание по восточной методике как средство умственного, душевного и духовного развития. Йог Рамачарака.* Б. м., б. г.
68. *Налимов В. В.* Спонтанность сознания. М., 1989.
69. *Никитин Б. П.* Гипотеза возникновения и развития творческих способностей // *Социологические и экономические проблемы образования.* Новосибирск, 1969. С. 78-124.
70. *Орлов Ю. М.* Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
71. *Осава Джордж,* Макробиотика Дзен. Искусство долголетия, восстановления здоровья и омоложения. Свердловск, 1991.
72. *Патанджали Ш.* Йога-сутра / Пер. Б. Загуменнова // *Ступени.* 1991. № 1-3; 1992. № 1.
73. *Петров М. К.* Язык, знак, культура. М., 1991.
74. *Платонов С.* После коммунизма: Книга, не предназначенная для печати. М., 1990.
75. *Повель Л., Бержье Ж.* Утро магов. М., 1991.
76. *Полани М.* Личностное знание. М., 1985.
77. *Полосухин Б. М.* Феномен вечного бытия: Некоторые итоги размышлений по поводу алгоритмической модели сознания. М., 1993.
78. *Поршнев Б. Ф.* Социальная психология и история. М., 1981.

79. *Поршнев Б. Ф.* О начале человеческой истории. М., 1974.
80. *Поспелов Г. С.* Искусственный интеллект - основа новой информационной технологии. М., 1988.
81. Правила игры без правил / Сост. А. Б. Селюцкий. Петрозаводск, 1991.
82. *Роуз С.* Православие и "религия будущего". Алма-Ата, 1991.
83. *Рылов А.* Рецепт на адаптацию // Изобретатель и рационализатор. 1988. № 12. С. 10-И.
84. *Семенов В. С.* Бхагаватгита в традиции и в современной научной критике. М., 1985.
85. *Симонов П. В.* Эмоциональный мозг. М., 1981.
86. *Слуцкий В. И.* Элементарная педагогика, или как управлять поведением человека. М., 1992.
87. *Смирнов Б. Л.* Санхья и йога // Махабхарата (философские тексты). Вып. VII. Часть 2. Книга о Бхишме, отдел "Бхагаватгита", кн. VI, гл. 13-24; "Книга о побоище палицами". 2-е изд. Ашхабад, 1981. Кн. XVI. С. 79-215.
88. *Тарасов В. К.* Персонал-технология: отбор и подготовка менеджеров. М., 1989.
89. *Тарасов В. К.* Технология жизни: Книга для героев. СПб., 1992.
90. *Тейлор Э. Б.* Первобытная культура. М., 1989.
91. *Топоров В. Н.* Миф. Ритуал. Символ. Образ: Исследования в области мифологии поэтического: Избранное. М., 1994.
92. *Торчилин В. П.* Вечный век лженауки // Химия и жизнь. 1990. № 11. С. 85-88.
93. Три, два, один! М., 1989.
94. *Тулицин Ю. Г.* Сказка о любви, XXIII век; Ведьма. Волгоград, 1991.
95. *Уголев А. М.* Трофология и теория адекватного питания. М., 1991.
96. *Фаин В. С., Рубанов Л. И.* Машинное понимание текстов с ошибками. М., 1991.
97. *Фейгенберг И. М.* Видеть - предвидеть - действовать. М., 1986.
98. *Фалеев А. И.* Классическая методология традиционной китайской чжень-цзю терапии (иглоукалывание и прижигание). М., 1991.
99. *Фокс Р.* Энергия и эволюция жизни на Земле. М., 1992.
100. *Франк И.* Третий глаз. Диалектика искусства. М., 1993.
101. *Фрезер Дж.* Золотая ветвь. М., 1980.
102. *Хайдак А. А.* Какие сны в том смертном сне приснятся // Химия и жизнь. 1993. № 5. С. 34-37.
103. *Ханна Т.* Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье. СПб., 1995.
104. *Чайковский Ю. В.* Элементы эволюционной диатропики. М., 1990.
105. *Чернышевский Н. Г.* Что делать? Из рассказов о новых людях. Л., 1975.
106. *Шапиро С. И.* Мышление человека и переработка информации ЭВМ. М., 1980.
107. *Шапиро С. И.* От алгоритмов к суждениям. М., 1973.
108. *Щербатский Ф. И.* Философское учение буддизма. Вступление // Восток - Запад. Исследования. Переводы. Публикации. М., 1989. Вып. 4. С. 224-239.
109. Японские трехстишья Хокку. М., 1973.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### I. ПАМЯТКА ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ШКОЛЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ХАТХА-ЙОГИ

1. Чтобы жизнь доставляла удовольствие, нам нужны конкретные цели, к которым мы будем стремиться вместе с другими и ради других, четко зная чего хотим, и чем человек сильнее, умнее и добрее, тем эти цели сложнее и дальше.

2. При этом важно не достижение этих целей, а лишь движение к ним, без надрыва, постепенно, последовательно и с чувством меры во всем. У нас всегда есть возможность

скорректировать их или даже заменить. Уверенность в себе и спокойствие, ибо у каждого свой путь, и наше от нас не уйдет.

3. Любые действия надо осуществлять не ради награды, а исключительно из интереса к ним, без всякого сравнения себя с другими. Именно сравнение рождает зависть, а с ней ненависть и все остальные беды нашей цивилизации. Помните, в любой момент жизни вы ни в чем не хуже и не лучше любого человека, вы другие. Направляйте усилия не на самоутверждение и возвышение над другими, а на внутреннее развитие, рост вас как личности, ибо только это невозможно отнять, и, значит, только на это можно опереться как на надежный залог нашей свободы, необходимой нам для движения к нашим целям.

4. Преодоление любой трудности надо рассматривать как задачу по улучшению или введению нужной функции.

Неразрешимых задач нет! Они решаются использованием минимально необходимых и наиболее доступных ресурсов с учетом нашего опыта и законов их применения.

5. Любой человек использует эти ресурсы только для удовлетворения собственных потребностей, для достижения своих личных целей, т.е. он всегда сознательно или бессознательно стремится к получению удовольствия для себя.

6. Поэтому управление собой и другими должно удовлетворять эти потребности, т.е. быть максимально ненасильственным, мягким, обеспечивать неединственность выбора. В одиночестве мы растем, но лишь вместе с другими движемся.

7. Эмоция - это оценка силы и возможности удовлетворения потребности - инструмент управления телом. Эффективное управление собой и другими возможно только через формирование эмоций, дающих радость, т.е. эмоций привязанности и любви.

8. Формирование необходимых эмоций - нужного отношения к окружающему - осуществляется на языке мозга, т.е. через создание соответствующих образов и закрепление условно-рефлекторной цепью их связи с тем, что приятно и доставляет радость. Уметь контролировать свои образы, создавать нужные и таким образом управлять эмоциями и потребностями - значит уметь владеть собой, быть свободным.

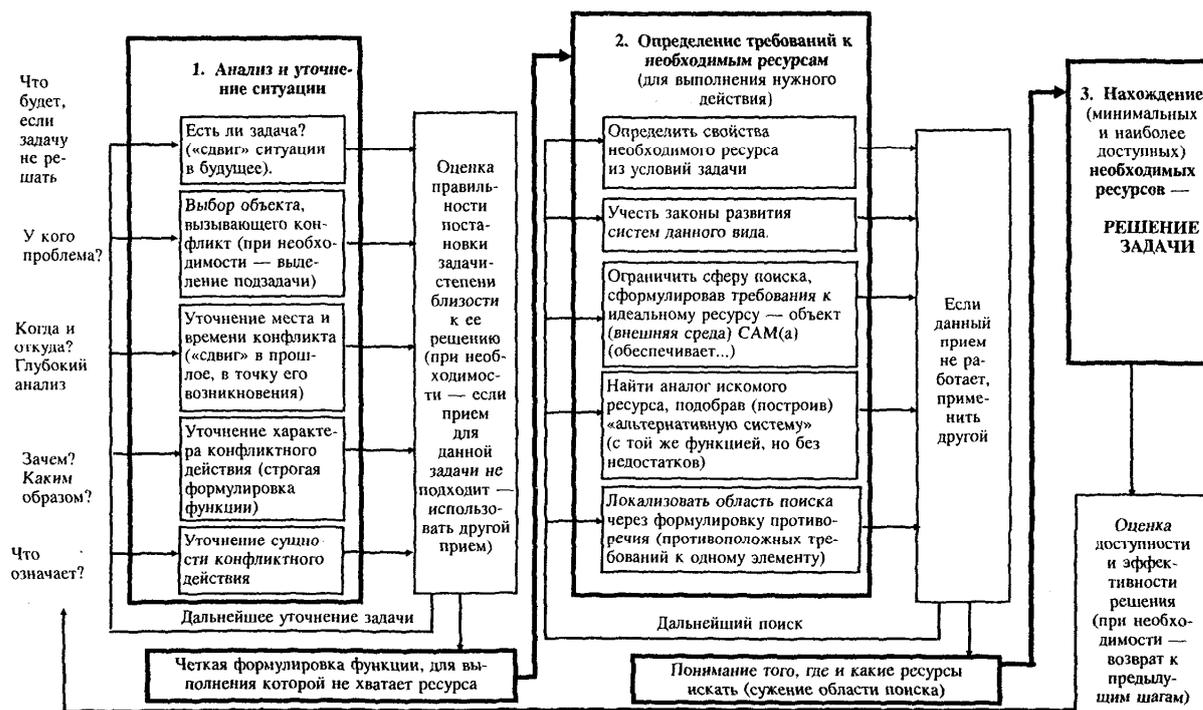
9. Всегда помните, когда люди совершают по отношению к вам поступки, которые кажутся сейчас вредными или злыми, это делается ими исключительно из-за их слабости и неразвитости. Будьте сильны и свободны, простите и пожалейте их, помогите им обрести свою силу и свой разум.

10. Выполнение этих пунктов является творчеством и так же сложно, как непросто и весь окружающий нас мир, постоянно творящий новое. Именно творчество, на которое человек обречен в силу своей природы, делает нашу жизнь удивительной, интересной, непохожей ни на какую другую. Однако оно требует:

а) высокого энергopotенциала, получаемого благодаря разумно организованному движению, внутренней и внешней чистоте;

б) развитых моделей, критериев и правил оценки и изменения внутреннего и внешнего мира, которые формируются путем выработки или усвоения совершенных алгоритмов поведения и творчества на разном количестве примеров и контрпримеров.

## II. СХЕМА ПОИСКА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ



## III. СТУПЕНИ ЙОГИ И АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ функционально-ресурсного подхода (ФРП)

СТУПЕНИ ЙОГИ	ЭТАПЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ	КОММЕНТАРИИ
I. ЯМА социальные ограничения (первая ступень йоги)	I. ФУНКЦИЯ операции анализа ситуации (первый этап решения задачи)	Ход анализа ситуации в ФРП согласован с этическими принципами (ограничениями) Ямы
1. АХИМСА - ненасилие (основной принцип всей йоги)	1. ЗАДАЧА - проверка ситуации на наличие задачи - что будет, если ее вообще не решать (мысленный "сдвиг" ситуации в будущее)?	Не следует что-либо менять искусственно (пока нет задачи), а только в случае действительной необходимости
2. САТЬЯ - правдивость	2. ОБЪЕКТ - выбор (уточнение) объекта - носителя проблемы: кого трудность, перед кем задача?	Нужно точно (правдиво) понять, чьи действия (функции) выполняются плохо - у кого задача?
3. АСТЕЯ - не воровство	3. МЕСТО - уточнение места \ времени возникновения задачи (в т. ч. мысленный "сдвиг" задачи в прошлое - в точку ее возникновения)	Это позволяет сразу сделать установку на решение задачи минимальными усилиями, без избыточных затрат
4. БРАХМАЧАРЬЯ - не распущенность	4. ДЕЙСТВИЕ - четкая, правильная формулировка вызвавшей задачу функции ("плохого" действия)	Эта операция требует большой внутренней дисциплины, самоконтроля
5. АПАРИГРАХА - не копить, не собирать	5. СУЩНОСТЬ - уточнения сущности выявленной функции	В обоих случаях - это умение четко понять потребности
II. НИЯМА мо-	II. РЕСУРС операции по-	Совершенствование окру-

ральное, личностное совершенствование (вторая ступень йоги)	иска ресурсов для устранения проблемы (второй этап решения задачи)	жающего мира (решение задач) согласовано с базовыми принципами развития личности
1. ШАУЧА - внешняя и внутренняя (моральная) чистота	1. СВОЙСТВА - последовательный выбор свойств искомого ресурса, исходя из условий задачи	Сделать попытку "чистого" решения задачи, без специальных (см. ниже) приемов
2. САНТОША - удовлетворенность	2. ЗАКОНЫ - учесть при поиске ресурса законы развития систем данного класса (вида)	Не следует нарушать внутренней гармонии (законов развития) системы или процесса
3. ТАПАС - наличие цели	3. ОБЛАСТЬ - сформулировать ограничения на область поиска необходимых ресурсов (где их искать?)	Нужно задать цель - область поиска ресурса, - направляющую дальнейшие действия
4. СВАДХЬЯЙЯ - постоянное разностороннее самообразование	4. АНАЛОГ - найти подсказку в задаче-аналоге или "альтернативной системе" (с аналогичной функцией, но без недостатков)	Требуется хороший кругозор и знания (осведомленность) в самых разных областях науки, техники и культуры
5. ИШВАРА ПРАНИДХАНА - посвящение своих действий людям	5. ПРОТИВОРЕЧИЕ - выявить имеющееся противоречие и применить его как прием поиска ресурсов	Построить (сформулировать) и затем устранить противоречие - значит достичь гармонии
III. АСАНЫ физическое совершенство - подъем энергopotенциала (третья ступень йоги)	III. РЕШЕНИЕ выбор конкретных ресурсов для выполнения требуемой функции и способов их использования (третий этап решения задачи)	Решение сложной задачи требует большого энергopotенциала для преодоления барьера "генерации новой формы", что обеспечивается Асанами

#### IV. ИЗБРАННЫЕ ЗАДАЧИ

(из Пособия для слушателей Санкт-Петербургской школы практической Хатха-йоги по курсу "Технология жизни") \*

1. Как перейти вброд реку, не замочив при этом ног (предложить не менее 5 способов)?
2. Как отвернуть заржавевшую гайку (не менее 5 способов)?
3. Как быстро охладить вино (не менее 3 способов)?
4. Как сделать бандаж (закрепить разломаченный конец веревки)?
5. Как намотать нитку на воткнутую в ткань иголку, оба конца которой торчат с одной стороны ткани, но так, чтобы можно было вынуть ее, не разматывая нитку?
6. Кастаньеты без кастаньет (как щелкать пальцами)?
7. Как измерить ядовитую змею?
8. Как из мухи сделать слона?
9. Как измерять биоэнергию?
10. Является ли любовь способом повышения ЭПК? А средством его измерения?
11. Можно ли использовать "энергетических вампиров" с пользой для себя? Если можно, то как?
12. Для чего можно использовать миксер, юбку, молоток, старые спичечные коробки, другие окружающие вас предметы?
13. Придумать (методами развития творческого воображения - РТВ) новое на примере: календаря, игрушки, украшения, инструмента и проч.
14. Придумать рекламу курсов йоги.
15. Определить главную функцию мочки уха.

16. Зачем существует электрон?
17. Сформулируйте главную функцию человека.
18. Проведите функциональный подход в анализе любой (бытовой) ссоры (в транспорте, на работе, в семье).
19. Как овладеть ситуацией? На примерах конкретных ситуаций из вашей жизни подумайте и перечислите то "твердое", на что было можно опереться для перехвата управления, поищите свободные доступные ресурсы перехвата.
20. Произведите сравнительный анализ понятий "душа" и "личность".
21. Возможно ли соблюдение Ахимсы в жестком коллективе?
22. Может ли мстить эгрегор?
23. Поддерживать ли жизнь безнадежно больных?
24. Отдаваться ли страсти (эмоции или разум)?
25. Рационализм и романтика. Сравнительный анализ.
26. Жениться (выходить замуж) лучше по любви или по расчету?
27. Как разрешить ситуацию любовного треугольника из первой части романа Д. Лондона "Сердца трех" (или снятого по этому роману кинофильма).

\* Подсказки для решения некоторых из приведенных здесь задач (там, где они могут быть кратко сформулированы и где при решении задачи легко можно проскочить критическую точку) приведены в конце этого Приложения.

28. Каково лучшее лекарство от любви и как вообще управлять своими чувствами?
29. Как избавиться от постоянного цейтнота?
30. Как заработать много денег (и зачем)?
31. Зачем человеку свободное время?
32. Как управлять страной?
33. Попытайтесь разгадать самую большую, с вашей точки зрения, загадку мира.
34. Определите ваше отношение к геометрии и докажите его.
35. Чем отличаются друг от друга художественное, техническое и научное творчество?
36. Как развить уверенность в себе?
37. Что закодировано в стихотворении М. Ю. Лермонтова "Валерик"?
38. Является ли желание "дать сдачи" признаком силы? (Ваше отношение к мести).
39. Должно ли добро быть с кулаками?
40. Что такое обида и каковы ее функции? Как с ней бороться?
41. Почему супруги со временем часто перестают замечать друг друга?
42. Почему дети иногда раздражают родителей?
43. Коан (тема для размышлений в культуре Дзен): право требовать.
44. Коан: мой путь.
45. Что такое забывание.
46. Обоснуйте ваше обычное (наиболее часто проявляющееся) отношение к новому человеку, с которым вам, возможно, придется вместе делать какое-то дело (открытое, доброжелательное, замкнутое, осторожное, агрессивное и т.п.).
47. Что можно сказать о человеке по его жестам, взгляду, интонациям? Надо ли их анализировать?
48. Способствует ли потребление алкоголя раскрытию личности?
49. Люди разных культур живут в одном мире или в разных? Объясните свое мнение.
50. Сформулируйте требования к поведению и речи, усиливающие их суггестивное воздействие на других.
51. Придумайте приемы скоростного перехвата управления в общении двух человек и в группе.

**Дополнение:** Избранные задачи из "Педагогического задачника" (см. кн. В. И.

\* Нумерация задач сохранена такой, какой она была в указанной книге (там же можно найти и ответы на них).

1. Вам позвонила ваша хорошая знакомая и печальным голосом, убитым тоном пожаловалась, что чувствует себя очень одиноко, что больше не верит в жизнь и что постоянно думает о смерти. Вы обещали к ней вечером заехать. Как и о чем вы будете с ней разговаривать? Ваша задача - помочь ей.

3. На уроке в пятом классе вы попросили двух мальчиков дать вам дневники, но они отказались это сделать. С одной стороны, идет урок, с другой - нельзя психически травмировать этих мальчиков; а в то же время, раз вы потребовали дневники, значит, обязательно нужно добиться, чтобы вам их дали, иначе дети воспримут этот случай как сигнал к тому, чтобы вообще не слушаться вас. Как вы поступите?

5. Вы встретили на улице женщину, которая прямо на глазах у прохожих жестоко избивает своего ребенка. Ребенок отчаянно плачет. Если сделать женщине замечание, она еще больше разозлится, пройти мимо тоже невозможно. Как быть?

7. Вы шли по улице, никого не трогали, и вдруг к вам сзади подходит милиционер - огромный детина, берет вас под локоть и говорит: "Пройдете со мной", на ваш же недоуменный вопрос ничего не отвечает и опять-таки требует, чтобы вы следовали за ним. Как вы поведете себя?

10. Вы - Иван Иванович. А ваш друг, Иван Никифорович, человек крайне грубый и несдержанный, обозвал вас прилюдно "гусакон". Если прямо потребовать у Ивана Никифоровича извинений, то он только больше раскипятится и наговорит еще каких-нибудь грубостей; а если ничего не сказать, оставить так, то Иван Никифорович подумает, что это ничего, и будет грубить дальше. Что вы будете делать?

12. Мишель Монтень в своих "Опытах" описывает следующий подлинный случай. Римский император Август получил достоверное предупреждение, что один из его приближенных (Цинна) составил заговор против него с целью его убить. Остальные же участники заговора были неизвестны. Как следовало поступить Августу?

15. Один мой знакомый учитель говорит: "Если у тебя появилось желание выгнать ученика из класса, выйди сам". Что это - простое зубоскальство? Или здесь есть смысл?

16. Януш Корчак предлагал желающим написать трактат на тему "Бабушка как фактор воспитания в семье". Попробуйте составить список основных ролей (функций. - К.С.), которые играют бабушки, живущие вместе с детьми и внуками.

18. Вы - старший в семье (брат или сестра). Вы привыкли трудиться, считаете труд главной обязанностью. Вашего младшего брата в отличие от вас баловали. Он лентяй, разгильдяй, грубит родителям, прогуливает уроки в школе, плохо учится, хотя очень способный. Однажды, когда брат нагрубил матери, вы не выдержали и ударили его. С тех пор брат злится на вас, старается вас избегать. При встречах дерзит, насмехается над вами. Как следует действовать, чтобы нормализовать отношения с братом и в то же время принести ему пользу?

19. Один из мальчиков вашего класса, в других отношениях довольно приличный, постоянно бьет девочек по непонятной причине. Он просто не может видеть девочку и не ударить ее. Родители возмущены, девочки плачут. Угрозы, наказания не действуют, от этого становится только хуже. Как быть?

21. Психологи иногда утверждают, что собаки умнее и проницательнее людей. Действительно, если у вас есть собака, вы знаете, что она иногда очень точно чувствует скрытый подтекст слов, угадывает, добрый или злой человек, который к вам пришел. Как это объяснить?

22. Карен Прайор утверждает, что хвалить за хорошую дисциплину в классе нужно ни в коем случае не педагога, а детей. Почему?

24. Есть люди, которые совершенно не интересуются собой, не думают о себе. Это тоже своего рода болезнь. Особенно она распространена среди людей так называемого сталинского поколения. Представьте себе, что ваша мать или отец - такой человек. Как сделать так, чтобы она (он) начала интересоваться собой?

25. Учительница привела к директору ученика, который ей постоянно грубит на уроках; она просит принять меры, говорит, что не обязана выслушивать оскорбления. Как следует поступить директору?

26. Молодая учительница испытывает трудности в классе. Она позвала опытную учительницу "на помощь", но та отказалась. Правильно ли она поступила?

28. Мальчики часто считают обнаженное тело, особенно женское, чем-то неприличным. Почему?

29. Вот несколько образцов педагогической мудрости.

1) Огонь тушится не огнем, а водой.

2) Агрессия - крик о помощи.

3) Подготовка к обороне - это подготовка к нападению.

4) Хочешь рассеять тьму - включи свет.

5) Бунтовщик - это взбесившийся раб.

6) Самый несчастный тот, кто считает себя всегда правым.

7) Не спрашивай человека, совершившего ошибку, почему он так поступил: он этого не знает.

В чем их смысл? Верны ли они?

30. Так называемое золотое правило педагогики гласит: никогда не сравнивай людей друг с другом, сравнивай человека только с самим собой. Почему это так?

33. Вот некоторые типичные утверждения "рядовых необученных":

1) То, что я делаю, - верно.

2) Я такой, и другим быть не могу.

3) Душевные страдания - признак высшей натуры.

4) Я хочу, чтобы он был хорошим, и пытаюсь что-то делать для этого, но он остается плохим - значит, он меня оскорбляет.

5) Я не могу ничего изменить, потому что другие делают плохо.

6) Он плохой, поэтому я не буду ему помогать.

#### **Краткие подсказки к задачам Приложения IV.**

№ 12 - для всего.

№ 15 - в зависимости от ситуации. в любом большом тексте).

№ 17 - сохранение и развитие вида.

№ 21 - да за прошлое).

№ 22 - да.

№ 24 - одно не исключает другого.

№ 25 - романтика относится к цели, а рационализм к средству.

№ 28 - см. Овидия и Стендаля

№ 29 - перестать беспокоиться.

№ 30 - украсть. состоящее...

№ 31 - свободное от чего?

№ 35 - областью приложения.

№ 37 - все (каждый найдет свое, как

№ 38 - нет (месть - это борьба

№ 40 - см. книгу (реакция на обманутое ожидание).

№ 41 - из-за смены потребностей.

№ 42 - родителям не хватает энергопотенциала.

№ 45 - социальное явление,

№ 49 - в разных.

## V. РАЗЛИЧИЯ ТЕОРИЙ СИЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ (ТСМ)

**Тезисы доклада на Альтшуллеровских чтениях. Санкт-Петербург, 25 ноября 1996 г.**

Характеристика сравнения	Теория решения изобретательских задач (ТРИЗ)	Теория системного мышления (В. Сорокин)	Религия* Личного Пути - РЛП (С. Кукалев)
Базовая идея	Любая техническая система (ТС), развиваясь по своим законам, порождает неравномерное развитие частей системы, что приводит к противоречиям, решение которых (с выделением двух конфликтующих элементов и/или их свойств) улучшает параметры этой системы	Мир состоит из систем, связанных отношениями (по РЛП - охваченных взаимодействиями), поэтому при сознательном развитии любых систем необходимо учитывать их системный характер и отношения между системами	Любое мышление (в том числе сильное) невозможно в отрыве от его носителя - человека и осуществляется им (в некоторой области) для достижения каких-то целей, т.е. мышление - это глубоко индивидуальный процесс удовлетворения потребностей, требующий затрат энергии и осуществляемый конкретным человеком на базе имеющихся у него свернутых моделей действий (логико-психологических координат - ЛПК). Как основа таких моделей - обобщенный подход, анализирующий развитие и функционирование любых систем, - функционально-ресурсный подход (ФРП) Развитие личности характеризуется тремя базовыми критериями: энергопотенциал- потребность- логическая координата (ЭЛЛК) и осуществляется в неких обстоятельствах (в надсистеме), определяющей состояние этого ЭПЛК
Основное назначение	Решение задач,** возникающих при развитии технических систем любого вида	Сознательное развитие систем любого вида (получение спектра всех основных идей для возможной их последующей реализации)	Развитие творческой личности как целостности (единства) тела, души и интеллекта через развитие ее базовых качеств (ЭПЛК) с учетом обстоятельств, определяющих характер их совместного существования
Степень общности	Поиск решения идет от частного - проблемы, через ее уточнение и ужесточение (анализ) к общему	Обеспечивает системный подход к задачам (от общего к частному), т.е. планомерное развитие систем любой природы (без учета личности поисковика)	Опираясь на современные научные модели личности и общества, развивает личность, дает системный подход к ТСМ. При большом ЭПЛК возможен учет обстоятельств, позволяющий обрести внутренний покой и понимание Цели
Глубина проработки	Достигнута детализация методов и процедур применительно к различным типам задач. Включает в себя ТРТЛ, не опирающуюся на идею ненасилия и не учитывающую структуру личности	Данные отсутствуют	Неравномерная по методам подъема энергопотенциала физиологически обоснованная проработка (существует большой опыт применения): управление потребностями через использование достаточно простых принципов; формирование ЛПК обеспечивается наличием универсального алгоритма работы в рамках ФРП
Связь с опытом и достоверностью	Опирается на зафиксированный в заявках опыт многих изобретателей (степень внедренности не проверялась). Эффективность проверена на многих технических задачах	Опирается на логику и интуицию (отражающие закономерности всего окружающего мира). Эффективность проверена на задачах различной природы (данные неполны)	Использует идеи и методы ТРИЗ и опирается на логику и интуицию, имеет много общих черт с ТСМ В. Сорокина. Эффективность проверена на задачах различной природы (в том числе бытовых, моральных и т. п.), имеются примеры решения задач, «не берущихся» методами ТРИЗ

Легкость освоения	Для знакомства с основами теории не требуется больших усилий, что обеспечивает возможность достаточно широкого распростра-	Данные отсутствуют	Требует значительных усилий на освоение базовых инструментов подъема энергопотенциала, что сильно сдерживает распространение теории. Алгоритмическая часть пока не обеспечена достаточной базой примеров и контрпримеров, и ее освоение также вызывает некоторые трудности
Широта использования	К тризовцам себя относят сотни специалистов из самых разных отраслей (уровень общественного движения)	Используется только автором (?)	Используется редко и не в полной мере
Выводы	Основное достижение Г. С. Альтшуллера - создание общественного движения творческого поиска (а отнюдь не ТРИЗ и ее информационное обеспечение)	Обеспечивает возможность эффективного развития систем. Не использует идеи ТРИЗ	Имеет много общих черт с ТРИЗ и ТСМ В. Сорокина, но направлена не столько на развитие сильного мышления, сколько на развитие самого мыслителя, к чему готовы немногие

### Примечания.

\* Название связано с тем, что развитие научных основ данной ТСМ естественным образом приводит к идеям, в настоящий момент не поддающимся научному изучению и, таким образом, являющимся исключительно предметом веры.

\*\* Функцию постановки задач (в том числе в рамках ТРИЗ) хорошо выполняет функционально-стоимостной анализ (ФСА). Имеется опыт проведения ФСА на базе потоковых моделей.

## VI. РАЗЛИЧИЯ РАЗЛИЧНЫХ РЕЛИГИЙ

Критерий сравнения	Языческие религии (в т.ч. восточные)	Монотеистические религии	Религия Личного Пути (РЛП)
Основная функция	Сохранение (в поколениях) фрагмента социоклада (не закреплённой в генах информации, необходимой для функционирования племени, касты, народности) через механизм суггестии	Сохранение всего социоклада - общечеловеческих ценностей (в последнее время выполнение этой функции перехватывается - на фоне высокого общего образования - средствами массовой информации: книгами, газетами, радио, TV)	Обеспечение свободного (для достижения чего-либо) целенаправленного развития личности (в рамках данной культуры)
Используемые средства	Ритуал в рамках традиции как форма существования общества	Ритуал в рамках церкви, постоянно направляющий и поддерживающий существование личности	Индивидуальная культура мышления, формирующаяся на базе высокого энергопотенциала и управляемых потребностей за счет сознательных усилий личности
Объект веры	Иерархия Богов	Один Бог (с подчинением ему иерархии языческих Богов)	Путь к Цели как форма проявления силы и согласованности внешних обстоятельств
Ведущий этический принцип (эмоция)	Страх наказания (как простейший способ управления массами) на базе магии ритуала	Объединяющая всех любовь к одному Богу с сохранением страха наказания (что не согласуется с реальным неравноправием людей и наличием различных конфессий)	Ненасилие, дающее внутреннее спокойствие и чувство веры в себя, как развитие имеющихся в предыдущих религиях идей типа Дао, личного Ангела-хранителя и т.п.

Отношение к личности	Личность не выделена, поэтому нет и сравнения (каждый выполняет свою функцию)	Проявляется личность, при этом теоретически все равны перед Богом, хотя очевидно, что они не равны в жизни, - торжество идеи сравнения	Все различны (у каждого свой Путь), однако идея сравнения вообще не используется (при научной обоснованности полной идентичности субъективных "Я")
Связь с опытом и наукой	Опирается на глубокое интуитивное знание мира и согласована с ним	Обеспечивает зарождение науки (объективизированного знания)	Опирается на научные модели мира
Распространенность	Повсеместная, в том числе как рудименты в других религиях	Массовая	Единичная (на настоящее время)

*Примечание.* Сходство всех религий состоит в принципиальной непознаваемости свойств основного предмета веры при очевидности объективного существования всех религий и Богов как элементов культуры (или как картин мира), независимо от нашей веры или неверия в них, свойства Богов не объективны и меняются (формируются) в процессе их "жизнедеятельности".