

СИЛА СОЗНАНИЯ



Master Fei

16+

Master Fei

Сила сознания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63596488

SelfPub; 2023

Аннотация

Эта книга, продолжая традицию многих древних китайских трактатов, состоит из двух частей. Внешняя часть описывает современные научные исследования, доказывающие возможность непосредственного влияния воли на физиологические и психические процессы. Сознание способно управлять как нервной, так и иммунной, эндокринной и иными системами тела. Внутренняя часть раскрывает саму сущность такого явления как «сознание»? Что такое сознание? И какова его истинная Сила?

Содержание

Внешние главы (##)	4
Введение к внешней части	4
Плацебо и сила внушения	6
Психонейроиммунология	14
Психика	20
Гипноз, медитация и состояния мозга	25
Феномены трансовых состояний	31
Медитация и мышление	37
Осознанный контроль над собой	46
Как научиться этому?	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Master Fei

Сила сознания

Внешние главы (##)

Введение к внешней части

Всё написанное в этой книге есть лишь субъективная точка зрения автора. Оно может быть ошибочно, как и все современные научные исследования, его подтверждающие.

Современная наука недвусмысленно доказывает то, что сознание человека может непосредственно влиять на функционирование организма. Это подтверждается исследованиями эффекта плацебо, вызывающего конкретные физиологические реакции после приёма «пустышки». То есть вызываемые самим испытуемым, его психическим настроением.

Определённые системы психофизической тренировки (йога, цигун, ян-шэн, аутогенная тренировка и т. п.) позволяют научиться посредством Воли управлять физиологией тела и работой мозга. Это, в частности, изучает такая наука, как психонейроиммунология, множественные исследования которой доказывают возможность непосредственного влияния воли человека на иммунную, эндокринную и нервную

системы организма.

А обретение контроля над собой, своим телом, психикой, эмоциями и поведением позволяет стать здоровым, счастливым и преисполненным Силы. Ни к этому ли стремится человек? Каждый по природе рождён быть здоровым, счастливым и сильным. Но многие ли истинно живут так? А секрет прост: стать хозяином своей жизни и познать самого себя.

«Знающий людей – мудр. Знающий себя – просветлён.

Побеждающий людей – силён. Побеждающий себя – могуществен» (Дао Дэ цзин, 33 чжан).

“#####” #### 33##

В первой части этой книги делается попытка описать духовную практику с «объективной», материалистической точки зрения.

Плацебо и сила внушения

Эффектом плацебо называют улучшение самочувствия человека благодаря тому, что он **верит** в эффективность некоторого воздействия, в действительности нейтрального. **Вера** порождает лечебный эффект. Западная медицина открыла этот эффект довольно недавно (первые научные исследования проведены лишь в XX веке) и сразу придала ему негативную окраску.

Одним из первых ученых, кто занялся изучением этого явления, был Генри Бичер. На основе 15 научных исследований он сделал вывод, что эффект плацебо наблюдается в 35,2 % случаев¹. В последующем эта цифра пересматривалась, но начало изучению влияния силы самовнушения на лечение болезней было положено.

Если пациента открыто лечат с помощью плацебо, то он обычно полагает, что его обманывают, и требует «настоящих» фармакологических препаратов. Во второй половине XX века в клинических испытаниях новых лекарственных средств стал учитываться этот эффект (опять же в негативном аспекте). Одной группе испытуемых дают тестируемый препарат, другой – плацебо. Чтобы препарат сочли действенным, его эффект должен превышать эффект плацебо.

¹ Beecher H.K. The powerful placebo. J Am Med Assoc. 1955, 159 (17): 1602–1606.

Как к этому относится восточная медицина? В традиционной китайской медицине это явление известно многие века. И оно имеет однозначно ярко-положительный эффект. Один мой знакомый китайский врач сказал следующее: «Единственное важное открытие, которое сделала западная медицина – это эффект плацебо, доказавший то, что **сознание может исцелять тело**». Именно так оно воспринимается на Востоке. **Психика способна управлять физиологическими процессами!**

Научные исследования показали действенность эффекта плацебо в отношении болевого синдрома, эпилепсии, бронхиальной астмы, экземы, дерматита, гипертонии, болезни Паркинсона, синдрома раздражённого кишечника, ишемической болезни сердца, депрессии и других заболеваний.

«По **вере** вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея 9:29).

«И ходил... исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях» (Евангелие от Матфея 9:35).

К примеру, психиатр Ариф Хан установил, что в 52 % случаев плацебо действовало не менее эффективно, чем лекарственные антидепрессанты. А в 15 % случаев для больных невротами оно было **более** эффективно, чем лекарственные препараты, потому как у фармакологических средств есть множество побочных эффектов, некоторые из которых, напротив, усугубляли состояние больных.

В 2013 году по результатам своих исследований док-

тор Мюррей пришёл к следующим выводам: эффективность плацебо при депрессии составила 68 %; при купировании приступа мигрени – 46 %; при фибромиалгии – до 45 %; при паркинсонизме и рассеянном склерозе – до 30–35 %; при постгерпетической невралгии – 11 %².

В 2010 году был проведен метаанализ 54 исследований, в который вошли 11 тысяч больных с рефрактерной парциальной эпилепсией. В результате применения плацебо у **6 % больных приступы прекратились полностью**, а у 21 % пациентов приступы снизились примерно на 50 %³.

Это значит, что больше чем у 600 реальных человек, принявших участие в исследованиях, приступы эпилепсии прекратились полностью. Без медикаментов! Исцеление совершила сила их собственного сознания. Наше тело – это удивительная химическая лаборатория. Оно способно самостоятельно синтезировать практически все известные лекарства. И даже те химические соединения, которые пока невозможно синтезировать в лаборатории. Все необходимые лекарства потенциально уже есть в вашем теле. Мозг, управляющий им, способен давать команду для продуцирования любых веществ. И современная западная медицинская наука

² Murray D., Stoessl A.J. Mechanisms and therapeutic implications of the placebo effect in neurological and psychiatric conditions // Pharmacol. Ther. 2013. Dec; 140 (3): 306–318.

³ Beyenburg S., Stavem K., Schmidt D. Placebo-corrected efficacy of modern antiepileptic drugs for refractory epilepsy: systematic review and meta-analysis // Epilepsia. 2010. 51(1): 7–26.

дает конкретные примеры. Примеры того, как люди исцеляются «силой плацебо». Больные исцеляются верой, психическим настроем. Сознанием, будь то функция мозга или нечто материальное. Неважно. Важно то, что сознание способно управлять телом.

Другое исследование 2010 года выявило суммарный положительный эффект плацебо у больных рефрактерной парциальной эпилепсией в 12,5 %⁴.

«И сказал Иисус сотнику: иди, и, как ты **веровал**, да будет тебе. И выздоровел слуга его в тот час» (Евангелие от Матфея 8:13).

В 2008 году американскими исследователями был проведён опрос врачей терапевтов и ревматологов. Задавался вопрос: как часто они используют плацебо в своей клинической практике? Оказалось, что 60 % опрошенных врачей сознательно выписывают своим пациентам плацебо. В особенности те препараты («пустышки»), которые уже «помогали» больным ранее⁵. Логика была такая: если плацебо-препарат уже помог пациенту ранее, то в дальнейшем он также будет оказывать положительный эффект. Самих исследователей такие результаты опроса шокировали.

⁴ Guekht A.B., Korczyn A.D., Bondareva I.B., Gusev E.L. Placebo responses in randomized trials of antiepileptic drugs // *Epilepsy Behav.* 2010. 17(1): 64–69.

⁵ Tilburt J.C., Emanuel E.J., Kaptchuk T.J., et al. Prescribing “placebo treatments”: results of national survey of US internists and rheumatologists // *BMJ.* 2008. Oct 23: 337.

Противоположным плацебо является эффект ноцебо, когда нейтральное воздействие вызывает отрицательную психосоматическую реакцию, основанную на отрицательных ожиданиях подопытного. Пациенты, убеждённые в побочных эффектах «пустышки», реально переживали их на собственном опыте: их самочувствие заметно ухудшалось.

Также при тестировании новых лекарств, если подопытные знают о возможных побочных эффектах, то неосознанно преувеличивают их, что даёт завышенные свидетельства о негативном влиянии препарата. К примеру, подобное произошло в клинических исследованиях статинов – препаратов, призванных бороться с высоким уровнем холестерина⁶. Такие же результаты были получены, когда испытуемым, принимавшим бета-блокаторы, говорили о возможных побочных эффектах. Негативные симптомы возникали в 3–4 раза чаще, чем в контрольной группе, и т. д.

Как полагаете, если все люди на планете вдруг истерично начнут бояться какого-нибудь вируса... будет ли ситуация усугубляться ещё и эффектом ноцебо? Пока таких исследований не проводилось.

Каков же механизм действия эффекта плацебо?

⁶ Gupta, Ajay. Adverse events associated with unblinded, but not with blinded, statin therapy in the Anglo-Scandinavian Cardiac Outcomes Trial – Lipid-Lowering Arm (ASCOT-LLA): a randomised double-blind placebo-controlled trial and its non-randomised non-blind extension phase: [англ.] / Ajay Gupta, David Thompson, Andrew Whitehouse ... [et al.] // Lancet. 2017. 2 May. doi:10.1016/S0140-6736(17)31075-9. PMID.

Сознание вызывает конкретные физиологические реакции в теле. Как пишет П. М. Хайлов в статье «Плацебо и доказательная медицина», плацебо запускает следующие механизмы:

- при болевом синдроме: активизируются эндогенные опиоиды и допамин. Изменяется активность ростральной передней цингулярной коры головного мозга, нижних отделов моста и продолговатого мозга⁷;

- при болезни Паркинсона: активизируется допамин в полосатом теле и изменяется активность нейронов в базальных ганглиях и таламусе;

- при сердечно-сосудистых заболеваниях: снижается бета-адренергическая активность сердца;

- при воздействии на иммунную систему: происходит влияние на некоторые иммунные медиаторы. В частности, интерлейкин-2, интерферон-гамма, лейкоциты и прочие.

Вера, самовнушение и психологический настрой человека вызывают чёткие физиологические реакции.

Но это ещё не всё. Как выяснилось в процессе изучения, плацебо показывает свою эффективность даже в случае, если пациент **знает**, что принимает именно плацебо, а не фармакологический препарат. К примеру, этому посвящены исследования Тэда Каптчука (Ted Kaptchuk), преподающего медицину в Гарварде. Больные люмбаго (боли в спи-

⁷ Petrovic P., Kalso E., Petersson K.M., Ingvar M. Placebo and opioid analgesia—imaging a shared neuronal network // Science. 2002. Mar 1; 295 (5560): 1737–1740.

не) были разделены на две группы: контрольную и плацебо. В группе-плацебо им открыто заявили о том, что в течение трёх недель дважды в сутки они будут принимать «пустышку» (целлюлозу). По истечении трёх недель в плацебо-группе 30 % испытуемых почувствовали улучшение. И таких исследований уже проводилось множество. Плацебо эффективно даже при условии, что пациент не вводится в заблуждение. Возможно, тут работает положительная установка, подкрепляемая дважды в день приёмом «пустышки». Этим программируется Подсознание. Ведь сила плацебо находится не в сфере разума и знания, но в Подсознании.

«Иисус же сказал им: ...если вы будете иметь **веру** с горчичное зерно ... ничего не будет невозможного для вас» (Евангелие от Матфея 17:20).

Вера есть великая сила, обуздав которую, мы открываем двери к чудесам.

Как же подчинить эту «силу плацебо»? Нужно научиться управлять своим сознанием, силой своего духа. Подчинить психику и тело силе Воли. Есть ли какие-либо психопрактики, позволяющие прямо влиять на Подсознание?

Как уже говорилось выше, плацебо действует не всегда и не на всех. На Востоке же исследователи здоровья пошли совершенно иным путём. Если западные медики пытаются всячески принизить этот чудесный эффект, устранить его при клинических испытаниях фармацевтических лекарств, назвать шарлатанством или обманом, то на Востоке способ-

ность сознания исцелять тело была воспринята как благословение. Каждый, путём упорной внутренней медитативной практики, может развить в себе эту чудесную способность. Способность силой своей Воли управлять психическими и физиологическими процессами, исцелять тело от болезней, демонстрировать удивительные «сверхспособности», воспринимаемые многими как «чудеса». Это врождённая способность каждого человека. Нужно лишь развить её.

Такие системы психофизической тренировки, как йога, цигун (кит. ##), даосские практики ян-шэн (кит. ##), нейгун (кит. ##) и т. п. – всё это позволяет обрести осознанный контроль над собой. Контроль не только над психикой, но и над телом. Осознанный контроль над эндокринной, иммунной, нервной и прочими системами. Обрести здоровье, счастье и силу.

Психонейроиммунология

В западной медицине в последние десятилетия появилось ответвление официальной науки, изучающее влияние мозга и психики на иммунную систему – психонейроиммунология.

Данное влияние может быть двух видов:

1. Бессознательное влияние.

Этим как раз так объясняется эффект плацебо. Когда вера человека (бессознательная установка) управляет течением психических и физиологических процессов в организме.

2. Осознанное влияние.

Когда человеческая Воля непосредственно управляет психическими и физиологическими процессами. Обычный человек на такое не способен. Но пройдя определённую психофизиологическую тренировку (будь то йога, цигун, ян-шэн или иная система внутренней практики) человек обретает контроль над ранее неуправляемыми функциями своего тела и сознания.

Путь веры и **Путь воли** используют одну и ту же **Силу**, но по-разному. Первый – бессознательно. Второй – осознанно.

Практика медитации позволяет взять под контроль свои мысли, вплоть до полной остановки мышления и погружения в состояние ментального безмолвия. В этом случае на уровне нейрофизиологии человек сознательно контролирует активность своего мозга. Осознанно выключает одну ней-

ронную сеть (дефолт-систему мозга) и включает иную («сеть выявления значимости»). Это – нейрофизиологическое описание процесса медитации.

Развивая этот осознанный контроль над работой мозга и активностью нервной системы, человек получает возможность усилием Воли управлять также иммунной, эндокринной и иными системами тела.

Таким образом, неконтролируемая «сила плацебо» покоряется силе Воли.

В России, Украине и некоторых других странах есть древний обычай – крещенские купания. В январе на крещенские морозы православные купаются в ледяной проруби. Традиция эта жива и поныне. Без специальной долгой подготовки, без многих месяцев предварительного закаливания тела, верующие в едином порыве троекратно окунаются в ледяную воду с головой. Подобные традиции есть у многих северных народов. И в большинстве случаев купающиеся в этот день люди не заболевают простудой, воспалением лёгких или прочими болезнями. Напротив, многие заявляют о том, что после Крещения Господня исцеляются от болезней. Как такое возможно?

Есть так называемые «моржи», которые многие месяцы и годы постепенно занимаются закаливанием организма, адаптацией его к воздействию низких температур. Но тут совершенно иной случай: сама психологическая установка и вера человека влияет на активность его иммунной системы и

адаптивные способности. В этот день организм легко переносит низкие температуры. При этом без соответствующей установки купающийся вполне может и заболеть.

В Болгарии есть нестинары – православные подвижники, которые на праздник святого Константина и Елены ходят по раскалённым углям. Этот обычай существует уже более тысячи лет. Но огнеходцы есть во всех частях света. К примеру, в Японии отшельники ямабуси (яп. ##), последователи мистического учения Сюэндо (яп. ###), с древнейших времен до наших дней ежегодно демонстрируют этот удивительный феномен. Даосские маги фан-ши (кит. ##) с гор Мэй-шань и т. д.

Любой человек может научиться ходить по углям. Это очень просто. Сейчас есть множество мастер-классов и тренингов, где за один день в компании нескольких человек вы легко пройдёте по дорожке из раскалённых углей. Тут нет никакой мистики, но для этого необходимо особое трансовое состояние сознания и правильный психический настрой. Это может быть вызвано как глубокой верой и религиозным экстазом, так и посредством особой тренировки – любой человек может погрузиться в это изменённое состояние сознания и стать непосредственным участником чуда углехождения.

Не нужно долгими месяцам «закалять» стопы, постепенно увеличивая температуру углей. Нужно лишь полностью поверить в себя; в то, что вы можете это сделать. Вера и нуж-

ный психологический настрой влияют на физиологию организма, активизируя его защитные функции и резервные способности.

Особое положение в психонейроиммунологии занимает Вим Хоф, называемый «ледяной человек» (Iceman). Он поставил 26 мировых рекордов Гиннеса, связанных с перенесением низких температур. Он взбирался зимой на вершины гор в одних шортах, без майки. Он два часа находился в камере, заполненной льдом. Босиком пробежал марафон за полярным кругом. На самом деле в мире существует множество людей, тренирующих резервные способности. Тот же великий Порфирий Иванов, создатель целого движения, показывал не менее впечатляющие феномены. Но Вима Хофа изучали различные учёные из Голландии и США. Его способность усилием Воли контролировать деятельность собственной иммунной системы доказана множеством научных исследований. Поэтому его пример так ценен.

Питер Пиккерс и Маттиас Кокс из Нидерландов во время эксперимента ввели Виму Хофу эндотоксин⁸, который обычно вызывает гриппоподобные симптомы (повышение температуры тела, головная боль, дрожь). Поражённые клетки высвобождали сигнальные белки под названием «цитокины».

У Вима Хофа же не было никаких гриппоподобных симп-

⁸ Houtman Anne, Scudellari Megan, Malone Cindy, Singh-Cundy Anu. 22. Endocrine and immune systems // Biology Now. W. W. Norton & Company, 2015. P. 388–405. ISBN 978-0393906257. Retrieved 23 February 2019.

томов и зафиксировано вдвое меньше цитокинов, чем у обычных подопытных.

Примечательно, что сам «ледяной человек» заявил, что он не уникален. И может обучить этому любого ... за несколько дней. И сделал это!

Теми же учёными был повторён эксперимент с введением эндотоксина группе учеников Вима. И все, прошедшие обучение у Хофа, повторили его феноменальные результаты⁹.

Вывод следующий: Воля управляет организмом, управляет иммунным ответом, эндокринной системой, нервной и всеми прочими. Целью восточных духовных практик как раз является обуздание этой Силы. Силы духа, управляющего телом.

В современном же мире физическое тело порабощает волю человека. Дюжина часов без пищи и воды – и все мысли о еде и питье. Пара ночей без сна – и все мысли о том, как бы опустить свою голову на подушку. Тело управляет человеком, а не наоборот. Многие психологи полагают, что сексуальное желание управляет большей частью поведения человека. И всё это – желания тела.

В процессе духовной практики совершается переворот. Воля укрепляется, и дух вновь становится властелином тела.

⁹ Cox M., van Eijk L.T., Zwaag J., van den Wildenberg J., Sweep F.C.G.J., van der Hoeven J.G., Pickkers P. (20 May 2014). Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2014. May 20; 111 (20): 7379–7384. Retrieved 28 January 2017.

40-дневные голодания и посты, депривация сна, соблюдение celibата и т. д. – всё это позволяет укреплять Волю. Но высший из методов – это медитация.

Психика

Сознание и Бессознательное. Абсолютно большая часть поведения и мышления человека являются полностью бессознательными. Пока луч осознания не направится в какую-либо область физического или ментального, эти области будут управляться Бессознательным.

К примеру. **Несколько секунд назад**, до того, как вы, читатель, прочитали эти строки, ваше дыхание было полностью **бессознательным**. О, чудо! Прямо сейчас внимание направилось на процесс дыхания – и оно стало осознанным.

Несколько секунд назад вы не осознавали свой мизинец на левой ноге, но сейчас вы его чувствуете и можете им сознательно управлять. Минуту назад же вы не могли им управлять, им управляло Бессознательное.

Речь также является бессознательным процессом. Человек крайне редко осознанно выбирает высоту тембра голоса, скорость речи, длину пауз между словами. И крайне редко подбирает каждое конкретное слово, каждый предлог, каждый союз. Речь просто «льётся» изнутри.

Подумайте сейчас о яблоке. Представьте себе яблоко. Представили?

Какое оно? Красное, жёлтое или зелёное? Большое или маленькое? Откусанное или целое? Какой формы?

В нашем случае это неважно. Важно то, что за всю свою

жизнь вы видели тысячи и тысячи яблок. Совершенно разных. И сейчас представили какое-то. Было ли это осознанным решением? Выбрать именно такое яблоко, а не какое-либо другое? Разумеется, нет. Ваше Бессознательное сделало этот выбор. Оно просто предоставило этот образ сознанию. Он как бы «всплыл» изнутри, просто появился.

«Потом, когда всплывают посторонние мысли, не следует продолжать сидеть чинно. Но исследовать, где находится эта мысль? Откуда она всплыла? Где она затухла? Долгое время исследуй её... И тогда узришь источник, откуда мысли всплывают» (Тай И Цзинь Хуа Цзун Чжи или «Тайна золотого цветка»¹⁰).

“#####
#” #«#####»#

Сознанию кажется, что оно само «представило» именно такое яблоко. Ему кажется, что оно управляет телом, мышлением, речью и поведением. Но это не совсем так. Жизнью человека правит Бессознательное.

Не верите? Попробуйте прямо сейчас **не** представить **красный мухомор**. Большой красный мухомор с белыми точками. Получилось? Полагаю, что нет.

Сознательную часть даосы с древнейших времен называли «хунь» (разумная душа, кит. #). Бессознательную

¹⁰ Даосский трактат «Тайна золотого цветка» впервые на немецкий перевёл Рихард Вильхельм. А после на этот текст написал комментарий основатель аналитической психологии **Карл Юнг**.

часть называли «по» (животная душа, кит. #). Концепция о двуединой структуре человеческой психики была известна представителям духовных учений многие тысячи лет. А как могло быть иначе? Если основным занятием практикующих духовную практику было познание самого себя, познание своего сознания.

Можно ли управлять бессознательными процессами? Да. Об этом в следующей главе, а сейчас коснёмся структуры личности человека.

Обычно человек полагает, что он является цельной личностью, неделимой. Но современная психологическая наука утверждает, что это совсем не так.

Итальянский психиатр Роберто Ассаджиоли (Roberto Assagioli) определил «субличность» как динамическую подструктуру личности, обладающую относительно независимым существованием.

«Каждую минуту, каждое мгновение человек говорит или думает: “я”. И всякий раз это “я” различно. Только что это была мысль, сейчас это желание или ощущение, потом другая мысль – и так до бесконечности. Человек – это множественность. Имя ему – легион. Смена “я”, их постоянная и явная борьба за верховенство контролируется внешними влияниями. Тепло, солнечный свет, хорошая погода – немедленно вызывают целую группу “я”; холод, туман, дождь вызывают другую группу “я”, иные ассоциации, иные чувства и действия. В человеке нет ничего, способного

контролировать эту смену “я” – главным образом потому, что человек её не замечает или не осознаёт; он всегда живёт в последнем “я”» (Успенский П. «В поисках чудесного»).

Внутри каждого живут десятки и десятки «субличностей». У каждой из них свой стиль мышления, особенности тембра голоса, манера поведения.

Человек может быть отцом (по отношению к своему ребёнку), сыном (по отношению к своим родителям). В кругу друзей включается субличность друга. И, возможно, мужчина неосознанно добавляет в речь нецензурную лексику среди друзей, но при женщинах он разговаривает по-иному. И при малолетнем сыне его голос и стиль речи меняются. Делает ли это он осознанно? Разумеется, нет.

Рядом с возлюбленной просыпается субличность любовника. Рядом с начальником – подчинённого. Рядом с подчинённым – начальника. В церкви активен смиренный прихожанин. А в бизнесе – активизируется часть, способная беспощадно пожирать конкурентов, и т. д. И таких в некоторой степени самостоятельных «я» очень много. Большинство людей даже не осознают их существования и пребывают в иллюзии «неделимости» своей личности.

«И каждое отдельное малое “я” может называть себя именем целого, действовать во имя целого, соглашаться или не соглашаться, давать обещания, принимать решения, с которыми придётся иметь дело другому

“я” или всему целому. Этим объясняется, почему люди так часто принимают решения и так редко их выполняют. Человек решает начиная с завтрашнего дня рано вставать. Это решение принимает одна группа “я”; а подъём с постели есть дело другого “я”, которое совершенно не согласно с таким решением» (Успенский П. «В поисках чудесного»).

И если в пятницу вечером у телевизора одна из ваших субличностей искренне решает начать с понедельника бегать по утрам, то в понедельник утром активна совершенно иная часть личности, в приоритетах у которой нет раннего пробуждения и утреннего бега. Тот, кто принял решение в пятницу, и тот, кто проснулся в понедельник, – это разные «я». С разными системами ценностей.

Всё это целиком является человеческой психикой. Даосы называют это «познающим духом» (ши-шень, ##) или «посленебесным духом» (хоутянь-шень, кит. ###). Противоположностью его является «изначальный дух» (юань-шень, ##), также называемый «преждебесный дух» (сяньтянь-шень, кит. ###). Изначальный дух – это внутреннее глубинное «Я», которое смотрит через эти субличности на мир. Но об этом подробнее во второй части книги.

Гипноз, медитация и состояния мозга

Гипноз – это особое состояние психики, позволяющее взаимодействовать с Бессознательным (Подсознанием), влиять на него. Академик Павлов утверждал тождество гипнотического и естественного сна, описывая этот феномен как частичное торможение коры больших полушарий головного мозга¹¹.

Сновидение – это царство Бессознательного, где Подсознание творит целые миры, в которых путешествует сновидящий. Но об этом позже.

Современные учёные выяснили, что разным состояниям сознания соответствуют разные ритмы работы мозга. Вкратце об этом.

Бета-волны (от 14 Гц и выше). Большую часть в состоянии дневного бодрствования и решения каких-либо задач человеческий мозг функционирует в режиме бета-волн.

Альфа-волны (8–13 Гц). Стоит закрыть глаза и расслабиться, как мозг переходит в состояние альфа-волн. Это состояние у обычного человека предшествует засыпанию и связано с расслаблением и покоем. Сознание ещё ясное, но

¹¹ Лекции о работе больших полушарий головного мозга / И.П. Павлов; ред. и статья «Учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности», с. 454–471 академ. К.М. Быкова. – Москва: изд-во и 1-я тип. Изд-ва Акад. наук СССР, 1949 (Ленинград). – 475 с.

тело уже расслаблено. Также этот диапазон фиксируется во время медитации, занятия аутогенной тренировкой и другими подобными практиками. Стоит открыть глаза и альфа-ритм тут же исчезает. В этом состоянии сознание вступает в контакт с Подсознанием.

В современном мире стресса и беспокойства большинство людей уже забыли, как это, когда их мозг работает в альфа-ритме. Хотя именно он является одним из базовых естественных состояний. В этом режиме мозг очень экономно расходует энергию, тело отдыхает и человек всецело восстанавливается. Улучшается иммунитет и психофизическое здоровье в целом.

Быстрые альфа-волны (12–13 Гц). Высокая alertность в состоянии расслабления.

Средние альфа-волны (9–12 Гц). Тело и сознание глубоко расслаблены, но внимание сфокусировано.

Медленные альфа-волны (8–9 Гц). Ощущений тела уже нет, а сознание погружается в смутное и неясное. На грани сновидения.

Тета-волны (4–8 Гц). Также называется «сумеречным» состоянием. Когда мозг обычного человека входит в режим тета-волн – его осознание исчезает и он погружается в полностью бессознательный мир. Это врата в мир сновидений, царство Подсознания.

В этом состоянии психика легко принимает внушения, ибо полностью отсутствует «критическое мышление». Оно

просто спит, но Подсознание сохраняет активность и способно усваивать установки и выполнять команды. Тета – это состояние глубокого гипноза¹². Каждую ночь каждый человек переживает его дважды. Вечером во время засыпания и утром перед полным пробуждением. Это абсолютно естественно для каждого.

Наверняка вы когда-либо просыпались среди ночи, чтобы сходить в туалет или заглянуть в холодильник. В состоянии полудрёмы шли туда и обратно. А утром, возможно, и не помнили об этом событии. Это естественная постгипнотическая амнезия. Ибо, как уже говорил академик Павлов, гипноз – это частичный сон, переходное состояние. Уже не бодрствование, но ещё и не сон.

Днём условно активно сознание, во время ночного сна активно Подсознание. А гипноз – это место их встречи. Лёгкие стадии гипноза проявляются в состоянии альфа-ритма. А глубокие – в состоянии тета- и даже дельта-волн.

Особо стоит упомянуть резонанс Шумана¹³, то есть частоты электромагнитных волн в пространстве Земля-ионосфера. Это естественные электромагнитные частоты нашей пла-

¹² Jamieson G.A., Burgess A.P. Hypnotic induction is followed by state-like changes in the organization of EEG functional connectivity in the theta and beta frequency bands in high-hypnotically susceptible individuals // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2014 Jul 24; 8: 528.

¹³ Schumann W.O. Über die strahlungslosen Eigenschwingungen einer leitenden Kugel, die von einer Luftschicht und einer Ionosphärenhülle umgeben ist // *Z. Naturforsch A*. 1952. Vol. 7: Issue 2, S. 145–149.

неты. Своего рода «сердцебиение» Земли.

И частота эта, 7,84 Гц, соответствует тета-ритму головного мозга человека. Состоянию между сном и бодрствованием, которое проходит каждый *Homo sapiens* дважды в сутки.

Есть мнение, что резонанс Шумана необходим для синхронизации биоритмов всего живого на планете. Духовные учения всегда утверждали связь каждого отдельного человека с Матерью-Землёй. Является ли резонанс Шумана доказательством такой связи – решать вам, уважаемый читатель.

Дельта-волны (0,5–3 Гц). Соответствуют глубокому сну, царство глубинного Бессознательного. Гипнотическое состояние, доведённое до очень глубокой степени – сомнамбулизм.

То есть можно провести параллель между глубиной гипноза и активностью мозга. Лёгкой и средней степени – альфа-ритм. Глубокое состояние – тета-ритм. И очень глубокий гипноз – дельта-ритм.

Также стоит упомянуть о вегетативной нервной системе. Считается, что она никак не может быть подконтрольна сознанию. Она отвечает за такие функции, как дыхание, сердцебиение, выделение пота и слюны, пищеварение и т. д. В свою очередь вегетативная нервная система делится на симпатическую (СНС) и парасимпатическую (ПНС). Первая отвечает за мобилизацию организма, активизацию «бей или беги», стимулирует выработку гормонов кортизола, дофамина, норадреналина, адреналина. Вторая отвечает за отдых и

восстановление, успокоение и стимулирует выработку гормонов серотонина и мелатонина.

В состоянии глубокого гипноза или глубокой медитации активизируется парасимпатическая система, что само по себе оказывает оздоровительный эффект на все тело. Восстанавливает циклы активности и отдыха. Балансирует работу внутренних органов. Восстанавливает здоровый гормональный фон. Само пребывание в этом состоянии вызывает эти положительные эффекты.

Опытный практикующий медитацию способен по собственной воле управлять «неконтролируемой» вегетативной нервной системой, осознанно «включать» парасимпатическую нервную систему и погружаться в состояние глубокого восстановительного покоя – всё это по собственной воле.

В 2003 году нейроучёный Холройд доказал сходство процессов погружения в гипноз и погружения в состояние медитации¹⁴. По сути, медитация – есть процесс самопогружения в состояние гипноза посредством фокусировки внимания. Ментальная активность замедляется, и человек погружается в состояние внутреннего безмолвия при сохранении **осознанности**. В коре головного мозга разливается процесс торможения, активность мозга плавно переходит в альфа- и тета-ритм.

Используя функциональную магнитно-резонансную то-

¹⁴ Holroyd J. The Science of Meditation and the State of Hypnosis // American Journal of Clinical Hypnosis. 2003 Oct; 46(2): 109–128.

мографию, Холройд доказал схожесть нейробиологии глубокого гипноза и глубокой медитации по особенностям протекания кортикального торможения, подтверждаемого очень медленными тета-волнами. Тета-ритм фиксировался в области фронтальной коры и передней поясной извилины.

У тибетских буддистских монахов во время медитации активизировалась поясная извилина, орбитально-фронтальная кора, дорсолатеральная префронтальная кора и таламус¹⁵.

И неважно, на чём именно фокусируется медитирующий: на процессе дыхания, на различных точках тела (чакры, дантьяни), на звуках (мантры, чжоу) и т. п. Суть в осознанном управлении собственным вниманием, которое переводит мозг в иной режим функционирования. То есть медитирующий собственной Волей управляет активностью своего мозга.

¹⁵ Newberg A., Alavi A., Baime M., Pourdehnad M., Santanna J., d'Aquili E. The Measurement of Regional Cerebral Blood Flow During the Complex Cognitive Task of Meditation: A Preliminary SPECT study // *Psychiatry Research*. 2001 Apr; 106(2): 113–122.

Феномены трансовых состояний

В состоянии гипноза возможно прямое влияние на организм человека, на неподконтрольные обычному сознанию процессы. В частности, доказана способность прямого влияния гипнотических внушений на иммунную систему¹⁶. Исследования подтвердили, что может быть уменьшена воспалительная реакция, аллергические реакции. Гипнотическое воздействие способно снизить уровень лейкоцитов в зонах периферического кровообращения и усилить чувствительность лимфоцитов к стимуляции митогенами. В гипнотическом состоянии также возможно увеличить секрецию иммуноглобулинов А (sIgA).

Гипноанестезия – исследования доказали, что гипноз может уменьшать или устранять боль при лечении ожогов¹⁷, удалении костного мозга и в родах¹⁸. Была доказана эффективность гипноза как средства анальгезии в стоматологии, в том числе во время хирургического стоматологического лечения¹⁹. Мета-анализ 27 экспериментов с 993 испытуемыми

¹⁶ Daruna J. Introduction to Psychoneuroimmunology / 2nd Edition. – Academic Press, 2012. 336 p.

¹⁷ Ewin D.M. The use of hypnosis in the treatment of burn patients // Psychiatr Med. 1992. 10(4): 79–87.

¹⁸ Mendoza M.E., Capafons A. Efficacy of clinical hypnosis: A summary of its empirical evidence // Papeles del Psicólogo. 2009. 30(2): 98—116.

¹⁹ Jerjes et al. Psychological intervention in acute dental pain: Review // British

показал, что в 75 % случаев гипноз был эффективен в качестве средства обезболивания²⁰.

Оксфордские исследования подтвердили эффективность лечения синдрома раздражённого кишечника методом гипнотерапии²¹.

Здесь мы не будем касаться лечения психических заболеваний гипнозом. Довольно очевидно, что данным методом хорошо лечатся депрессии, фобии, наркомании²², посттравматические стрессовые расстройства и т. п. Самое главное, что необходимо понять: сознание человека, находясь в особом состоянии, способно влиять не только на психические, но и на физиологические процессы. Разве это не чудо?

Но поговорим о чудесах. В состоянии глубокого гипноза открывается удивительная феноменология.

Гипноожог – давно известный феномен²³, описанный во многих учебниках по психотерапии²⁴. Приложенная холод-

Dental Journal (англ.) русск. 2007. Vol. 202.

²⁰ Nash M.R. The Truth and the Hype of Hypnosis // Scientific American. Springer Nature, 2001.

²¹ Moore M. & Tasso A.F. The Oxford handbook of hypnosis: theory, research and practice. – New York: Oxford University Press, 2008

²² Elkins G.R., Rajab M.H. Clinical hypnosis for smoking cessation: Preliminary results of a three-session intervention // The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. 2004. Jan; 52(1): 73–81.

²³ Подъяпольский П. Волдырь от мнимого ожога, причиненный словесным внушением в состоянии искусственного сна. Саратов, 1905. 15 с.

²⁴ Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Общая психотерапия: рук. для врачей / 4-е изд., перераб. и доп. Мн.: Выш. школа, 1999. 524 с.

ная монета с внушением, что она горячая и раскалена, вызывает реальные изменения кожных покровов, соответствующие обычному ожогу.

Верна и обратная реакция. В трансовом состоянии человек способен ходить по горящим углям и не обжигать стопы. С древнейших времен шаманы и служители разных культов занимались огнехождением. В Азии, Африке, Европе, Китае... по всему свету. Шаманы во время камланий входили в транс и демонстрировали свои необычайные способности.

Православные болгарские нестинары каждый год 3 июня на праздник святого Константина и Елены ходят по раскалённым углям. Как и индийцы на фестивале Тимити. Как и африканские кхунги и много кто ещё.

На самом деле в этом нет никакой мистики – лишь отсутствие страха и правильный психологический настрой. Однодневные тренинги по огнехождению ныне довольно популярны. Это может сделать каждый. По сути, для этого не нужно глубокое состояние. Важны лишь внутренний настрой и правильная техника.

Множеством экспериментов было доказано, что в состоянии гипнотического транса человек способен управлять обычно неконтролируемыми процессами. Такими, как температура тела, сердцебиение, перистальтика ЖКТ, состав крови, её свёртываемость, углеводный и белковый обмен и т. п. Появляется возможность управлять внутренними органами и системами тела. В частности, нервной, эндокринной,

иммунной и иными.

Есть опыты по внушению алкогольного или наркотического опьянения. Внушение подобного состояния вызывает выделение соответствующих гормонов, эндогенных опиоидов и иных веществ – испытуемый испытывает опьянение как от алкоголя, кокаина и т. п.

Как уже отмечалось выше, человек в состоянии самогипноза может управлять своим сенсорным восприятием. Вызывать анестезию (обезболивание) либо напротив – гиперестезию (повышенную чувствительность). Полную или частичную амнезию, либо гипермнезию (обострение памяти).

Глубокое состояние позволяет получить из Подсознания практически любую информацию. Выведение каракулей во время разговора по телефону – один из классических примеров автоматического письма. Если же субъекта погрузить в гипноз, вызвать диссоциацию руки и дать конкретную установку, то Бессознательное выдаст конкретный ответ, словами или рисунками.

К примеру, даосский патриарх Ян Си (кит. ##), основатель школы Шанцин, при помощи особых галлюциногенных снадобий погружался в состояние транса и выводил палочкой на песке «Речи совершенных», передававших ему откровения. Не является ли это религиозным применением автоматического письма, служащего мостом между глубинным Бессознательным и миром обыденной реальности?

Многие гадательные практики основаны на том же прин-

ципе. Погрузиться в транс (например, пристально смотря в хрустальный шар или на пламя свечи) и получить из Бессознательного (гадатели называют его «космическим сознанием», «коллективным бессознательным» и т. п.) яркий ответ.

Особое место здесь занимает метод предсказания посредством маятника и биолокация. Но подробно они будут рассмотрены в другой главе.

Стоит также сказать, что столь ненавистную современной науке «магию» как искусство творить чудеса можно рассмотреть с позиции использования особого трансового состояния для получения доступа к силе Подсознания – намного более мощной и глубокой, чем сознательный ум.

К примеру, шаманы во время камланий погружаются в глубокое трансовое состояние и именно в этом состоянии получают доступ к необычным способностям. Даосские маги фан-ши, японские чудотворцы ямабуси... все утверждают, что в основе магического искусства лежит способность погружения в особое трансовое состояние (кит. ##). Чудеса не во внешнем следовании обрядовой практике, но во внутренней Силе, за которой необходимо погружаться в глубины собственного духа, в сокровенные глубины Подсознания. По сути, магия – это искусство использования силы Подсознания в особых трансовых состояниях. Об этом читайте в другой книге автора под названием «Магические искусства».

В состоянии гипнотического транса появляется возможность пробудить резервные (скрытые) способности челове-

ка. Последователи духовных учений заявляют о поистине невероятных вещах. Но как бы там ни было, современной наукой доказано: в особом состоянии сознания каждый человек может получить доступ к чудесам. Используя силу самогипноза – влиять на тело и сознание. Не та же самая ли это внутренняя Сила из глубин Подсознания, что вызывает эффект плацебо? Не та ли это Сила, которую обуздывают практикующие йоги и духовные мастера?

Медитация и мышление

Медитация – процесс осознанного сосредоточения внимания на одном объекте. Некоторые техники предполагают сосредоточение внимания на дыхании, другие – концентрацию на звуке (например, Ом), части тела (например, области дантьянь или на «третьем глазе»), визуальном образе, вкусе, запахе, идее и т. д. Практику фокусировки внимания на одном объекте даосы называют «шоу-и» (кит. ##), йоги – «дхьяна» (санскр. ध्यान).

Сосредоточение духа приводит к погружению в состояние покоя, именуемое даосами «жу-цзин» (кит. ##) – внутреннее ментальное безмолвие и покой.

Обычно начинающему постоянно мешают «посторонние мысли» (кит. ##). Кажется, вот только удалось полностью сфокусироваться на дыхании и... нет. Появляется посторонняя мысль, за ней ещё одна и ещё. И вот медитирующий уже в неуправляемом потоке мыслей. Таково сознание обывателя – спутанное, бессознательное. В даосской традиции ум обывателя именуется «дикой обезьяной», что без удержу мечется с ветки на ветку. Давайте увидим это прямо сейчас.

«Сердце обывателя постоянно находится в движении и волнении. Совершенствующиеся сердце погружают в покой» («Сто иероглифов патриарха Люя» с комментариями Чжана Саньфена).

“#####”#####

Сядьте в любое удобное положение. Спина прямая. Глаза закрыты. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Ни о чём постороннем не думайте. Все 100 % вашего внимания сфокусированы на дыхании. Прямо сейчас, здесь и сейчас. Вы ведь не можете концентрироваться в прошлом или в будущем. Концентрация – это процесс, проходящий исключительно в настоящем, он должен быть в высшей степени осозанным. Выполняйте эту медитацию 5–10 минут и заканчивайте.

«Расфокусированность (внимания) – значит, дух мечется. Погружение в грёзы – значит, дух не чист» (Тай И Цзинь Хуа Цзун Чжи или «Тайна золотого цветка»).

“#####“#«#####»#

Итак, вот уже несколько секунд вы упорно пытаетесь концентрироваться на дыхании. Но в голове постоянно появляются отвлекающие мысли. Мысли о еде, о неудобной позе, о работе или семье, о деньгах, о соцсетях, об этой книге и т. д. Как же так? Они появлялись всегда, просто раньше вы не замечали их, не были осознаны к своему мышлению. В обычном состоянии мышление – процесс полностью бессознательный. Но во время медитации «обычный» мыслящий ум останавливается, суетные мысли растворяются и сознание переходит в совершенно иное состояние. Состояние внутренней тишины.

На уровне физиологии мозга он меняет режим работы, из активного бета-ритма переходит в медленные альфа- и те-

та-ритмы. Это состояние подобно осознанному сну без сновидений. Активность мозга замедляется и почти останавливается, но осознанность сохраняется. Сохраняется внутренний наблюдатель. Обычное сознание угасает и «пробуждается» внутреннее изначальное «Я», именуемое изначальным духом.

«Чтобы дух пробудился, необходимо, чтобы вначале “умерло” (мыслящее) сознание. Человек, “убивающий” (мыслящее) сознание, пробуждает изначальный дух. Убить сознание – это не то, что называется состоянием “высохшего дерева”, а есть сосредоточение (внимания) и нерассеивание (его). Будда говорил: **“Установи сознание в одной точке. И не будет ничего невозможного”**» (Тай И Цзинь Хуа Цзун Чжи или «Тайна золотого цветка»).

#####”#«#####»#

Примечание: «Убить сознание» – значит остановить мысли. Дух же – это осознанность на фоне остановки внутреннего диалога.

Интересно, что нечто подобное происходит в состоянии гипноза. Слово «гипноз» в 1842 году ввёл шотландский врач Джеймс Брейд. Но также он использовал для этого состояния иной термин «моноидеизм» (власть одной идеи). Когда загипнотизируемый субъект всецело концентрировался на чём-либо (каком-либо предмете или голосе гипнотизёра) и в результате погружался в глубокий транс. Физиология этих

процессов схожа. Разница в том, что во время погружения в состояние глубокой медитации сохраняется осознание.

Состояние глубокого **осознанного** транса имеет множество названий. Даосы называют его жу-цзин (кит. ##, «погружение в покой»). Предельно глубокое погружение в состояние тотального самосозерцания именуется жу-дин (кит. ##). Примечательно, что этими иероглифами на китайский язык переводится санскритское слово «самадхи» (санскр.

समाधि). В иных духовных традициях используются разные термины, но суть его одна. Остановка мыслей и погружение в осознанное ментальное безмолвие.

«Называю (Дао) формой без формы, вещь без образа. Называю его **смутным и неясным**²⁵» (Дао дэ цзин, 14 чжан).

“#####”#«###» # 14##

Внутренний диалог останавливается, активность мозга затихает. Личность растворяется в бесконечной пустоте бытия. И сохраняется только изначальное «Я», безмолвный наблюдатель.

Но что же происходит с мозгом, когда он думает? Научные исследования этого процесса показали удивительные и непредсказуемые результаты. Ещё два-три десятка лет на-

²⁵ ## обычно переводят на русский как «**смутное и неясное**». Но именно эти два иероглифа в китайском языке означают медицинский термин – «транс», «**трансовое состояние**» (кит. ####).

зад люди воспринимали мозг как орган, жёстко поделенный на отделы, где каждый отдел выполняет чётко определённую функцию. Но новейшие исследования открыли существование нейронных сетей в мозге, отвечающих за разные режимы его функционирования. Наиболее удивительным было открытие дефолт-системы мозга (ДСМ, default mode network) – сети множества разных участков мозга, активизирующихся в состоянии, когда человек не занят выполнением какой-либо задачи, связанной с внешним миром, а, напротив, бездействует, отдыхает, грезит наяву или погружён в себя²⁶. По результатам исследований мозга на фМРТ было определено, что наибольшую активность мозг проявляет не во время решения сложных интеллектуальных задач, но во время «отдыха», пассивного режима работы²⁷. Когда человек сидит спокойно в кресле и как бы ни о чём не думает. А в голове сами текут мысли, одна за одной. Спроси такого человека, о чём он думал минуту назад. А он и сам не знает. Конечно. Этот «ментальный сёрфинг» в состоянии отдыха приводит к активизации такой нейронной сети, как ДСМ. И на аппарате фМРТ мозг светится как новогодняя ёлка. Он крайне активен, тратит очень много энергии на это. Мозг весом в 2 % от веса всего тела тратит примерно 20 % всей энергии. И боль-

²⁶ Horn Andreas, Ostwald Dirk, Reisert Marco, Blankenburg Felix. The structural-functional connectome and the default mode network of the human brain // *Neuroimage*. 2014. Nov 15; 102 Pt 1: 142–151.

²⁷ Raichle Marcus E. The Brain's Default Mode Network // *Annual Review of Neuroscience*. 2015. Vol. 38. P. 433–447.

ше всего он тратит именно в состоянии тех самых «посторонних мыслей» (кит. ##), мешающих медитации. Нескончаемого внутреннего диалога, ментальной жвачки. И при этом полностью отсутствует осознание этого процесса. Люди не осознают свои мысли, они непрерывно текут бессознательно, в фоновом режиме. Для этого не нужно прикладывать никаких сознательных усилий.

Ведь чтобы решать сложную математическую задачу, необходимо приложить волевое усилие к этому. А размышления в состоянии безделья не требуют и малейшего усилия Воли. Они всецело бессознательны. Стоит лишь отпустить контроль над собой, и автоматически включается ДСМ. Многие люди вообще почти никогда не обращают на свои мысли осознанного внимания. Это само собой разумеющееся для них, что ум работает сам по себе.

Возможно, у вас такое было: весь день провели в праздном бездельи, ничем особенно не занимались, а к вечеру как выжатый лимон, нет сил. От чего же усталость? От того, что весь день мозг то и дело в фоновом режиме обдумывал тысячи вещей: отношения с другими людьми, работу, семью и т. д. Вы не сможете вспомнить, о чём конкретно думали весь день, он прошёл бессознательно.

Если человек не управляет своим мышлением, то он не хозяин самому себе. Мысли приходят и уходят, и нет никакого контроля над ними. К примеру, от мужчины уходит жена. И он погружается в депрессию. В голове снова и снова

пережёвываются одни и те же мысли. И он рад бы не думать о ней, но **не в силах** этого сделать.

Девушка решила сесть на диету. Голодная, она смотрит на вкусное блюдо, и мысли о еде сами по себе, помимо её воли, рождаются в сознании. Она не хочет думать о еде, но не в силах контролировать своё мышление. Мышление для большинства людей – это бессознательный бесконтрольный процесс.

Мышление подобно дыханию. Минуту назад, пока вы читали эту книгу, вы не осознавали своё дыхание. Тело дышало само, без вашего ведома. Сейчас, опустив внимание на процесс дыхания, вы получили способность осознанно контролировать глубину и скорость каждого вдоха и выдоха. Но вы не сможете осознавать дыхание весь день, не сможете контролировать каждый вдох и выдох даже полчаса. Пройдёт всего несколько минут (или секунд), и ваше внимание будет захвачено всплывшей в сознании мыслью. Включится дефолт-система мозга, и осознанный контроль над дыханием будет утерян. Дальше контролировать эту функцию тела будет Бессознательное.

«Наши мысли текут очень быстро. И незаметно переходят в фантазии (мечтания). И этому откликается (ритм) дыхания. Тогда внутреннее (мышление) и внешнее дыхание действуют подобно звуку и эху. Каждый день делается несколько десятков тысяч вдохов. И рождается несколько десятков тысяч грёз

(мечтаний). В результате ясность духа иссякает, подобно высохшему дереву и остывшему пеплу» (Тай И Цзинь Хуа Цзун Чжи или «Тайна золотого цветка»).

“#####
#####”#<#####>#

Исследования показывают, что примерно половину дня каждый человек проводит в таких ментальных грёзах, не думая о текущих задачах²⁸.

Многие практикующие задаются вопросом: «Где находятся мысли?» Европейец укажет на голову. Китаец скажет, что мысли рождаются в сердце. Японец – что мышление идёт в животе. На самом деле это происходит в «пространстве мышления», которое в нашем субъективном восприятии расположено вне физического тела. Как бы в «параллельной реальности». Удержание внимания на «пространстве мышления» в ожидании новой мысли приводит к тому, что мысли останавливаются. И человек погружается в осознанное ментальное безмолвие – медитацию.

«(Учение) нашего даосизма выражается двумя словами “достигнуть пустоты”» (Тай И Цзинь Хуа Цзун Чжи или «Тайна золотого цветка»).

“###“##”##” #<#####>#

Медитация – есть обуздание беспокойного ума. Сознательное выключение дефолт-системы мозга усилием Воли.

²⁸ Killingsworth M.A. and Gilbert D.T. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind // Science. 2010. Nov; Vol. 330, Issue 6006. P. 932.

В Китае беспокойный ум сравнивают с дикой обезьяной, которая, не переставая, скачет туда-сюда. Цель духовной практики – обуздать бесконтрольное мышление. Стать повелителем своего ума, а не его рабом.

Осознанный контроль над собой

Мотивация человеческого и животного поведения управляется одним инстинктивным законом: избегать страданий и стремиться к наслаждению. На уровне тела за эти переживания во многом отвечает гормональная система.

Под воздействием внешних стимулов, будь то неприятное оскорбление или приятный подарок, ваша эндокринная система, управляемая Бессознательным, выделяет те или иные гормоны. Если произошло что-то хорошее (с точки зрения мозга), например, выигрыш в лотерею, то мозг даёт сигнал и выделяются гормоны счастья: серотонин, дофамин, эндорфин. Если произошло плохое событие, например, оскорбление или угроза насилием, то мозг даёт команду и гормоны счастья подавляются, а начинают выделяться другой гормон – кортизол. Всё это происходит обычно без участия сознания.

«Когда Инь (бессознательное) проникает внутрь и является хозяином, то сознание реагирует на внешние события... Когда же свет (осознания) обращается вспять, тогда уже не (бессознательно) реагируешь на внешние вещи (события). Инь останавливается. Тогда ярко горит свет осознания. Это есть чистый Ян» (Тай И Цзинь Хуа Цзун Чжи или «Тайна золотого цветка»).

“#####... #####

Обыватель никак сознательно не контролирует свой гормональный фон. За окном вышло солнце, и на лице появляется улыбка. Тело чуть увеличивает выработку гормонов счастья. А если дождливо, холодно и слякоть – тогда из Подсознания приходит приказ эндокринной системе начать продуцировать иные гормоны, приводящие к подавленному состоянию.

Если человека испугать, то в кровь бессознательно выбрасываются одни гормоны (прежде всего адреналин). При виде полового партнёра неконтролируемо выделяются другие. Обыватель лишь **следует**, но **не контролирует**. Он подчиняется телу. И довольно часто Бессознательное решает поддерживать определённый гормональный фон, вызывающий постоянное уныние, беспокойство, депрессию и т. д.

Попробуйте напугать бдительного человека. Попробуйте «заставить» его выйти из себя, разозлиться. Даосский мастер всегда начеку. Бдителен, осознан. В таком состоянии нет места для бессознательной реакции. Он радуется, когда светит солнце. Он радуется, когда пасмурно и льёт дождь. Может и опечалиться, если захочет. Но зачем ему такое хотеть? **Мастер сам осознанно контролирует своё состояние и психический настрой.**

Главный секрет в том, что каждый человек может быть счастливым... всегда. В каждый момент времени. Ибо вы сами, и никто иной, определяете, как именно реагировать на

любой внешний стимул. В 99,9 % случаев человек реагирует бессознательно, по сложившемуся шаблону поведения. Человека оскорбили, и он расстроился. Его бросила жена – он в унынии. Человека хвалят – и он счастлив. Девушка вышла замуж – и она счастлива...

«Изначальный дух-юаньшень живёт в “квадратном” Центре (между глаз), а познающий дух-шишень живёт ниже – в сердце... Если не есть даже один день, оно (сердце) чувствует себя крайне скверно. Если оно слышит что-то устрашающее – то оно трепещет. Если оно слышит что-либо гневное – то желает спрятаться. Если оно встречается со смертью – то скорбит. Если оно видит что-либо прекрасное – то прельщается. Небесное Сердце, что находится в голове, никогда не приходит в движение и на миллиметр» (Тай И Цзинь Хуа Цзун Чжи или «Тайна золотого цветка»).

«#####...#####
#####»#«#####»#

Примечание: Познающий дух – это мечущееся сознание обывателя, которое сравнивают с дикой обезьяной. Оно радуется или печалится в зависимости от внешних обстоятельств. Изначальный дух – это глубинное внутреннее «Я»; тот самый Центр духа, который, будучи неизменным, может управлять психикой и всеми состояниями сознания.

Все духовные учения учат тому, что вы **сами** определяете свою реакцию. Карма – это бессознательная реакция на

внешний стимул. Уволили с работы – уныние. Вкусный ужин при свечах – радость. Но каждый, культивируя осознанность, самонаблюдение и самоконтроль, способен обуздать свой ум. Стать истинным властелином собственных эмоций, мыслей и поступков. Даже под ударами плети можно быть счастливым, даже с зубной болью можно радоваться жизни, даже лишившись всего, можно наслаждаться существованием. Ибо всегда остаётся нечто, что неизменно. В вашем восприятии оно вечно, ибо было всегда, с самого рождения (а может, и раньше). Это ваше «Я», самосознание, присутствие, осознанность. Индуисты называют это «атман», даосы – изначальный дух (кит. ##, юань-шень), чань-буддисты – «фосин» (кит. ##) и т. д.

И это не имеет ничего общего с так называемым «позитивным мышлением», когда человек ищет позитивное во всём. Тут важно именно **никак не отождествляться** с внешними событиями и не позволять проявляться бессознательной реакции. Осознанность прямо противоположна «позитивному мышлению». Ибо последнее основывается на том, что человек «на автомате», по выработанной привычке, даёт положительную оценку всем внешним обстоятельствам (даже тем, которые обычно оцениваются негативно). И уже эта оценка влияет на внутренний настрой, вызывающий состояние счастья.

Но вся суть в том, что счастье – это внутреннее состояние и оно абсолютно **никак** не связано с внешними обстоятель-

ствами. Вообще **никак**. Когда происходит разотождествление с внешним, и появляется отстранённый наблюдатель. Тогда человек утверждается в Центре, центре своего духа. Из слуги он становится хозяином. И если человек решает быть счастливым несмотря ни на что, просто потому, что он может. С помощью осознанности он сам управляет своим внутренним состоянием. И решения быть счастливым в моменте «здесь и сейчас» достаточно, чтобы быть им. Не нужно искать для этого причин.

«Если практикующий желает погрузиться в состояние покоя, то вначале необходимо взять под контроль тело и сознание... Небесное сознание необходимо утвердить в **Центре**».

«Следующая ступень в практике медитации (обращения света осознания вспять). Ранее мы обращали (луч осознания) снаружи внутрь. Теперь же, обретя **Центр**, (изнутри) управляем внешним. Раньше помогали (внутреннему) Хозяину. Теперь же, став Хозяином, совершаем подвиги. Совершаем великий Переворот» (Тай И Цзинь Хуа Цзун Чжи или «Тайна золотого цветка»).

“##### ... #####”

“#####
#” #«#####»#

Это и есть истинный центр человеческого существования. Источник души. Именно из него всё исходит. Именно им всё может управляться. Именно на познание него направлены

все пути самопознания.

«Киноварные палаты императора в нефритовой столице являются местом обитания духа предельной пустоты и предельной одухотворённости. Конфуцианцы называют его “Центром пустоты”. Буддисты называют его “столб духа-линтай”. Даосы называют “обителью предка”, “жёлтым двором”, “сокровенной заставой”, “полостью прежнего неба”. Там, где небесное сердце уподобляется дому, свет является полноправным **хозяином...** Когда (практикующий) обращает свет (своего осознания) вспять²⁹ ...это подобно тому, когда хозяин **осознан**, тогда слуги самоестественно выполняют (его) приказы» (Тай И Цзинь Хуа Цзун Чжи или «Тайна золотого цветка»).

«#####
#####...
##a##...#####» #«#####»#

Обретя этот Центр, практикующий становится осознанным в каждое мгновение жизни. Что бы ни случилось вокруг, во внешнем мире, он точно знает, что во внутреннем мире он хозяин и властелин. Что бы ни происходило вовне, внутри всегда может быть покой и райское блаженство. Ибо блаженство – это и есть истинная природа души. Будьте блаженными, ибо божественное всегда рядом, оно внутри.

²⁹ Название даосской практики «Обращение света вспять», заключающейся в развороте луча внимания с внешних объектов на внутренние. Луч осознания даёт полный контроль.

«Быв же спрошен фарисеями, когда придет Царствие Божие, отвечал им: не придет Царствие Божие приметным образом и не скажут: вот, оно здесь, или: вот, там. Ибо вот, **Царствие Божие внутри вас** есть» (Евангелие от Луки 17:20–21).

Как научиться этому?

Итак, как же, наконец, стать хозяином своего тела и ума? Как из ведомого стать ведущим? Как обрести внутреннюю Силу?

Вначале мы осознаем на собственном опыте эту неуловимую «мистическую» связь сознания и Бессознательного. Начнём с простого опыта. Я попрошу вас закрыть глаза и представить **жёлтый кислый лимон**. Представьте, как режете его ножом. Берёте сочную дольку лимона и кладёте себе прямо в рот. **Кислый**, очень кислый вкус лимонного сока во рту... Представили? Это просто.

У вас во рту началось активное слюноотделение. Это естественная реакция. Вы сознательно создаёте образ (кислого лимона), и Бессознательное начинает на этот образ реагировать. Очень просто.

Это – один из способов влиять на собственную психику и физиологию. Один из главных методов любого магического искусства (например, искусства даосского Фан-шу, кит. ##). Созданный в уме яркий образ даёт команду Подсознанию. Представляя разные образы, человек может сознательно управлять такими неконтролируемыми процессами, как слюноотделение, сердцебиение, высота артериального давления и прочее. Не верите? Это очень просто!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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