

Йога в системном аспекте (статья)

Прежде чем перейти непосредственно к теме данной статьи, для подготовки читателей и удобства изложения необходимо проделать некоторую предварительную работу, учитывая обстоятельство, что суть классической технологии достаточно подробно освещена мною в работе “Йога: искусство коммуникации”.

Что вообще есть смысл? Когда мы видим растущее дерево, по той его части, которая располагается на виду над поверхностью земли мы, имея личный опыт по данной теме (предварительную информацию), догадываемся о наличии корней дерева, скрытых от непосредственного восприятия. Следовательно то, что мы видим, не будучи полной картиной ситуации и не наблюдаемым впрямую, тем не менее содержит сведения достаточные для того, чтобы остановиться на единственном выводе – у дерева есть корни, - отказавшись от бесконечного перебора возможных вариантов.

Понятно, что с момента возникновения индивидуального разума, обычно называемого личностью или Я-сознанием (а фактически даже задолго до этого), решающим фактором для выживания человека было то, ЧТО воспринимается сознанием, а не КАК это происходит. Отсюда все, что так или иначе связано с процессами, относящимися к сфере КАК, которыми, очевидно, первой исторически занялась йога, было и остается скрытым от индивидуального ментального восприятия.

Точно так же скрыты от личности и действующие мировые связи самого различного характера – от электромагнитных полей до интуиции, хотя именно эти виды взаимодействия определяют наличие существующего порядка вселенной.

Цель данной статьи – по мере возможности осветить системный аспект влияния йогической практики, который обычно скрыт от сознания практикующего самим содержанием йогической технологии, бесконечным количеством интерпретаций учения Патанджали в различных его аспектах. Сегодня известно, что окружающий нас мир представляет собой сложнейшую иерархическую систему коммуникационных взаимодействий, как бы бесконечное число вложенных друг в друга “матрешек”. В пределах каждого такого “слоя” организованной определенным образом материи реализуется собственный спектр закономерностей, и в то же время каждый из “слоев” имеет множество “входов” и “выходов” – областей контакта со “внешними” и “внутренними” близлежащими структурами.

Рассмотрим три материальных уровня, которые непосредственно соотносятся или контактируют с человеческой индивидуальностью, - биосферу, социум и само тело - носитель частного сознания, представляющее один из видов животного мира планеты Земля.

Биосфера существует миллиарды лет, пребывая в неизменном текущем равновесии, которое не смогли сломать или существенно нарушить любые катастрофы земного и космического происхождения. В соответствии с изменяющимися условиями вымирали одни виды животных и растений, возникали и развивались другие. Эволюция шла обычным путем: в ответ на изменения параметров среды живые организмы шаг за шагом изменяли себя, таким образом приспосабливаясь к среде. До конца девятнадцатого века влияние человека на природу почти не имело экологически разрушительного характера, хотя он активно воздействовал на окружающее сам, как вид, практически законсервировавшись.

Состояние людского сообщества – социум – за последнее столетие характеризуется нарастанием деструктивных тенденций, выражающемся в бесконечном переделе мира, войнах, все более бессмысленных и кровавых, борьбе политических систем, наркомании, терроризме, навязывании всему миру единой модели развития, национальном противостоянии и т. д.

На организменном уровне вследствие ухудшения качества питания, изменения скорости мутации вирусов в результате использования антибиотиков, скученности и т. д. возникла всеобщая проблема качества психосоматики населения развитых государств, в то время как прочие страны просто вымирают.

Все три вышеназванных уровня организации живой материи планеты теснейшим образом связаны между собой, образуя глобальную систему взаимодействий, и на всех трех деятельность человека вносит в существующий порядок (гомеостаз) хаос и дезорганизацию. Человек подавил и подчинил себе все виды животного и растительного мира, параметры которых соотносимы с его собственными размерами, в ущерб себе он неуправляемо влияет на эволюцию микромира, о чем свидетельствует появление новых заболеваний, не имеющих аналогов в истории цивилизации, таких как СПИД.

Карл Густав Юнг первым отметил беспрецедентную угрозу всему живому на земле, в том числе и самому же виду хомо сапиенс, со стороны так называемого бодрствующего человеческого сознания.

Уже достаточно давно наука установила, что упомянутая часть психики – это самое сознание – действующая сугубо на основе логических умозаключений, является всего лишь небольшим фрагментом психосоматической целостности. Разум в полном смысле этого слова есть нечто гораздо большее, нежели только Я-сознание, о чем свидетельствует бесконечный ряд накопившихся наблюдений в самых разных областях наук, так или иначе связанных с изучением человека.

Бессознательная или, скорее, внесознательная, неосознаваемая часть конгломерата психосоматики включает в себя не только воспринятый и вытесненный материал, с которым по какой-то причине не способна ужиться либо справиться личность, но также привычки, стереотипы мышления и сам процесс восприятия, а также его обеспечение на гормональном и нейронном уровнях. Имеет ли вообще границы и где локализуется та часть полного разума, которая говорит о себе “Я”? Грегори Бэйтсон считал однозначно, что структура, которая воспринимает и обрабатывает информацию, поступающую из организма и от окружающего мира, думает, решает и действует посредством тела, контролируя исполнение этих действий – это система, границы которой отнюдь не совпадают как с поверхностью кожи, так и с пределами того, кто говорит о себе “Я”. Эта система не ограничивается пределами тела или мозга, поскольку значительные участки коммуникационной сети, по которым перемещается информация, иногда (а сегодня в подавляющем большинстве случаев) расположены вне тела и самого Я-сознания.

Более того, система, образующая полный индивидуальный разум, в каждый момент времени включает в себя все информационные пути, имеющие отношение к решению конкретной текущей проблемы – как в бессознательной части психики, так и вне тела (например, сетевая компьютерная информация, мнение окружающих людей и т.п.).

“Я” – это всего лишь произвольно выделившаяся часть целостной психики, имеющая имя и представленная конкретным телом, фрагмент значительно большего, нежели это можно себе представить, поля взаимосвязанных процессов.

По определению никакая часть не может иметь полного контроля над целым. Поскольку ментальные характеристики присущи всей структуре психосоматики еще никому и никогда не удалось указать или найти границу, где материя переходит в разум. Психика не локализуется в мозге, если только мы не рассматриваем его частные ментальные характеристики.

Итак, окружающий мир предстает перед нами как невероятно сложная сеть переплетающихся причинно-следственных цепей (которую философская школа древнекитайского буддизма Хуаянь именovala “сетью Брахмы”). Часть этой сети (относящаяся исключительно к живой природе и кибернетическим системам, созданным человеком) образуется замкнутыми контурами, - это организмы в среде, компьютерные сети, экосистемы, социум и т.д. В сетях такого типа события в любой точке контура с течением времени оказывают влияние на все его прочие точки и звенья – воздействие обходит весь контур или локальный участок сети, прежде чем затухнет полностью. Илья Пригожин классифицирует такие системы как открытые, т.е. – обменивающиеся веществом и информацией с окружающей средой. В таком случае животный и растительный мир планеты, социум и каждый отдельный живой организм – в том числе и человеческий индивидуум - можно рассматривать как стабильный во времени (пока сохраняется жизнь данной системы) узел петель обратной связи, иерархически связанный с другими подобными образованиями различных уровней организации и являющийся составной частью общего контекста, называемого биосферой. Тело человека – это система, существование которой обеспечивается механизмами гомеостаза, удерживающими в стабильном состоянии температуру, величину органов в процессе роста, их взаимное расположение, форму, химию крови, давление и т.д.

Тело, все его органы и системы представлены в полном индивидуальном разуме, который не отождествляем с бодрствующим сознанием, и является, скорее всего, совокупным отражением тела и всех его процессов. Разум же вообще свойствен любому конгломерату событий и объектов, обладающему достаточной степенью сложности причинно-следственных цепей и определенными энергетическими соотношениями.

Тело – жестко организованная самокорректирующаяся система, используемая Я-сознанием для реализации бесконечного множества произвольных целей. В каждый момент бодрствования на экране этого сознания представлено ограниченное количество информации непосредственно от внутреннего объема организма, внешнего мира и скрытой от контроля “Я” части психики – бессознательного.

Суммарный поток информации, воспринимаемый органами чувств, громаден, но “Я” “наблюдает” лишь незначительный его процент - очень сильно откорректированную бессознательным (или совокупным разумом) выборку всех воспринятых воздействий и событий. Безусловно, содержание воспринятого сознанием материала не есть результат случайной селекции, произведенной полным разумом из колоссального информационного потока, однако о ее правилах и принципах нам практически ничего неизвестно.

Тем не менее ясно одно: отбор информации как сознанием так и для сознания жестко связан с тем, что именуется ЦЕЛЬ (в модели функциональной системы П.К Анохина – конечный полезный результат, который Я-сознание программирует либо произвольно представляет себе заранее). Итак – полный воспринимающий разум (собственно говоря – это вся психосоматика плюс внешние информационные контуры) является фильтром, предоставляющим сознанию первично препарированную и отфильтрованную информацию. Затем в игру вступает неизменное стремление человека к непрерывному достижению самых разнообразных целей, которое является фактором, вторично сужающим уже само ментальное пространство сознания.

Каждое утро человек Запада просыпается для того, чтобы включиться в бесконечный процесс разрешения бесконечного потока конкретных задач, что требует непрерывной умственной, физической, волевой и нервно-психической концентрации, непрерывного усилия, которое и есть жизнь.

Итак, Я-сознание несомненно имеет связь с полным разумом, но получает от него систематически искажаемую подборку информации об окружающих событиях (что, несомненно, вызвано патологическим состоянием самого сознания, неспособного справиться с истинным положением вещей и втянутого в бесконечный процесс целеполагания). Следовательно, существует систематическое различие между взглядом личности на себя и мир, и действительной их природой, возникает погрешность, которая делает поведение человека в целом ошибочным (особенно в экологическом смысле).

Непрерывное стремление к целям рано или поздно перенапрягает личность, заставляет субъекта еще более упускать контекст, периферию восприятия, на которой происходят события, по значению и важности равнозначные тем, которые находятся в его центре.

Собравшиеся на очередную сходку акционеры Газпрома решают вполне конкретную проблему увеличения своих текущих дивидендов, их не интересует тайга, залитая нефтью на огромных пространствах, им плевать на то, что происходит там с животным и растительным миром, как и на то, что их сегодняшняя прибыль – это будущее, украденное у своих же собственных детей и внуков. Акционеры по определению должны сузить свое мышление до решения частной задачи – увеличения прибыли, они уходят от системности мышления, и потому принятые ими вне биосферного контекста решения всегда будут разрушительными по своей природе.

Если бессознательное ограничение информации как бы первично нарушает процесс системной адаптации человека к окружающей среде, то целеполагание еще на порядок усиливает эту потерю системности. (Животные не принимают решений, отличных от контекста своего, а тем самым – всеобщего выживания. Спектр потребностей любого животного и возможности его реализации не является избыточным, подобно растущим, как снежный ком, человеческим желаниям, уничтожающим в процессе их реализации гомеостатическое равновесие биосферы.)

Сама природа этого двухступенчатого искажения такова что системная природа “Я” и мира ускользает от сознательного восприятия, а первичная информационная выборка на экране сознания добавочно искажается характеристиками текущей цели.

Таким образом локализация человека в пространстве и природа его восприятия таковы, что наблюдаемыми и постигаемыми сознанием становятся не полные петли обратных связей (совокупный смысл происходящего), но лишь ограниченные участки этих причинно-следственных цепочек, “выпирающие” в восприятие субъекта из структуры своей полной матрицы.

Если действия человека еще как-то поддаются ограниченному влиянию стихийной системной коррекции через искусство и религию, то виртуальные образования, возникшие за последнее столетие – концерны, тресты, компании, политические партии и т.д. неподвластны даже этому. А поскольку именно эти сущности принимают решения, приводящие в движение огромные массы людей и энергоресурсы, то вредоносность такого хода событий громадна. Члены данных объединений, соблюдающие корпоративные интересы, по логике должны действовать и действуют как чистое, не ограниченное ничем более сознание полностью дегуманизированных существ.

Если человек желает воспринимать корректирующие влияния всех, связанных с ним непосредственно, системных уровней бытия, он должен приложить к этому специфические усилия, содержание и механизм действия которых не входят в арсенал обычных средств решения субъективных жизненных задач, это может быть только йога. Силы, которые удерживают все сущее в относительно равновесном состоянии и обладают самокорректирующимся характером, можно назвать Богом. Действительная мудрость человеческого поведения состоит в приобретении непосредственного знания об этой тотальной системности и действий в допустимом согласии с интересами целого.

Органы чувств субъекта являются приемниками, преобразователями и проводниками информации. Человеческий разум содержит не сами объекты или события, но их нейрохимические эквиваленты, возникающие в процессе восприятия, рисунки или пакеты многократно трансформируемых сигналов, передающихся с периферии к принимающим решения структурам.

Существуют встроенные в саму материю организма правила формирования этих рисунков активности – стандартные траектории, тренды, сформированные прошлым опытом и обладающие смыслами. Поскольку по ходу передачи воспринятой информации от периферии к мозгу имеет место многократный переход сигнала из одной системы кодировки в другую и эти сигналы постоянно меняют форму, то следуя терминологии Бэйтса можно назвать их трансформами. Они обладают природой создавшей их “матчасти”, а законы создания таких трансформ и есть сознательные мысли. Что такое коммуникация? Это создание условий, при которых переданная и воспринятая, минимально необходимая и достаточная ЧАСТЬ сообщения проясняет воспринимающему ПОЛНЫЙ его смысл, но на определенных условиях.

Допустим А списал в свой блокнот конкретный текст из блокнота В, благодаря чему после изучения этого текста некая проблема для А прояснилась. В то же время посторонний наблюдатель не обнаружит в тексте блокнота А никакой новой информации по сравнению с исходной записью, поскольку они идентичны. Дело в том, что данная информация не изолирована, после осуществления акта коммуникации она присоединилась к той, которой уже ранее обладал А, и в контексте уже имеющихся ранее сведений упорядочила для А его вселенную.

Когда субъект находится на виртуальной информационной “линии”, “рассекающей” происходящее либо уже случившееся на видимую (понятую) и скрытую части, то постигать смысл – значит различать невидимое, которое для непосредственного наблюдения недоступно, подобно находящимся в земле корням дерева.

Человеку зачастую весьма трудно увидеть очевидное именно потому, что он, его психика или полный разум является самокорректирующейся системой, которая по ряду известных только ей резонансов блокирует, вытесняет либо забывает воспринятое. Тем более что, повторюсь, нет никакой возможности информировать часть – бодрствующее сознание – о полном разуме и его содержимом.

Экран TV, например, не дает каких-либо сведений о всей совокупности обеспечивающих изображение процессов в “потрохах” телеприемника. И происходит это не только потому, что в противном случае изображение превратилось бы в хаос, но и потому что дополнительное сообщение о дополнительно наблюдаемой части процесса обеспечения потребовало бы дополнительной мощности и цепей контура, что потребовало бы этого снова и т.д.

Если бы в восприятие поступали сведения о всем типовом обеспечении органов и систем организма, человек сошел бы с ума, на экран сознания выводится только экстренная информация о неполадках. Отсюда можно заключить, что каждый волевой и логический шаг по увеличению осознанности будет уводить систему все дальше от полной сознательности.

Следовательно, в целях экономии энергии психика человека должна удовлетворяться достаточно ограниченной сознательностью, что и соблюдается с полной очевидностью, поскольку подавляющая часть информации на входах в систему только после обработки совокупным разумом поступает на экран сознания, им же и сканируясь. В таком случае насколько вообще реальны и что полезное могут дать бесконечные заклинания эзотериков всех мастей о “расширении” сознания? Собственно есть только одна загадочная, полунепроницаемая перегородка между “Я” и совокупным разумом – так называемый анамнестический барьер, который разделяет целостную информацию на две неравномошные части, кодированные на разных принципах в сером и белом веществе.

Итак, обычно человек позволяет своим целям или желаниям определять то, что подпадает под рассмотрение сознания, которое производит целевую выборку событий в теле и полном разуме (т.е. Я-сознание “видит”, слышит и чувствует только то, что соответствует достижению конкретного желания или поставленной задачи).

Сознание, организованное целевым образом, есть не что иное, как механизм реализации ближних задач тактики, который предназначен для достижения решения кратчайшим путем, данная структура не способна эффективно функционировать в контексте системности, что делает большую часть движений субъекта заведомо экологически (системно) ошибочными.

Сегодня целеполагание все более мощно внедряют в сознание людей правительства и владельцы средств массовой информации, а технология обладает средствами и энергией, вполне достаточными для тотального нарушения гомеостаза биосферы. Степень утраты во всем этом процессе самокорректирующего начала приобрела угрожающий характер.

В этом мире взаимосвязанно все, но сознание остается слепым по отношению к системной природе самого человека, оно извлекает из совокупного разума такие последовательности событий, которые не имеют петлевой структуры, характерной для полной системы. Поскольку полный разум как и окружающий мир не имеют линейной структуры, то свойственное сознанию восприятие событий и явлений в логической последовательности рассмотрения их сущности делает нас слепыми к истинной природе мира и “Я”.

На самом деле есть множество различий между мыслящей системой полного разума и “Я” в его обычном понимании, например целостная система не является трансцендентной сущностью, что обычно приписывают “Я”, а идеи или мысли присущи самой сети причинно-следственных цепей, которые проводят к управляющим звеньям трансформы различия.

Эта сеть проводников не ограничивается сознанием, но распространяется с одной стороны – на все внесознательные процессы психики, с другой – на внешние коммуникационные пути, по которым циркулирует информация и которые расположены вне тела.

Фрейд и Юнг расширили концепцию разума вглубь, включив в него тело и бессознательное, Бэйтсон говорит об информационных контурах и сетях внешнего разума!

Он утверждает, что индивидуальный интеллект присущ не только телу, а также информационным контурам и сообщениям вне его. Кроме того биосфера обладает, очевидно, полным разумом суперсистемы, в котором человеческая индивидуальность является лишь одной из миллиардов подсистем и который в принципе, как уже говорилось, возможно эквивалентен Богу. Подобный взгляд сужает компетенцию Я до такой степени, что любая здравая личность начинает осязательно осознавать свою ничтожность.

Итак, реализуя непрерывный сознательный и целеполагающий процесс мышления, человек в подавляющем большинстве случаев пренебрегает природой окружающей действительности, с которой ему приходится иметь дело. Действуя исключительно на основе так называемого здравого смысла, он рано или поздно обнаруживает себя среди хаоса, в котором обвиняет собственную глупость или социум. Голая целесообразность никогда не обеспечит приемлемого долговременного решения каких-либо проблем. Отсюда очевидно, что человечество должно располагать по возможности безвредным, не имеющим нежелательных побочных эффектов лекарством от болезни под названием “постоянное пребывание в состоянии достижения бредовых целей, порождаемых ущербным “Я”.

Что обеспечивает человеку “вход” и пребывание в состоянии системной подстройки сознания в мировом контексте? Это известные в общем-то вещи: сновидения, поэзия, искусство, религия – все то, во что человек оказывается вовлеченным полностью, будучи ведомым или ведущим, не ставя перед собой задачи получить выгоду или конечный полезный результат. Как говорил когда-то Мирза-Шафи: “...И мне из песен пользы не извлечь, велик ли прок, что, плача и тоскуя, всю жизнь я песню превращаю в речь, и превращаю в песню речь людскую?”. Только в процессе подлинного творчества субъект действует в единении “Я” со всем совокупным разумом.

В шестидесятых годах прошлого столетия для временного снятия целеполагания на Западе использовали психоделики, позже – холотропное дыхание и прочие методы, но все это в широких масштабах не оправдало себя. Быть может неистовая сегодняшняя тяга публики к различным способам и методам расширения сознания – компенсация крайней целенаправленности Я?

На мой взгляд человеку сегодняшней формации в плане количественного и качественного синтеза двух необходимых состояний сознания – целенаправленного и системного – может помочь только регулярное культивирование йоги в ее классическом варианте.

Китайский монах семнадцатого века Хун Цзычен писал в своей книге “Вкус корней”: “Когда мысли разбросаны, надо знать, как собрать их воедино. Когда мысли сошлись в одной точке, надо знать, как их рассеять. Если не умеешь этого, то даже если одолеть помраченность, в сердце поселится беспокойство”.

“Налетит бамбук - и ветер зашумит. Умчится ветер, и бамбук смолкнет. Летящий гусь отразится на поверхности замерзшего пруда. Улетит гусь, и на льду не останется его тени. Благородный муж размышляет о делах по мере того, как они встают перед ними. Дела пройдут, и сознание его становится пустым”.

В том и трагедия, что бодрствующее сознание сегодняшнего жителя индустриально развитых стран никогда не остается пустым и следовательно - расслабленным, оно подобно неостановимо вертящимся жерновам, которые, если в них не подсыпают зерно, начинают истирать самих себя. Неперекращающийся бег вовне и внутри себя – вот основной модус сознания человека Запада. Как не вспомнить в этой связи Евангелие от Фомы: “Горе вам из-за колеса, которое вращается в мыслях ваших”.

Известно два базовых состояния психосоматики – сон, при котором Я-сознание отключено и двигательная активность минимальна, а также бодрствование, где все обстоит с точностью до наоборот. Практика классической йоги предлагает регулярное переживание третьего состояния, в какой-то степени интегрирующего оба упомянутых, а именно – состояние бодрствующего сознания, которое полностью лишено целеполагания, прошлого и будущего, обесточено, превращено в пустой экран восприятия, и все это достигается специфической работой с телом, которая параллельно вводит сому в режим физиологического самовосстановления.

Глубокая произвольная релаксация тела с тесным “пристегиванием” внимания к его состоянию, ощущениям или ритмичным процессам жизнеобеспечения (например – к естественному процессу дыхания) в практике асан ведет к выраженному торможению сознания, его временному опустошению от любого целеполагания, пребыванию “Я” в состоянии “здесь и сейчас”.

Таким образом обычный “подогрев” сознания падает до возможного минимума, происходит постепенная спонтанная разрядка всех видов накопленных психосоматикой напряжений, с последующей регенерацией системы на базе своих собственных ресурсов и согласно своим нуждам и потребностям (каждая большая система включает в себя подсистемы, предназначенные исключительно для регенерации, что особенно выражено в теле, которое гораздо древнее разума). Ментальное пространство освобождается от привычной суеты, становясь как бы чистым листом, открытым для системных влияний изнутри и извне, которые при обычном состоянии сознания не могут никаким образом пробиться на экран восприятия.

Сознание – не просто структура с “параллельным резонансом”, не имеющая связи с совокупным разумом, в противном случае не наблюдались бы феномены интуиции и перцептуальной защиты, такая связь есть, вопрос в том, как проявить и оптимизировать ее.

В результате классической практики йоги мы получаем: глубокое оздоровление тела, самовосстановление его физиологического возрастного потенциала; налаживание оптимального контакта между сознанием и бессознательным (полным воспринимающим разумом) с одной стороны (что дает высокую вероятность проявления внутренней системной коррекции в психосоматике), а также возможность аснalogичной коррекции извне, с уровня суперсистемы, которая эквивалентна Богу.

В пределе коммуникация с суперсистемой в процессе медитации способна привести к проявлению известного феномена сиддх в негативном либо позитивном аспектах.

Негативный – когда системные силы активизируются и уничтожают любую возможную ошибку действий еще в позиции ее возникновения, и тогда мастер дзен выходит на охоту, взяв с собой только одну стрелу, поскольку он не вы состоянии промахнуться. Позитивный – когда достигший высокого уровня системности субъект получает и способен грамотно применить необычные способности для обретения системности другими людьми, их поддержке и обучению.

В результате длительной, систематической и грамотной практики традиционной йоги (т.е. следования законам собственной природы без всякого насилия и каждодневного целевого вызова самому себе) постепенно происходит спонтанная регенерация и перестройка структуры “Я”, ее переориентировка в отношении с целостностью, в результате чего субъект доподлинно переживает и осознает факт своего теснейшего единства и взаимосвязи со всем сущим. Это полностью меняет его систему ценностей и поведение, сознание коренным образом переопределяет себя, статус “Я” существенно понижается и его структура не функционирует более как центральное ядро в организации опыта.

Таким образом личность приобретает опыт системности НЕ ТЕРЯЯ индивидуального целеполагающего опыта и НЕ ОТКАЗЫВАЯСЬ от него в пользу “высшего”, что делает человека существенно более экологичным в своих решениях и действиях, а это на сегодняшний день как раз и есть то, что является центральной задачей, от успешного решения которой зависит судьба цивилизации.

Коснемся некоторых системных аспектов воздействия практики йоги на организм человека.

Известно, что любая биологическая система может быть описана посредством взаимосвязанных переменных такого вида, что для каждой из них существует верхний и нижний пороги критических значений (толерантности), за которыми организм испытывает дискомфорт, переходит в патологическое состояние и затем гибнет.

Такие переменные, как это ни странно звучит, носят условное название констант, - например кислотно-щелочной показатель крови, количество эритроцитов, гемоглобин, размеры органов и т. д. и т. п. – более или менее постоянных количественных характеристик, мигрирующих или находящихся в пределах допустимых (референтных) значений, их насчитываются сотни.

Внутри диапазона движения такой условной константы, отождествляемого с нормой, значения показателей могут мигрировать между верхней и нижней границами - для обеспечения качественной адаптации система должна располагать суммарной свободой маневра подстройки, что достигается

Но все переменные взаимосвязаны, поэтому когда только одна из них “прижата” к границе, то как бы мало не менялись остальные – они все равно будут неминуемо “давить” на нее, таким образом “гибкость” или способность адаптации теряет вся система, в чрезвычайных случаях она будет принимать лишь такие изменения, которые сдвигают сами предельные границы “напряженной” переменной, что впоследствии лишь усилит патологию.

Рассмотрим константу, которая называется общей гибкостью физического тела человека. Известно, что практика асан так или иначе развивает мобильность опорно-двигательного аппарата, в некоторых школах современной “йоги” это стало даже самоцелью.

Такое свойство человеческого тела как общая гибкость есть не предназначенный для конкретной цели потенциал изменения его формы, заложенный эволюционно. Систематически “прижимая” данную константу к предельным значениям по собственной воле - сгибаясь в асанах и фиксируя эту предельную форму - мы тем самым с определенной периодичностью на короткие промежутки времени вводим систему в состояние общей жесткости, в ответ на что она меняет границы толерантности этой постоянно напрягаемой переменной – гибкость растет.

Параллельно с приращением мобильности асаны, посредством вентильного эффекта, влияют на сердечно-сосудистую и эндокринную системы (в смысле такого же гомеостатического “напряжения”, поскольку каждая предельная форма тела связана с локальным ограничением кровотока и движения лимфы.

Частота использования мобильности любой переменной становится критерием ее гибкости, иными словами грамотно и разнообразно “напрягая” систему с помощью Хатха-йоги в ее релаксационном варианте мы создаем организму гораздо больший нежели обычно запас прочности, ибо если данная переменная – например та же мобильность суставно-связочного аппарата – слишком долго остается в пределах средних значений, то на свободу ее перемещения в наличных границах средних значений начинают покушаться другие переменные, и они будут сужать ее свободу, пока она не станет равной нулю.

Тогда данный контур обратной связи становится максимально жестким, что просто опасно, поскольку важные биологические функции никогда не контролируются летальными переменными. Однако мне памятен случай, когда один весьма пожилой человек поднялся на стремянку и, стоя на ней, сделал достаточно резкое движение скручивания верхнего пояса, желая поставить на расположенную сбоку книжную полку горшок с цветами, отчего произошел мгновенный перелом позвоночника в трех местах со всеми вытекающими последствиями.

Иными словами, переменная, достаточно долго не изменяющая своего значения, со временем становится жесткой константой, что просто опасно для жизни.

Отсюда следует, что практика йоги тела, задействуя весь его объем в ресурсосберегающем режиме, без изнашивающих перегрузок, является универсальной системой тренировки гибкости множества констант гомеостаза первого рода. Работа в асанах позволяет мягко и постепенно “выталкивать” эти константы на уровни экстремальных значений таким образом, что диапазоны адаптивного изменения этих переменных спонтанно расширяются до непредставимых пределов. И тогда мы читаем в текстах, что тренированный йог равно безразличен к жаре и холоду, наличию либо отсутствию сна, способен выполнять самую тяжелую работу практически без отдыха и при минимуме еды и так далее.

На самом деле мне много раз приходилось и приходится способствовать процессу освоения йоги и наблюдать за тем, как люди, даже имеющие большие проблемы со здоровьем, успешно адаптируются, интегрируя ее практику в свой повседневный быт примерно через два-три года качественных занятий выходят к соприкосновению с состоянием системности. В их жизни становится на места все, что на своих местах не стояло – в мировоззрении, отношении к жизни, семье, работе, начинают проявляться эффекты интеграции в целостность – мелкие и большие чудеса, которые тем более поражают людей, что они никогда не имели с ними дела, как не старались скроить жизнь по своим желаниям и меркам – ученики йоги начинают видеть, как говорил Вильям Блейк “через свои глаза, а не ими”, что позволяет различать суть вещей, людей и событий.

Однако у меня самого никогда не возникало желания идти в йоге до конца, то есть вплоть до самадхи – состояния абсолютной длящейся системности, что подразумевает регулярное и полное стирание личности с достаточно большим временем пребывания в нем.

Олдос Хаксли утверждал, что центральная задача человека в этой жизни – поиск благодати. Возможно это и так, но что такое всецело системное, внеличностное состояние? Это та самая полудремота, в которую погружается животное, временно удовлетворившее все свои потребности, это самодостаточность, отсутствие какого-либо импульса к познанию, который является главным признаком человека. Системное состояние – полная передача событий на самотек, самоустранение от какого-либо вмешательства в них, что в общем-то и было критерием правильности поведения “совершенного человека” в конфуцианстве, с тем лишь нюансом, что следовать надо было порядку, установленному совершенномудрыми, т.е. все же требования социума были первичны, поскольку нельзя избавиться от них живя в организованном и структурированном обществе.

Понятно, что истинные йоги уходят в саньясу и отшельничество, но в связи с этим всегда возникает некое неудобство, по крайней мере в моих размышлениях на данную тему: ведь они так или иначе живут за счет социума, отвергаемого ими ради собственного просветления.

То же самое находим у Кастанеды: члены магических групп на все сто используют окружающий, созданный кем-то мир, в котором они выросли, который вскормил их, дал им все, что они имеют, но тольтекские маги без какого-либо стеснения потребляют его ресурсы для своего ухода в иную реальность. Есть что-то в этом для меня нечестное, что жмет душу непреходящим внутренним дискомфортом, как это было свойственно Саулу Репнину, герою идеалистической или романтической – как хотите – повести Стругацких “Попытка к бегству”.

Наверное я слишком “приземленный” йог, хотя и посвятил изучению и освоению этого предмета тридцать лет жизни. Быть может я остался в социуме просто потому, что не имел подлинных возможностей от него уклониться, или, вернее, понимал что в нашем социалистическом “раю” это нереально.

Как бы то ни было, ясно одно: именно от традиционной практики йоги можно получить совершенно неопишуемые по своей величине и значимости эффекты, разобраться с кардинальными жизненными проблемами, но все это при условии сохранения этой практики только ЧАСТЬЮ всей остальной обыденной человеческой жизни. Если жизнь становится частью йоги, то все приобретаемое в последней теряет смысл и какую-либо ценность, поскольку свобода есть только там, где существуют ограничения.

Системное поведение, то есть неосознанное восприятие и учет человеком, проработавшим себя йогой, неявных импульсов изнутри и извне, от внешней и внутренней частей полного разума, описал еще французский поэт Поль Валери. Он говорил, что есть то, что человек делает, а есть то, что делается само собой. Что такое сделать? Это собрать что-то пошагово, смонтировать, составить по частям. Но ведь если можно что-то сделать ТАК, следовательно то же самое всегда можно сделать и по-другому, ИНАЧЕ. Но мы не способны составлять по частям собственное восприятие, складывать по кускам информационные потоки, проходящие сквозь него по одной простой причине: субъект не распоряжается работой аппарата восприятия, но способен лишь грубо нацеливать его на то либо иное.

Человек – существо, делающее практически все, что есть атрибутика цивилизации по частям, но мысль - это то, что происходит само, и поскольку благодаря йогической самонастройке структура Я автоматически улавливает системные сигналы и сама на них реагирует, то это уже компонент немышления, а учета существующей реальности БЕЗ ее осознания.

Тот, кто имеет качество необходимой и достаточной системности никогда зря не срубит дерево, поскольку он понимает и чувствует, что уничтожает при этом часть себя самого. Главное при этом - состояние сознания, оно таково, что позволяет остальным частям психики или совокупному разуму производить соответствующие коммуникационные наводки, и они так или иначе воспринимаются Я-сознанием

Если существует истина под названием “Бог есть”, то в ней нельзя присутствовать разумом, но только всеми без изъятия частями состава своего существа. Преднамеренный взгляд никогда не увидит ничего нового, для того, чтобы это произошло нам необходимо рассеянное сознание, в котором что-то могут проявить и кристаллизовать минимальные влияния, те самые системные силы, которые сознание в обычном тоне и в состоянии целеполагания уловить не способно.

Только когда практика йоги, основанная на глубокой релаксации позволит “разжаться” перегруженным эмоциональным “судорогам”, сотрет врезанные в психосматику прошлым опытом константы – мы можем надеяться на самореализацию, то есть на то, что наше бытие будет “подхвачено”, поддержано тем, что в этом мире гораздо больше человека. Быть может тогда мы увидим, как сказал Борхес, тайные пути порядка. А быть может и нет, но нас будет вести по ним совокупный разум и сознание не будет этому мешать. Поскольку есть ведь в каждом из нас и другие константы – та часть глубочайше скрытого механизма, которая настроена на бесконечность, нужно только создать условия для ее активации.

Классическая йога есть алхимия остановленного во времени усилия без усилия, самонаводящегося действия, в котором только и происходит качественная коммуникация деактивированного “Я” с остальными частями совокупного разума. А мы обычно всегда спешим, мы драматичны в патетике своих желаний, идей, догм, не помня о том, что только в лишенной ряби зеркальной поверхности способно отразиться сущее.

Возникает кардинальный вопрос: каким должно быть содержание сознания в асанах? Но есть ли, скажем, есть ли какое-либо содержание у совести? Нет, это какой-то ясный иногда для нас голос, в котором нет никаких критериев или признаков, по которым мы можем заранее определить что есть совестливый поступок, а что – нет. Совесть ясна, но беспредметна, так же, как и сознание в практике йоги, и этому удивительному искусству опустошения поля брани, арены обычных саморазборок соответствует еще и не имеющее завершения ожидание.

Мераб Мамардашвили формулировал так: “...Мыслить – означает быть подвешенным в беспредметном состоянии и быть способным ждать”. Чтобы нечто произошло и ты услышал его голос. Мысль не может быть рождена усилием или желанием, необходимо создать условия и держать их во времени, как асану, которую я не делаю для чего-то (чтобы вот так согнуться), но для того, чтобы прекратить делать то, что я обычно делаю внутри и снаружи – иду к известным либо запрограммированным целям. Я просто делаю это так как говорит технология, и тогда рано или поздно получу то, что мне больше всего нужно - покой тела и души, в который затем внесет решающую долю просветления то, что больше человека.

И прораствание истинного понимания сущего в себе нельзя ускорить никакими выкрутасами, никакими запредельными манипуляциями с телом и сознанием, поскольку все это лишь блокирует вхождение в системность – благодать не касается суетливых. Все, что делает сам человек – преходяще и гнило, суета сует, как сказано в Екклесиасте, только соответствующее ожидание при специально созданных условиях может индуцировать проявление тонких процессов в психосматике и системную самонастройку на высшее.

Итак, практика классической йоги приводит всю структуру субъекта в определенное состояние, когда в постепенном зарождении и развитии процесса, именуемого самореализацией (обретением системного модуса существования), завязываются нити событий, с течением времени выводящие нас из мира, определяемого логикой, во взаимосвязанную вселенную, а когда есть только логика, то, как говорил Витгенштейн – это ад.

Не следует понимать мои размышления в том смысле, что стоит лишь начать осваивать йогу в традиционном ключе, как тут же на вас посыплются чудеса и жизнь наполнится смыслом, на это нужно время, и немалое. Однако в процессе освоения глубокого расслабления необычные позитивные моменты для любого европейца начинают проявляться почти сразу. Все это – результат йогической работы, просто практики – действия недействием, причем систематической, поскольку высокое и прекрасное никогда не приходит само по себе, ему не на чем держаться кроме сделанного лично. И этот труд должен быть искусным, потому что в нашем мире только зло рождается само по себе, а добро каждый раз надо делать заново.

В.Бойко,
5 – 15 мая,
Рим – Франкфурт - Москва