

Йога-нидра (статья)

Подавляющее большинство людей западного склада не умеют продуктивно отдыхать и восстанавливаться. В такой стране, как Россия, где в настоящий момент происходит ползучая экономическая революция, грозящая стать перманентной, большинству населения приходится развивать непривычную ранее социальную активность, выживая порой откровенно любыми способами, что перенапрягает до последних пределов. Даже для тех, кто тем либо иным образом добивается успеха, его цена бывает зачастую до безобразия высокой.

Иметь семейного психотерапевта – дело хорошее, но подавляющей части русского народа, который, как справедливо отметил Задорнов, живет мало, но плохо, это не по карману, как и качественная медицина. Отсюда возникает насущнейшая необходимость предоставить в распоряжение людей не искушенных простые и в то же время эффективные средства восстановления, не являющиеся традиционно до боли знакомыми, - как, например, водка, - и не содержащими в себе новомодную и разнообразнейшую дурь, от наркотиков до информационного эзотерического загрязнения, количество разновидностей которого не поддается учету и описанию.

Данная статья посвящена достаточно простой технике глубокого расслабления, и написана на основе материалов Бихарской школы йоги, данных периодики и семилетнего личного опыта автора по применению данного метода, поскольку еще в 1993 году сотрудник нашего Центра в лице Романа Ивановича Амелина получил разрешение применять “йогу психического сна” непосредственно от теперешнего руководителя “Ганга-даршана ашрама” Свами Ниранджанананды.

Систематический метод глубокого физического, ментального и эмоционального расслабления, названный “Йога-нидрой” и возникший благодаря Свами Сатьянанде Сарасвати, на самом деле далеко не нов по своей сути, и берет начало из Тантры, от так называемых “шести доктрин Наропы”, которые известны как “тум-мо” – йога психического тепла или жара; “гу-лу” – йога иллюзорного тела; “ми-лам” – йога сновидений; “од-сал” – йога ясного света; “бар-до” – йога промежуточного состояния и “пхо-ва” – йога перенесения сознания.

Если рассмотреть одну из древних линий ведического развития йоги (а именно – ее интерпретацию в русле “Ригведы”), то в огромном корпусе йогических и культовых практик, именуемый “Ригвидхана”, обсуждается пуджа (вид жертвоприношения) Вишну, при которой необходимо сначала “установить мантры” в представляемом образе божества, и затем воспроизвести данную операцию в своем собственном теле. Перечисляются конкретные органы, в которых надо “разместить” шестнадцать стихов “Ригведы”, ее знаменитого девяностого гимна “Пурушасукты” (см. данный материал в книге Мирча Элиаде: “Йога: бессмертие и свобода”, с.194 и далее). Данная процедура есть не что иное, как ритуальное проецирование, которое называется ньяса (буквальный перевод слова “ньяса” - “помещать ум в точку”), и представляет собой идентификацию личности адепта йоги с божеством. Данная практика осуществлялась в сидячем положении, и была весьма сложным средством освящения физического тела. Например Ангуштади-шаданга-ньяса налагала мантры на руку практикующего в следующем порядке:

большой	палец	-	“храм	ангуштабхьям	намаха”;
указательный	-	“храм	тарьянибхьям	свах”;	
средний	-	“хрум	мадхья	мабхьям	вашат”;
безымянный	-	“храйм	анамикабхьям	вашат”;	
мизинец	-	“храум	каништхабхьям	вашат”	и так далее.

Позднее надо было, кроме того, визуализировать буквы санскритского алфавита, священные символы и проецировать все это в уме, звуке и цвете на части своего тела, после чего оно уподобляется телу божества и приобретает его свойства, называемые сиддхами.

Впоследствии ньяса стала одним из весьма популярных ритуалов тантризма, в том числе и его йоги, что можно видеть хотя бы в медитационной технике “Таттва-шуддхи”, которой Свами Сатьянанда посвятил отдельную работу. Упоминания о “йога-нидре” также встречаются, например, в средневековых тантрических источниках, таких, как “Гхеранда-самхита”.

С течением времени ритуалы все больше отдалялись от своего первоначального значения. “Йога-нидра” Сатьянанды является, собственно говоря, модификацией той же самой ньясы, только вместо наложения мантр на различные части тела посредством сложной визуализации сохранилось одно только перемещение внимания, движение луча внимания-сознания по телу в определенной последовательности и темпе. И здесь уже технология модифицированной ньясы пришла в непосредственное соприкосновение с доктриной “йоги психического сна”, поскольку вращение внимания по телу приводило сознание практикующего именно в промежуточное между сном и бодрствованием состояние, которое является весьма важным с точки зрения возникающих при этом удивительных эффектов. Но прежде чем перейти непосредственно к технологии “нидры”, будет не лишним узнать настоящую историю ее возникновения. В начале пятидесятых годов, когда молодой саньясин Сатьянанда последовательно проходил в ашраме своего учителя в Ришикеше все мыслимые стадии “карма-йоги”, он был назначен однажды на какое-то время сторожем в школу санскрита. Будущие брахманы, по существу еще дети, жили там постоянно, и день их начинался с разучивания ведических гимнов. Сатьянанда охранял школу в течение ночи, и мог спать только с трех до шести утра, после чего он возвращался в свой ашрам, находящийся неподалеку. Ученики же школы побуждались в четыре утра, умывались, и приступали к пению молитв в помещении, к которому примыкала комната где отсыпался Сатьянанда. Пели дети в течение часа, и он никогда их не слышал, поскольку, как он сам говорит, спал, как убитый.

Через какое-то время мальчики из этой школы санскрита были приглашены в ашрам Шивананды на какой-то из религиозных праздников. Когда во время торжественного собрания они начали петь свои гимны, Сатьянанда был озадачен, поскольку понял, что знает их, и в то же время совершенно четко осознавал, что никогда ранее не слышал этого и не читал. Он задал вопрос учителю школы санскрита, и тот ответил в том смысле, что “хотя ты и спал, когда мои ученики пели Веды, но их воспринимало твое тонкое тело”. Этот ответ заставил Сатьянанду глубоко задуматься, после чего он обратился к изучению тантрических текстов и понял, что сон является состоянием не полной бессознательности, а напротив – своеобразной восприимчивости. Короткая справка. Известно, что словесные гипнотические внушения возможны именно потому, что во время их восприятия мозг пребывает в состоянии частичного торможения. При переходе от бодрствования ко сну активность коры мозга претерпевает ряд изменяющихся фазовых состояний (что установил еще И.П.Павлов), в которых наблюдается совершенно определенная реакция нервных клеток на воспринимаемые раздражители, зависящая от соотношения степеней возбуждения и торможения. Градация их следующая:

- бодрствующее сознание: тонус в норме, привычное возбуждение клеток коры пропорционально соответствует торможению;

- уравнивающая фаза: слабые и сильные раздражители вызывают одинаковые реакции;

- переходная фаза: она является парадоксальной, - слабые раздражители вызывают сильную реакцию и наоборот, либо реакция от сильных раздражителей не возникает вовсе;

- ультрапарадоксальная фаза: положительные условные раздражители вообще не вызывают отклика, а отрицательные - вызывают отклик положительный; наркотическая фаза: одинаково ослабленная реакция на все раздражения;

- полное торможение - глубокий сон.

Модификация “йога-нидры”, скомбинированная Свами Сатьянандой на основе двух одновременных традиций, – ведийской ньясы и тантрической “йоги сновидений”, - оказалась техникой весьма неординарной по своим последствиям и эффектам. Свамиджи описывает свои первые ее испытания примерно так: - Один из самых интересных экспериментов состоялся с маленьким мальчиком, которого родители отдали в ашрам для обучения саньясе. Он вел себя совершенно безобразно, и стал для всех таким наказанием, что я решил попробовать “нидру” на нем. Я начал с трехминутного чтения ему пятнадцатой части Гиты, после того, как он засыпал. Через неделю такой практики он мог рассказать всю эту часть наизусть. Когда это было усвоено, я взял другие тексты. Таким же способом я обучил его Шримад Бхагаватам, Упанишадам, Библии, Корану, английскому, хинди, санскриту и всему, что я знал сам. Все это он усвоил непроизвольно во время глубокого сна. Сейчас этот мальчик говорит на одиннадцати языках, а лекции пишет на английском, причем великолепном, хотя никогда не ходил в школу. Все его обучение состоялось в двухлетний срок на основе метода “йога-нидры”.

Как это получается? Дело в том, что при наличии полной релаксации тела и сознания (когда последнее находится в одной из перечисленных стадий торможения коры мозга) восприимчивость становится максимальной. Когда же тело человека перемещается в пространстве и бодрствующее сознание максимально контролирует органы чувств, “привязываясь” к ним, восприятие минимально. Особое состояние и условия для восприятия – единственный секрет “йога-нидры”. Ясно что, говоря об обучении в глубоком сне, Сатьянанда просто не детализирует нейрофизиологическую подоплеку происходящего. Интересно, что знаменитый метод суггестопедии, - скоростного обучения языкам и трансформации личности, - был предложен в шестидесятых годах болгарским профессором Лозановым, и был основан на восприятии информации в измененных состояниях сознания, базой которых была глубокая релаксация. Это не удивительно, если вспомнить, что в то же самое время болгары весьма тесным образом контактировали с различными индийскими школами и учителями, а в софийском Центре геронтологии, под руководством индийцев и болгарских специалистов, обученных непосредственно в Индии, постоянно проводились занятия по Хатха-йоге. По сути дела той же самой технологией, – внедрением в бессознательное определенного сорта информации через воздействие на измененное сознание, - пользуются по сию пору практически все тоталитарные секты. Вопрос в том, каким образом подобное состояние достигается, каковы его цели и не является ли воздействие данного метода прямым (а иногда и умышленным) повреждением психики.

Итак, “йога-нидра” является мощной вербальной технологией, с помощью которой человек обучается глубоко расслабляться, сохраняя при этом хотя и значительно измененное, но бодрствующее сознание, причем последнее в процессе практики не остается непрерывным. С точки зрения “нидры” сон по определению не есть полная релаксация, поскольку во сне отдыхает и восстанавливается лишь тело, но не психика, “перегретая” текущими либо бессознательными проблемами. Обычно люди также

частично расслабляются отвлекаясь, но для достижения практически абсолютной всеобщей релаксации тела и сознания необходимо: а). - сохранять бодрствующее сознание, которое в этом процессе претерпевает определенные изменения; б). - полную вовлеченность сознания в процесс расслабления. Удерживание состояния полной релаксации ума, тела и всего сознания называется “йога-нидрой”. Во время такой практики кажется, что человек спит, но на самом деле глубина и уровень осознания значительно меняются. “Нидра” - “сон”, “йога-нидра” – это короткие отключения сознания после (и во время) спонтанного выброса, специфической разрядки напряжений, накопленных на сознательном и бессознательном уровнях психики. Когда сознание отделено от материи мысли, когда бодрствование, сон и глубокий сон проходят, как облака, а сознание остается – это означает опыт полной релаксации. Йога-нидра является дверью, открывающей путь к самадхи.

Итак, вербальная (словесная) информация, надлежащим образом поданная сознанию в состоянии между сном и бодрствованием, усваивается во много раз быстрее и эффективней. Подобное состояние на Западе называют гипнотическим. В это время снята внутренняя интеллектуальная цензура, и ум становится исключительно восприимчивым. В это время в бессознательное могут быть заложены самые разные установки, что и является, по мнению Свами Сатьянанды, главным секретом экстраординарных способностей великих йогов всех времен. Что представляет собой процедура выполнения “йога-нидры”, и в чем заключается ее суть?

Ведущий читает текст, тот же, кто слушает “нидру” лежа в положении “Шавасаны” (это наилучшая поза для глубокого расслабления, впрочем те, кто по каким-либо причинам не в состоянии находиться в “Шавасане”, могут удобно сидеть, например, в глубоком кресле, весьма невротичные личности, порой вообще не способные сохранять физическую неподвижность, могут слушать “нидру” даже расхаживая по комнате), передвигает внимание по телу, согласно воспринимаемым инструкциям. Если, допустим, вам мешает простуженная носоглотка, кашель и т.п., можно выполнять “нидру” лежа на правом боку, с подогнутыми в коленях ногами и подложенной под голову небольшой подушкой, подкладкой, двумя-тремя книжками – короче говоря следует обеспечить удобство пребывания в позе зародыша.

Текст инструкций может быть различным, в идеале он должен соответствовать ведущей репрезентативной системе человека, который выполняет релаксацию. Иными словами – для того, кто вообще не видит образов, бесполезными будут такие модификации текста “нидры”, в которых представлена визуализация цвета, конкретных вещей, архетипических символов. Текст следует “оформлять” каждый раз заново, имея дело с конкретным человеком и особенностями его восприятия. Если речь идет о группе, с которой проводится данная психотехника, то здесь в тексте “нидры”, напротив, должны быть в равномошной пропорции представлены части вербального ряда, дающие материал, который задействует и визуализацию и кинестезию – телесные ощущения. Монотонное, без каких-либо внутренних усилий, перемещение внимания по телу, что задействует принципы последовательности и симметрии, простое движение, без какого-либо обдумывания выполняемого, отношения к нему, старания, ожидания результата, тщательности, контроля и т.п., приводит к тому, что сознание начинает деактивироваться, терять привычный уровень “мощности”, возникает упомянутое выше, постоянно изменяющееся по глубине торможение коры.

Есть три варианта реакции человека на впервые проводимую с ним “нидру”. После того, как ему будет подробно объяснено что и как, он может:

- 1) полностью “выключиться” во время практики, откровенно заснуть;

- 2) слышать все, произносимое инструктором от начала до конца, без изъятия;
- 3) воспринимать произносимые инструкции “пунктирно” – голос читающего то слышится, то исчезает.

Третий вариант является наилучшим, он свидетельствует о том, что проблемы существуют, но тонус психики удовлетворителен. Причиной засыпания может быть просто общее переутомление, но то, что сознание быстро отключается – хороший признак, поскольку тенденция к восстановлению доступна без труда. Второй же случай говорит зачастую о крайнем перенапряжении психосоматики в целом и наличии серьезных внутренних проблем с адаптацией. Большое значение для эффективности воздействия “нидры” имеет соблюдение ряда факторов.

Первое: части, области, участки, зоны и органы, а также визуальные представления и ощущения в теле инструктор должен называть, синхронизируя это с дыхательным процессом того, кто слушает “нидру”, причем лучше всего – с фазой выдоха. Должна также непременно учитываться естественная скорость восприятия данной личности.

Второе: голос читающего текст инструктора должен быть не громким, но четким, если текст не привязывается к дыханию пациента, следует организовать собственный, внутренний ритм произносимого, создавая определенную размеренность и монотонность. Желательно чтобы тон голоса отличался от повседневного, оставаясь достаточно бесстрастным, но без мертвенного равнодушия и безжизненности, негативно влияющих на личности артистического склада.

Третье: никогда не следует слушать “нидру”, записанную собственным голосом. Пояснять эту рекомендацию вследствие выхода ее за рамки данной статьи я не буду, но тому, кто знаком со встречным или зеркальным вариантами наведения гипнотического транса это будет более понятным.

Четвертое: важное значение имеет ритмичное повышение и понижение тона произносимых инструкций, особенно при попеременной переброске внимания с одной половины тела на другую.

Пятое: тот, кто читает “нидру” должен располагаться симметрично относительно пациента, находясь либо за его головой, либо у ног, на расстоянии полутора-двух метров. Если вы проводите данную практику в группе, то необходимо располагать людей на полу веером от себя и головами к себе, сидящему в точке схода, которую образуют линии, образованные телами лежащих в “Шавасане”. При этом говорящему не рекомендуется сидеть на полу, предпочтительнее, чтобы его голос доносился до слушателей немного сверху, для этого достаточно высоты стула. Людей следует располагать на расстоянии примерно полуметра друг от друга, чтобы они лежали свободно, но, в то же время, если кто-то заснет - чтобы у кого-то из находящихся рядом с соней слушателей “нидры” была бы возможность потрогать сопящего соседа, дабы последний пробудился и не мешал ему и остальным.

Шестое: инструктор может, произнося формулировки, касающиеся симметричной переброски внимания по телу, и при индивидуальной работе, и с группой, поворачивать голову попеременно из стороны в сторону, вследствие чего меняется характер доносящейся до слушателей речи, что создает дополнительный релаксирующий эффект.

Одежда у тех, кто выполняет “нидру” должна быть не стесняющей, желудок – относительно пустым, на глазах повязка, утепление – согласно окружающему микроклимату, хотя сразу отмечу, что мерзнуть во время практики запрещено. На время проведения “нидры” вокруг должна быть обеспечена полная гарантированная тишина. После завершения релаксации люди, склонные к гипотонии, могут ощутить легкий озноб, чтобы снять его, следует энергично подвигаться.

Во время практики “нидры” не следует пугаться того, что с вами происходит, - что бы это ни было! Дело в том, что после достижения определенной глубины релаксации внутренние напряжения у человека могут проявляться (сбрасываться) самым различным и непредсказуемым образом. У кого-то это случается в виде пугающего потока видений, у кого-то – спонтанными подергиваниями отдельных частей, либо всего тела целиком. Возникает то, что называется аутогенными разрядами: непривычные ощущения, двигательные “прострелы”, иллюзия изменения телесного масштаба, полета или падения, вращения и т.д. Все, что вы испытываете в практике “нидры” является правильным и полезным, и этого ни в коем случае не следует пугаться. Не должно быть только двух вещей: тошноты, и ощущения опрокидывания назад, обратного кувырка через голову, в случае таких проявлений с человеком следует разбираться отдельно, поскольку упомянутые реакции свидетельствуют о том, что существуют церебральные (связанные с головным мозгом) проблемы.

Итак, со временем, после определенного привыкания к процессу “йоги психического сна”, сознание практикующего приходит к “пунктирному” режиму функционирования. Это значит, что степень его активности и, соответственно, фазы торможения коры меняются достаточно ритмично и волнообразно. С какого-то момента вы еще не спите, но уже и не находитесь в обычном состоянии сознания, попадая в промежуток между сном и бодрствованием, просоночное состояние, “окрестности” промежуточных фаз торможения, от уравнивающей, до наркотической. Начинается раскочка сознания, в интервале от достаточно четкого восприятия себя самого и голоса инструктора, до грани сна, исчезновения и этого голоса, и сознания.

На каких-то уровнях “погружения”, при определенной степени заторможенности сознания, вытесненные в бессознательное и накопившиеся психоэмоциональные “судороги” начинают высвобождаться и “простреливать”, например, в двигательные структуры мозга, происходит спонтанный сброс патологической активности того, что Юнг называл “автономными комплексами”. Дело в том, что при стандартном уровне напряженности сознания, к тому же постоянно занятого текущим обеспечением процесса жизнедеятельности, в его “пространство” не могут войти, “поместиться”, совмещаясь с обычным восприятием, энергетические “субъекты”, копии, дубли хронически не решаемых, тупиковых проблем, а также “отпечатки” экстремальных воздействий. Когда же сознание лишено содержания, полностью “обесточено”, так же, как и тело, тем самым создается возможность спонтанного “оживления” этих перенапряжений в психосоматике, в виде, свойственном для конструкции данной личности. Вся штука в том, что ни наяву, ни во сне подобные условия не могут быть созданы, в повседневности – по состоянию тела и сознания, из за их полной вовлеченности во внешнее, во сне – из-за того, что сознание просто отключено. “Включение” и “выключение” сброса накопленных напряжений во время “нидры” и сопутствующие этому соматические проявления говорят о том, что они “отрабатываются” через тело и сознание наиболее эффективным и безопасным образом.

Этот процесс сродни автоматической работе антивирусной программы, только в случае “нидры” сканирующим и очищающим фактором для всего объема психики становится пустой и пульсирующий объем бодрствующего сознания, “сквозь”, который, равно как и через тело, самым оптимальным образом “сравливаются” все, собранные ранее в течение жизни, виды перегрузок. Потенциальный ресурс освобождения психики от “мусора”, “выпрямления” стратегии и тактики жизни у человека есть всегда, но зачастую к нему нет доступа, который может дать именно глубокое расслабление. Согласно закону сохранения, энергия психики каждого взрослого человека всегда равна единице, это есть величина сугубо индивидуальная, но жестко постоянная. Большая часть этой энергии обычно потребляется бодрствующим сознанием, оставшаяся часть –

бессознательным. Но в “нидре”, при расслаблении и опустошении сознания, его энергия отчасти освобождается и, по закону сообщающихся сосудов, все так же оставаясь суммарной константой, передается бессознательному, активизируя его проявления, что позволяет напряжению, избирая удобные формы, “отыгрываться” по наиболее предпочтительным для данного склада личности каналам восприятия, которые теперь начинают работать в режиме сброса. Когда вы начинаете в “нидре” периодически терять себя и голос инструктора, не надо впадать по этому поводу в озабоченность. Просто, вновь осознав себя и услышав ведущий голос, приступайте к выполнению того, что слышите, не пытайтесь сообразить что было до того, сколько пропущено, действуя по принципу чукчи из анекдота: “Что вижу – то пою”. Если во время “нидры” сознание отключается – это не сон, просто бессознательное начинает свою автономную, восстанавливающую деятельность, скрываясь за ширмой сна. “Йога-нидра” – это способ научить человека обращаться с собственной психикой, поскольку большая часть сознательного опыта человека относится не к действительной, но к договорной, человеческой реальности.

Таким образом, через три-четыре месяца систематической практики телесно ориентированной “нидры”, очистившись от нажитых за годы психосоматических перегрузок и “перекосов”, вы постигнете глубокое расслабление и устойчивый баланс внутреннего покоя. Но это только первая, и самая простая роль “нидры” из спектра ее возможных воздействий, при тексте, ориентированном исключительно на релаксацию. В то же время направленность “йоги психического сна” может быть и другой. Бихарская школа в лице Свами Сатьянанды предлагает усредненную структуру данной психотехники, в которую помимо глубокой релаксации входят и другие компоненты. Она насчитывает примерно восемь этапов:

- общие инструкции, успокоение, отвлечение внимания от внешнего, обращение его на тело;
- стадия осознания так называемого решения (программы) – называемого “санкальпа” – которое пациент или ученик йоги принимает в начале прослушивания “нидры”;
- работа с ощущениями - тяжесть, легкость, холод, жар; проведение сознания через ощущения, связанные с внутренними органами и физиологическим устройством организма;
- самая разноплановая визуализация, тем не менее тяготеющая к образам и символам, характерным для культуры человека, воспринимающего “нидру”;
- “психическое зеркало”;
- вторичное повторение санкальпы;
- завершение практики и постепенный выход из нее.

Собственно говоря, на фоне достижения глубокой релаксации решаются еще две задачи: самопрограммирование и демонстрация человеку его истинной сущности посредством приема “психическое зеркало”, который, кстати говоря, имеет актуальность только для тех, кто достаточно хорошо видит образы, для прочих этот элемент может быть свободно опущен.

Для тех, кто видит образы: ваше бессознательное может показать вам в “психическом зеркале” самих себя порой в очень странном виде, иногда символичном, который, тем не менее, всегда имеет глубокий смысл. Увиденного также не надо пугаться, пусть это даже будет нечто вроде двуликого Януса, с лицом, симметрично разделенным вертикально на белую и черную половины. Главной темой обсуждения является санкальпа. В отдельной работе, выпущенной ашрамом Бихарской школы (“Yoga nidra”, Golden Jubilee Publications. Swami Satyananda

Tyang Javanty and Vishva Yoga Sammelan, Ganga Darshan, Munger, Bihar, 1993, p.284), говорится, что санкальпа – короткое, только позитивное ментальное утверждение (но ни в коем случае не отрицание!), сформулированное в настоящем времени (Дело в том, что отрицание - всегда самое главное препятствие к любого вида коммуникации. Оно существует не в переживаниях, которые всегда истинны, будь они положительные либо отрицательные, но только в языке. Поэтому в любое общение будет успешным, если вам удастся сформулировать то, что вы хотите, а не от чего отказываетесь). В отличие от НЛП, гипноза и любых других методов психического перепрограммирования решение, принимаемое относительно себя самого конкретным человеком, остается вообще неизвестным тому, кто читает текст “нидры”. Вообще голос инструктора в данном случае – это сугубо внешний фактор, создающий условия для монотонной циркуляции по телу сознания (внимания), что вызывает затем релаксацию последнего, “обесточивание”, которое имеет место как раз потому, что внимание двигается хотя и собственной волей, но без актуализации, без наличия памятования, куда и как надо переходить дальше. Иными словами в “нидре” сознание практикующего опирается исключительно на слуховое восприятие извне, все остальные порты поступления информации блокируются, что позволяет идеально войти в просоночное состояние, где не работает обычная цензура стереотипов, система привычных оценок. В просоночном состоянии человеку, слушающему “нидру”(и ее проводящему) не приходится бороться с собственным опытом и системой ценностей, а также стереотипами поведения. Сознание всегда вырабатывает предварительные суждения о том, что возможно, а что – нет, в то время, как иногда надежнее определять это с помощью простых действий, например – обучения глубокой релаксации. При оптимальных условиях установки, как предлагаемые извне, так и сформулированные наличным “остатком” сознания, после определенного количества повторений проникают в бессознательное в качестве императивов, становясь частью структуры уже существующих стереотипов поведения. Первое повторение санкальпы сравнивается с посадкой семени в подготовленную почву, второе – с его поливкой. Менять санкальпу запрещено, решение должно оставаться тем же самым, неизменным, вплоть до мельчайших деталей, пока оно не исполнится в вашей жизни. И это также понятно, поскольку еще Отцы христианской церкви, программирующие свое сознание посредством “умной молитвы”, знали, что “многократно пересаживаемое дерево не приживается”. Но возникает основной для данного варианта “нидры” вопрос: каким должно быть решение? В состоянии ли человек доподлинно знать, что ему нужно в жизни, и если да, то при каких условиях это возможно? Ведь на самом деле получается парадоксальная ситуация: если я практикую “нидру”, значит у меня уже есть проблемы. Если все мои усилия, в том числе и умственные, до сих пор не возымели по жизни должного результата либо содержали погрешности, в результате накопления которых и я угодил в ситуацию, требующую нетрадиционных решений, то как я могу правильно сформулировать решение для получения нужной реакции бессознательного, если та же ситуация ранее не была понята и разрешена мною “наяву”? Даже с прозрачными, казалось бы, вещами при апелляции к бессознательному все обстоит далеко не просто. Допустим, человек хочет бросить курить, казалось бы тут все ясно и понятно, и решение для “нидры” однозначное: “Больше мне курить не хочется”. Все, точка. Проходит два или три месяца практики, и действительно – курить больше не тянет, и человек избавляется от этой вредной привычки. Но вдруг почему-то наступает злокачественная бессонница, которая не берется никакой фармакопеей, либо не поддающиеся воздействию головные боли. И мы начинаем догадываться, что в чем-то опять допущена ошибка. Конечно, если человек много лет курил, то, кроме чисто никотиновой зависимости, данная привычка удовлетворяла какую-то психологическую потребность, реализуя необходимую функцию психосоматики. И когда перекося насильно

выправили в одной части структуры, он тут же выпятился в каком-то ином, функционально ослабленном месте. Например, женщина с проблемой эндометриоза начинает практиковать “нидру” с простым, ясным и необходимым решением: “Я полностью здорова”. Но почему-то через какие-нибудь пару недель организм отзывается на эту замечательную идею полным полугодным прекращением месячных, что само по себе не есть хорошо, поскольку болезнь исчезла вместе с самой функцией. Иными словами, грамотно поставленное решение должно быть сформулированным так, чтобы его спонтанная реализация по возможности имела минимальную “стоимость”, нежелательный побочный эффект (кстати, при любых модификациях текстов “нидры” надо быть предельно осторожным с понятием “энергия”). Создавать конфликт внутри себя – большая ошибка, потому что какая бы сторона не выиграла, личность всегда в проигрыше. Недостатки невозможно устранять борьбой, следует рубить корни, но не ветки. Тогда потребность в наличии вредной привычки отпадет сама собой. Приведу английскую средневековую притчу. Некий человек, будучи крайне бедным, набожным и ленивым, дено и ношно молил Господа о ниспослании себе богатства. Наконец он так достал Всевышнего своими стонами, просьбами и причитаниями, что тот явился в гневе, и сказал: - Я исполню три любых твоих желания, но лучше тебе умереть сразу, нежели потревожить меня с этим еще раз! И, как водится, тут же исчез. Вне себя от радости бедняк воскликнул: - Хочу быть богатым! В то же мгновение в его калитку постучал почтальон, и на недоуменный вопрос ответил: - Ваш сын, который воевал с бурами в Африке, геройски погиб. В благодарность за доблесть, им проявленную, и спасение жизни, некие люди передали вам чек на миллион фунтов стерлингов. Человек в ужасе закричал: - Не надо мне богатства, хочу чтобы вернулся сын! Тут же рядом появился призрак юноши. Понятно, каким было вынужденное третье желание, поскольку призракам нечего делать на этой земле. И второй пример на эту же тему. К концу восьмидесятых годов, во время бурного расцвета запрещенной ранее парапсихологической и прочей чертовщины, в Москве сложился черный рынок гипнотических услуг, связанных с изменением судьбы и тому подобного, которые имели немислимую по тем временам для рядового человека стоимость. Затем вдруг начали загадочно исчезать известные “спецы” подпольного гипноза, да так интенсивно, что всем этим заинтересовались соответствующие органы. В результате расследования выяснились удивительные обстоятельства, связанные с отложенными результатами гипнотического вмешательства, которые легли в основу ряда уголовных дел, впоследствии закрытых, поскольку в рамках существующих законов случившееся просто не могло быть квалифицировано. В одном из этих случаев женщина послебальзаковского возраста (который, как известно, определялся границами от тридцати до сорока лет), кстати, прекрасно сохранившаяся, обратилась к некому магу и целтителю с желанием омолодиться по собственному желанию, и непременно с помощью гипноза. Поскольку предложенная сумма была такой, что за нее “спец” готов был оживить даже покойника, то к делу приступили немедленно. Сеансы продолжались систематически в течение нескольких месяцев, затем их прекратили. Внедряемая в психику пациентки установка была примерно такой: “Время идет вспять и я заново переживаю молодость”. Через полгода пришли первые результаты. Заключались они в следующем: у дамы выпали все ее роскошные волосы, и на их месте появился младенческий пух. Затем на челюстях начали возникать абсцессы, поскольку под натуральными зубами начали расти молочные. Все это дополнилось тяжелейшим стрессом и возникшими эндокринными изменениями, в результате чего дама была помещена в психиатрическую клинику с диагнозом “острое помешательство на фоне экстремальных психосоматических проявлений”. Во втором случае второразрядный актер что называется “попал в струю”, - в течение года

успешно снялся в нескольких сценариях, разбогател, приобрел роскошную квартиру, стал популярен и затем подался к подобному же “спецу”, требуя осуществления своего непреклонного желания: затормозить время, чтобы этот счастливый год продолжал длиться. Отложенный эффект оказался не менее оглушительным: ряд физиологических процессов в организме охотника за утраченным временем чуть ли не на порядок замедлился, некоторые значительно ускорились. Возник сильнейший, ничем не прекращаемый функциональный десинхроноз, который в короткий срок подорвал блестящее до тех пор здоровье субъекта, а в итоге также привел его в психушку. Естественно, друзья и родственники пострадавших обратили свое недоумение в сторону “спецов”, которые ударились в бега, отчего, собственно, и возникло расследование. На самом деле таких случаев было несколько, и все они с предельной наглядностью демонстрируют реакцию тела и психики на безграмотное вмешательство в существующий ход событий, отношения между различными частями психики и телом. Поэтому, принимая решение для “нидры” даже касательно самого себя, необходимо быть предельно осторожным и тщательно анализировать возможные последствия. Что же касается других людей, то, советовать здесь что-либо, не зная человека как самого себя, это преступление.

На самом деле есть второй путь, гораздо более грамотный, и намного более безопасный. Смысл его в том, чтобы принять для начала следующую универсальную санкальпу: “Я полностью спокоен и расслаблен”. И когда через какое-то время вы полностью уравновеситесь в душевном плане и приобретете способность к глубокому общему расслаблению, немалая часть проблем отпадет сама собой, и тогда станет ясным, что на самом деле является проблемой в полном смысле этого слова. И уже после появления общего понимания ситуации можно применять “нидру” с полноценным решением, которое, будучи осуществленным, поможет с минимальными издержками перепрофилировать жизненную стратегию и тактику. Иными словами, надо грамотно изменять действия, а не того, кто действует, потому что это гораздо безопаснее, и мы не имеем понятия о той внутренней “кухне”, в которую при этом по недомыслию вмешиваемся.

Лучше сначала спросить бессознательное в чем моя (или наша) проблема, и уже когда оно в какой-либо форме ответит – принимать решение по коррекции. Это будет единственно правильным, потому что часть никогда не видит проблем целого. И тем более не способна эффективно разрешать их.

Конечно, все эти ужасы и опасности, описанные ранее, являются не более чем экстремальными примерами глупости либо некомпетентности, и не должны пугать читателя или будущего пользователя “йоги психического сна”, поскольку вовсе не обязательно вообще иметь дело с санкальпой, применяя данную технологию без какого-либо программирования. Либо ограничиваясь вещами насущными, простыми и понятными.

Обратимся теперь к антистрессовому аспекту применения “йога-нидры”. Не секрет, что сегодняшняя российская действительность, ориентированная на выживание при минимальной поддержке и защите государства, предельно перегружает психику среднего человека. Хроническое нервное перенапряжение приводит к таким расстройствам психосоматики, как мигрень, диабет, астма, язва двенадцатиперстной кишки и желудка, бессонница, заболевания кожи, невроты, срывы адаптации, пограничные состояния и т. п. Все это последствия хронических стрессов. Врачи лечат болезни тела, но реальные проблемы бытия по большей части вовсе не скрыты в теле! Глобальной интернациональной проблемой сегодня является сверхнапряжение нервной системы, не связанное с теми движениями и нагрузками, на которые изначально рассчитана человеческая природа. Кто знает, как освободиться от наличия этого напряжения, способен успешно решить большинство проблем своей жизни.

Свами Сатьянанда справедливо отмечает, что человек западного склада личности всегда неосознанно накапливает напряжения, и практически не умеет их сбрасывать такими способами, которые бы одновременно не разрушали здоровье тела. Предлагая йогу людям Запада, в том числе и России, необходимо в первую очередь учитывать именно этот момент. Религиозные системы оказались не в состоянии дать мир человеческой душе. Не могут также обеспечить этого законы, армии и правительства. Душевный мир (как говорится в православном христианстве – царство Божие) может быть только внутри нас. Об этом же говорит и традиционная йога, но в отличие от религий она располагает конкретными и общедоступными способами достижения такого покоя, уравнивания психики человека, которые отработаны тысячелетиями. Можно выделить три базовых типа напряжений: мышечное, эмоциональное, умственное, которые могут накапливаться и создавать в итоге непреодолимые барьеры для развития личности, ее целостности и самого человеческого существования. Рассмотрим их поочередно.

Мышечные: порождаются интенсивной работой тела и свойственным каждой личности уровнем эмоций, а также масштабом интеллектуального ресурса (можно вспомнить соответствующую поговорку из собрания Даля: “Отчего мужик дешев? Оттого, что глуп”). Этот класс проблем может быть устранен (за исключением, конечно, глупости) грамотной практикой “Шавасаны” и “йога-нидры”.

Эмоциональные: возникают от более или менее выраженного рассогласования, противоречия между животной природой и социальным статусом человека, от адаптационных возможностей и широты кругозора, отношения к бытию. Здесь могут с успехом использоваться регулярная практика асан, пранаям и “нидра”
Умственные (ментальные): являются следствием слишком высокой умственной активности, не компенсированной соответствующим уровнем физической работы тела. Проблема здесь заключена в отыскании способа, с помощью которого можно затормозить и затем понизить патологически высокую бессознательную активность ума. Здесь может помочь мощная физическая нагрузка, которые обеспечивают силовые асаны в сочетании с последующей “нидрой”.

Считается, что час качественной “йога-нидры” эквивалентен четырем часам хорошего сна. Сатьянанда утверждает, что получаемая после освоения “нидры” способность спать, видеть сновидения, и в то же время сохранять сознание – уникальная способность, присущая пока что лишь немногим неординарным людям. Предпочтительнее выполнять данную процедуру лежа потому, что уже одно только пребывание в этом положении активизирует парасимпатику. После того, как с помощью “нидры” человек устраняет из своего тела и психики накопленное за многие годы перенапряжение различного вида, становятся в корне иными и он сам, и вся его жизнь. По меткому выражению одного из моих учеников, научившегося великолепно расслабляться, прежнее состояние бытия, лишенное необходимого внутреннего покоя, ассоциируется почему-то больше всего с сумасшедшим домом.

Символом “йога-нидры” в индийской мифологии является отдыхающий на молочном океане бог Нараяна. Каждый “сеанс” успешной практики “сжигает”, растворяет, рассеивает определенную часть накопленных напряжений – самскар – выводя их за пределы личности. И когда субъект приходит к состоянию полного психосоматического очищения, когда этих напряжений больше нет, а возникающие не кумулируются, он становится, наконец, самим собой, каким ему предназначено быть от природы. Древние утверждали: “Только свободный человек не делает ошибок”. Способность к познанию и понимание истины, – к чему бы это не относилось, – возникает только в том

случае, когда человек не зависит от давления прошлого. Пребывание в постоянном напряжении, это род застывшей судороги души, сознания и тела, непреходящая зависимость от того, что ее вызвало, своеобразная “фантомная боль” всей психосоматики, патологически самовоспроизводящаяся (Наталья Бехтерева отмечает в своих работах отрицательную роль структур долговременной памяти, которые как бы сохраняют и для нейробиологические “замыкания”, воспроизводящие хронические расстройства). При достаточно длительной практике “йога-нидры” человек (конечно, уже освободившийся от напряжений и достигнувший внутреннего равновесия) приобретает способность достаточно четко осознавать все нюансы пребывания в интервале между сном и бодрствованием. “Остаток” сознания, наблюдающий сам себя и окружающее внутри- психическое пространство приобретает способность самосохранения и самоосознанности, даже приближаясь непосредственно к грани засыпания, а затем – и после ее пересечения!

Если я объясняю на словах способ действий, с помощью которого можно достичь какой-либо цели, вы можете согласиться со мной, или нет. Но, даже будучи согласен и понимая умом сказанное, человек весьма часто оказывается не в состоянии воплотить это свое понимание практически, и причины подобного рассогласования до конца не понятны. Практикуя “нидру” мы, посредством устранения хронической перегрузки, состыковываем внешние побуждения, определяемые через рассуждения ума, со своей истинной природой – бессознательным, тем самым снимая неосознанное сопротивление необходимому ходу вещей, или отдавая себе отчет в том, почему этого делать не надо. Человек есть нечто большее, чем только его сознательная личность, говорящая о себе “я”. Понятие психики определяет некую целостность, лишь малой частью которой, верхушкой айсберга, является сознание. В песне Высоцкого про “Як-истребитель” можно найти великолепный образ “того, который во мне сидит, и опять - заставляет в штопор...”. Это нечто, существующее в каждом из нас, пытается определить наука, ему дают названия и ярлыки, толкуют так и эдак, пытаются вычислить и потрогать. Но мы знаем, что есть такие явления, как интуиция, перцептуальная защита (опережающая блокировка бессознательным текущего осознанного восприятия), вещие сны, удивительные явления и многое другое, на что не способно ограниченное Я-сознание, - все это существует и действует. “Тот, который во мне сидит”, знает про меня намного больше того, что знаю я сам, поскольку помнит каждую секунду прожитой мною жизни и воспринимает все то, что остается за пределами сознания. Зачастую он пытается подсказать мне, что и как можно сделать лучше, но я не понимаю сидящего во мне, боюсь его и не знаю его языка.

И постепенно он замолкает, - что толку говорить, если тебя не могут и не хотят слышать?! – осуществляя необходимый минимум своего вклада в процесс нашего совместного бытия. Но когда я начинаю исправлять ошибки и разгружаться, допустим, с помощью практики “нидры”, то бессознательное заново оценивает изменившуюся коммуникационную ситуацию и, в случае верной постановки решения, воспринимает его, присоединяя к существующему конгломерату стереотипов. И тогда все, что бы я в жизни ни делал, будет неосознанно ориентироваться таким образом, чтобы проблемы разрешились. При этом необходимую коррекцию во множество повседневных действий и в их отдельные компоненты вносит бессознательное, что является гораздо более выгодным в силу своей безошибочности. Если решение (установка) противоречит действительным интересам личности, то бессознательное ее просто “не заметит”, хотя, в принципе, “того, который во мне сидит” возможно в буквальном смысле изнасиловать установкой, что происходит, например, в случае фанатичной религиозной веры. При этом бессознательное способно “подтвердить” фанатическое ожидание и религиозные представления ума созданием соответствующих фантомных реальностей, которые переживаются личностью как действительные. Что, кстати, сопровождается ярко

выраженными соответствующими соматическими проявлениями. Но данный класс ситуаций настолько экстремален (Иисусова молитва, экстазы Бхакти-йоги, громкий суфийский зикр и т.п.), что с практикой “нидры” никак не пересекается.

Повторюсь: чтобы от применения санкальпы не возникало обратного действия (установка на то, чтобы бросить курить – правильная и выгодная, бессознательное принимает ее как родную, но после ее реализации, – исчезновения желания курить, – возникает физиологическая “цена” прямолинейности данного решения: бессонница, головная боль, экзема, скачки кровяного давления и т.д.), необходимо знать сущность того, кто собирается применять “нидру” для решения своих проблем, и глубоко в них разбираться. Врожденную природу человека изменить невозможно, мы можем лишь дать каждому методы йоги вообще и “нидры” в частности, с помощью которых он сумеет скорректировать свою жизнь, устранить накопленную перегрузку и жить дальше без ее кумуляции. Для того же, чтобы понять человеческую природу, надо достаточно долго отслеживать ее самопроизвольные проявления, а не то, что делается от головы и привычек. Санкальпа срабатывает безошибочно и помогает только в том случае, если желание человека, сформулированное сознательно, отражает какой-либо аспект его действительных, не выдуманных потребностей. Мы можем в каких-то пределах сознательно менять свое поведение, а в каких-то – уже нет, поскольку каждая личность имеет вполне определенные границы потребностей, представлений, способностей, возможностей, привычек. При силовых попытках выйти за эти границы возникают, как правило, большие неприятности.

Но обычно если даже человек и пытается поступать по-разному, он никогда не может выйти за границы действий (и их результатов), ограниченных самой его сущностью, не затрагивая основы бытия, – какими бы они не были. Каждый имеет в своем восприятии и поведении множество “мертвых зон”, слепых пятен, которые скрывают от нас истинное положение вещей. А самая большая, порой фатальная ошибка человека всегда состоит в том, что он не отдает себе отчета в своем действительном положении и состоянии. Лао-Цзы говорил об этом так: “Весь мир ярко освещен, только я один погружен во мрак”. Регулярная и грамотная практика “йога-нидры” способна этот сумрак в значительной мере рассеять.

Не секрет, что в последнее время все большее количество людей страдает в результате обращения к экстрасенсам, магам самой разной “окраски”, колдунам и так называемым целителям-эзотерикам, применяющим приемы из культов вуду, шаманов различных культур и еще Бог знает чего. Поскольку люди всегда заранее верят в позитивный эффект производимых манипуляций, то, как правило, на короткое время наступает облегчение, после которого все имеющиеся проблемы стремительно обостряются, либо начинается развитие чего-то новоприобретенного. В ряде медицинских дисциплин не случайно изучается ятрогения, то есть – психосоматические расстройства, возникающие как реакция на слова и поведение врачей.

Ятрогении возникают также в том случае, когда дилетанты начинают комментировать медицинскую литературу, специальные тексты, результаты исследований, данные анализов, рентгеновские снимки или применять какие-либо приемы, – примерно так сказано в “Медицинской энциклопедии”. То есть слово может быть как фактором выздоровления, так и причиной болезни, и это следует всегда помнить тем, кто целенаправленно воздействует на человека с помощью речи, как это имеет место в “йога-нидре”, не только в ней.

Все помнят знаменитые телесеансы Анатолия Кашпиоровского, но далеко не всем известны их действительные последствия. Первый такой сеанс состоялся восьмого

октября 1989 года, и поскольку любому мало-мальски здравому человеку было ясно, что нет лекарства, от которого полегчает всем одновременно, то идея гипнотического “сериала” заранее включала в себя тот момент, что кому-то станет хорошо, а кому-то плохо. Минздрав заранее подготовился к подобному повороту событий: была взята под контроль тридцать пятая подстанция “Скорой помощи”, обслуживающая шестьсот пятьдесят тысяч москвичей, двадцать третья поликлиника, обслуживающая три с половиной тысячи человек в сутки и девятнадцатый психоневрологический диспансер. Во время самого сеанса и в течение последующих двух часов вызовов не было. Но потом, вместо обычного спада к полуночи, число вызовов по “скорой” начало стремительно возрастать, - пошли больные с нарушениями сердечного ритма, гипертоническими кризами, отеком легких и т.п. В первые сутки после первого выступления Кашпиrowsкого средний показатель смертности был перекрыт втрое. В последующие три дня врачи “скорой” зарегистрировали у сердечно-сосудистых больных повальные обострения. Такой же необычный всплеск был отмечен и в “психушке”, более того, за помощью обратилось большое количество людей до того никогда не имевших дела с этим учреждением. Согласно статистике самой уязвимой группой оказались школьники, во время сеансов у детей появлялись навязчивые движения, истерические припадки, около сорока пяти процентов впадали в гипнотический сон. По мере продолжения сеансов четко выявилась тенденция к повышению внушаемости детей, некоторые из них засыпали при виде одной только фотографии “мага и волшебника”. У семи процентов были выявлены после сеансов различные формы психической дезадаптации – головная боль, повышенная импульсивность, сонливость, навязчивые двигательные автоматизмы. Для определенной части психосоматических больных воздействие Кашпиrowsкого оказалось полезным, но всем прочим было только хуже. Кроме того, громадный косвенный вред возникал вследствие того, что многие люди после сеансов достаточно долгое время оставались в состоянии частичного торможения – повышенной внушаемости. И тогда любое, случайно сказанное рядом слово, могло вызвать непредсказуемые изменения в психосоматике и самочувствии даже здоровых людей. Вред, причиненный многим людям с помощью словесных внушений “доктором Кашпиrowsким”, не может быть учтен даже приблизительно.

В середине девяностых годов в московском Институте компьютерных технологий работал коллектив под руководством Игоря Смирнова (см. статью “Компьютер сделает безработным Кашпиrowsкого”, ЛГ, один из номеров за январь, 1996), который разработал методику психокоррекции, по сути имитирующую “йога-нидру”, но все это - с помощью компьютерного обеспечения.

Суть психосоматической модели, предложенной Смирновым, состоит в том, что большая часть общих расстройств является следствием нестыковки между информационным блоком, формирующимся у человека в процессе сознательной жизни и тем, который был запечатлен в раннем детстве (есть такой специальный термин – импринтинг). Смирнов считает, что именно ранняя запечатленная информация есть ядро личности, ее собственное “я”, формирующее наше дальнейшее отношение с миром. Между моделью детства и требованиями социума возникают внутренние противоречия, итог этой внутренней борьбы выливается в неосознанную конкуренцию мотивов и поступков на сознательном уровне. Если побеждает модель детства, субъект вступает в неосознанную конфронтацию с окружающей средой, что рано или поздно ведет к срыву работы механизмов адаптации. Если побеждает текущее, то человек может успешно приспособиться к окружающему, но потерять смысл существования, что лишает смысла и саму жизнь, какой бы успешной она не была. Бывает и так, что модель детства совпадает с требованиями времени и окружения, тогда человек вписывается в мир безболезненно.

Каким же образом пытается Смирнов разрешить эти интерперсональные конфликты? Сначала проводится процедура, весьма напоминающая ассоциативный метод Юнга: компьютер последовательно предъявляет пациенту тематические подборки примерно из тридцати слов каждая, с такой скоростью, что человек их воспринимает, но не в состоянии сознательно оценить. На актуальные, ключевые слова реагирует бессознательное, что хорошо видно на снимаемой в это же время энцефалограмме. Подборки слов варьируются, и после обработки компьютер выдает диаграммы, где выстроены пучки кривых, соответствующих каждой словесной подборке. По их соотношению судят о значимости для данного субъекта тем и отдельных понятий, состояний, с ними связанных и путях их коррекции. Затем компетентный психолог (!) составляет так называемую словесную фабулу (в технике “нидры” это санкальпа), которая предназначена к прослушиванию пациентом с целью лишить значимости (аннигилировать) порочную привычку, например – тягу к алкоголю. Эта словесная фабула-установка записывается на аудиокассету в специальном режиме, как шум, который пациент прослушивает по несколько раз в день(!), постепенно усваивая заложенную информацию в виде собственных мыслей и побуждений, неосознанно изменяющихся (надо понимать – к лучшему). Смирнов утверждает, что неоспоримым достоинством этого метода является постепенность личностной трансформации. А контроль за эффективностью лечения помимо простого наблюдения за больным производится опять-таки с помощью компьютера, который определяет смещение характеристик на повторных диаграммах “ущербного” кластера (пучка кривых) на позиции меньшей значимости (как сказали бы юнгианские аналитики – ослабление энергетического заряда автономного комплекса). Далее в статье находим буквально следующее: “Вся процедура обследования длится в среднем не более двадцати минут, А терапевтический сеанс подчас не нарушает привычного распорядка дня: слушай себе кассету, вот и все. Уди рыбку на берегу речки или тащи рюкзак за плечами – как знаешь”.

Интересно также признание господина Смирнова о жесткой ограниченности приема пациентов именно в силу того, что львиная доля времени уходит на составление суггестивных (внушаемых) фабул (то есть – решений, с помощью новой аудиотехнологии “продавливаемых” в бессознательное), работу над которыми его специалисты вынуждены проводить даже по ночам.. Утверждается, что новый метод положительно воздействует на такие заболевания, как алкоголизм, шизофрения, рак, демиелинизирующие и дегенеративные заболевания (т.е. поражения ЦНС) с помощью правильно подобранных слов или формулировок. В тогдашнем интервью Смирнов поведал о том, что мечтает создать семантический резонатор – инструментально-аппаратный комплекс, который с помощью обратной связи типа “человек-компьютер” позволит увеличить человеку количество степеней свободы, которых пока достаточно мало, примерно шесть и они нам хорошо известны, поскольку даже рифмуются хорошо – “спать - жрать”, “пить – любить”, и т.д. “По своей сути мы – зверюшки, несущие в себе два начала: плотское и духовное. И хочу, чтобы мы стали чуть лучше, чем сейчас. Такой шанс у нас появился с созданием компьютера. С его помощью, как бы смотрясь в зеркало (не правда ли, забавная параллель с приемом “психического зеркала в “йога-нидре”?!), мы можем видеть свои недостатки и исправлять их”.

Можно констатировать, что в методе Смирнова даже с первого взгляда просматривается множество сомнительных моментов, которые можно перечислить навскидку: отсутствие позитивной статистики, убеждающей в эффективности метода; уровень квалификации составляющих санкальпу психологов; человеческие качества тех, кто разрабатывал метод и воплощает его; последствия постоянной “долбежки” бессознательного санкальпой, записанной в

невербальной форме;
изолирование личности от самого процесса исцеляющего воздействия;
целенаправленное влияние на психику пациента без его ведома, - ему не сообщают содержание фабулы, и не может ее узнать, поскольку она записана в виде шума;
возможные негативные эффекты нестандартного влияния на психику (прослушивание аудиовнушения) в обычных условиях (турпоход, ужение рыбки и т.п.);
отсутствие предварительного освобождения психики от предшествующих перегрузок;
Кроме того, в желании улучшить человечество звучат необыкновенно знакомые мотивы, свойственные утопистам всех времен и народов, алхимикам, мечтавшим о создании в пробирке совершенного человека, гомункулуса, без присущих противоречий, тело которого и есть дух, а также большевикам-ленинцам с их карающим мечом – “Чекисты решили переделать природу, а заодно переделать и людей” (цитата из детской книжки “Страна победителей”, 1935 год).
Тема же зверолодей вообще заставляет вспомнить остров доктора Моро.

В традиционной “нидре” мы имеем полное отсутствие каких-либо искусственных устройств, которые участвуют в процессе определения содержания и формы санкальпы, нет лишних передаточных звеньев (магнитофон не в счет, он только воспроизводит один к одному проговариваемый текст и, если запись качественная, то из произносимого ничего не теряется), нет субъектов-посредников (в виде бригады психологов, работа которых опирается на данные компьютера, программы для которого писал кто-то еще, и т.д.) между сознанием и бессознательным, что сводит к минимуму возможность дополнительных искажений.

Налицо только пассивное участие сознания в процессе разгрузки психики и решения ее общих проблем, личности известно содержание санкальпы, что обеспечивает немаловажное ощущение безопасности.

Вмешательство в естественные коммуникационные процессы осуществляется в оптимальных условиях, главным из которых является достижение тотальной релаксации. И так далее. Иными словами, “нидра” намного надежней и безопаснее предлагаемого компьютерного суррогата.

Возвращаясь к теме связи “нидры” со сном, отметим результаты направленных исследований, которые показали, что во время ее практики общий фон бета и тэта-ритмов перемежается короткими периодами преобладания альфа-волн (бета-ритм - активность бодрствующего сознания при внимании, направленном вовне; тэта-ритм свидетельствует о состоянии сна со сновидениями; альфа-ритм характеризует состояние бодрствования при расслаблении с закрытыми глазами). При обычном засыпании у человека бета-ритм сменяется тэта-волнами, с периодическим возникновением дельта-активности, а в “йога-нидре” волны с частотой бета сменяются непосредственно альфа-ритмом. Даже в состоянии глубокого сна полная релаксация не достигается.

Поэтому последовательность смены состояний сознания в практике “йоги психического сна” можно охарактеризовать как пульсирующее колебание возле некоторых средних значений торможения коры, возвратный переход от экстравертивного к интравертивному восприятию, что субъективно воспринимается как некий повторяющийся пунктир: сознание есть – сознания нет.

Итак, глубокая релаксация, это пребывание в состоянии преимущественной активности альфа-ритма. При обычном развитии событий в момент засыпания сознание у человека теряется, уходит. Регулярная и грамотная практика “йога-нидры” формирует навыки растягивания во времени момента перехода от бодрствования ко сну, который обычно не воспринимается сознанием. Более того, появляется способность удерживать нить сознания даже после момента перехода ко сну. То есть, сознание сохраняется в состоянии сна! Поэтому успешная практика “нидры” дает возможность связать воедино три режима

функционирования психики: бодрствование, сон со сновидениями и сон без сновидений. Таким образом мы получаем так называемое “четвертое состояние”, которое в текстах йоги именуется сверхсознанием – турией. Поскольку в таком состоянии адепт йоги приобретает возможность формировать по своему желанию содержание снов, то иногда “нидру” называют техникой “самонаведения сновидений”. Сатьянанда утверждает, что сны – не что иное, как энергетические модели, “слепки”, в какой-то мере автономные ситуационные копии состояний бодрствования (хотя, скажем, Ротенберг и Аршавский еще два десятка лет назад выдвинули гипотезу о компенсаторной природе сна). И как только вы приобретаете определенные навыки в “нидре”, то становится возможным не только наблюдать сновидения, но и создавать их по своему желанию. Способность наблюдать свой сон является динамической формой пратьяхары.

Есть только одна возможность наблюдать сны, полностью осознавая их, а затем и управлять этим процессом – когда сознание остается спокойным и неподвижным наблюдателем. Излишне говорить, что если накопленные психикой напряжения не вычищены, то о подобном развитии практики “нидры” не может быть и речи, просто ничего не выйдет.

Опять же, исследования показали, что если субъект получает возможность, оставаясь в сознании, наблюдать собственные сновидения, то в его ЦНС начинаются эволюционные изменения. Это, как утверждает Свами Сатьянанда, соавтор древних риши в развитии “нидры”, и есть тонкое восприятие во сне, пребывание на так называемом астральном плане, психическом причинном уровне существования в сочетании с обычным состоянием сознания.

Подобное состояние соответствует уменьшению возбудимости лимбической структуры, образования, которое иногда называют эмоциональным мозгом человека.

В 1977 году фонд Меннингера в Канзасе организовал интереснейшие исследования. Под руководством доктора Элмера Грина проводили эксперименты с известным йогом, индусом по происхождению, Свами Рамой, который в совершенстве владел расслаблением, освоив его через практику “йога-нидры”. Сначала йог входил в промежуточное состояние, затем – засыпал, каждая фаза длилась по пять минут. Он описывал пребывание во сне как “неприятный шум”, когда из бессознательного с тихим шорохом всплывали внутренние желания, обрывки воспоминаний и проблем в виде образов. Затем Свами Рама погружался в состояние сна без сновидений, она что указывала текущая запись энцефалограммы, из него он “видел”, слышал и запоминал все, что происходило вокруг, в том числе и вопросы, обращенные к нему. Свами Сатьянанда говорит, что способность осознанно контролировать состояние глубокого сна, а из него – окружающее, это и есть состояние сверхсознания, турией. В нем устанавливается оптимальная естественная коммуникация между индивидуальным сознанием, а также личной и коллективной частями бессознательного. В результате сознание, объединившее все эти три уровня в четвертом, становится гармоничным и просветленным. Тому, кто реализовал это, сон больше не нужен, поскольку данное интегративное состояние является также и физиологической реальностью. Процесс приобретения таких возможностей в разных философских и религиозных школах носит название просветления, освобождения, самореализации, его называют также кайвалья, мокша, самадхи, нирвана, сатори и т.д. Опыт показал, что “йога-нидра” – эффективное средство обучения, когда знания предоставленные во время сна, восстанавливаются в памяти в состоянии бодрствования.

Георгий Лозанов, о котором упоминалось в начале статьи, был в свое время директором софийского Института суггестопедии, и по его данным в процессе “нидры” полностью исчезает доминирование какого-либо одного из полушарий мозга. Также с увеличением

глубины общей релаксации возрастает объем и качество восприятия, как обычного, так и экстрасенсорного.

Кстати, нашумевший метод обучения иностранным языкам Илоны Давыдовой был основан именно на принципах суггестивного внушения, применяемого извне. Но то ли безграмотное исполнение вызывало негативный побочный эффект, то ли в основные тексты были втиснуты инструкции для бессознательного, в результате чего занимающиеся теряли критичное отношение к методу и его создательнице, - но довольно быстро реклама метода исчезла безвозвратно.

Дети видят на умственном экране почти все, что им хочется, причем практически без усилий. Согласно постулатам йогической психофизиологии это можно объяснить тем, что у каждого ребенка пробуждена Аджна-чакра (“аджна” в переводе с санскрита – “команда”), которой анатомически соответствует в физическом теле шишковидная железа, место “контакта” интуиции и сознания. До возраста восьми лет эта железа играет в эндокринной системе организма решающую роль, контролируя деятельность гипофиза, который получает главенство при достижении совершеннолетия. Вообще же, когда ребенок растет в окружении мира искусственных образов, которые создают TV, видео, печать и т. п., зачастую способность воображения создавать образы дегенерирует. Практика “йога-нидры” идеально восстанавливает это природное качество.

Теперь вернемся к теме стресса, основоположником теории которого считается канадский врач Ганс Селье. Затяжные состояния раздраженности, подавленности, непроходящего гнева, ненависти, возбуждения, заторможенности и т. д. сопровождаются физическими реакциями, среди которых наиболее распространены чрезмерная потливость, диарея, тахикардия, несварение желудка, головная боль, бессонница и слабость. Данные реакции - результат сложных процессов, с помощью которых организм пытается приспособиться к стрессу. Иногда хроническое заболевание – тоже своеобразная форма такого приспособления, в том случае, когда стресс носит длительный характер (например – неврозы, экзема, вегетососудистая дистония). Через длительное время пребывания в стрессе функциональные изменения настолько нарушают работу систем организма, что сами в свою очередь становятся необратимыми, переходя в изменения органические. Иногда стресс ведет к заболеваниям психики, иногда – к таким вещам как ВСС (внезапная сердечная смерть), причем патология при этом не определяется. Кроме того стрессу сопутствует повышенный тонус мышц скелетной мускулатуры, повышение кровяного давления, увеличение содержания в крови кортизона и норадреналина. Поскольку при длительных и сильных стрессах ВНС постоянно перегружена, то нервная симптоматика, обычная для такого состояния, зачастую переходит в невроз. Если данный судорожный, “перекошенный” режим функционирования чересчур затягивается, возникают стойкие психосоматические расстройства, узнаваемые как конкретные болезни – язва желудка, астма, гипертония и т.д.

В основном заболевания стрессового происхождения проходят четыре фазы развития:

- 1). Психологические изменения, - это постоянное беспокойство, напряженность, бессонница, раздражительность, – как следствие длительного перевозбуждения вегетатики;
- 2). Отчетливые физиологические изменения - нарушение давления, пищеварения, сердечной деятельности;
- 3). Данные изменения приобретают клинические очертания;
- 4). Нарушения настолько отчетливы и необратимы, что требуется хирургическое вмешательство либо длительное фармакологическое лечение.

На первых трех стадиях патологического развития практика “йога-нидры” крайне эффективна.

Эволюционно род “хomo сапиенс” развивался в условиях сверхактивности гипоталамуса и эндокринной системы, которые рефлекторно подготавливали организм к противодействию многочисленным опасностям, исходящим от внешнего мира. Это являлось необходимым при борьбе за выживание и было сопряжено с громадной и вынужденной (при охоте за добычей) двигательной активностью, которая с одной стороны требовала мощного гормонального обеспечения, с другой – вырабатывала его до конца, не оставляя “излишков”. Сегодня же человек, по сравнению с первобытными эволюционными нагрузками, совершенно обездвижен, и в то же время подвергается запредельным нервным воздействиям, что автоматически включает древние адаптационные реакции типа “страх-бегство”, или “ярость-нападение”. При этом происходит выброс адреналина в кровь, повышение артериального давления, учащение дыхания и т.д. Обеспечение напряженнейшего действия, активного движения есть, но фактически и то, и другое отсутствует, обеспечение не расходуется, что провоцирует еще большее напряжение и разбалансировку. Эффект “нидры” нейтрализует следствия стресса, поскольку в ее процессе сознание, все органы и системы достигают полного физиологического спокойствия, и начинают действовать внутренние процессы регенерации. Йога считает, что глубокое уравнивание нормализует циркуляцию праны в теле. Когда человек овладел “нидрой”, те обстоятельства, которые приводят других к болезням и саморазрушению, становятся условиями для самосовершенствования, поскольку тело и психика, уравнившись и оздоровившись, начинают “держаться удар” гораздо большей силы успешно приспособившись, накапливая ресурсы всех разновидностей, а не проматывая их в бессмысленном многолетнем “пережигании” нервных клеток.

При долгой и верной практике “нидры” и объединении с ее помощью всех трех уровней осознания в нас пробуждается интуиция, которая позволяет наилучшим образом действовать в любой ситуации. Эта способность безошибочности, приобретаемая при освоении релаксации, называется “внутренним гуру”. Итак, “нидра” показана при: внутренних блуждающих и фантомных болях, меланхолии, депрессии, в качестве реабилитации после тяжелых операций (что широко применяется в Японии), катастроф тела и сознания, вегетососудистой дистонии, гипертонической болезни в начальной и средней стадии, головных болях, бессоннице, язве, неврозах. В калифорнийском институте Лэнгли Портера установили, что эффект от практики “нидры” сохраняется в течение года после ее прекращения. Степень психофизиологической релаксации определялась с помощью измерения электрического сопротивления кожи на ладонях рук, в результате чего выяснилось, что при подлинно глубоком расслаблении это сопротивление увеличивается, и дыхание идет с частотой около пяти циклов в минуту. Вообще традиционная практика йоги обеспечивает высокую восприимчивость церебрального кортекса, и низкую – лимбической системы! Иными словами, при высочайшем уровне восприимчивости и осознания эмоциональная реакция снижается

В 1980 - 82 году австралийский центр ашрама Сатьянанды в Перте (Австралия) провел цикл работ с “йога-нидрой” и обратной связью. Выяснилось, что подавляющее количество людей, по типу реакции своей вегетативной нервной системы на окружающее, подразделяются на пять типов. 1). Сверхвозбудимый. Имеет очень низкое сопротивление кожи. Ему свойственна постоянная, даже агрессивная, внешне направленная, активность. Претензии к окружающим завышены. Самые заметные черты характера – раздражительность и беспокойство. Налицо постоянное преобладание симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС). Исключительно привязан ко внешним факторам, своим желаниям, и зависим от них. Есть склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Из

арсенала йоги наиболее подходящими воздействиями для людей подобного склада будут: “нидра”, “Нади шодхана пранаяма”, Уджайи, Паванамуктасана.

2) Фиксированный тип. Изменения сопротивления кожи небольшие, либо вообще отсутствуют. Как выяснилось, такие люди не могут адекватно реагировать на изменения в окружающем, но одновременно и не способны расслабиться, хотя бы на время выбросив из головы свои проблемы. Это, как правило, унылые и бесцветные личности, с достаточно высоким мнением о себе. Они стремятся создать удобный, фиксированный объем существования, некую экологическую нишу, чтобы не испытывать ни ощутимых воздействий извне, ни импульсов изнутри. Такой человеческий тип почти не реагирует как на стимуляцию, так и на расслабление, и при занятиях йогой нужно начинать с тела: Сурья намаскар, “стоячие асаны”. Когда пробудятся нормальные, выраженные реакции, можно применять “нидру” и другие медитативные техники.

3). Тип “колеблющийся” - сильные колебания сопротивления кожи. Подобные люди легко возбудимы, что называется могут завестись с полоборота, но так же легко могут и впасть в депрессию, быстро загораются, и столь же быстро гаснут. Как правило, такие субъекты сильно зависимы от того, кто находится рядом с ними, кто более уравновешен и в ком они видят опору, а также от своего окружения. В этом случае подходит практика “нидры”, асаны, Тратака, Джапа, Нади шодхана.

4). Подавленный тип - очень высокое сопротивление кожи. Это личность, всецело погруженная в себя и собою поглощенная. Часто конфликтуют с окружающим потому, что оно не соответствует их представлениям. Постоянное преобладание парасимпатки. Очень легко расслабляются, но никогда не могут верно оценить окружающую ситуацию. Таким субъектам лучше начинать йогу с Сурья намаскар, Бхастрики, Агнисара крийи, практики бандх.

5). Сбалансированный тип: уравновешенные, нормальные реакции. Отсутствие зашкаливания при возбуждении и быстрое возвращение к равновесию. Способность к глубокому расслаблению развивается достаточно быстро, и для таких людей равно подходящими будут все практики йоги.

Согласно классическому определению йога есть “читта вритти ниродхах”, - приостановка, торможение мысленных флуктуаций, временная блокировка этого процесса, но не подавление, а возможность освободить на какое-то время поток сознания, и “течь” вместе с ним. Такая способность развивается вместе с освоением практики “йога-нидры”. Если и в норме, и в состоянии глубокого стресса человек может расслабиться, и затем вернуться к оптимальному, рабочему состоянию – это психофизиологически зрелый человек! Он способен контролировать без ущерба себя, и овладеть любой жизненной ситуацией, что, как напоминает Свами Сатьянанда, и есть цель йоги, сформулированная Гитой.

Часть ВНС, называемая симпатической, в йоге символизируется образом активного, сухого и горячего тока, имеющего красноватый оттенок, его называют Пингалой, это также “епархия” бога Шивы. Парасимпатический отдел ВНС – пассивный, прохладный, влажный лунный ток Ида, символизируемый образом бога Вишну. Считается, что все виды расстройств и нарушений происходят от разбалансировки равновесности между активностью Иды и Пингалы – парасимпатического и симпатического отделов ВНС (или между жизненной энергией – Прана-шакти, и ментальной – Манас-шакти). Абсолютная же, стабильная равновесность между Идой и Пингалой, удерживаемая искусственно, ведет к пробуждению Кундалини, а стойкий дисбаланс, - то есть постоянное преобладание одного из двух, – к ментальным нарушениям и общим расстройствам психосоматики. На самом деле такое преобладание имеет колеблющийся характер, и в норме является попеременным, обладая у каждого своими особенностями.

Как вся йога в целом, так и все ее отдельные практики имеют целью создание равновесия влияний Иды и Пингалы при изменяющемся их преобладании, поэтому не все практики йоги подходят любому.

В реальности изложенное выше деление людей по группам реакций на окружающее по электросопротивлению кожи является достаточно условным, четкой границы между описанными базовыми типами не существует – и это необходимо хорошо помнить тем, кто занимается терапией с помощью йоги.

Как правило, способность глубокого расслабления в “нидре” приходит каждому человеку только после того, как он преодолет личный и главный индивидуальный блок, тормоз, препятствие, который непременно проявится на какой-то из стадий расслабления. Как правило, он проявляется не сразу, связан, прежде всего, с вытесненными проблемами психики и всегда локализуется в одном и том же месте и в одном и том же виде, что помогает уловить это явление и воздействовать на него. Например, человек вдруг говорит: - О! Как только я отпускаю правое надбровье, как сознание тут же начинает гаснуть, но я никогда раньше не знал, что именно это место до такой степени мешает! Я не даю здесь сами тексты “нидры” лишь потому, что не могу нести ответственность за ее бесконтрольное применение, однако скажу что имеется несколько их разновидностей.

Первая – движение внимания исключительно по телу, самая общедоступная и безопасная модификация глубокого расслабления, которая в принципе подходит любому, хотя, конечно, индивидуальные особенности должны быть учтены как можно тщательней. Вторая – для тех, кто хорошо видит образы, она включает как движение внимания по телу, так и визуализацию.

Третья и четвертая – присоединение санкальпы к каждому из первых двух вариантов, для чего абсолютно необходим личный контакт с человеком, который намерен использовать эту модификацию “нидры”.

И, наконец, пятая разновидность для тех, кто уже научился глубоко расслабляться, но остаются проблемы, неразрешимые на обычных уровнях интеллекта и сознания. Этот тип “нидры” позволяет обращаться напрямую к бессознательной части психики субъекта, и получать ее действенную поддержку, что зачастую приносит удивительные результаты.

В пределах каждой из этих основных типов “нидры” возможны варианты. В завершающей части данного эссе я попытаюсь хотя бы примерно сравнить некоторые ее узловые моменты или отдельные детали с регулировкой снов, которая описана Кастанедой в его знаменитом цикле об ученичестве у донна Хуана Матуса. Для этого следует перечислить вкратце основные детали магической концепции тольтеков. Как объяснял Матус своему подопечному, если маги древности искали конкретные способы влияния на окружающих людей, то современные – посвящают себя не ограниченному какими-либо привязанностями поиску свободы восприятия во всем, доступном человеческим существам, диапазоне, а затем – и к выходу за его пределы. Важнейшим достижением древних магов было то, что они научились воспринимать, не только телесную форму окружающих людей и живых существ, но и форму их энергетической сущности (хотя что в данном случае подразумевается под понятием энергии – остается абсолютно не ясным), а также проявление энергетической коммуникации. Эту способность они называли видением (ударение на первом слоге), хотя зрение не имеет к данному способу восприятия никакого отношения. Чтобы обрести способность магического видения мира, необходимо отбросить ту часть восприятия, которая основана на социальных интерпретациях воспринимаемого (то, что называется договорной реальностью и может быть описано с помощью речи).

Все, что маги воспринимают с помощью своего “видения”, есть игра энергии (можно

вспомнить по аналогии космический танец Шивы). Любая существующая физическая форма живого или неживого – это лишь с виду обособленная, короткоживущая во времени структура, относительно устойчивая часть всеобщего, переливающегося трансформациями, вселенского многомерного энергетического “узора” (что совпадает в целом с концепцией модели динамического вакуума, не так давно предложенного в ядерной физике).

Если человек собрался стать магом, ему следует обрести физическую уверенность в том, что не существует ничего, кроме энергии, и совершить достаточно мощное усилие для того, чтобы изменить русло восприятия, воспринимая энергию как энергию. И войти ученику в новое, восприятие помогает своей личной энергией нагваль. В энергетической картине реальности человек выглядит как светящийся яйцеобразный кокон, составленный переплетением таких же светящихся нитей, и отличительной чертой его энергетической формы является круглое пятно выраженной светимости, размером с теннисный мяч, располагающееся вровень с поверхностью этой формы, примерно в 70 см позади правой лопаточной кости физического тела (следовательно, по фронтальному сечению диаметр этой оболочки составляет примерно 1,4 метра). Увидев, какую роль играет это пятно, маги называли его “точкой сборки”, которая значительно усиливает свечение проходящих через нее светящихся энергетических нитей. В зависимости от состояния человека, эта точка способна менять свое положение относительно самого кокона. Когда точка сборки находится в изначально присущем человеку состоянии, его осознание и восприятие нормальны. При ее смещении как поведение людей, так и восприятие их становятся необычными, и чем больше такое смещение, тем сильнее изменения. С помощью видения маги когда-то начали изучать влияние смещения точки сборки на энергетическое восприятие. Есть два вида такого смещения: сдвиг вдоль поверхности светового кокона, и перпендикулярно к ней. В первом случае какими бы странными не оказались открывшиеся восприятию миры, они принадлежат к сфере хомо сапиенс (а также к разряду живых существ). Во втором – сборка вызывает к жизни (в восприятии мага) непостижимые и немислимые миры, в которых нет ничего человеческого.

Научиться “видеть” не так уж и сложно, самая трудно преодолимая проблема в том, чтобы разрушить стереотипы восприятия, существующие в уме каждого человека, и для этого нужно накопить энергию. В магическом мире избыточная энергия превращается в мерило силы. Без веры в нагваля, лидера, не может быть освобождения (от традиционного способа восприятия).

Точка сборки имеет отношение к физическому телу, но впрямую она ему не принадлежит. Перемещать точку сборки можно только силой намерения. Те из магов, кто смещал точку сборки перпендикулярно поверхности кокона наружу, деформируя свое энергетическое пространство, становились не совсем людьми, и нормальные человеческие цели, склонности, побуждения и мотивы для них равным счетом ничего не значили. Их внешность и поведение становились совершенно невообразимыми. Но вся проблема была в том, что, смещая точку сборки как угодно, маги древности не умели фиксировать ее в новом положении, т.е. обычное состояние восприятия со временем сампроизвольно восстанавливалось.

И здесь в романтической и довольно стройной концепции Хуана Матуса появляется зияющая брешь, поскольку в игру вступает некая мифическая фигура бессмертного, пришедшая из глубины веков, именуемая Арендатором, видимо за то, что он пользуется чужими телами, бесконечно передвигаясь таким образом во времени. Принцип Оккама делает все дальнейшие магические построения избыточными, в лучшем случае превращая их во флуктуацию, дикую, редчайшую случайность, которую никогда и никому больше не удастся воспроизвести в обозримом будущем, и последствия проявления которой

обречены на угасание. Говоря о работе с различными стадиями внимания, Кастанеда упоминает так называемый перепросмотр, т.е. полное восстановление содержимого памяти, что йога реализует в глубоких стадиях сосредоточения. Но в то же время магам, судя по всему, не была известна работа в промежуточном состоянии, характерная для “йога-нидры”, что могло бы снять множество негативных моментов, связанных лично для Кастанеды с резкими сменами восприятия, спровоцированными как доном Хуаном, так и организованными по собственной инициативе (работа с галлюциногенами – не в счет, хотя, повидимому, именно объем мескалинового и прочих наркотических воздействий, примененных доном Хуаном для “сбивания” ученика с жестких позиций здравого смысла и обычного восприятия, в итоге и способствовал хронической перегрузке печени, от рака которой Кастанеда впоследствии и ушел в магическую “нирвану”).

Особое внимание тольтекские маги уделяли разработке практики управления снами, поскольку увидели, что точка сборки легко смещается, когда человек находится в обычном видовом сне, причем смещение это происходит вдоль или внутрь поверхности энергетического кокона, но не наружу. Маги рассматривали сновидение как исключительно сложное искусство намеренного смещения точки сборки из ее привычного положения для расширения диапазона восприятия и углубления его интенсивности. Они увидели, что посредством соответствующей дисциплины во время обычного сна и созерцания обычных сновидений можно выработать и систематически практиковать целенаправленное смещение точки сборки. Итак, мы имеем две концепции сновидения, и происходящих в нем событий. Первая, в йоге, утверждает, что можно как созерцать сны, находясь при этом в состоянии частичного бодрствования, так и управлять ими по желанию, что ведет к освобождению (самадхи). Иными словами, если в присутствии частично сохраненного бодрствующего “Я”-сознания позволить сновидению развиваться спонтанно – то происходит то же самое, что и при реализации высших ступеней йоги: сознание и бессознательное по своему разумению, исходя из обоюдных интересов, налаживают необходимую и возможную коммуникацию, и, как прямо говорит Свами Сатьянанда, при этом запускаются процессы психосоматической регенерации. В результате их завершения человек становится свободным, т.е. достигает полного внутреннего уравновешения.

Что может получиться в результате сознательной регулировки сновидения при нахождении в нем – йога не конкретизирует, но, очевидно, мы можем проследить это на результате, который, практикуя медитацию, в свое время получил Будда. Он прошел все восемь уровней развертывания сознания, в том числе и четыре последних, называемых мирами “не форм” (это некая виртуальная реальность, не имеющая ничего общего с тем, что известно человеку, что, похоже, аналогично магическому миру неорганических существ), затем вернулся обратно, и ушел в нирвану с четвертого уровня мира форм, отвергнув бесконечные хаотические флуктуации спонтанной психической игры из за ее практической бесплодности.

Известно, что по крайней мере в прошлом (и это довольно часто упоминается в текстах) всегда случались сбои, т.е. практикующие высшие ступени йоги не возвращались из созерцательной медитации в ее предельных формах, трактуемых окружающими как самадхи. В таких случаях сохранялось тело, но личность не восстанавливалась, и тогда говорили, что адепта йоги постигло священное безумие, он затерялся в мирах созерцания. Подобный срыв не следует путать с психосоматической катастрофой, когда необычную нагрузку просто не выдерживает физиология (скажем, лопается сосуд), а также с Махасамадхи, когда торможение деятельности коры распространяется на участки мозга, отвечающие за регуляцию функций, что вызывает гибель организма в целом.

Полную аналогию йогическим “проколам” созерцателей мы находим у Кастанеды, когда маги долгие месяцы выхаживали своих собратьев, полностью утративших адекватность при неудачном обращении с точкой сборки. Но сама концепция работы со сновидениями у Кастанеды получает совершенно иное развитие, и не доведена до логического завершения. В магическом варианте смещение точки сборки означает вход во “второе внимание”, которое не может развиваться само по себе, но формируется под влиянием намерения. Смысл в том, - говорит Кастанеда, - чтобы сознательно задействовать внимание в сновидении, что является непостижимой гранью осознания (Аналогичной “йога-нидре”, когда внимание может быть, одновременно с созерцанием сна, направлено наружу, воспринимая то, что там происходит. Однако, мне не удалось найти описаний того, каким именно образом наблюдатель сна в “нидре” влияет на него, неясно, можно ли это назвать волевым актом, или он по сути полностью аналогичен тому, что у магов называется намерением).

Кастанеда говорит о семи вратах сновидения, описывая из них не все. Первые врата – это осознание ощущения, появляющегося перед тем, как человек проваливается в глубокий сон, осознание того, что ты засыпаешь. Для этого должно быть намерение - полностью безэмоциональное и безотносительное формирование в уме представления о том, что может случиться в случае, когда ты предпримешь к этому определенные, незаинтересованные и равнодушные действия. Хотения, желания, ожидания результата в таком действии, во время его выполнения, нет. Это просто действие, все исчерпывается им, но ты уже заранее знаешь, что должно получиться, примерно так же, как известно, что если ты поднимешь руку вверх, то она поднимется, в этом не может быть сомнений.

У магов намерение, в “нидре” – решение. Решение – это также просто констатация факта, который должен произойти, в котором нет обычной, эмоциональной силы желания. Намереваться - значит хотеть не желая, делать не делая (поразительное созвучие действию недействием, который является краеугольным камнем традиционной практики йоги!), нужно просто поверить в то, что у тебя это получится – осознавать момент засыпания. Вознамериться – значит твердо поверить в то, что ты – сновидящий. Намерение, это знание, принадлежащее телу. В отличие от “нидры” тольтекские маги не фиксировали внимание на создании условий для естественного увеличения времени перехода от бодрствования ко сну, а пользовались установкой (намерением) на простое осознание моментального “проскакивания” точки засыпания, а во сне (т.е. уже после выключения сознания) - какого-либо хорошо знакомого образа, например – собственных рук. Если “второе внимание” у магов – это процесс спонтанного “монтажа” (очевидно, в сознании) новых миров при смещении точки сборки, то внимание сновидения – состояние осознания отдельных объектов сна. Маги утверждают, что после того, как человек полностью освоит внимание сновидения, то становится заметным, что среди множества объектов сна есть такие, образы которых являются результатом энергетического вмешательства извне (именно в нахождении и отслеживании этих лазутчиков заключается искусство магов), что вообще сон – это дверь в иные миры. Итак, достижение первых врат сновидения – осознание момента перехода в сон. Затем надо научиться разглядывать и четко видеть все, что происходит во сне. Маги считают, что при достижении первых врат адепт постигает свое энергетическое тело, которое есть двойник физического, не имеющий массы. Это также отчасти пересекается с тем, что утверждает касательно природы сна Свами Сатьянанда.

У магов работа со сновидением – искусство закалки энергетического тела, его уплотнение, до тех пор, пока оно не начнет обладать собственным восприятием. То есть –

энергетическое тело будет воспринимать окружающую энергию, что значит – видеть так, как видят маги, не зрением. Кроме того, энергетическое тело, по Кастанеде, в этом случае может пользоваться для перемещения энергетическими потоками Вселенной. Дон Хуан утверждал: - Каждый человек обладает определенным количеством присущей ему изначально энергии. Вся она уходит на жизнь в обычном мире. Больше взять неоткуда, она полностью задействована. А сновидение – экстраординарное восприятие, для которого нужна как раз избыточная энергия, которой нет у обычного человека.. Магу остается стать скрягой в добыче и сохранении энергии. Маги разумно перераспределяют свою энергию, сокращая ее расход за счет устранения из своей жизни всего, что они считают лишним. Такой подход – путь мага. Отсюда следуют определенные выводы.

Первый: если йога позволяет накапливать энергию, достаточную для освоения этого искусства, и остается, кроме того, такое ее количество когда, невзирая на ее любое расходование, человек в обычных обстоятельствах вообще не подвержен усталости, то у магов все не так. Если подлинная йога во много раз увеличивает избыточную энергию субъекта, придавая ему дополнительную активность любого свойства, включая аспект социальный, то магия на это не способна. Следовательно, магическое совершенствование остается за пределами любых человеческих интересов, не оставляя выбора: если ты маг, то, человеком, как элементом социума, быть уже нельзя.

Второй: маги считают “разумно излишними” все ценности людского мира, этот факт многократно просвечивает во всех сочинениях Кастанеды, написанных с талантливой, иногда даже вышибающей скупую слезу, романтической симпатией к нелегкой тольтекской доле.

Третий: то, что создается без принужденности, не совсем истинно, поскольку одним из признаков истинности является легкость.

Говоря выше о слишком хорошо знакомом мотиве компьютерных мечтаний Смирнова по усовершенствованию человечества, мы с удивлением сталкиваемся с тем же самым у Кастанеды: “То, что выбирают маги, всегда разумней того, чему учили нас в этом мире родители и все прочие. Выбор мага призван исправить наш образ жизни, изменяя основу отношения к жизни обычных людей”. Когда в подобном контексте мне встречается слово “исправить”, тут же возникает образ дыма, валящего из труб Освенцима, где арийцы радикально “исправляли” отсталое человечество. Но Матус выражался и еще более конкретно: “Великая задача магов состоит в том, чтобы распространить идею, согласно которой для эволюции человечества вначале необходимо освободить свое сознание от привязанности к общественным условностям. Как только сознание освободится, намерение отправляет нас по новому пути развития” (Можно сравнить с известным изречением: “Солдаты, я освобождаю вас от химеры, именуемой совестью!”).

Итак, высвобождение энергии, необходимой для концентрации внимания в сновидении освобождается за счет жесткой ее экономии и последующего перераспределения, в котором залогом успеха является утрата чувства собственной важности. Хуан Матус считал, что большая часть энергии, расходуемой впустую, тратится именно на удовлетворение этого чувства. И вторые врата сновидения со временем могут быть достигнуты в том случае, когда из одного сна ты “просыпаешься” в другом сне. Тогда можно иметь столько параллельных сновидений, сколько захочешь. - Главное, - говорил дон Хуан, - все их контролировать, и проснуться в одном из них, а не в нашем мире, как обычно. – А может ли быть так, что я никогда не проснусь в этом мире? - Такое тоже возможно!

Матус имел в виду что, странствуя таким образом по бесконечному количеству вложенных матрешек миров, энергетическое тело может заблудиться и не найти выхода

из этой виртуальной пучины (подобно человеку, который смог бы реально попасть в сеть Интернета). Поэтому после прохождения вторых врат нужно упорно работать над тем, чтобы обрести еще более жесткий и трезвый контроль над вниманием сновидения, поскольку истинной целью всей этой работы является совершенствование энергетического тела. Как только появляется ощущение опасности, внимание сновидящего должно автоматически выбросить его “на поверхность” в нашем мире.

Есть два способа преодолеть вторые врата сновидения: проснуться в другом сне, то есть увидеть в нем, что ты, видя этот сон, в нем же и просыпаешься, но выходишь после просыпания не в этот мир; использовать объекты сновидения для переключения на другой сон. Смотришь на объект сна, и он изменяет форму, втягивая тебя, тем самым, в другой сон. Когда устаешь при этом, то либо просыпаешься, либо проваливаешься в сон без сновидений. Осознанное сновидение означает произвольную фиксацию точки сборки там, куда она сдвинулась во сне, а его искусство состоит в том, чтобы управлять точкой сборки.

Сновидящие автоматически стремятся (!?) отыскать группы неорганических существ, которые могут переносить их в неопишуемые миры, маги используют эти существа как транспортные средства.

Что нас ждет в потустороннем? Нечто абсолютно безличностное. Пройдя первые и вторые врата, сновидящий достигает такого энергетического уровня, когда начинаются определенные видения или когда он начинает слышать голоса. Точнее – это начнет появляться так называемый эмиссар, подстрекающий мага выполнять никчемные желания Эго, и следовать этим советам нельзя. Дон Хуан объяснял Кастанеде, что давал ему галлюциногены для того чтобы расшатать, дестабилизировать жесткость существующего положения точки сборки, и высокая устойчивость последней – свидетельство того, что человек имеет о себе слишком высокое мнение. И вообще, обычное положение точки сборки не присуще ей от природы, а вырабатывается у людей как привычка (кстати – вообще сама личность является в некотором роде привычкой, возникающей с помощью обучения ребенка языку, способности говорить, что, собственно, и делает его человеком разумным). Иные миры существуют для магов в иных, нежели обычная, положениях точки сборки (Наркоман также меняет восприятие и в его сознании появляется то, чему нет аналогов в нашей действительности, но если он попытается физически действовать согласно тому, что переживает в уме, то наступает рассогласование, поскольку физическое тело наркомана находится в этом мире, и он “разбивается” об него, повреждая и себя, и окружающее. Отсюда вопрос: действовали ли маги в нашем физическом мире, или все же в своем виртуальном? Если вчитаться в кастанедовскую эпопею, то можно увидеть, что реально они умели перемещаться в пространстве так, как нашему миру не присуще. И, пожалуй, все. Прочие их магические сиддхи работали только в их собственном мире, даже специальный доктор следил за их здоровьем, невзирая на весь сверхчеловеческий потенциал накапливаемой энергии.

Матус пояснял, что душевнобольные рожают хаос из хаоса, втягиваясь в иную реальность без заранее поставленной цели). - Мы, - говорил дон Хуан, - в отличие от магов древности предпочитаем практиковать не сдвиг точки сборки в плоскости энергетической поверхности, а перпендикулярное ее перемещение наружу, что есть обретение свободы от всего человеческого. И вообще свобода – это приключение, которому нет конца. Поиск свободы – единственная побуждающая сила, которую я знаю, свободы умереть и исчезнуть навсегда. Улететь внезапно в бесконечность, которая где-то там (Можно вспомнить слова поэта: “Все то, что

Бог напишет на роду, как роза детства в брошенном саду благоухает вечностью и раем, Он создал нас, благословил и спас, но мысль одна томит и мучит нас, - что смерти мы себе не выбираем”. Похоже, что магов тоже сильно волновал этот вопрос). Условием совершенного овладения сновидением является, прежде всего, прекращение внутреннего диалога (что полностью совпадает с технологией йогического изменения сознания, поскольку такое состояние способствует устранению левополушарного преобладания).

- Чтобы идеально войти в сновидение, - говорил дон Хуан, - необходимо заснуть в состоянии полного спокойствия.

Это условие также полностью идентично технологии “нидры”. Требование наличия кинестезических ощущений для гарантии возвращения в наш мир - удерживание между пальцами трех каменных либо металлических стержней, тугое золотое кольцо на пальце, ожерелье или сжимающая голову повязка, – все это в “нидре не применяется. По словам дон Хуана, его эмиссар однажды сказал ему, что живость и точность внимания в сновидении следует черпать во рту, непосредственно за небом, прижимая к нему кончик языка, и что это даже более сложная задача, нежели нахождение во сне своих рук. Одним словом – источником внимания сновидения является небо. Здесь мы видим буквальное совпадение с общей технологией управления энергией внимания в йогических техниках Тантры, прием, именуемый Кхечари мудрой. Итак, вторые врата сновидения маги проходят только в том случае, если научатся находить и использовать энергию лазутчиков, накопления своей – недостаточно. Третьи врата сновидения достигаются только в том случае, когда обнаруживаешь себя во сне смотрящим на другого спящего, который оказывается тобой. Иными словами, у третьих врат сновидения маг начинает преднамеренно совмещать в одно целое реальность сна и обыденного мира. Матус утверждал, что люди не способны управлять своими снами потому что никогда не совершали перепросмотр своей жизни, и потому их сновидения переполнены эмоциями. Это, в принципе, совпадает с положениями “нидры” – пока внутреннее уравновешение, полное психоэмоциональное освобождение от накопленного за всю жизнь напряжения не состоялось, сознание не получает возможность быть сохраненным после засыпания.

Дон Хуан учил Кастанеду сочетать припоминание всех событий его жизни с естественным ритмичным дыханием и мягкими, соответствующими последнему, поворотами головы справа – налево, такое действие он называл “обмахивание события веером”. Что, кстати, поразительно напоминает технологию суфийских зикров, с тем лишь “небольшим” отличием, что маги делают это для того, чтобы все вспомнить, а суфии – чтобы все забыть!

- Маги прошлого, - говорил дон Хуан, - использовали дыхание как магическое средство для выброса отрицательной энергии, оставшейся в тебе в результате перепросмотра негативных событий. Таким образом ты восстанавливаешь потерянную тогда энергию (здесь можно отметить, что во время подобного перепросмотра в состоянии глубокой релаксации у некоторых моих пациентов в процессе визуализации “горячих” моментов прошлого опыта возникали серии коротких, судорожных вздохов, и после самой практики появлялось ощущение, что изнутри вытащили нечто мешающее, или с души свалилась тяжесть).

Сновидение в определении магов – процесс, с помощью которого они намеревались найти адекватное положение точки сборки, дающее возможность замечать в состоянии сновидения предметы, порождающие энергию: положительную, иллюзорную или отрицательную. Видение энергии во сне означает, что твое сознание и восприятие путешествуют по реальному миру, пока твое тело погружено в сон. Такое состояние возникает и посредством практики “нидры”, но без магических

ухищений и подробностей.
Сознание может быть повышено только у тех, кто обладает спокойным умом, - говорил
дон Хуан, и это высказывание трудно оспорить.

В четвертых вратах сновидения энергетическое тело мага путешествует в особые и конкретные места в этом мире, за его пределами и те, которые существуют только в намерении других.

- Важнейшее значение для сновидения имеет поза, - утверждал Арендатор, - начинайте сновидеть на правом боку, чуть согнув ноги в коленях. Надо сохранить эту позицию и заснуть в ней. Это делает точку сборки неподвижной, в каком бы положении она не была в момент второго засыпания.

Цель магов состоит в том, чтобы добиться в сновидении полной материализации наблюдаемого с точки зрения собственных ощущений, что является первым шагом к абсолютному восприятию. В конце концов приходит способность визуализации во сне всего окружающего мира и воссоздания таким путем абсолютно вероятной реальности, в которой маги способны существовать. В таких сновидениях магически исчезали целые народы.

В принципе все это не отличается от виртуальных миров, по которым могут до бесконечности странствовать йоги-созерцатели.

Последние трое врат сновидения Кастанеда не описал, быть может, просто не успел этого сделать. Но и того, что есть достаточно для подведения некоторого итога. Насколько психорегулировки в даосских техниках Китая проще индийской технологии йоги, настолько же, а на самом деле в гораздо большей степени, технология тольтекских магов изощреннее. Эта невысказанная сложность имеет следствием столь же абстрактное целеполагание, выходящее далеко за пределы как человеческого понимания, так и всякой действительной необходимости, в корне противореча принципам Оккама. Поэтому, несмотря на множество поразительных совпадений, аналогий и параллелей с методами классической йоги, в том числе и с “нидрой”, использование информации, приведенной Кастанедой, не представляется возможным, в силу даже одной только неполноты описания. Не говоря уже о том, что, судя по сказанному учеником чародея, с какого-то момента остановка продвижения по пути мага, а тем более возврат назад, к состоянию обычной неполноты человеческого совершенства, становятся невозможными.

Если большевистская утопия в свое время решила силой усовершенствовать общество и людей, его составляющих так сказать извне, то маги пошли другим, радикально внутренним путем, который на мой взгляд, является столь же бесперспективным по многим причинам, обсуждение которых в данном контексте является излишним. Возвращаясь же к “нидре”, хотелось бы в завершение заметить, что одна только грамотная и систематическая практика с ее помощью глубокого расслабления (даже без применения санкальпы) позволит каждому избавиться по крайней мере от половины насущных проблем, потому что без душевного покоя и способности расслабиться жизнь со временем просто теряет смысл. Недаром поэт сказал когда-то: “На свете счастья нет, а есть покой и воля”. А другой, почти две сотни лет спустя, написал так:

“... И тишины...
И может даже – сна...
И, может быть, любви твоей, как чуда...
Ты скажешь: - Что за глупая причуда!? –
и осень усмехнется у окна.
И снова дождик
перейдет в туман,

и *холодок* *рассветный*
не *растает,* *-*
нет *и* *чудо* *не* *тишины,*
и *явь* *-* *как* *настанет.*
И сон – сплошной обман...” *сон...*