
Ленда Д. А.

Раджа йога

Искусство самоконтроля

Книга содержит уникальный взгляд на следующие вопросы:

- Как научиться контролю психики?
 - Как преодолеть боль без лекарств?
 - Как перестать испытывать страдание?
 - Как достичь душевного равновесия?
 - Как расширить границы возможного для человека?
 - Как избавиться от вредных привычек?
- основывается на научных фактах
 - написана в рамках материалистического мировоззрения
 - сочетает мудрость древних и современные научные знания



2010

Оглавление

Предисловие	4
О связи йоги и гипнотических явлений	5
Об общности йогической и буддийской медитативных традиций.....	7
Общие сведения о системе йоги	9
О медитации в системе раджа-йоги	11
О приобретаемых практикой раджа-йоги способностях.....	13
Об упражнениях в медитации	16
Приложение 1. Йога – Сутра Патанджали	17
О роли сосредоточения.....	17
О достижении сосредоточения	20
О приобретаемых способностях.....	22
Об освобождении сознания	26
Приложение 2. Люди-феномены	29
Список рекомендуемой литературы:	31

«Ад и рай - в небесах», - утверждают ханжи,
Я, в себя заглянув, убедился во лжи:
Ад и рай - не круги во дворце мироздания,
Ад и рай - это две половины души.
Омар Хайям

"Ибо какая польза человеку,
если он приобретет весь мир,
а душе своей повредит?"
Марк, гл.8

«Кто обладает сильной душой, тот и страдает сильнее других. Но страдание ведет к высотам и весь мир благодаря ему становится лучше. Только, как и всё в жизни, страдание должно иметь меру, иначе оно обратится гибелью души и станет источником зла. Сейчас нет меры страдания в этом мире и зло торжествует»
И.А. Ефремов

Предисловие

За последние два десятка лет бурный поток публикаций на тему йоги выплеснулся на русскоязычного читателя. При этом, в условиях отсутствия цензуры и каких либо самоограничений, качество материала было самым различным. Вплоть до того, что выпускались книги, обещавшие всемогущество, исцеление от любых болезней, магическую силу и т.д. Идеалистический характер древней йоговской философии дает благодатную почву для спекуляций на эти темы. Особенно это касается высших разделов йоги – раджа-йоги.

Зачастую информация, пригодная для практического применения, рассредоточена среди замысловатых индийских названий или анатомических деталей, в то время как суть явления остается скрытой от читателя. Для переводов древних текстов характерна передача скорее внешней формы текста. Что и неудивительно, поскольку единое понимание целей и задач высших ступеней йоги у современных авторов отсутствует. Многие интереснейшие параллели с известными современной психофизиологии фактами не всегда освещаются в литературе по йоге, а ведь именно они являются ключом к пониманию цели и назначения йоги в древности, а также к возможностям применения этой дисциплины в современном мире. Нередко книга предстает перед читателем в форме объемистого талмуда, бесконечно детализирующего то, что не до конца понятно и самому автору.

Задачей этой брошюры является описание характера состояний, достигаемых практикой раджа йоги, средств их достижения, а также характеристика некоторых возникающих в процессе медитации эффектов. Рассматриваются методы достижения состояния самадхи в йогической и буддийской традициях. Приводятся аргументы в пользу единой природы достигаемых в результате обоих видов практики состояний сознания. Также указывается на связь этих состояний с рядом гипнотических феноменов. Излагается четкая систематика медитативных процессов и явлений, а также их трактовка с позиций материалистического мировоззрения. Описываются способности, которые могут быть приобретены путем практики медитации, а также ее возможное применение в сфере охраны здоровья. Информация подается в сжатой форме. Где возможно, указываются возможности практического применения описываемых явлений.

Помимо прочего, книга содержит компиляцию переводов – одного из основополагающих йогических текстов – Йога Сутры мудреца Патанджали. Этот перевод-гипотеза основывается на ряде полностью подтвержденных наукой фактов из сфер гипнологии, нормальной и патологической психофизиологии человека. При этом текст перевода может в меньшей степени согласовываться со значением конкретных оборотов оригинала (при сохранении общей формы произведения), зато он в большей степени согласуется с современными научными данными о гипнотическом состоянии.

В основу перевода легли факты об особенностях состояния лиц в состоянии гипноза и транса, вызванного самовнушением; феномены, возникающие при истерии и других психических заболеваниях (шизофрения, эпилепсия, лунатизм, белая горячка); эффекты воздействия различных наркотических препаратов и прямого воздействия на нервные клетки электрическим током.

В Йога-Сутрах мудрец Патанджали в поэтической форме изложил знания о практике йоги. При этом в этом тексте причудливо переплетены философия, теория, фактический материал и практические рекомендации практикующим йогу, что характерно для произведений того далекого времени. Различные части текста иногда входят в противоречие друг с другом, поскольку оригинал является философско-поэтическим текстом. Наибольший практический интерес для современного образованного читателя представляют некоторые теоретические положения и факты, которые могут быть полезными в деле достижения контроля над психикой.

О СВЯЗИ ЙОГИ И ГИПНОТИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ

История освоения человечеством состояний транса уходит в глубокую древность. Многие обряды примитивных племен вполне способны вызывать такие состояния у склонных к этому индивидуумов. Шаманские пляски и песнопения, употребление специальных веществ должно было повысить вероятность вхождения в транс у шаманов и их паствы. Древнеегипетские папирусы прямо указывают на методы погружения в гипноз, которые не утратили свою актуальность и поныне. Имеются упоминания относительно введения в гипноз и в древнеиндийском произведении Махабхарата (10 в. - 8 в. до н.э.). Данные касательно силы внушения постепенно накапливались в ходе истории человечества, однако научно к гипнозу впервые подошел английский хирург Джеймс Брэд в 19 веке. Он создал первую научную теорию гипноза и придумал сам термин «гипноз» для обозначения этого явления. К сожалению, несмотря на накопление огромного количества фактов и появление многих блестящих теорий гипноз и по сей день остается загадкой для ученых. Гипнозу поддаются не только люди, но и многие виды животных, что указывает на глубинные общебиологические корни этого феномена. Автор этой книги полагает, что в основе гипнотических явлений лежит десинхронизация процессов, происходящих в различных отделах головного мозга. Этот процесс напоминает процесс фибрилляции в сердечной мышце.

Особое внимание хотелось бы обратить на возможность отключения ощущений боли и страдания в глубоком гипнозе, поскольку в оригинальном тексте Йога-сутры теме избавления от страдания уделяется весьма большое внимание. Сфера восприятия ощущений от органов чувств также становится подконтрольной внушению в этом состоянии. Люди, владеющие самовнушением, могут достигать подобных эффектов без участия гипнотизера путем вызова в воображении различных образов, что указывает на единую психическую природу этих явлений. Помощь в достижении такого умения может оказать аутогенная тренировка, которая, кстати, произошла от йоги. К сожалению, достигать глубокого гипноза и аутогенного транса быстро способна лишь сравнительно небольшая группа людей истероидного типа (от 5% до 15% по оценкам различных авторов). Для остальных – достижение глубокого гипноза может потребовать слишком много времени, либо быть недостижимым вообще. Как же повысить процент лиц, способных достигать глубокого гипноза? По мнению автора, в системе йоги для этого предназначены дыхательные упражнения. Доказано рядом ученых, что гипервентиляция (учащенное дыхание) деполяризует мембраны нейронов ЦНС и повышает их возбудимость, а также способность к групповой и ритмообразующей активности. Это иногда приводит к временной остановке дыхания и судорогам. В частности, такова стандартная проба при съеме энцефалограммы у эпилептиков. В то же время задержка дыхания приводит к накоплению углекислоты, которая благодаря способности растворяться в жирах имеет наркотическое воздействие, и имеет успокаивающий и снижающий возбудимость нейронов эффект. Хотя научных доказательств влияния дыхания на гипнабельность нет, йогические тексты содержат сведения, что такое влияние имеется. Возможно, повышению гипнабельности также способствуют терапевтические дозы судорожных ядов, действующих на пресинаптическом (пикротоксин) и постсинаптическом (стрихнин) уровнях. Не зря последний назначают при психастении, явлении противоположном истерии. Но это также не подтверждено научно. Некоторые авторы (Барук[6]) указывают на возможность вызывать каталептические состояния при помощи химических препаратов. В частности бульбокапнина, скополамина с хлоралозом и др.

По мнению автора, дыхательные упражнения должны применяться совместно с тренировкой в контроле над органами чувств и удержанию устойчивых образов (более

сильных, чем реальный раздражитель) в сознании для обретения способности входить в состояние транса (который обуславливается изменением нормальной согласованной работы различных функциональных систем мозга) тем людям, которые не обладают такой способностью от природы.

Множество примеров исчезновения ощущения боли и других нарушений сенсорной сферы при сохранности чувствительных органов дают различные заболевания психики. При этих болезнях сознание и способность к действию часто сохраняется. В этой связи стоит особо упомянуть истерию. Это заболевание было известно еще жрецам древнего Египта (папирусы Кахун и Эберса) около 4-х тысяч лет назад. Название болезни придумал великий Гиппократ, а ее психическую природу установил англичанин Сиденгам в 17 веке. Одним из самых удивительных симптомов при этой болезни является утрата болевой чувствительности на различных участках тела, которая не сопровождается никакими органическими проявлениями, доступными современным методам диагностики. Истерики, как правило, высокогипнабельны – то есть способны легко входить в глубокие стадии гипнотического транса. По мнению автора, Патанджали вполне мог обладать данными об истерии, методах вызова гипнотического транса и достигаемых при этом эффектах которые, наряду с другими фактами из сферы физиологии и фармакологии, легли в основу его произведения.

Применение диссоциативных анестетиков фенциклидина (ангельской пыли), кетамина, каллипсола дает такую же картину – общая анестезия при сохранении сознания (при некоторых дозах). Иногда при употреблении этих препаратов наблюдается каталепсия. Следует, однако, заметить, что эти препараты вызывают своеобразное опьянение, а при длительном приеме вызывают привязанность и разрушение личности. При раздражении током некоторых зон коры мозга возникают ощущения, не отличимые от реальных; в то же время при наркозе в коре головного мозга регистрируется активность, которая не попадает в сознание благодаря подавлению ретикулярной формации. Описано заболевание, при котором человек перестает ощущать страдание от болевого раздражителя, хотя сам раздражитель он ощущает и реагирует на него. При перерезке путей, соединяющих лобные доли с таламусом (префронтальная лоботомия) также наблюдается индифферентность человека к болевым раздражителям, иногда очень сильным при сохранении восприятия самого раздражителя. Все это подтверждает возможность существования состояния сознания, при котором способность к рассудочной деятельности сохраняется, а сенсорные ощущения возникают или же не возникают в зависимости от состояния психических структур, ответственных за их обработку. Ощущения же, генерируемые воображением, в таком состоянии могут достигать силы и глубины реальных ощущений, а память может многократно усиливаться.

Это состояние отчасти напоминает некоторые формы протекания глубокого (сомнамбулического) гипноза, отчасти фазу каталепсии по Форелю. На первую оно походит из-за возможности действовать активно и высокого контроля над сенсорной сферой и отличается сохранностью памяти и способностью к самоконтролю, на вторую походит сохранением способности к самоконтролю и отличается большим контролем над сенсорной сферой. Такое состояние, как правило, достигается путем специальной тренировки мозга в условиях, способствующих возникновению гипнотического состояния. Возможность путем тренировки мозга обучить его вхождению в трансовые состояния обусловлена высокой пластичностью мозга. Последние данные экспериментальной науки, описанные в книге [23] заставляют нас расширить представления о границах пластичности коры головного мозга в норме и патологии.

Приведенные выше факты свидетельствуют в пользу общей психофизиологической природы явлений, возникающих при гипнозе и медитативном трансе.

Об общности йогической и буддийской медитативных традиций

Общеизвестно, что наибольшее развитие и распространение медитативные техники получили именно в буддизме и религиозных системах, возникших в рамках ведической традиции. Возникшие в одном и том же небольшом географическом регионе в сравнительно близкие исторически периоды времени, эти методики работы с психическим миром человека явно несут отпечатки более древнего знания и, вероятно, происходят от общего корня. Не зря великий йог Свами Вивекананда писал, что, обычно, чем современнее источник, тем менее верно он трактует йоговские техники. Это подтверждает мнение автора, что эти психотехники возникли из практических наблюдений древней науки и в дальнейшем лишь передавались как данность от учителя к ученику. Индийская земля послужила местом развития одной из наиболее древних цивилизаций Земли, возникшей примерно в одно время с древнеегипетской и древнекитайской. Как и в Древнем Египте, здесь существовала многочисленная прослойка жрецов, одной из основных функций которой было накопление и сохранение научного знания. Вполне вероятно, что за много веков вдумчивых наблюдений индийские брахманы накопили немало практических наблюдений относительно возможностей управления психикой человека. Вот, например, как описывает состояние сосредоточения (турийя) Мандукья упаниада: «Полагают, что четвертая пада такова: она не познание, направленное на внутреннее; она не познание, направленное на внешнее; она не познание, направленное на то и на другое; она не познание и не не-познание... Она суть знания о едином атмане, она то, в чем растворяется видимый мир, она бесстрашна, милостива и недвойственна. Она – атман, ее должно познать». Эти наблюдения и методики легли в основу философских и религиозных систем, ставивших своей главной целью «освобождение» человека от страданий, «освобождения» его сознания – буддизма и йоги.

Сходство медитативных техник этих двух систем прослеживается с первого взгляда. Это необходимость в уединении, похожие медитативные сидячие позы, примат внутриспсихической реальности практикующего над внешним миром. Но существуют и более глубокие аргументы в пользу идентичности техник. В жизнеописании Будды сказано, что прежде чем приступить к самостоятельным медитациям, он постигал основы искусства созерцания у двух великих учителей, Арады Каламы и Рудраки Рамапутры. Каковы же основы доктрин этих великих брахманов? В доктрине Арады было несколько уровней медитации:

- Выход за пределы материальной формы
 - физическое отрешение от чувственных раздражителей (уход в тихое место)
 - успокоение эмоций
 - остановка потока мыслей и ощущение радости
 - ощущение четкого присутствия и хорошее самочувствие
 - чистое четкое присутствие
- Работа с тонкой формой
 - Обращение внимания на тонкую форму (образ)
 - Увод внимания за пределы тонкой формы в бесконечность
 - Перенос осознания из бесконечности в воспринимающее сознание
 - Концентрация на пустоте

При этом в доктрине Рудраки присутствовали те же самые уровни, плюс еще один: уровень свободный от восприятия и не восприятия, при котором медитирующий воспринимал следы внутриспсихических процессов, и не воспринимал ощущения от органов чувств. После обучения у этих мастеров, Будда тем не менее остался не удовлетворен результатом. Он сказал, что хотя эти методы дают освобождение от страдания на время, но не исключают возможности возникновения состояния страдания в

будущем. После этого он начал практиковать самостоятельную медитативную практику, пошел дальше своих учителей и достиг конечного освобождения от страданий.

При сравнении доктрин этих учителей можно заметить схожесть концентрации на пустоте из доктрины Арады и пятой ступени йоги (первой ступени раджа-йоги) – отрешения от раздражителей. А также схожесть дополнительного уровня медитации Рудраки и второй ступени раджа йоги – концентрации на образе. Концентрация на пустоте позволяет отрешиться даже от очень сильных раздражителей, таких, например, как порез ножом. Концентрация на образе позволяет отрешению быть устойчивым с ходом времени. В этом смысле доктрина Рудраки была более продвинутой, чем доктрина Арады. Сам Будда пошел еще дальше, разработав систему, дающую устойчивую свободу от страданий.

Если обобщить, то основу медитативных техник обеих систем составляет концентрация на внутриспсихических процессах с целью отрешения от внешних воздействий, которые могут послужить источником страдания. Конечной целью является достижение состояния сознания, в котором прекращается чередование циклов удовольствия и страдания. При этом, возникающие психические способности рассматриваются как нечто вспомогательное.

Детали медитативных техник могут варьировать в зависимости от конкретной традиции, но фундаментальные свойства психики едины и у буддистов и у йогов. Поэтому и результатом правильного выполнения техник должно быть достижение состояния диссоциации сознания, при котором человек может не ощущать страдания, вызываемого внешними или внутренними раздражителями. Это и называется «освобождение». Кроме того, в этом состоянии проявляются специфические психические способности.

Общие сведения о системе йоги

Классическая йога состоит из восьми ступеней, направленных на достижение состояния самадхи (сосредоточения). Эти ступени подразделяются на низшие – Карма-йогу и Хатха-йогу, и высшую – Раджа йогу.

Карма-йога

1. Яма - следование нормам морали
2. Нияма - регуляция поведения

Хатха-йога

3. Асана - физические упражнения
4. Пранаяма - дыхательные упражнения

Раджа-йога

5. Пратихара - упражнения в подавлении и вызове ощущений,
6. Дхарана - упражнения в концентрации
7. Дхьяна - упражнения в удержании
8. Самадхи - упражнения в сосредоточении

Карма-йога учит законам оптимального взаимодействия между людьми, а также устанавливает высокие требования к личностному развитию практикующего. Хатха-йога призвана оптимизировать процессы, протекающие в физическом теле человека. Раджа-йога направлена на оптимизацию функционирования психических процессов. При этом, конечной цели всей системы йоги практикующий достигает именно при помощи медитативных методик раджа-йоги.

Раджа-йога является вершиной всей системы йоги, а состояние сосредоточения является вершиной всей раджа-йоги. В состоянии сосредоточения человек приобретает способность контролировать многие психические проявления, в т.ч. болевые ощущения и ощущения страдания, путем контроля над допуском в сознание сенсорных ощущений.

Начальные ступени йоги подготавливают практикующего к более продвинутым и устраняют препятствия для их практики.

Тут необходимо остановиться на одном немаловажном вопросе. Общеизвестно, что основными элементами, обеспечивающими функционал клеток, являются белки. Именно они являются теми микроскопическими «биомашинами» которые образуют основные функциональные системы клеток. Жиры и углеводы в силу более примитивного строения играют роль вспомогательных элементов. Также они опосредуют информационно менее сложные процессы. От качества структуры белков организма во многом зависит его функциональные возможности. Особенно это касается нервной системы. Поэтому в системе хатха йоги важное место занимает регуляция питания и голодание. Что до питания, то рекомендуется молочно-растительная диета. В плане голодания рекомендуется суточный голод раз в неделю и десять суток три раза в год. Эти меры в дополнение к физическим упражнениям должны повысить пластичность нервной системы. Без этого шансы на успех ощутимо снижаются.

Отдельно следует осветить вопрос о Кундалини и чакрах. Согласно йогическим текстам в человеческом организме скрыта «змеиная» сила Кундалини. Она находится в скрытом состоянии в особой чакре (центре) немного ниже крестца. Эта сила может подняться по позвоночнику к темени через ряд основных чакр, каковых насчитывается 6 (6+1 с теменем). По мнению автора, прохождение Кундалини через чакру обозначает не что иное, как способность контролировать соответствующие чакре психические процессы. Прохождение Кундалини по чакрам (ее подъем) означает контроль над всеми видами ощущений и многими другими психическими проявлениями. Другими словами, это поэтическое описание вхождения в состояние глубокого гипнотического транса с сохранением сознательной активности.

Раскладка чакр (описание авторское)

- Муладхара – устойчивость\способность к сохранению информации
- Свадхистхана – действия\изменение информации
- Манипура – реакции (выбор из нескольких возможных действий)
- Анахата – мышление (многовариантные реакции - выбор программы\модели)
- Вишуддха – память (структурированность, накопление программ\моделей)
- Аджна – творчество (создание программ\моделей)
- Сахасрара – связь с окружающим миром\интеграция\ восприятие абсолютной информации (Духа)

Эта раскладка предполагает следующую иерархию четырех фундаментальных уровней организации вселенной: Дух (абсолютная, неизменная информация – например, свойство числа 4 делиться на 2, или формулы тригонометрии) → Информация (конкретная, например данные о состоянии конкретного материального объекта или энергетического сгустка, например данные о периодической активности Солнца или знание цвета глаз вашего партнера) → Энергия (мера изменения материи) → Материя (включая Пространство-Время). Три последних соответствуют трем гунам материальной природы Саттве, Раджасу, Тамасу. Вышеуказанная система воззрений на чакры описывает человека как систему, состоящую из нескольких уровней функциональных подсистем, обрабатывающих информацию. При этом Дух является вечным и неуничтожимым. Его нельзя разрушить никаким материальным или нематериальным средством. Здесь, я думаю, будет уместным высказать догадку. Именно эта неизменность духа (абсолютной информации) и послужила почвой для возникновения концепции «слияния с Абсолютом». Автор полагает, что древние йоги воспринимали отрешение от внешних раздражителей в состоянии сосредоточения как приобщение своего сознания, или души к этой абсолютной информации. Возможно, они рассуждали так: раз я не чувствую боли от повреждения тела, то мое сознание становится неуничтожимым. Вечным - подобно духу. Либо же так: раз я могу представить объект ничуть не менее реально, чем настоящий, то я сливаюсь с абсолютной и неуничтожимой душой этого объекта. Возможно, древние полагали, что в состоянии сосредоточения человеческий мозг становится наиболее способным к восприятию абсолютных истин и трансформации их во внутриспихические программы/модели, которые являются временными и тленными. Разумеется, современный образованный человек не может удовлетвориться первыми двумя объяснениями. Лишь последний вариант соответствует современной материалистической философии.

В этой парадигме, модель отображает информацию об окружающем мире. Программа задает порядок действий во времени и ориентируется на модели окружающей реальности. На уровне каждой из этих чакр могут возникать нарушения согласованной работы сознания и подсознания, приводящие к автоматическому неоптимальному функционированию и носящие психогенный характер. В состоянии сосредоточения эти нарушения могут быть убраны. Например, человек может неправильно реагировать на что либо (скажем, бояться мышей). Это состояние связано с неправильной работой Манипура чакры – психических механизмов, управляющих реакциями на внешние воздействия. В состоянии сосредоточения правильное реагирование может быть легко восстановлено – человек перестанет бояться мышей. Таким образом, именно после достижения этого состояния организм человека начинает работать эффективнее. Степень свободы мышления возрастает.

Резюмируя, стоит выделить два положения:

1. Достижение контроля над поступлением ощущений в сознание и реакциями на них возможно в некоторых случаях (научно доказано).
2. Дыхательные упражнения, наряду с гимнастикой и регуляцией поведения статистически повышают вероятность достижения такого контроля (гипотеза, в пользу которой говорит информация из многих йоговских текстов).

О медитации в системе раджа-йоги

Медитативные упражнения являются сердцем раджа-йоги и йоги в целом. Что же представляют собой эти почти магические действия, направленные на трансформацию человеческого разума?

К медитативным упражнениям раджа йоги относятся:

- упражнения в подавлении и вызове ощущений
- упражнения в концентрации
- упражнения в удержании
- упражнения в сосредоточении

Начальным этапом этой, если можно так выразиться, психической культуры, являются упражнения в подавлении и вызове ощущений. Например, способность не видеть объект, расположенный прямо у нас перед носом. Или ощущать холод в погруженной в теплую воду руке. Или не слышать громко звучащую музыку. В этом упражнении главное – научиться преодолевать автоматизм психических процессов. Психические механизмы в норме настроены так, что сознание человека воспринимает модели того, на что реагируют органы чувств. Воспринимает совершенно автоматически. Так вот, первым этапом на пути к состоянию сосредоточения будет разрушение этого автоматизма. Практикующему нужно научиться не воспринимать модели объектов, на которые реагируют органы чувств. Вторым этапом освоения этого упражнения является способность проецировать в сознание ощущения, совершенно не связанные с реакциями органов чувств на внешние объекты, пусть даже в форме нечетких и неустойчивых образов. Критерием освоения упражнения является способность не воспринимать ощущения, связанные с объектом, а воображаемые ощущения доводить до силы реальных ощущений. Одна из способностей, связанных с освоением этого упражнения, является способность вызова состояния пустоты. То есть состояния, при котором полностью подавлена деятельность одного\нескольких\всех чувственных анализаторов. Это и есть высший уровень реализации в доктрине одного из учителей Будды Гаутамы - Арады. На время, пока деятельность анализаторов подавлена, практикующий не подвластен неприятным ощущениям, вызываемым действием этих анализаторов. Тем не менее, это состояние не имеет устойчивого характера. Рано или поздно, анализаторы включаются и практикующий снова становится подвластным страданию. Вся возможная степень контроля над внутриспсихическими процессами еще не достигнута. Но на начальном этапе освоения раджа-йоги – ощущения, ощущения, и еще раз ощущения.

Важность этого упражнения обусловлена также тем, что ощущения, поступающие в сознание от органов чувств очень сильны. И сознание в силу своего устройства склонно фокусироваться именно на них. При этом гораздо более слабые следы других психических процессов, протекающих в подсознании, остаются заглушенными этими чувственными ощущениями. В состоянии концентрации на пустоте, когда деятельность чувственных анализаторов подавлена, сознание становится способным воспринимать следы этих тонких психических процессов и реагировать на них. Наиболее важными тонкими процессами подсознания являются воображение и память. Всем известно, что воображать образ любимого человека гораздо легче с закрытыми глазами, когда сила зрения приглушена (хотя восприятие темноты остается). Кроме названных выше, в подсознании имеются и другие процессы, например неосознаваемая часть процессов мышления.

Для повышения четкости и глубины детализации психических образов, порождаемых подсознанием, существует упражнение в концентрации. Упражнение заключается в удержании в сознании проявления какого-либо внутриспсихического процесса с высокой степенью четкости и детализации в одной из, либо сразу в нескольких, сенсорных модальностях. Одним из вариантов этого упражнения является вызов в сознании

устойчивого образа (структурированной комбинации ощущений, более сильных, чем реальный раздражитель) с высокой степенью четкости и детализации. Ключевым моментом является то, что образ должен быть одновременно сильнее реального раздражителя и в то же время четким и детализированным. Например, представление портрета любимого человека на фоне стены. При этом сознание должно воспринимать портрет вместо обоев, и этот портрет должен быть портретом именно того человека. По сути, эта ступень является продолжением упражнения в подавлении и вызове ощущений. На этом этапе важно добиться четкости и детализации восприятия следов психических процессов. Требования к навыкам практикующего возрастают. Поток информации от подсознания к сознанию должен обладать на порядок большей плотностью, чем в предыдущем упражнении. Если в предыдущем упражнении во главе угла стояла сила и грубая наполненность (без контроля над содержимым) потоков, переносящих информацию, то в этом упражнении уже важна и информационная составляющая этих потоков. При освоении упражнения в концентрации практикующий становится способен буквально «грезить с открытыми глазами», приобретает особую чувствительность к тонкому в психике.

Следующей стадией является упражнение в удержании. Это есть навык выполнения предыдущего упражнения в течение более чем 12 секунд. Например, удержание четкого образа в течение длительного времени. На этом этапе главная задача – приобретение навыка сохранения устойчивости образа, ментальное преодоление возникающих помех. Поток информации между подсознанием и сознанием должен стать устойчивым и надежным. Это важно при выполнении более продвинутых упражнений.

Самым продвинутым из упражнений йоги является упражнение в сосредоточении. Это упражнение бывает двух видов: высшее (нирвикальпа) и низшее (савикальпа).

Низшее сосредоточение есть навык выполнения предыдущего упражнения более чем 144 секунд с выполнением ментальных операций с объектом сосредоточения, например – смещение образа и его поворот. Ключевым навыком на этом этапе является умение отслеживать внутриспсихический процесс во всей доступной сознанию полноте и влиять на него. На этом этапе практики манипулирование процессом и настройка на него осуществляется путем сознательных усилий, отнимает немало времени. Манипулирование не является устойчивым.

Высшее сосредоточение, есть навык рефлексорного выполнения низшего сосредоточения на различные объекты. Критерием освоения является последовательное выполнение низшего сосредоточения над 12 объектами по 144 секунды в каждом периоде с рефлексорным переходом по 1 секунде. Рефлексорный характер сосредоточения означает, что практикующий может настроиться на внутриспсихический процесс и контролировать его без сознательных усилий. Так же автоматически, как мы пишем, читаем, ходим. Достижение такого состояния и есть цель йоги.

Необходимо понимать, что хотя высшее сосредоточение является целью системы йоги, но и оно в свою очередь является лишь инструментом формирования желаемой структуры психики. Достигший этой стадии йоги адепт получает в свои руки могучее средство трансформации своей психики. Он становится ее скульптором, лепящим из могучей скалы психических процессов то, что угодно его сознанию. Подлинным хозяином самого себя. Героем, не знающим боли и страха. И просто талантливым, всесторонне развитым человеком.

Состояние, в котором все психические процессы гармонизированы и уравновешены достижимо путем практики нирвикальпа самадхи. При этом состояние это по сути уже не является упражнением, ибо упражняться более не в чем – цель достигнута. В этом состоянии нужно лишь поддерживать оптимальное для себя состояние психики.

О приобретаемых практикой раджа-йоги способностях

Какое же практическое применение может найти такой вид контроля над психическими процессами? Спектр открывающихся возможностей достаточно широк – это возможность вызывать и длительное время удерживать различные психические состояния и ощущения вне зависимости от состояния тела. Например, длительное время удерживать в сознании удовольствие, подобное возникающему при употреблении героина или оргазме. В норме человек не способен на это благодаря активности тормозных механизмов психики. Но в состоянии транса эти тормозные механизмы перестают работать, благодаря чему ощущения могут удерживаться долго и приобретать небывалую интенсивность и сложность.

Могут ускориться отдельные аспекты мышления. Например, возникнуть способность к быстрому счету, как у Рудигера Гамма, усилиться образная память. Под гипнозом, например, человек может вспомнить давно забытую информацию, причем всплывает она в виде сенсорных образов.

Отдельно следует сказать о так называемом «третьем глазе». Не одно поколение практикующих йогу мечтало о появлении этой способности. Так что же это такое? Скрытый между бровями человека рентгеновский аппарат, объединенный с телескопом? Или нечто еще более удивительное? В какой-то мере это действительно так. Гораздо более удивительное. Для того чтобы понять как именно работает «третий глаз» стоит обратиться к ряду феноменов, описанных учеными-гипнологами.

В глубоком гипнозе человеку ничего не стоит внушить, чтобы он вместо собаки видел козу. И всякий раз, когда перед глазами человека будет предстать собака, его сознание будет воспринимать козу. Если этого человека спросить, что он видит – он скажет: «Козу!». Его подсознание, разумеется, прекрасно понимает, что это собака, но трансформирует образ собаки в синтезированный образ козы и транслирует этот синтезированный образ в сознание.

Второй важный опыт, который следует осмыслить для понимания сущности «третьего глаза» состоит в следующем. Загипнотизированному можно внушить, что после того, как он проснется, он должен будет определенным образом отреагировать на предъявленный стимул. Например – топнуть ногой, когда ассистентка пять раз хлопнет в ладоши. При этом хлопки могут чередоваться интервалами в час, два и даже неделю. Сознательно, человек не способен все это отследить и упомянуть, но подсознание об этом помнит и тщательно отслеживает. Подсознание видит и отслеживает «невидимое» сознанию. И передает сознанию в понятной для него форме.

Таким образом, по мнению автора, «открытие третьего глаза» состоит в формировании навыка программирования подсознания на отслеживание стимулов, не отслеживаемых сознательно, их обработку и трансляцию в сознание в удобном для восприятия виде. При этом не менее важным навыком является умение «слышать голос» подсознания, воспринимать приходящую оттуда информацию. Примерами людей, у которых частично открылся «третий глаз» является слепой художник Эсреф Эрдоган, слепоглухонемые девушки Эллен Келлер и Юлия Виноградова, слепой скульптор Лина По. Эти люди научили работать свой мозг в необычном режиме. Тактильная информация обрабатывалась и создавались псевдо- зрительные образы, которыми они оперировали.

Во многих текстах указывается, что в состоянии сосредоточения приобретается адвайта (недвойственность). По мнению автора, двойственностью в данном контексте является разделение сознания и подсознания. Общеизвестны опыты, когда в глубоком гипнозе человеку внушают, что когда он проснется, он в определенный день должен сделать определенное действие – например открыть зонтик, когда нет дождя. И человек, подобно автомату делает это. Когда его спрашивают почему – он излагает вполне логичное объяснение. И лишь подсознание знает истинную причину этого поступка – внушение

гипнолога. Налицо асимметрия в распределении информации между сознанием и подсознанием. Кстати, великий Фрейд создал свою общеизвестную теорию вокруг этого явления. Теория, увы, оказалась неверной, а само явление подверглось дальнейшему исследованию в лаборатории не менее великого, но менее известного Эрнста Хильгарда. В состоянии же сосредоточения подобная двойственность невозможна – человек воспринимает все то, что происходит в его подсознании.

Где то рядом с этим явлением стоит и способность к слиянию с Абсолютом, Богом, Высшей Душой, Вселенским Духом, Брахманом - как обозначается это явление в различных источниках. У древних практикующих, способность воспринимать внечувственные образы из подсознания приобрела, по мнению автора, мистическую окраску. Состояние сосредоточения часто описывается как очень мощное и сильное переживание, глубоко влияющее на эмоциональную сферу человека. В этом состоянии приходит понимание того, что внешние объекты воспринимаются сознанием не непосредственно, но в форме моделей, формируемых подсознанием. Неудивительно, что многие практикующие принимали активность своего подсознания за деятельность некоей высшей силы. Если эта сила создает модели этих объектов с такой легкостью, рассуждали они, то может быть все сущее - лишь плод ее творчества? Это объясняет другой постулат мистиков: «Внешнее равно внутреннему». Наверно, мало какое из явлений, сопутствующих йоге вызвало столько спекуляций как возможность слияния с Абсолютом. Еще в Упанишадах встречались высказывания: «Ты есть Брахмо, ты есть то». Эти изречения выражали убеждение, что истинная сущность человека не его сознание, а скорее подсознание. Вся глубина взаимоотношений сознания и подсознания у древних, видимо, отсутствовала. В какой-то мере на сложную роль подсознания в психике человека пролили свет труды Эрнста Хильгарда. Мистический характер этой способности вызывает у автора сильное сомнение. Разумеется, нельзя отрицать то, что в этом состоянии человек столкнется с явлениями, не известными науке. Но, 99,999% вероятности, что эти явления будут иметь вполне материалистическое и рациональное объяснение. Таким образом, и эта способность есть не что иное, как навык коммуникации со своим подсознанием.

Одной из способностей, проявляющихся в глубоком гипнозе, а также при некоторых заболеваниях, является гипермнезия – суперпамять. Под гипнозом, люди начинают в деталях вспоминать события, происходившие с ними десятки лет назад. При некоторых заболеваниях (синдром саванта), обычно сопровождающихся нарушением мыслительной деятельности, память также демонстрирует невероятную глубину. Достаточно привести пример Кима Пика, который знает на память несколько сотен томов. И таких примеров известны десятки. Человеческий мозг помнит действительно много, но средний человек не способен получить доступ к скрытой в глубинах его памяти информации. Автор полагает, что погруженный в состояние сосредоточения адепт способен получать доступ к глубинам своей памяти. В частности, в литературе описан пример йога-адвоката Саа, который научился запоминать 15 ти значные числа. Кстати, Рудигер Гамм тоже развил свои способности путем тренировки.

Заслуживает внимания и упоминания о людях, способных психическим усилием вызвать нечувствительность к боли. Этой способностью обладали некоторые факиры, цирковые артисты. Например, То-Рама, Михаил Плиски, Вольф Мессинг. Эти люди, находясь в полном сознании, способны были переносить боль, в норме приводящую к шоку и смерти. У них развился навык не допускать ощущение боли в сознание. Изначально, методы достижения «освобождения» были направлены на освобождение, прежде всего, от этого ощущения. То-Рама вообще писал, что в деле контроля над болью пошел так далеко, что вообще не испытывает страданий, если сам не желает этого. Нет нужды пояснять, насколько полезной может оказаться эта способность тем, кто обречен на сильные физические страдания вследствие онкологических заболеваний, фантомных болей, невралгий, бронхиальной астмы, травм и т.п. Эта способность стоит в числе первых,

которые найдут практическое применение в сфере охраны здоровья. Само заболевания отключение боли не излечит, но качество жизни больного, безусловно, улучшит.

Ключом к возникновению такого рода способностей является повышенная чуткость к восприятию внутриспихических процессов, которая возникает после освоения стадии отрешения от чувственных раздражителей. Не менее важным является навык контроля над пластичностью и устойчивостью этих процессов, который возникает при освоении более высоких ступеней йоги. В отличие от савантов, у которых повышенные психические возможности в одной плоскости приобретаются за счет ущерба в других сферах психического, достигший состояния сосредоточения может приобрести такие способности без утраты психической нормальности и силы психики в других областях.

Образцом человека, у которого многие такие силы были проявлены от природы, был великий Леонардо да Винчи. Степень природного контроля этого человека над психическими процессами была столь велика, что ее можно считать пограничной с состоянием сосредоточения. Что особенно интересно, Леонардо писал, что он регулярно проделывал особые психические упражнения, направленные на развитие сенсорного воображения. Леонардо может служить эталоном того, на что способен организм человека, его тело и его мозг. Тем не менее, некоторыми ключевыми способностями адепта йоги, достигшего состояния сосредоточения не обладал даже он.

Я полагаю, у читателя несомненно возникнет вопрос: «Всякий ли сможет достичь таких способностей путем тренировки?». Разумеется не всякий. Есть люди, ментальные возможности которых ограничены от природы. Например, это бывает при синдроме Дауна. Некоторые перенесли заболевания, ограничивающие функциональность их головного мозга – менингиты, энцефалиты, и т.д. Эти люди наверняка не смогут добиться успеха на пути йоги. Некоторые йоговские тексты, требуют от неопита быть молодым, здоровым, сильным, «на всякое дело отважным». Другие наоборот утверждают, что неважно, молод человек или стар, здоров или болен, главное, чтобы практика была упорной. Вот что говорит об этом Мундака-упанишада: «Атман не может постигнуть тот, кто слаб, кто небрежен, кто предаётся тапасу [тренировке] без цели. Но атман того, кто будучи знающим, усердствует в этом, входит в обиталище Брахмана.» Скорее всего, истина лежит где-то посреди - и этот вопрос требует дополнительных исследований. По личному мнению автора, первые кандидаты на успех – это те самые 5%-15% людей, способных достигать глубокого гипнотического трансa. Они одарены склонностью от природы. За ними идут те почти 50% людей, что легко входят в неглубокие стадии гипноза. Касательно остальных, то им придется, вероятно, тренироваться более других, а вероятность успеха будет ниже. Успех будет зависеть, прежде всего, от генетических факторов, а также образа жизни и перенесенных травм и заболеваний.

Следует отметить, что в ходе эволюционного развития человека деятельность функциональных систем, обеспечивающих проявление этих «способностей» управлялась и направлялась на благо обеспечения выживания организма. Поэтому в норме они заторможены, поскольку их проявление мешает проявлению других психических функций. В настоящее время условия жизни изменились и от контролируемого проявления таких «способностей» можно получить немало пользы. У древних йогов и буддистов главной способностью, которую они хотели приобрести, было освобождение от страданий. А остальное рассматривалось лишь как мелкий довесок к этому. Спору нет, это достойная цель. Но современный образованный человек, вероятно, не захочет ограничивать себя лишь этим. Способности, повышающие уровень доступного для человека, так сказать увеличивающие его психический КПД, могут заинтересовать его. Обширный инструментарий раджа –йоги как нельзя лучше подходит для их развития.

О методах медитации

Вкратце расскажем и об основных медитативных упражнениях. Медитативные упражнения в йоге начинаются на стадии упражнения в подавлении и вызове ощущений. На этой стадии работа должна вестись в одной из основных сенсорных модальностей: зрение, слух, осязание и т. д. Необходимо добиться состояния невосприятия в каждой из этих модальностей. Невосприятие означает отсутствие восприятия реального раздражителя в условиях, когда он обычно воспринимается. Затем нужно добиться того, чтобы в каждой из этих модальностей воображаемое ощущение было настолько же реально, как и подлинное. Упражняться следует например так: поставить перед собой коробок спичек и смотря на него добиться видения темноты вместо этого коробка. Включив музыку, добиться восприятия тишины вместо музыки. И т.п. Затем нужно добиться видения цветного фона, восприятия однородного звука на фоне тишины и т. п. в других модальностях. Объект для этого упражнения должен поначалу быть простым. Например, при работе в зрительной модальности это может быть маленький кружок. За счет небольшого размера на нем будет проще сконцентрироваться. Либо же образ может быть больше, но поначалу можно пожертвовать интенсивностью цвета.

Упражнения в концентрации заключаются в «настройке» сознания на сенсорный след внутриспсихического процесса. Примером такого процесса может быть воображение. В этом случае мы детально представляем сложный образ, например портрет Джоконды в мельчайших подробностях. При этом портрет должен стоять перед глазами «как живой» и заслонять собой реальные предметы. Подобным образом можно воспринимать образы в других модальностях. Сенсорный образ должен быть достаточно сложным и детальным. Также можно концентрироваться на процессах памяти и нижних уровнях интеллекта. В этом случае также следует концентрироваться на следах этих процессов в одной из сенсорных модальностей. Уровень подавления и вызова ощущений должен быть полностью освоен до начала практики упражнения в концентрации.

Упражнение в удержании заключаются в приобретении навыка длительного выполнения предыдущего упражнения. Основной акцент следует делать на возникающих помехах. Следует добиваться их устранения путем неустанного вызова правильного образа. Помехи могут быть как в той же сенсорной модальности, так и в других. Все они приводят к искажению образа. Например, для зрительной модальности это могут быть вспышки света, полосы, насекомые и т.д. Ум должен стать спокоен и контролируем настолько, чтобы эти искажения не возникали. Необходимо искать причины возникновения помех и устранять их. Только после этого можно приступить к сосредоточению.

И, наконец, упражнения в сосредоточении (слиянии с Абсолютом ☺). Увы, все слишком прозаично. Выполнение упражнения в удержании в течение достаточно длительного времени с манипуляциями возникающими образами и есть сосредоточение. Например, вращение воображаемого портрета Джоконды вокруг своей оси. Модификация воображаемого звука – изменение его частоты. Суть этого упражнения заключается в умении модифицировать внутриспсихические процессы.

Сущность высшего сосредоточения в рефлексорности. То есть вся возможная полнота контроля над психическими процессами должна достигаться рефлексорно. Постоянными тренировками нужно довести навык сосредоточения до автоматизма. То есть, вращение портрета должно получаться так же легко, как чтение. Достаточно пожелать – и воображаемый звук трансформируется в нужную сторону. В этом состоянии многие процессы подчиняются воле абсолютно рефлексорно. Но для достижения рефлексорности необходимо проделать немало упражнений – тех самых вращений образа, модификаций звука и т.п. Тут работает тот же принцип, что в спорте – мила делают чемпионов. Нужно пробовать различные подходы и наблюдать их результаты. Как говорит один из древних источников по йоге: «Ключ к успеху заключается в практике, ибо как без нее преуспеть».

Приложение 1. Йога – Сутра Патанджали

О роли сосредоточения

Комментарий: В данном разделе говорится о возможности достижения особого состояния сознания, в котором работа неконтролируемых автоматических процессов психики человека, связанных с восприятием сознанием сенсорных ощущений ставится под контроль сознания. Указывается на возможность осознанного контроля таких важных психических процессов как ощущение удовольствия и страдания. Широко известные факты о поведении человека в состоянии гипнотического сна указывают на принципиальную возможность вмешательства сознания в эти процессы. В частности, уже более 150 лет гипноз используется для обезболивания при хирургических операциях. Такой фактор, как словесное внушение оказывается вполне способным разрушить путь, по которому поступают в сознание от соответствующих рецепторов ощущение боли. Известны и многочисленные успешные опыты по анестезии путем самовнушения. В литературе, посвященной гипнозу, описываются опыты по контролю над поступлением в сознание зрительных, слуховых, вкусовых, обонятельных и тактильных ощущений. Под гипнозом человека можно заставить не воспринимать реальное ощущение, в то время как одна фраза гипнотизера может вызвать поступление в сознание ощущения, совершенно не отличимого от реального.

Также здесь приводятся факторы, вызывающие состояние, в котором могут проявляться вышеуказанные эффекты. Дается общий обзор методов достижения такого состояния и его типизация. По мнению автора книги, следует особо подчеркнуть, что Патанджали полагал контроль психики достижимым путем упражнения в нем.

1. Вот изложение науки йоги.
2. Йога есть осознанное вмешательство в обычно неконтролируемые психические процессы, при котором достигается та или иная степень контроля над ощущениями, поступающими в сознание от органов чувств, либо из воображения или памяти, либо от других внутриспихических процессов. В поэтической форме это звучит так: йога есть обуздание колебаний ума.
3. Во время сосредоточения нормальное сознание человека может быть настроено так, что в него, под полным контролем сознания, будут поступать только сенсорные следы внутриспихических процессов, и совсем не поступать ощущения от органов чувств.
4. Когда сознание рассредоточено, в него вероятнее всего будут бесконтрольно поступать как внутренние ощущения, так и ощущения от органов чувств, что может послужить причиной страдания.
5. Следует выделить пять особенных состояний сознания, связанных со страданием и не связанных с ним.
6. Эти состояния: сосредоточение, обычное бодрствование, галлюцинирование (возможно с бредом), сон и воспоминание.
7. Сосредоточение возникает при выборочном восприятии ощущений от органов чувств, контролируемом ментальном конструировании или вследствие гипнотического внушения.
8. В обычном состоянии бодрствования в сознание бесконтрольно поступают ощущения от органов чувств.
9. В состоянии галлюцинирования в сознание бесконтрольно поступают ощущения, порожденные нарушениями в работе нервного аппарата, не имеющие корней в работе органов чувств.

10. В состоянии сна имеет место подчинение работы сознания бессознательным процессам, при этом поступление ощущений от органов чувств снижается, но остается бесконтрольным. Также во время сна может иметь место бесконтрольное ментальное конструирование.
11. Воспоминание есть возобновление в сознании воспринятых ранее образов, их комбинаций, и мыслей.
12. Эти состояния ума следует контролировать посредством постоянной практики и устранения излишней привязанности либо неприязни к определенным видам ощущений.
13. Практика в достижении состояния сосредоточения должна быть постоянной.
14. Когда путь к достижению состояния сосредоточения понятен и усилия, направленные на достижение этого состояния непрерывны, контроль над поступлением ощущений в сознание может быть достигнут.
15. Устранение привязанности либо неприязни достигается путем контроля над ощущениями поступающими в сознание.
16. Укрепившийся в сосредоточении достигает освобождения от бесконтрольного потока ощущений.
17. Последовательными стадиями развития сосредоточения являются следующие четыре стадии низшего сосредоточения (требующего сознательного усилия): контроль ощущений от органов чувств; контроль ощущений, порожденных процессами психики, в т.ч. воображением и памятью; контроль ощущения блаженства (подобного возникающему при употреблении опиатов) и страдания; тотальный контроль над ощущениями.
18. При высшем сосредоточении тотальный контроль над ощущениями происходит рефлекторно и является устойчивым. Структура психики при этом является уравновешенной. Память сохраняется.
19. Некоторые наделены способностью к сосредоточению от природы. Они могут пожинать его плоды без усилий.
20. У других должно быть достаточно оснований для веры в то, что затратив необходимое количество усилий, они также смогут достичь состояния сосредоточения.
21. Чем больше усилий затрачивается на практику сосредоточения (в разумных пределах) и чем сильнее вера в возможность достижения сосредоточения, тем быстрее достигается результат.
22. В зависимости от конкретного практикующего употребляемые средства могут быть высокоэффективными, эффективными и малоэффективными.
23. Сосредоточение может быть достигнуто путем практики состояния преданности идеальному образу.
24. Под идеальным образом здесь понимается объект или идея, способная захватывать внимание практикующего йогу и вызывать у него глубокие психические переживания, подавляющие другие ощущения.
25. При концентрации на идеальном образе ощущения не из органов чувств могут приобрести устойчивость.
26. Древние практикующие йогу достигали этого состояния.
27. Идеальному образу может быть поставлено в соответствие имя.
28. Повторение этого имени является путем к состоянию сосредоточения.
29. Этим путем приобретает способность сосредоточения на внутренних ощущениях, а многие препятствия для сосредоточения исчезают.
30. Препятствиями к достижению сосредоточения являются некоторые болезни, умственная лень, неверие в свои силы, инертность, перерывы в упражнениях, галлюцинации, отсутствие контроля над сенсорными ощущениями и неумение удержать состояние сосредоточения длительное время.

31. Ощущение страдания, перенапряжение, дрожь, сбой дыхания являются прямыми признаками отсутствия сосредоточения.
32. Для ослабления этих явлений следует применять сосредоточение над одним предметом или его образом (впускать в сознание только ощущения, связанные с предметом).
33. Некоторые могут достичь состояния сосредоточения через практику ощущений связанных с эмоциями сострадания, милосердия, радости, равнодушия, удовольствия или страдания.
34. Состояние сосредоточения может быть достигнуто путем особых дыхательных упражнений.
35. Либо концентрацией на внутриспсихических ощущениях.
36. Либо практикой преданности идеальному образу, который неподвластен страданиям.
37. Либо концентрацией на источнике света.
38. Либо представлением себя спящим.
39. Либо концентрацией на ощущении экстаза.
40. При помощи этих способов сознание приобретает способность управлять поступлением в него желаемых ощущений - от очень слабых до очень сильных. Также сознание способно отслеживать весь спектр доступных постижению явлений – от медленных до быстрых, от малозаметных до ярких. Главная их цель (способов) – ослабить естественные тормозные механизмы психики, вызвать диссоциацию различных ее частей.
41. Когда неуправляемая привязанность сознания к ощущениям из органов чувств преодолена, у практикующего появляется возможность впускать в сознание только ощущения внутриспсихические, в т. ч. из воображения или памяти и обеспечивать их устойчивость.
42. Иногда манипуляции с психическим процессом- объектом сосредоточения требуют сознательных усилий – это более примитивная форма низшего сосредоточения. Она называется сосредоточение с размышлением. Это состояние может потребовать применения «сильных» средств для своего вызова.
43. В других случаях манипулирование психическим процессом- объектом достигается рефлексивно. Это более продвинутый способ. Он называется сосредоточение без размышления. Достаточно вызвать из памяти это состояние. При этом сознание остается несвязанным процессом манипуляции, поскольку сосредоточение вызывается благодаря рефлексивной деятельности подсознания. При этом, сам процесс настройки все еще требует сознательного усилия.
44. В состоянии сосредоточения достигается контроль как над ощущениями от органов чувств, так и над внутриспсихическими ощущениями.
45. Свобода сознания от внутриспсихических ощущений, в т.ч. ощущений из воображения или памяти также может быть достигнута.
46. Поначалу характер состояния сосредоточения носит отпечаток способа достижения этого состояния. Иными словами, при примитивном сосредоточении состояние страдания уже отсутствует, но структура психики остается неустойчивой. Навык сосредоточения не рефлексивен. Это сосредоточение «с семенем».
47. Когда состояние сосредоточения достигается рефлексивно, сознание остается успокоенным всегда. Это достигается благодаря особой настройке сознания, которое допускает возникновения только состояний, обладающих желательными ему признаками.
48. В этом состоянии сознание становится свободным от (нежелательных) искажений, вносимых органами чувств или внутриспсихическими образами, в т.ч. из воображения или памяти.

49. В состоянии сосредоточения степень свободы сознания повышается за счет разрушения обычно присутствующих в психике автоматизмов.
50. В состоянии сосредоточения в сознании могут возникать совершенно удивительные ощущения, недостижимые в нормальном состоянии сознания. Эти ощущения суть проявления того особого состояния сосредоточения, в котором пребывает сознание. Это достигается за счет осознания психических процессов, в норме подавленных более мощными сознательными процессами.
51. Контроль даже над этими ощущениями приводит к максимально глубокому сосредоточению. Психика становится уравновешенной. Это состояние сосредоточения «лишенное семени».

О достижении сосредоточения

Комментарий: В данном разделе содержится описание препятствий к достижению состояния сосредоточения и более детально описываются 5 из 8 шагов, направленных на достижение этого состояния. По своей сути эти шаги являются подготовительными к оставшимся 3. При этом ключевым методом, дающим возможность постановки под контроль психических процессов, являются дыхательные упражнения. Хотя эти упражнения не гарантируют достижения результата, но вероятность достижения состояния сосредоточения при их практике многократно возрастает. Без этих упражнений успеха могут достичь лишь лица, обладающие подходящим складом психики от природы. Это люди истероидного типа. Как правило, такие люди способны входить в глубокий гипноз и легко осваивают методики самовнушения.

1. Страстное стремление, изучение собственной психики и посвящение себя высоким целям способствуют достижению состояния сосредоточения.
2. Цель этих трех – в ослаблении препятствий, связанных со страданием.
3. Следует выделить 5 связанных со страданием препятствий: неспособность контролировать поступление в сознание сенсорных стимулов, галлюцинации, чрезмерная привязанность к определенным ощущениям, беспричинная неприязнь к определенным видам ощущений, привязанность к потоку сенсорных ощущений вообще.
4. Неспособность контролировать поступление в сознание сенсорных стимулов есть причина всех остальных препятствий.
5. Эта неспособность может привести к засорению сознания ненужными ощущениями (вроде боли), нарушающими желаемый режим работы сознания.
6. При галлюцинациях в сознание поступают стимулы, порожденные нарушениями в работе нервного аппарата. Эти стимулы также могут нарушать желаемый режим работы сознания.
7. Чрезмерная привязанность к определенным ощущениям порождается стремлением сознания к удовольствию.
8. Беспричинная неприязнь порождается стремлением сознания избегать страдания.
9. Привязанность к потоку сенсорных ощущений прочно укоренена в природе человека. Однако эта привязанность также может быть преодолена.
10. Эти препятствия преодолеваются благодаря развитию способности контроля над поступлением в сознание сенсорных стимулов.
11. Для умеющего достигать состояния сосредоточения этих препятствий не существует.
12. Эти пять помех являются корнями для впечатлений, поступающих в сознание.
13. Пока эти корни существуют, в сознание будет поступать поток бесконтрольных сенсорных ощущений.

14. Последствием сенсорных ощущений являются ощущения удовольствия или страдания.
15. Отсутствие контроля над потоком сенсорных ощущений таит возможность проникновения в сознание ощущений, вызывающих страдание.
16. В состоянии сосредоточения ощущение, которое вызывает боль, может быть заблокировано до его поступления в сознание.
17. Причина страданий заключается в автоматизме реакций на сенсорные ощущения в психике человека.
18. Сознание может воспринимать не только сенсорные ощущения от органов чувств, но также ощущения из воображения или памяти, и других внутренних процессов. При этом оно может научиться впускать в себя эти ощущения или же отрешаться от них.
19. Окружающий мир накладывает отпечаток на сенсорные ощущения от органов чувств.
20. Сознание в норме реагирует на эти сенсорные ощущения.
21. Сознание есть вторая по значимости структура психики человека и других живых существ. Именно она определяет их поведение в самой значительной степени. Сознание испытывает сильное влияние эго, более примитивного, чем сознание.
22. Автоматические связи сознания с другими структурами психики, присущие большинству живых существ, могут быть разрушены практикующим йогой.
23. У большинства живых существ сознание прочно связано с телесными ощущениями.
24. Отсутствие контроля над поступлением в сознание сенсорных стимулов является причиной вышеуказанной связи.
25. Йога учит как уменьшить степень вышеупомянутого автоматизма, либо же как совсем избавиться от него.
26. Средством избавления от этого автоматизма является непрерывное упражнение в контроле над поступлением в сознание сенсорных ощущений, а также сенсорных следов внутриспихических процессов.
27. Избавляться от автоматизма следует постепенно.
28. Упражнение является одним из самых эффективных средств достижения состояния сосредоточения.
29. Существует 8 ступеней упражнения в йоге:
 1. следование нормам морали
 2. регуляция поведения
 3. физические упражнения
 4. дыхательные упражнения
 5. упражнения в подавлении и вызове ощущений,
 6. упражнения в концентрации
 7. упражнения в удержании
 8. упражнения в сосредоточении
30. Ненасилие, правдивость, неприсвоение чужого, воздержанность, непопадание в зависимость являются следованием нормам морали.
31. Следование нормам морали создает настрой психики, способствующий упражнениям в сосредоточении.
32. Содержание тела в чистоте, удовлетворенность, самоограничение и настойчивость, самообучение и следование высоким целям составляют регуляцию поведения
33. Для преодоления мыслей, препятствующих упражнению, следует размышлять над противоположными предметами.
34. Мысли, связанные с нарушением требований первых двух ступеней йоги, являются препятствиями в достижении сосредоточения.
35. Практика ненасилия вызывает дружелюбное отношение со стороны окружающих.

36. При правильном общении требуется меньше психических сил на достижение результата.
37. Укрепившемуся в неприсвоении чужого доверяют окружающие.
38. Воздержание улучшает здоровье.
39. Независимое поведение улучшает психологический климат практикующего йогу.
40. Чистота уменьшает количество проблем с телом.
41. Следующая вышеуказанным принципам личность получает внутренние резервы для упражнений в сосредоточении.
42. Удовлетворенность способствует ощущению счастья.
43. Самоограничение повышает психическую силу.
44. Самообучение способствует скорейшему преодолению препятствий на пути к сосредоточению.
45. Следование высоким целям создает в психике переживания, критически важные для достижения сосредоточения.
46. Физические упражнения должны привести к способности принимать устойчивые позы и удерживать их длительное время без напряжения.
47. Эти способности достигаются путем приложения умеренных усилий и правильному настрою сознания.
48. При этом достигается гармоничное сосуществование с внешней средой. Ее дестабилизирующее влияние минимизируется.
49. Дыхательные упражнения являются сознательным вмешательством в процесс дыхания.
50. Заключаются в регулировании вдоха, выдоха, задержки дыхания.
51. Путем тренировки ощущения сопряженные с дыхательным циклом могут быть не допущены в сознание. Например, можно длительное время задерживать дыхание без неприятных ощущений (но не без физических последствий).
52. Дыхательные упражнения являются крайне мощным средством воздействия на психику, приглушающим бесконтрольный поток сенсорных ощущений и повышающих пластичность мозга.
53. Они делают ум пригодным к сосредоточению. Без дыхательных упражнений успеха не достичь.
54. Упражнения в подавлении и вызове ощущений заключаются в практике перекрытия доступа в сознание сенсорных ощущений, либо в поступлении из подсознания ощущений, не отличимых по силе и интенсивности от реальных. Это один из важнейших этапов на пути к состоянию сосредоточения. Работа с ощущениями уже ведется, но эти ощущения еще грубые, некультуренные.
55. При этом приобретает способность отрешаться от стимулов, поступающих из органов чувств, в то время как поток желательных ощущений из воображения, памяти либо других подсознательных структур становится интенсивным.

О приобретаемых способностях

Комментарий: В данном разделе описываются три последних шага к состоянию сосредоточения и приводится описание «способностей», приобретаемых в этом состоянии. По своей сути описываемые «способности» состоят в умении вызывать в сознании устойчивые специфические состояния, а также наблюдать следы бессознательных процессов. Согласно воззрениям автора книги, они являются следствием ослабления работы тормозных механизмов на одном из уровней психики. Ослабление проявляется вследствие диссоциации различных отделов мозга. По-видимому, способность наблюдать внутриспсихические процессы и вызывать сенсорные ощущения, ничем не отличающиеся от реальных, расценивалась автором

афоризмов как способность влиять на окружающий мир, или же создавать свой собственный мир, ничем не хуже реального. При этом подчеркивается незначительность этих «способностей» перед главным умением йога – способностью не ощущать страдания.

С другой стороны состояние сосредоточения позволяет человеку проявить немало резервных возможностей, связанных с контролем над сознанием и, в частности, сенсорными ощущениями. Это:

Способность не ощущать страдания

Способность произвольно вызывать ощущение удовольствия, подобное испытываемому при оргазме или инъекциях опиатов, и удерживать его в течение длительного времени

Нечувствительность к боли и другим неприятным ощущениям, либо способность их ощущать без сопряженного с ними страдания

Повышенная образная память и способность вспоминать давно забытые события

Ускорение и повышение качества отдельных аспектов мышления, в частности способность к быстрому счету, игре в шахматы, рисованию и т. п.

Способность сохранять значительное мышечное напряжение длительное время (иногда сутками) – каталепсия

Способность интенсивно набирать или сбрасывать вес тела (в пределах биологических возможностей организма).

Способность вмешиваться в обмен веществ в тканях (вызов ожогов и «Христовых ран»)

Способность по желанию засыпать и просыпаться на длительные промежутки времени

Частичное сохранение сознания во время сна с возможностью запоминать информацию и реагировать на стимулы

Возможность вмешиваться в обычно неконтролируемые физиологические процессы.

Улучшенная координация движений

Все эти «способности» проявляются у человека при гипнозе, различных заболеваниях и в некоторых других ситуациях. В состоянии сосредоточения же они проявляются все сразу и полностью подконтрольны воле человека.

1. Упражнения в концентрации заключаются в допущении в сознание только желаемого устойчивого образа (превосходящего по силе реальный сенсорный раздражитель)\следа внутриспсихического процесса в виде четко очерченного образа с высокой степенью детализации и пространственной локализации, и недопущение туда нежелательных ощущений. Примером может служить удержание ощущения приятной прохлады в месте, которое прокалывается иглой. Сознание ощущает только прохладу, в то время как ощущение боли в него не попадает. В сознание также могут поступать обычно не воспринимаемые ощущения от скрытых психических процессов. На них тоже можно концентрироваться.
2. Упражнения в удержании заключаются в удержании устойчивого образа/следа внутриспсихического процесса в сознании в течении длительного времени. По сути, это длительное выполнение предыдущего упражнения. Главной задачей является подавление возникающих помех и сохранение неизменного состояния удерживаемого образа.
3. Упражнение в сосредоточении заключается в получении контроля над сенсорным следом внутриспсихического процесса. Он может поступать в сознание, а может и

не поступать туда в зависимости от состояния сознания. Также с ним можно выполнять различные манипуляции. Достигший этого состояния как бы созерцает желаемый психический процесс\процессы, поэтому к этому состоянию также применим термин созерцание.

4. Выполнение этих трех шагов по отношению к определенному образу\следу психического процесса, позволяет получить устойчивый контролируемый образ этого ощущения\процесса в сознании.
5. Полученный образ ощущения в сознании имеет максимальную интенсивность и, благодаря своей силе может оказывать большее влияние на психические процессы, чем другие образы различного рода. Кроме того, характеристики самого сознания меняются при сосредоточении. Возникает феномен трансовой логики. Это достигается благодаря прекращению функционирования тормозных механизмов психики.
6. Упражняться в сосредоточении следует постепенно.
7. Три последних шага в достижении сосредоточения являются более важными и более сложными, чем предыдущие пять.
8. Однако и они являются более примитивными по сравнению с состоянием сосредоточения, которое достигается без сознательного усилия, рефлексивно. Тут проводится различие между более примитивным сосредоточением, достигаемым контролем над поступлением в сознание одного ощущения и более продвинутым сосредоточением, которое заключается в контроле над поступлением в сознание многих ощущений рефлексивно. По сути, эти состояния схожи, но отличаются в скорости управления ощущениями. При продвинутом сосредоточении управление происходит быстрее, сознание уже «научилось» фильтровать ощущения. При достижении высшего сосредоточения структура психики становится гармоничной.
9. Подавлением бесконтрольного блуждания психических процессов в состоянии сосредоточения достигается их согласованность и структурированность.
10. Продвинутое сосредоточение достигается путем постоянной тренировки в низшем.
11. Постоянная практика в высшем сосредоточении приводит к прекращению потока бесконтрольных ощущений в сознание и постоянному рефлексивному контролю над психическими процессами. Структура психики практикующего претерпевает глубокую трансформацию и становится гармоничной.
12. В состоянии высшего сосредоточения сознание по своему желанию испытывает ощущения или же не испытывает их.
13. Сознание сохраняет возможность реагировать на сенсорные стимулы и внутриспсихические ощущения, в т.ч. из воображения и памяти, если это необходимо.
14. В этом состоянии сознание может реагировать как на стимулы, доступные для восприятия в обычном состоянии, так и на лежащие за порогом нормального восприятия.
15. Также сознание приобретает способность оперировать с поступающими в него следами психических процессов. При этом следы психических процессов могут быть подвергнуты трансформации. Например, слуховые образы преобразованы в зрительные и т.п.
16. При оперировании в состоянии сосредоточения с образами, связанными с изменением объекта во времени могут возникать образы, связанные с прошлым или будущим объекта. Никакой реальной внечувственной информации, разумеется, эти образы не несут. Таким образом к человеку может приходить осознание информации, полученной от органов чувств, но скрытой в глубинах подсознания.
17. В состоянии сосредоточения в сознании может быть сформирован устойчивый образ звука, издаваемого животным.

18. Путем формирования в сознании устойчивого образа из памяти могут быть извлечены воспоминания, связанные с этим образом.
19. В сознании может быть сформирован устойчивый образ чужого тела.
20. При этом содержимое чужого сознания остается закрытым.
21. При создании устойчивого образа собственной невидимости, в сознании не будет зафиксирован образ собственного тела.
22. При оперировании в состоянии сосредоточения с образами, связанными со своей жизнью могут возникать образы, связанные с моментом смерти. Реальной информации эти образы не несут.
23. В сознании может быть сформирован устойчивый образ ощущений, связанных с различными формами поведения.
24. В сознании может быть сформировано устойчивое ощущение огромной физической силы.
25. При оперировании в состоянии сосредоточения с ощущением ясного света в сознание могут проникать различные утонченные ощущения.
26. В сознании может быть сформирован устойчивый образ Солнца.
27. В сознании может быть сформирован устойчивый образ Луны и созвездий.
28. При оперировании в состоянии сосредоточения с образами созвездий можно наблюдать движение звезд.
29. В сознании может быть сформированы устойчивые образы различных телесных ощущений.
30. Устойчивый образ ощущения сытости может подавить ощущение голода.
31. В сознании может быть сформирован устойчивый образ спокойного эмоционального состояния.
32. Может быть сформирован устойчивый образ света вокруг своей или чужой головы.
33. Все что лежит в пределах сенсорных систем человека может быть представлено.
34. Может быть создан устойчивый образ различных видов ощущений.
35. Внимание сознания может быть обращено на воображение или память.
36. При этом в сознании может быть сформирован устойчивый образ ощущения, сформировавшегося в этих системах психики.
37. Вышеуказанные «способности» мешают высшему контролю над ощущениями, но баловаться с этими способностями может быть интересно.
38. В сознании можно вызвать устойчивый образ ощущений, связанных с «вхождением» в чужое тело.
39. В сознании можно вызвать устойчивый образ ощущений, связанных с легкостью, позволяющей ходить по воде.
40. В сознании можно вызвать устойчивый образ себя, окруженного светом.
41. В сознании можно вызывать устойчивые образы слуховых ощущений.
42. В сознании может быть вызвано ощущение легкости и парения в воздухе.
43. Сознание может быть закрыто для всех ощущений, поступающих от сенсорных систем тела.
44. В сознании могут быть созданы устойчивые образы ощущений, поступающих от всех сенсорных систем тела.
45. Может быть создан устойчивый образ твердости тела, его тяжести и прочности.
46. В сознании может быть создан устойчивый образ ощущений, связанных со здоровьем.
47. В сознание могут быть допущены сигналы, связанные с деятельностью органов тела человека.
48. С помощью таких образов можно воздействовать на эти органы, поддерживать их здоровыми, управлять ими в пределах, обусловленных свойствами тела.
49. В сознании могут быть созданы устойчивые образы хороших ощущений, даже состояние огромного удовольствия.

50. Высшее сосредоточение позволяет контролировать даже состояние наивысшего удовольствия. Это может быть применено, например, для ограничения зависимости от опиатов.
51. Даже ощущения, получаемые путем сосредоточения необходимо контролировать во избежание возможного проникновения в сознание ощущения, могущего вызвать страдание.
52. Полный контроль над поступлением ощущений в сознание может быть обеспечен только удержанием высшего сосредоточения в течение длительного времени.
53. Так достигается тотальный и постоянный контроль над потоком ощущений.
54. Высшее сосредоточение позволяет контролировать абсолютно все ощущения, какие только способен испытывать человек, все поддающиеся контролю процессы.
55. Когда поток ощущений полностью контролируется, свобода сознания становится максимальной. Все потребности эго могут быть удовлетворены.

Об освобождении сознания

Комментарий: Данный раздел содержит описание глубинных предпосылок некоторых аспектов автоматизма психики человека и других живых существ. Также дается описание ряда свойств состояния, в котором этот автоматизм преодолевается. Стоит отметить, что человек перестает ощущать страдание после операции префронтальной лоботомии, также отсутствует страдание в ответ на болевой раздражитель при некоторых заболеваниях. Однако основное отличие проявлений этих состояний от состояния сосредоточения состоит в том, что отсутствие страдания является жестко детерминированным. В состоянии сосредоточения же человек способен ощущать страдание, если осознанно захочет этого. Кроме того, при этих состояниях человек не может проявлять сопутствующие состоянию сосредоточения «способности». С другой стороны, у высококвалифицируемых людей, такие «способности» могут либо проявляться от природы, либо требовать минимальных усилий для проявления.

1. Вышеописанные «способности» достигаются при помощи природной одаренности, химических веществ, гипнотического внушения, тренировки либо вхождения в состояние сосредоточения.
2. Переход от бесконтрольного потока ощущений к контролю над ним осуществляется путем управления естественными силами психики человека.
3. Цель упражнений, ведущих к сосредоточению, состоит в устранении препятствий к естественному возникновению этого состояния.
4. Поведение живых существ определяется их эго, или стремлением к удовольствию и избеганию страдания. Эго, в подавляющем большинстве случаев, влияет на сознание.
5. Несмотря на кажущееся различие форм и видов живых существ, эго является наиболее важной структурой, определяющей поведение. Именно в эго заложено, что является благоприятным для выживания биологического вида.
6. Находящийся в состоянии сосредоточения способен полностью удовлетворить свое эго.
7. Ощущения могут не нести для находящихся в сосредоточении ни удовольствия ни страдания, в то время как для остальных они несут либо удовольствие, либо страдание, либо и то и другое.
8. Испытанное удовольствие или страдание накладывают отпечаток на дальнейшее поведение живого существа.

9. Память закрепит связь между ощущением и вызванным им удовольствием или страданием. Многократное наложение таких связей одна на другую приводит к возникновению реакций на изначально индифферентные стимулы.
10. Эго существует столько же, сколько сама жизнь.
11. Так как удовольствие или страдание связано с сенсорными ощущениями либо образами из воображения или памяти/других внутрипсихических процессов, а также нашими впечатлениями от них, то при их отсутствии – не ощущаются.
12. При сосредоточении эго сохраняется, но вот контроль потока сенсорных ощущений удовлетворяет эго в свою очередь.
13. Ощущения подразделяются на поступающие из органов чувств или от внутрипсихических процессов, в т.ч. воображения и памяти.
14. Все внешние объекты познаются сознанием через ощущения.
15. При сходстве внешних объектов и даже ощущений, вызываемых этими объектами, в различные сознания эти ощущения поступают по-разному.
16. Сознание может реагировать на присутствие внешних объектов только через поступающие в него ощущения.
17. Поступит или не поступит ощущение, вызванное объектом в сознание, зависит как от объекта, так и от сознания.
18. Сознание может освободиться от сигналов, поступающих от органов чувств.
19. Органы чувств не могут порождать сенсорные ощущения без посредства внешних объектов.
20. Сознание не может одновременно воспринимать сигналы от органов чувств и от соответствующего внутрипсихического процесса, после концентрации на этом процессе.
21. В том узле нервного аппарата, где эти образы перекрываются, будет доминировать один из сигналов.
22. Когда сознание отрешается от сигналов органов чувств, в него могут попадать сигналы из воображения, памяти, либо других подсознательных процессов и создавать в нем устойчивые образы.
23. Сознание обслуживает эго.
24. И не может без него функционировать.
25. Блокировкой эго через контроль над потоком сенсорных ощущений достигается освобождение от автоматизмов.
26. Сознание становится воистину независимым, за счет возможности полностью удовлетворить эго.
27. Даже в этом состоянии из памяти могут поступать ощущения, нарушающие сосредоточение.
28. Их следует контролировать, как и прочие сенсорные следы психических процессов.
29. На этой стадии следует избавиться от стремления достичь состояния сосредоточения, т.к. оно может стать источником ощущений, нарушающих сосредоточение. Иными словами, весь спектр ощущений должен быть контролируем. Структура психики должна быть гармоничной.
30. Прочно утвердившемуся в сосредоточении не страшны помехи.
31. Человек перестает ощущать удовольствие или страдание, если его сознание не желает ощущать их. Сознание удовлетворяет эго полностью.
32. Неконтролируемое поступление ощущений в сознание прекращается. Оно сослужило свою службу. Человек выходит на новый уровень функционирования психики.
33. Ощущение времени также может исчезнуть.
34. В результате достигается состояние, когда все внутрипсихические процессы являются уравновешенными и соразмерными друг другу. Поступающие в сознание от органов чувств или воображения и памяти ощущения контролируются самим

сознанием, которое впускает ощущения, вызывающие удовольствие и блокирует вызывающие страдание, либо изменяет реакции на них. Возможность возникновения неконтролируемого страдания полностью исключается, а психические «способности» могут быть проявлены рефлекторно. В этом состоянии степень свободы сознания максимальна, поскольку запросы эго могут быть удовлетворены полностью.

Приложение 2. Люди-феномены

Имя	Характер способностей
Леонардо Да Винчи	Универсальный гений
Наполеон Бонапарт, Пол Морфи	Комбинационное мышление
Ким Пик	Синдром саванта - сверхпамять, способности к устному счету и игре на музыкальных инструментах, скоростное чтение
Генрих Шлиман	Память на языки
Рудигер Гамм, Шакунтала Деви	Способность к сверхскоростному устному счету
Соломон Шерешевский	Сверхпамять, синестезия
Эварист Галуа, Лев Ландау, Норберт Винер	Талант математика (умение оперировать символами в рамках сложных абстрактных систем)
Вольф Мессинг	Способность впадать в каталепсию Способность не чувствовать боль Сверхчувствительность к тактильным стимулам
Юлий Цезарь, Юрий Горный	Многозадачность, способность выполнять ряд действий одновременно
То-Рама, Михаил Плискиа, Виктор Рауш	Способность не чувствовать боль при помощи самовнушения при сохранении болевой чувствительности в целом
Вольфганг Моцарт	Сверхпамять на музыку, талант композитора
Эзреф Эрдоган, Элен Келлер, Юлия Виноградова, Лина По	Работа с визуальными образами при отсутствии зрения. Все эти люди были слепыми. Но Эрдоган стал известным художником. Лина По – скульптором. Виноградова и Келлер были еще и глухонемыми. И это не помешало им получить высшее образование. Стать гармонично развитыми личностями. Безусловно, у них был еще один дар – дар воли.
Александр Пушкин, Михаил Лермонтов	Поэтический дар. Помимо поиска рифм предполагает сложное комбинационное сочетание вербализированных образов, и широту спектра восприятия жизни: «и внял я неба содроганье, и горний ангелов полет, и гад морских незримый ход, и дольней лозы прозябанье»

И это лишь весьма краткий список проявления незаурядных психических способностей. Все эти примеры показывают потенциал мозга человека, который может быть реализован в некоторых случаях.

Но какие выводы можно сделать после ознакомления с этим списком? А вот какие: большинство людей использует лишь малый процент потенциально заложенного в них. Не стоит путать это с расхожим мифом об использовании лишь 10% человеческого мозга. Это лишь вульгарная попытка объяснить низкий КПД психической жизни масс. Человек использует 100% своей коры. Вопрос в том - как использует. А использует, увы, не эффективно.

Удивительные свойства нервной системы может демонстрировать не только человек. Среди живой природы нередко встречаются удивительнейшие феномены. Дельфины, например, никогда не спят по-настоящему. Как и некоторые виды птиц во время своих длительных перелетов. Медведи, наоборот, впадают в длительную спячку. Дельфин также способен отличить два шарика размером 50 и 51 мм с расстояния, эквивалентного длине футбольного поля, по эху от них. Высшие млекопитающие иногда демонстрируют удивительную зрительную память.

Вышеуказанные факты свидетельствуют об удивительной эффективности нервной ткани при обработке информации. По ряду аспектов, эта эффективность превосходит возможности самых мощных суперкомпьютеров. Например, человеческий младенец за пару лет самостоятельно научается речи. Да каждый из нас, наверняка, сталкивался с защитным полем (т.н. капчей) при посещении веб-страниц. Человек способен разгадать эту мини-загадку, а машина – нет. И это не беря во внимание главную гордость человека – способность к сложному, многовариантному мышлению.

Проявления таких способностей повышает сложность психики человека, число степеней ее свободы. Широта спектра осознаваемого увеличивается.

Давайте помечтаем вместе. Предположим, в одном человеке объединился универсальный художественный и технический гений Леонардо да Винчи, эрудированность и память Кима Пика, способности к языкам Генриха Шлимана, вычислительная мощь Шакунталы Деви, и нечувствительность к боли То Рамы. Возможно ли это? Теоретически возможно. При подходящих наследственных данных, правильном воспитании и образовании, здоровом образе жизни и неустанных тренировках это может быть достигнуто. Хотя, возможно, массово такие способности начнут проявляться лишь после внедрения в практику генетических модификаций человека, поскольку для их проявления при текущем уровне развития технологии и общества потребуется слишком много усилий.

Одна из ключевых идей этой книги заключается в том, что состояние сосредоточения является в наше время наиболее оптимальным методом развития в себе этих способностей.

Как искусство чтения и письма стали массовым явлением в наш век, так и навык достижения состояния сосредоточения станет, вероятно, обычным делом в века грядущие. Нынешнее общество уже осознало потребность в физической культуре. Существует индустрия спорта, люди массово посещают спортзалы и стадионы для усовершенствования своей физической природы. Недалеко то время, когда образованная часть человечества осознает потребность культуры психической. И психические упражнения прочно займут место в нашем быту, подобно посещению бассейна или гимнастической площадки.

Список рекомендуемой литературы:

1. **В. Данченко** Антология переводов Йога-Сутры Патанджали. К.: PSYLIB, 2004
<http://psylib.org.ua/books/patanja/index.htm>
2. **Йог Рамачарака** «Раджа йога»
3. **Свами Вивекананда** «Раджа йога»
4. **Свами Шивананда** «14 уроков раджа йоги»
5. **Свами Шивананда** Концентрация и медитация
6. **Б.К.С. Айенгар** «23 лекции по раджа-йоге», Janus Books, 2004 г.
7. **Шримад Ш., Шридхара Б. Р., Махараджа Д. Г.** Бхагавад – Гита Перевод "Николаев И. П.", 2005, <http://www.harekrishna.ru/biblioteka/sridhar/bhagavad-gita/>
8. **АН СССР Институт философии** Древнеиндийская философия Начальный период Пер. с санскрита Соцэргиз М-1963, 272 с.
9. **Данилин А.Г.** - LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости – М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001. - 521 с.
10. **Буль П.И.** Техника гипноза и внушения - СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. 178с.
11. **В. Рожнов, М. Рожнова** Гипноз от древности до наших дней М.: Советская Россия, 1987. – 304 с.
12. **Барук А.** Гипноз - М.: Астрель, 2006. 158с.
13. **Мечников И. И.** Этюды оптимизма - М.: Наука, 1988
14. **Агаджанян Н.А., Катков А.Ю.** Резервы нашего организма. — 3-е изд., перераб. и доп.—М.; Знание, 1990.—240 с.
15. **Тукаев Р.Д.** Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии - М.: «Медицинское информационное агентство», 2006. — 448 с.
16. **Лурия А. Р.** Основы нейропсихологии. - Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 384 с.
17. **Тонконогий И.М. Пуанте А.** Клиническая нейропсихология - Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. СПб.: Питер, 2007. 528с.
18. **Зенков Л.Р.** Клиническая электроэнцефалография с элементами эпилептологии Руководство для врачей - М.: МЕДпресс-информ, 2004. 368с.
19. **Филимонов В.И.** Физиологические основы психофизиологии - М.: МЕДпресс-информ, 2003. 320с.
20. **Александров Ю. И.** Психофизиология СПб.: Питер, 2001. 496с.
21. **Е. И. Гусев, А. С. Никифоров** Неврологические симптомы, синдромы и болезни. Энциклопедический справочник - М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. 1184 с.
22. **Шераб Чодзин Кон** Життя Будди Шлях до свободи ума – К. Факт, 2007. 178 с.
23. **Норман Дойдж** Пластичность мозга. - М.: Эксмо, 2010

В книге рассматриваются методы достижения состояния сосредоточения - самадхи или нирваны, в йоге и буддизме.

Указывается на связь этого состояния с рядом гипнотических феноменов и симптомами некоторых заболеваний.

Излагается четкая систематика медитативных процессов и явлений, а также их трактовка с позиций материалистического мировоззрения.

Описываются способности, которые могут быть приобретены путем практики медитации, а также ее возможное применение в сфере охраны здоровья.

