

Региональная общественная организация учёных  
БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

-----  
Отделение трансперсональной психологии и педагогики  
НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ  
-----

**ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

**Вып. 76.- 2007**

**ОТ РЕЛАКСАЦИИ К МЕДИТАЦИИ:**

**МЕНТАЛЬНАЯ И ПСИХОТЕЛЕСНАЯ ПРАКТИКА,  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
ОПЫТ ТРАНСА**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2007**

**Редакционная коллегия выпуска:**

Волков И.П., Курис И.В.,  
Богданович В.В. Бурановская Н.А,  
Ответственный за выпуск: проф. Курис И.В.

**РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:**

Главный редактор – И.П. Волков  
Зам. главного редактора по выпуску – И.В. Курис  
Секретарь – С. М. Ланькова

**Адрес редакции:**

190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.  
Кафедра психологии им. проф. А.Ц. Пуни.  
Санкт-Петербургский Государственный Университет  
Физической Культуры им. П.Ф. Лесгафта  
Тел. (812) 714-66-27 Факсы: (812) 714-10-84; (812) 550-02-11  
[www.baltacademy.ru](http://www.baltacademy.ru)

В 36

Печатается на средства авторов и взносы членов БПА  
по отделению трансперсональной психологии и педагогики  
(Руководитель отделения – член-корр. БПА, проф. И.В. Курис)

© РООУ БПА

© И.В. Курис

(E-mail: [kuris\\_bio@mail.ru](mailto:kuris_bio@mail.ru))

**«ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ»**

Научное издание (сокращенное название: «Вестник БПА»)

Основано в июле 1995 года, в г. Санкт-Петербурге. Лицензия № 00-5832.

Международная регистрация:

**ISSN 1818-6467 (Vestnik BPA)**

-----  
Подписано к печати 23.05. 2007 г. Печать ризографическая  
Зак. 04. Тираж 150 экз. Формат бумаги 60x90 РООУ БПА

## СОДЕРЖАНИЕ:

|                              |   |
|------------------------------|---|
| От редколлегии вестника..... | 4 |
|------------------------------|---|

### РЕЛАКСАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОПРАКТИКАХ:

|   |    |
|---|----|
| Курис И.В. Зачем нужна релаксация (введение).....               | 5  |
| Лабковская Г. С. Интегративный подход в работе со стрессом..... | 7  |
| Богданович В. Н. Искусство жить.....                            | 9  |
| Сомс С. С. Комментарии к базовому комплексу Джиненгун.....      | 25 |
| Беляшов Н.В. Релаксация и медитация в практике массажа.....     | 39 |
| Курис И.В. Осознанность как интегральная практика.....          | 45 |

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ ЧЛЕНОВ БПА

|  |    |
|--|----|
| Программы учебного курса факультета БПА.....                         | 49 |
| Совместные программы БПА-ИИТП.....                                   | 50 |
| Анисимова О., Парфёнова Г. Работа со звуком.....                     | 64 |
| Беспалова К.В., Богданович В.Н. Тренинги и семинары.....             | 67 |
| Бревде Г.М. Интегральный подход в психотелесной коррекции.....       | 70 |
| Волченко М.В. Трансперсональный подход к работе со сновидениями..... | 74 |
| Голдовский Б.И. Культура психической деятельности.....               | 76 |
| Кулаго И.О. Программа курса «Психология Понимания».....              | 78 |
| Курис И.В. Тренинги, семинары, спецкурсы.....                        | 84 |
| Лабковская Г.С. Семейное консультирование. Интегральный подход.....  | 88 |
| Сомс С.С. Практический курс по комплексу Джиненгун.....              | 91 |
| Программа центра «СТИХИАЛЬ».....                                     | 93 |

### ИЗ ОПЫТА ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ:

|   |     |
|---|-----|
| Т. Сойдла. Беседы о трансперсональном.....              | 94  |
| <u>Е.Торчинов</u> . Таинственная самка (1-я глава)..... | 99  |
| Бурановская Н.А. Встреча с Христом.....                 | 116 |

### ИНФОРМАЦИЯ, НОВОСТИ

|   |     |
|---|-----|
| Трансперсональные новости.....                                | 118 |
| Доклады на VI конференции АТПП:                               |     |
| Сойдла Т.Р. Интеграция и утопия под знаком бога пчел.....     | 120 |
| Дрогалина Ж. В.В. Налимов и трансперсональная психология..... | 124 |
| Курис И.В. Интеграция эзотерических знаний в Йога-Данс.....   | 127 |
| Бурановская Н.А., Шерстюк М. Впечатления о конференции.....   | 134 |
| Книги наших авторов.....                                      | 136 |
| Объявления ИИПТ и БПА.....                                    | 140 |
| Сведения об авторах.....                                      | 141 |

## От редакции.

Мы продолжаем тему «От релаксации к медитации», начало которой было положено в предыдущем журнале нашего отделения (см. № 68.-2006). В этом номере представлены материалы, касающиеся собственно практики. Это и примеры проведения индивидуальных практических занятий, направленных на развитие определенных психических качеств, и релаксационные техники в различных режимах. Читатель имеет возможность познакомиться со всеми основными направлениями (модальностями), в которых работают наши специалисты.

Помимо описания техник, представлены обучающие программы: спецфакультета БПА и авторские. Они настолько разнообразны, что, ознакомившись с ними, любой человек может выбрать для себя то, что ему наиболее подходяще и интересно. Это и программы, в которых делается упор на традицию, и пример опыта транса, который в определенном смысле можно рассматривать как программу внутреннего поиска духовного развития, немыслимого без владения релаксацией и медитацией; и чисто психологические, и психотелесные, и интегральные. Как нам кажется, эта информация будет полезна и интересна тем, что даёт возможность больше узнать друг о друге, быть в курсе того, чем занимаются наши специалисты. Таким образом, мы создаем информационное поле, которое нам всем необходимо.

В особую рубрику выделена тема «Новые книги наших авторов». Здесь представлена информация о работах членов отделения Богдановича В.Н., Волченко М.В. и Курис И.В., уже вышедших из печати.

В прошлом номере журнала, мы говорили о задачах, поставленных в связи с работой над этой темой:

1. Привести в систему различные представления о релаксации и медитации для тех, кто имеет отрывочные знания.
2. Познакомить читателей и членов нашего отделения с некоторыми классическими практиками медитации, как восточными, так и интегральными.
3. Опираясь на классические представления, с одной стороны, и многолетний эмпирический опыт, с другой, подчеркнуть те плюсы, которые вытекают из трансперсонального медитативного опыта (расширение сознания, а значит, увеличение возможностей обучения, своего творческого потенциала, и конечно, оздоровление, предупреждение синдрома выгорания).
4. Познакомить с авторскими разработками в области релаксации медитации.

Мы надеемся, что этот номер отвечает поставленным задачам.

Последняя – информационная рубрика познакомит Вас с очень важным, на наш взгляд, событием – созданием регионального трансперсонального сообщества, которое произошло совсем недавно, а также, событиями, которые происходят в мире трансперсональной психологии и конкретно, в нашем отделении.

### Зачем нужна релаксация

Современная жизнь большинства людей, живущих в крупных городах, протекает в условиях невероятных нагрузок. На человека воздействуют как минимум, два вида негативных факторов. С одной стороны, достаточно агрессивная среда с постоянно ухудшающейся экологией, с другой – напряженный ритм жизни, темп которой постоянно возрастает. Это напряжение, которое некоторыми людьми практически не ощущается, а кем-то просто не осознается, проявляет себя во всех аспектах нашей жизни в виде раздражения, утомления, перепадов настроения, а также массой других телесных симптомов.

Возникают естественные вопросы: можно ли с этим что-то делать? Если можно, то, что именно и каким образом?

Множество людей Запада в поисках выхода из тупика обращались к древним источникам мудрости. Многочисленные исследования выявили один из самых важных факторов, позволяющих успешно противостоять стрессам. Это была релаксация. В самых разных культурах она трансформировалась из физиологической необходимости *в осознанную практику, включающую дыхание, концентрацию внимания, правильный образ жизни, правильный образ мыслей и т.д.*

Недавно я услышала очень интересное, и, на мой взгляд, абсолютно верное утверждение: «вопрос здоровья – это вопрос воли». Учитывая, что релаксация связана и с физиологией, и с психикой, становится понятным, почему она лежит в основе современных психопрактик. С точки зрения нейрофизиологии, релаксация – это управление процессами возбуждения и торможения коры больших полушарий головного мозга. То есть, он – этот процесс – зависит (до определенных пределов) от психофизических возможностей человека, которые можно (и нужно) развивать и расширять. Эти возможности включают: физическую подготовленность; сосредоточение внимания, ментальную подготовку и т.д.

Являясь по существу внутренней духовной работой, релаксация формирует такие качества, как концентрацию внимания, дисциплину ума, лежащие в основе развития воли. Это позволяет превратиться из жертвы ситуации в исследователя и творца своего жизненного сценария.

Итак, что же такое релаксация и для чего она нужна? Считается, что релаксация — это расслабление, (в первую очередь, мышечное). Со строго научной точки зрения полная релаксация включает совокупность трех ее видов: мышечной, психической и ментальной. Мышечной релаксации мы обучаемся через движение, или динамическую релаксацию. Речь идет о раскрепощенном движении, которое дает возможность посредством разнообразных двигательных осознанных действий работать с собственной энергетикой и преобразовывать, структурировать, созидать энергию внешней среды. (При этом помимо физического действия, мы имеем в виду, и движение мысли, и движение души). Это объясняется тем, что релаксация тесно связана с энергетическим обменом, так как в процессе выполнения осознанных действий идет очень активное энергетическое взаимодействие организма человека с

окружающим пространством.

Раскрепощенное движение, как мышечное, так и психическое рождает ментальное раскрепощение. А это — та основа, которая связана со словами «интуиция», «свобода», которые, в свою очередь, связаны с *креативностью*. Это прекрасно сказывается на человеке. Занимаясь любым видом деятельности, он всегда может внести свое творческое начало. И здесь нет зависимости от того, чем именно человек занимается; он будет так подходить ко всему, что делает.

В обыденном сознании понятие эмоциональной *релаксации* сводится к расслаблению, отдыху, снятию напряжения, что вполне соответствует переводу этого слова в английском языке. В качестве средств используются смена деятельности, перемена места жительства (хотя бы на некоторое время). Для кого-то — это путешествия, для кого-то — филармония, театр, или просто встреча с друзьями. Нередко мы встречаемся со спонтанной релаксацией. Например, наш организм включает на уровне подсознания механизм запредельного торможения. Это особенно ярко проявляется при сильной физической усталости, эмоциональном переживании, интеллектуальном напряжении.

Любой человек нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, посмотреть на свою жизнь или самого себя со стороны, абстрагировано. Для этого нужно войти в состояние расслабленности *осознанно*. Научно доказано, что неумение расслабиться (без приема алкоголя или фармацевтических препаратов) ведет к психосоматическим расстройствам. Любое напряжение требует большого количества энергии. *Обучившись релаксации и используя её в каждый свободный момент времени, мы можем открыть в себе дополнительные энергетические ресурсы.* Таким образом, мы вправе говорить о том, **что релаксация — это возможность высвобождения энергии и, как результат, естественного самовосстановления. Овладение осознанной релаксацией — это один из способов самооздоровления.**

Релаксация представляет собой процесс и состояние. Как *процесс* — это снятие напряжения; как *состояние* — это спокойствие, удовольствие, радость. *Цель релаксации* — частичное или полное расслабление. Это значит, что на уровне системы «тело-психика» речь идет о раскрепощении на физическом, психическом и ментальном планах, с одной стороны, и управлении этим процессом, с другой. Чем шире эти возможности, тем лучше человек способен владеть собой, противостоять стрессам и с честью выходить из разных ситуаций, в том числе и очень тяжелых.

Считается, что всех людей можно разделить на: релаксантов — которые способны быстро расслабляться; арелаксантов — неспособных расслабиться и тех, кто находится посередине. Наша практика показывает, что любого человека можно научить расслаблению. Было бы желание.

Во время глубокой релаксации (или после нее) можно почувствовать себя совершенно другим человеком, с новыми возможностями; увидеть решение проблемы, которая давно мучила. И это собственное изменение похоже на реальное чудо, которое происходит лично с каждым из нас. Оно не требует доказательств или объяснений. Оно просто есть.

Когда человек глубоко расслаблен психически и физически, он переживает предельную простоту, ясность, естественность происходящего, вписанность в окружающий мир, непротиворечивость и радость. И это, на наш взгляд, еще одно неопровержимое доказательство в пользу релаксации.

\*\*\*\*\*

Г. С. Лабковская

## **ПРОДОЛЖАЯ ТЕМУ. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ СО СТРЕССОМ.**

Настоящая работа продолжает тему, которая была поднята в статье «Релаксация в системе жизненных ценностей» (Вестник Балтийской педагогической академии вып. 68.-2006 г.). Речь пойдет о стрессовых расстройствах и практических методах работы со стрессом. Для того чтобы быть последовательными, прежде чем говорить о практике, вернемся к некоторым моментам, которые были затронуты в предыдущей статье:

В современных условиях острого дефицита времени и высокого темпа изменений среды человек не успевает выработать новые адаптационные механизмы и проявляет те навыки и умения, которые у него просто имеются, а их явно недостаточно. В результате возникает порочный круг из попыток справиться, не приводящих к адаптации, с одной стороны, и нарастающего напряжения и усталости с другой.

Для каждого конкретного человека этот вызов выглядит жестко и прозаично – или у организма хватит сил справиться с обстоятельствами, или обстоятельства справятся с ним. Это касается всех сторон нашей жизни - от состояния здоровья до социальной и творческой успешности.

Потребность в практическом методе, который позволяет направить стрессовое реагирование в конструктивное русло и приводит к выработке личных свойств и качеств, необходимых для индивидуальной и организационной успешности и стабильности, привела к созданию программы "Стресс-reduction". Авторы программы – Галина Лабковская и Борис Лабковский.

Программа разработана для людей, деятельность которых связана с высоким уровнем личной ответственности, ускоренным темпом жизни, постоянной необходимостью принимать быстрые и нестандартные решения в бесконечно меняющихся условиях 21-го века.

Также как и «Программа расслабления и освобождения от стресса», созданная под руководством доктора медицины Джона Кабат-Зинна, настоящая программа - это интенсивный курс самообучения искусству осознанного образа жизни, который представляет собой практическое руководство по преодолению своих ограничений и выходу на более высокие уровни состояния здоровья и благополучия. Но в отличие от программы Кабат-Зинна, основанной на практиках дзенской медитации внимательности и простых и доступных упражнениях хатха-йоги, наша программа

основана на интегративном подходе - уникальном инструментарии, использование которого обеспечивает возможность нового качественного скачка в работе с человеком и высвобождения огромного ресурса самоисцеления. Интегративные психотехнологии выстроены на идее осознания и используют измененные состояния сознания в работе с клиентами. Работа интенсивными интегративными психотехнологиями (ИИПТ) открывает доступ к мобилизации внутренней энергии и прокладывает дорогу в область целостности, лежащую в глубине человеческого существа, используя тысячелетний опыт человечества в области духовных практик, практик работы с сознанием и энергией.

В данном тренинге синтезированы древние традиции и новейшие достижения современной науки: практики дзенской медитации в работе со страхами, тревогой, напряжением и гневом; динамические телесные техники; работа с целительскими потенциалами измененных состояний сознания; позитивное перепрограммирование неэффективных жизненных сценариев и стилей поведения; техники энергетического баланса и пр.

Программа состоит из трех модулей. Семинар-тренинг первого уровня посвящен базовым техникам стрессоустойчивости. Используются традиционные методы работы с сознанием при помощи дыхания и движения и традиционные практики саморегуляции, позволяющие найти "правильное" состояние, в котором человек управляет своими реакциями и эмоциями, а не реакции и эмоции управляют им. Набор практик, предлагаемых на семинаре первого уровня, представляет собой целостный самодостаточный комплекс, обеспечивающий первоначальное разрешение основных проблем, связанных со стрессом.

Специальная программа пост-тренинга позволяет отрабатывать на практике полученные знания, делая их включенными в повседневную жизнь и работу.

Второй уровень посвящен превращению стресса из врага в союзника, освоению новых эффективных стратегий поведения, использованию любых стрессовых ситуаций и любых обстоятельств во благо.

Третий уровень – мастер-класс по комплексному управлению стрессом и энергетическими ресурсами организма.

Используемые в тренингах психотехнологии ориентированы на наработку состояния, являющегося основой наиболее эффективного поведения в рабочей и нерабочей обстановке. Основной акцент работы направлен на выработку личных свойств и качеств, необходимых для индивидуальной и организационной успешности и стабильности; для спокойного восприятия любых обстоятельств и адекватной реакции на них; для сохранения внутреннего комфорта в любых ситуациях с любыми людьми.



**Основные темы программы:**

1. Острый и затяжной виды стресса; стресс, дистресс и эустресс; психофизиология и динамика развития стресса; восприятие и стресс; реакция организма на стресс.

2. Приемы самонаблюдения и самодиагностики; «маркеры потерь энергии»; индивидуальные особенности темперамента и характера и стрессоустойчивость; определение личностных и ситуационных границ стресса.

3. Деструктивные формы поведения: «Я знаю, что не должен так реагировать, но остановиться не могу, а потом плохо себя чувствую»... («сила привычки»); ограничивающие представления и саморазрушающие стратегии поведения и работа с ними.

4. Техники саморегуляции: концентрация, деконцентрация, релаксация; освоение приемов и методов для преодоления напряжений в стрессовых ситуациях; эффективные техники релаксации, дающие глубокий отдых уму и помогающие длительное время сохранять концентрацию и позитивное состояние ума.

5. Управление гневом: способы работы с энергией гнева, юмор как способ по-новому и неожиданно посмотреть на стрессовую ситуацию; практика работы с гневом, обидой, страхами и беспокойством в измененных и расширенных состояниях сознания; провокативные техники и техники обретения внутреннего равновесия.

6. Работа с энергией: методы набора энергии и восстановления баланса; дыхательные упражнения для очищения организма и восстановления жизненных сил.

\*\*\*\*\*

В. В. Богданович

## **ИСКУССТВО ЖИТЬ**

**(фрагменты из «Большой защитной книги»)**

Рисунок автора. Изд. Еврознак-Прайм-Аст, 2007

*Обычно в рекламных целях, в аннотации на книгу, пишут: «Это суперэффективная книга с суперметодиками и с суперэффектом, а тот, кто овладеет ими и сам станет «супер» или «мега», а некоторые даже «гига»». В том, что касается текста этой книги, дело обстоит именно так. Это книга прикладных психотехнологий. Все они предназначены для практического использования в повседневной жизни, чтобы жить более успешно, спокойно и комфортно. Она написана как энциклопедия методов и техник защиты психики (их около 100), которая может стоять на полке до тех пор, пока не будет нужна, но которую можно периодически листать с любого места. Это книга о времени, которое находится между датами рождения и смерти.*

*Я не поддерживаю принцип: «Лучшая защита — нападение», мне более близко по духу высказывание: «Si vis pacem, para bellum» («Хочешь мира, готовься к войне»). Это первая и единственная, на сегодня книга, посвященная проблеме самостоятельного создания механизма личностной защиты. Проблема безопасности личности уже сегодня актуальна. В скором будущем она станет еще актуальнее, поскольку с каждым днем появляется все больше доступных пособий по воздействию*

*на других, манипуляциям, НЛП, магии, гипнозу. Другими словами, все больше людей учатся влиять на других, используя психотехнологии! Учитесь, пока не поздно выстраивать защиту: читайте, осваивайте, практикуйте и у вас получится! Не боги горшки обжигают, все и всё когда-то делаем в первый раз.*

Искусство жить и выживать в человеческом обществе — это самый серьезный предмет, которому бы нас следовало бы обучать с младых ногтей. Но ему, к величайшему сожалению, нас никто всерьез не обучает. Наша планета и социум, в котором приходится существовать всем, не самое комфортное место для проживания. Контакты с людьми кроме «роскоши человеческого общения», слишком часто причиняют немало трудностей и неприятностей. Кроме того, в жизни всегда присутствуют наши, глубоко личные, «вечные» вопросы, нерешенные проблемы, прекрасно проявленные комплексы и вредные черты характера, уже перешедшие в привычки.

Даже если мы не желаем окружающим ничего дурного, одним только фактом своего существования мы уже кому-то мешаем. В обществе идет довольно жестокая борьба и конкуренция. Вот почему пособие по безопасности жизни в жизни следует иметь под рукой! Вы ведь хотите именно ЖИТЬ, а не выживать, не существовать? Именно поэтому я решил дать вам возможность обучиться эффективным психотехникам

Предлагаемые техники защиты разработаны на основе древних и современных знаний о магии, психике и энергетике человека. Все методики проверялись временем, мной, моими преподавателями, учениками и пациентами в течение 20 лет практической работы

Если бы такая информация встретилась мне в начале моего обучения, я бы избежал множества ошибок, ловушек и «мирно лежащих граблей»! Сколько «шишек» зажило бы намного быстрее! Буду очень рад, если эта статья покажется вам такой же полезной, какой могла бы стать для меня много-много лет назад!

Окружающий мир в целом и населяющие его люди в частности доставляют нам немало неприятностей. Каждому не раз приходилось сталкиваться с агрессорами, трамвайными хамами, манипуляторами, доморощенными домашними «вампириками». Это, как правило, люди, которые навязывали вам свое общество (товары, услуги, детей, собак, советы), «доставали» пустыми разговорами и бесконечными жалобами на свое горькое житье-бытье, стремились руководить и жить вашей жизнью, не отвечая при этом за последствия своего вмешательства. Они «лезли» и «плевали» в душу, унижали, грубили, заставляли что-то делать, вымещали на нас свои комплексы и сбрасывали свое напряжение, перекладывали на вас ответственность за собственную глупость.

В список можно добавить промывание мозгов TV, обещания финансовых пирамид и рекламы, обман в «лохотронах», жизненные обстоятельства, публикации в газетах о таких вещах, которые еще лет 15 назад казались дичью: сглаз, порча, любовная деревенская магия, епископы высшей ессейской магии, ведьмы в пятом поколении, вуду, колдуны, приворот, венец безбрачия, якорь неудачника... И мы покупаемся на объявления, которые, в принципе, ничем не отличается от примитивного: «Вышлите нам 500\$, а мы пришлем вам футболку с логотипом «ЛОХ»! Стресс. Сплошной стресс. И некуда голову спрятать от всех этих манипуляций с сознанием!

В этой статье предлагаются техники защиты и восстановления, цель которых — предохранить себя от явных и скрытых форм насильственного информационного, психологического и энергетического воздействия и их разрушительных для здоровья и психики последствий: чувства вины, агрессии, обиды, страха, смутения, сомнения, отчаяния.

Приемы защиты не дадут вовлечься в игры, при помощи которых из вас «вытягивают» обещания, провоцируют на поступки, заставляют принимать участие в неприятных вам делах. Вы будете жить самостоятельно, отвечать за себя и за то, что находите для себя нужным, а не за то, чего ждут и требуют от вас другие, не спрашивая у вас согласия.

Принципиально эта статья о свободе — свободе внутренней и свободе от массы ненужных вещей, не позволяющих жить так, как бы вы хотели. Она поможет вам активно реализовываться в жизни. Освоив техники защиты, вы поверите в себя, почувствуете себя значимыми и сильными, а окружающий мир будет вами расцениваться, как доброжелательная среда.

Давая вам в руки мощные психоэнергетические технологии, я уверен, что вы будете использовать их во благо, а не во вред. Когда у меня сосед одалживает топор, то я считаю, что он ему нужен для того, чтобы завтра пойти в поход, или ему он нужен для проведения ремонта, а вовсе не для того, чтобы начать с этого же вечера охоту на блондинок на которых одеты чулки/колготки в сеточку. Если я и открываю какие-то секреты, то я уверен, что с их помощью вы сможете стать успешнее и сделаете жизнь более гармоничной.

## 1. Кто, как и почему на нас нападает

Защита — это естественное состояние человека в окружающей, агрессивной, с его точки зрения, среде. Человек начинает защищаться, когда поступающая извне информация идет вразрез с его представлением о себе и окружающем мире. Защита почти всегда напрямую связана с нападением, поэтому с нападений мы и начнем.

Мы живем в гуще энергий и информации, а значит — в той или иной степени подвержены их воздействию. В последнее время участились случаи воздействия от рук/мозгов со стороны расплодившихся ныне «хулиганствующих» магов (экстрасенсов, колдунов, НЛЮ). Особенно в последнее время.

Я было думал, что все это кончилось лет 10 назад. Теперь я убедился, что выросло новое поколение, которое за деньги способно на все, забывая печальную участь предыдущих, более «старших товарищей». Они все «скушали» друг друга. Дело в том, что при энергетическом нападении к магу не предъявишь статью УК, но и ему за УК тоже не спрятаться. Вступают в действие более общие, планетарные, эгрегорические законы. Итог таких «агрессоров» весьма печален.

И все же, наибольшее беспокойство причиняет ближайшее (дистанционно, контактно или генетически) окружение. В магазине — нахамили. В транспорте — ткнули портфелем и порвали дорогие колготки. Коллега в ответ на просьбу огрызнулся. Любимый человек не так посмотрел и не так ответил. Родители в очередной раз «наехали», не дали поступить по-своему. У метро пристал представитель какого-то сектантского движения с предложением пройти бесплатный тест и стать немедленно счастливым, успешным и богатым. В магазине вы замешкались у кассы с кошельком и, что называется, «спинным мозгом»

почувствовали злость стоящего сзади человека, после чего у вас страшно разболелась голова или спина.

Подобного рода «удары» в течение дня мы получаем десятками. Это наша жизнь. Естественно, до нас доходит далеко не каждый «удар» — большую часть мы отражаем, включается эгрегориальная защита, что-то пропускаем мимо себя, срабатывают естественные механизмы защиты. Один из них в обычной и простой воспитанности. Воспитанный человек доставляет окружающим минимум неудобств, а воспитанность и чувство такта заключается не в бесконечных извинениях и словах «Спасибо!» и «Пожалуйста!» Она всегда естественна и проста.

Если до такого поведения нам еще расти и расти, то помните, что достигает цели тот удар, который находит в нас родственные, синхронные, «свои» вибрации: «Подобное притягивает подобное». В этом случае он сначала создает нарушения на энергетическом уровне, далее, по закону резонанса, создает доминанту\* после чего удар проявляется в виде невроза, истероидного состояния, лавины неудач, груды «внезапно» появившихся проблем или болезни.

\* Ухтомский так именовал очаг возбуждения или торможения в головном мозгу.

Есть три простых, но очень точных показателя состояния вашего энергетического ресурса. Первый — как вы засыпаете. Если вы долго не можете уснуть, вас часто мучает бессонница, то вы уже не в лучшей форме. Второй связан с пробуждением. Если встаете с трудом, потом бродите с мрачным видом по квартире, выдергивая себя лошадиными дозами кофе из сна, то вы на грани. Третий показатель состоит в том, в состоянии ли вы находить время для семьи, детей, хобби, чего-то для души. Если нет, то ваш ресурс основательно потрепан.

Нападение (агрессия, манипуляция, эмоциональный шантаж, «наезд») можно определить, как внезапную атаку на психику с целью принудить человека к каким-либо действиям и/или сбросить собственное внутреннее напряжение, возможность «скушать» кусочек чужой энергетики.

Нападение может быть как сознательным, так и бессознательным, хотя принципиально человеку, который подвергся такому воздействию, в этот момент абсолютно безразлично, специально или нечаянно на него напали. Важен сам факт нападения — внедрение чужой негативной энергетики в организм, называемое в народе «сглазом» и «порчей».

О том, что люди обмениваются энергией, человечество знало очень давно. Мы знаем, что если нас кто-то внимательно выслушает или посочувствует, то вроде и настроение лучше, и энергии прибавилось. Если же мы поговорили с неприятным человеком, то самочувствие ухудшается. «Чужие дети утомляют», — тоже из той серии. Мать дает энергию из пятого центра (любовь), а чужая тетя/дядя — из второго (формальное общение, жалость, досада).

Теперь о вампирах, «пьющих» и «кушающих» нас и нашу энергию. О них и о вас. Внимание! После любого акта «вампиризма», вам следует понять уровень тонуса/общей энергетики и уже после чего, начать анализировать, давать себе обещания вроде: «Чтобы я еще...!», пугаться или что-то еще. **Сначала – поднять общий уровень тонуса! Всегда!** Иначе залезете в депрессу и вам белый свет будет не мил. Надолго. Что самое плохое в этом, так то, что вам буде тяжело вообще чего-нибудь захотеть. Именно «захотеть», даже не «делать».

Основной принцип подхода к созданию защиты описан довольно давно: «Налетит ветер — и бамбук 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 ним». Так писал философ о принципе подхода к разрешению ситуаций и неприятностей.

Осмыслите: «Если я в пятницу не помню, что было в понедельник, то какого черта я выходил(а) из себя? Зачем психовал(а)? Чего я вешаю на себя чужие проблемы, которые они сами решать не хотят?» А также: «Как Я живу? И Я ли это?» Ответ довольно грустный: «Я боюсь заниматься СВОИМИ делами и проблемами, поэтому я вовлекаюсь в чужие». Теперь читаем и думаем о том, как жить самому в условиях внутреннего комфорта и покоя. Статья не догма, а повод к размышлению и обучению.

Более подробное описание и методики постановки защиты, даны далее.

## 2. Общие принципы подхода

— Вам не завидно, Балаганов? А мне завидно.

И. Ильф, Е. Петров, «Золотой теленок»

Чтобы научиться ставить психоэнергетическую защиту, необходимо владеть хотя бы малейшими навыками управления собственной энергией, развивать собственные навыки, умение вовремя пользоваться собственными силами. Всё это не так уж и сложно.

*Энергия — это субстанция, которая пронизывает Вселенную и поддерживает жизнь всех организмов.* Китайцы ее именуют — ци, индусы — прана, христиане — Святой Дух, в концепции либидо Зигмунда Фрейда это — биологическая сила. Для восстановления равновесия защита должна обладать способностью вовремя выявлять и задерживать всё ненужное, чуждое для вас и вашей психики в общем потоке поступающей информации.

Роль фильтров могут выполнять биоэнергетические структуры человека, так называемое биополе. Оно охватывает тело человека целиком, с головы до ног, на расстоянии 20—150 см. Состояние поля, его форма, цвет, плотность и размер зависят от темперамента, эмоций, которые человек испытывает, уровня его духовного и душевного развития, физического самочувствия, навыков самовосстановления, кармического наследия и результатов посторонних энергетических воздействий. То, что не убивает, то делает нас более сильными и закаленными, и это отражается на состоянии биополя.

Биоэнергетические структуры, из которых состоит биополе, работают «сверху вниз» и поочередно пропускают строго определенную энергию и информацию. Каждый уровень имеет свои «пароли», критерии отбора нужной и полезной информации и энергии, защитные блоки. Они вложены друг в друга, как куколки в матрешке, но все вместе подчинено единой системе организма. На этом принципе и основаны методы психоэнергетической защиты.

## 3. Общий принцип — под видом неприятностей новые шансы

Я всего лишь приведу одну цитату для иллюстрации из книги Максима Фрая, про сэра Макса из романа «Волонтеры вечности».

«Я послушно вернулся в кабинет, сел на подоконник. Мне захотелось заплакать, не то от злости, не то от беспомощности, не то потому, что смерть симпатичного мне человека совершенно не согласовывалась с моими представлениями о том, как должны развиваться события моей единственной и неповторимой жизни... Разумеется я не заплакал, а просто уставился в одну точку. Между мной и остальным миром образовался какой-то странный барьер, прозрачный, но непроницаемый, даже голос моего шефа звучал непостижимо далеко...

— Соберись, Макс! — спокойно сказал он. — У нас много работы...

— Упражнения, Макс! — хладнокровно напомнил мне Лонли-Локли. — Сейчас самое время».

Извините за длинную цитату, но именно так надо работать с упражнениями, которые приведены далее. Именно в этом случае они окажут вам наибольшую пользу, когда у вас не все в порядке или нападение идет полным ходом. В этом случае не надо паниковать или впадать в ступор, а надо применять методики и технологии. Если, конечно, вы собираетесь сами что-то делать, а не спешите в очередной магический центр, в котором вам посторонний человек «поставит пожизненную защиту на века».

#### 4. Принципы подхода

*... Всем романтикам давно известно, что приключения случаются  
не в солнечные дни, а в дни серые.*

*Г.К. Честертон*

Подходим к методикам защиты. Перед тем как вы приступите к их освоению, хочу сделать несколько важных замечаний.

- Необходимо помнить, что не сразу все получается. От вас требуется приложение усилий по работе над собой, тренировка, настрой, желание, вера.

- Если у вас упорно не выходит какая-то техника, не нужно расстраиваться. Выберите другую. Люди все разные, возможности и способности у всех разные. Да и кто может дать советы на все случаи жизни?

- Не забывайте, что с нами делают только то, что мы позволяем, поэтому если на вас «напали», значит, вы САМИ притянули это, и никаких обид быть не должно, только обучение, в этом и состоит «обучение у Жизни».

- После применения вами техник защиты может полностью измениться ваше окружение, круг общения. И в первую очередь вас покинут те люди, которые вами, что называется, откровенно «пользовались», что все равно будет для вас ТЯЖЕЛО.

- **Защита ставится для того, чтобы быть свободным от влияния извне, а не для того, чтобы манипулировать другими.**

- Еще раз хочу сказать, что, независимо от того, во что вы верите, нападение ВСЕГДА затрагивает не только эмоциональную сферу, но и энергетику. Поэтому идеальным вариантом будет использование в жизни не какого-то одного вида защиты, а сразу нескольких.

- Какими приемами защиты вы пользуетесь, не должен знать никто, даже свои люди, которым вы доверяете на все сто.

## 5. Психоэнергетическая защита

*Раз в человеке живой и сильный дух,  
то будь черт там или лис, что они могут с ним поделаться?*

*Пу Сун-лин, «Как он хватал лису»*

Напоминаю, что большинство упражнений редко получаются с первого раза. Их нужно отрабатывать до тех пор, пока состояние внутреннего покоя и защищенности не будет возникать автоматически, по первому требованию. Даже те из них, которые на первый взгляд кажутся слишком простыми, нужно нарабатывать **КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 7—15 МИН В ТЕЧЕНИЕ, КАК МИНИМУМ, 3—4 НЕДЕЛЬ**. Кроме этого, вы должны быть твердо уверены в том, что у вас все получится, и проявить упорство, даже если на первых порах методика получается плохо. Методики представлены в порядке возрастания степени сложности.

Сначала я даю базовое упражнение. Далее идут техники, используемые при непосредственном контакте с агрессором. Затем — защита, которая ставится заранее, перед встречей с неприятным человеком, с целью повышения общего уровня энергетики. Подавляющее большинство методик, основанных на подъеме энергетического потенциала, попутно снимают стресс и усталость, дают уверенность в собственных силах, ощущение безопасности, психологического комфорта.

## 6. Базовое упражнение

*... Оборотясь, без лишних слов*

*Сказал, что он всегда готов.*

*А.С. Пушкин, «Евгений Онегин»*

**Заземление** — базовое упражнение для успешной постановки защиты. Оно позволяет не только сохранить психическое здоровье в ходе медитаций, но и удерживать контроль над ситуацией во время дискомфортных ситуаций, оно помогает обрести внутреннее спокойствие, ощущение уверенности и стабильности. Основной принцип — все время ощущать «землю под ногами», не терять ощущение реальности. Оно поможет не впадать в иллюзии и не идти на поводу у манипулятора, разовьет ощущение спокойствия внутреннего Я.

Выполнение упражнения необходимо довести до автоматизма. На первых порах, пока оно еще не отработано, заземляться следует до общения с агрессором, а не после. После следует уже убирать последствия!

Сядьте прямо и плотно поставьте ступни на пол. Не скрещивая рук и ног, положите кисти рук на бедра ладонями вверх. Закройте глаза, расслабьтесь и максимально отключитесь от всех мирских забот. Представьте себе плотный стержень энергии, идущий от основания вашего позвоночника, от копчика, к центру Земли. Вас не должны смущать ни этажность дома, ни бетонные перекрытия. Этот энергетический стержень спокойно проникает сквозь любые материальные объекты.

Посидите, прочувствуйте новое состояние. Зафиксируйте его. Запомните. Медленно откройте глаза. Ощутите реальность. Снова повторите упражнение. Обратите внимание на то, как оно теперь получается. Легче? Труднее? Снова откройте глаза. Повторите его еще раз 3–4. Время — 5–8 мин. Встаньте,

зафиксируйте новые ощущения в теле, в стопах, внутри себя. Отметьте для себя, стало ли спокойнее. С течением времени вы убедитесь, что вам стало легче жить, повысилась помехоустойчивость, вы стали больше успевать в жизни и стали успешнее.

### ***Упражнение отработать до автоматизма!***

## **7. Контакт с агрессором**

*— Мир — дело благое, сэр Соломон, —  
хотя и весьма прискорбное для воина...*

*М. Успенский, «Там, где нас нет»*

В этот раздел входят простейшие методики защиты. Сразу предупреждаю — методики требуют собранности и концентрации внимания. Прочность защиты зависит только от того, насколько четко вы представите необходимый образ, сосредоточитесь на созданных состояниях. В этом случае — успех у вас в руках и вам ничто не страшно.

**«Экран».** Самое простое, что можно сделать при общении с неприятным собеседником, это наглухо отгородиться от него. Представьте, что между вами и вашим собеседником зеркальной поверхностью от вас стоит экран. Он должен скрывать вас полностью. Поддерживать его нужно в течение всего времени общения. Если ваша работа связана с живым общением — менеджер по продажам, психолог, целитель, врач и проч., то «Экран» ставить не рекомендуется, поскольку человек не может чувствовать живое общение, которое приносит вам деньги

Другой вариант этого упражнения немного сложнее, но более эффективен. Переведите внимание с агрессора на себя. Не фиксируйте ни единого его слова! Начните дышать животом. Сделайте 10—30 дыхательных циклов. Ощутите общее расслабление и тепло в области солнечного сплетения. Представьте, что с каждым вдохом вокруг вас постепенно «выдувается» пузырь произвольного диаметра. Ощутите, что вы находитесь внутри этого пузыря, а весь негатив, исходящий от агрессора, блокируется за его пределами и не касается вас.

Внимание! Как только агрессор ощутит, что от вас он не получает энергию, то он постарается «пробить» вас и вашу защиту. Для того, чтобы этого не случилось, вам надо систематически изображать искренний интерес к его словам или тому, чем он вас «грузит».

### **«Выращивание фрукта»**

В отличие от предыдущей методики, эта оставит довольными вас обоих: собеседник сможет «сброситься», а вы не возьмете на себя его негатив.

Заземлите агрессора. Представьте, что исходящая от него разрушительная, негативная информация попадает в некое семя, находящееся между вами. Энергоинформационные потоки собеседника задерживаются на этом семечке, питают его, оно растет, прорастает, из него образуется плод, который зреет, наливается соками. Когда он окончательно вызреет, вы мысленно сжигаете его на пламени свечи или сбрасываете на зеленое вьющееся растение. В случае необходимости заново создаете новое семя.



**«Белый воротничок»**

При регулярном применении «Белый воротничок» успокаивает практически в любой напряженной, стрессовой ситуации. Этой простенькой дыхательной гимнастике более трехсот лет. По сей день ею пользуются японские клерки — «белые воротнички». Именно поэтому они всегда такие свежие и бодрые, даже после многочасовых совещаний.

Кончик языка расположите позади передних верхних зубов и держите его там во время проделывания упражнения. Сделайте вдох сквозь зубы на счет «восемь». Чем более интенсивным он будет, тем лучше. На счет «четыре» неслышно выдохните носом. Задержите дыхание на счет «семь» и опять сделайте вдох ртом на счет «восемь». Таких дыхательных циклов нужно проделать 5–7. Еще раз о схеме дыхания: 8–4–7, 8–4–7-...

Упражнение проделывается при первых признаках усталости, уныния, скуки или внутреннего напряжения.

**«Улыбка лбом»**

Простое и приятное упражнение, которое способно не только защитить, но и поднять настроение, а также разгладить морщины на лбу. Упражнение необходимо отрабатывать не менее 10 мин в день до тех пор, пока оно не будет получаться «по первому требованию».

Просто представьте, что вы улыбаетесь лбом, и держите это состояние во время контакта с неприятным человеком. Во-первых, ему будет казаться, что вы его внимательно слушаете, так как от вас будет исходить благожелательное внимание, а во-вторых — исходящая от него негативная энергия не зацепит вас, поскольку у вас на какое-то время изменится энергетика и вас просто не за что будет цеплять.

Внимание! Особое внимание вы обязаны уделить внутреннему состоянию благожелательности и уважения ко всему и ко всем\*.

*\*Вьетнамский буддийский Мастер Тик Нат Хан, так говорил: «Многие думают, что для занятий медитацией мы должны находиться в особом торжественном состоянии, но я считаю, что для полноценной медитации достаточно улыбки... Даже если жизнь трудна, даже если порой бывает сложно улыбнуться, мы можем попробовать... Недавно одна знакомая спросила меня: «Как мне заставить себя улыбаться, если мне грустно? Ведь это неестественно». Я посоветовал ей улыбаться своей грусти, потому что мы больше, чем наша грусть».*

Именно так и начинают творить «улыбку лбом» в любых психологических и оздоровительных системах. Этой традиции более пяти тысяч лет.

**«Магический взгляд».** Эта методика применяется в случаях, когда агрессор «цепляет» ваш взгляд с целью применить внушение.

Прежде всего, успокойтесь. У вас есть свой, ни на что не похожий «ответ Керзону». Теперь посмотрите на агрессора. Но только не в глаза, а плавно и неторопливо перемещайте взгляд по треугольнику, соединяющему глаза и рот. Сначала, по часовой стрелке, а потом против. Этот тип взгляда лишает слова говорящего, что бы он не говорил, всякой опоры, значимости для вас, какой бы он тип внушения не применял.

Есть еще один тип взгляда, он используется в том случае, когда вам надо

перевести агрессора в рамки деловых отношений. Взгляд скользит по лицу собеседника вдоль линий воображаемого треугольника, образованной его глазами и серединой лба. Он более всего подходит для сотрудничества, так как оказывает сильное влияние и показывает серьезный настрой.

Еще один вариант. Уставьтесь в точку между бровями, но без нажима и усилия, взгляд расслабленный. Скоро ему это положение надоест, и он оставит вас в покое. Взгляд нарабатывается по следующей схеме.

1. Как можно чаще широко раскрывайте глаза. Учитесь, в тренировочных целях, как можно чаще моргать глазами.

2. Смотрите пристально и не мигая, острым взглядом на отдаленные предметы, например, на звезды.

3. Рисуйте взглядом на стене различные фигуры: квадрат, овал, шестиугольник, звезду.

4. На квадратном белом листке нарисуйте маркером черную точку. Прикрепите лист к стене на уровне глаз. Встаньте напротив и вращайте голову во всех направлениях, не отрывая взгляда от черной точки.

Обратите внимание на то, как и где у вас будет проявляться внутреннее сопротивление. Чаще всего оно проявляется или как отвлечение, или как ирония и самоирония. Не спешите и не переутомляйтесь! После упражнений обязательно промыть глаза холодной водой.



Рис.1

**«Фиксация внимания»**

Люди, которые неосознанно используют защиту с помощью фиксации взгляда, остаются спокойными и уверенными в любой сложной ситуации. Теперь осваиваем несложную методику.

1. Исходное положение: сидя или стоя лицом к окну в метре от него. Осанка прямая.

2. Теперь слегка поворачиваете голову вправо и влево, удерживая внимание на основании черепа — оси, вокруг которой крутится голова. Зафиксируйте взгляд на вертикальной планке оконной рамы и наблюдайте, как при поворотах головы пейзаж за окном сдвигается относительно рамы. Вскоре у вас появится ощущение, что вы соединились с вертикальной планкой оконной рамы в одно целое, отстранились от «проплывающего мимо» окружающего мира и погрузились в состояние внутренней тишины и покоя. Все, что за окном, вы рассматриваете, с точки зрения прохожего, с любопытством заглядывающего в чужие окна накануне праздника.

3. Во время неприятного разговора зафиксируйте взгляд на чем-нибудь, например, на том, как агрессор во время разговора двигает ушами или бровями. Очень забавно, знаете ли. Вы сразу почувствуете, что он где-то там, далеко от вас, что-то делает, что-то говорит, а вы находитесь в некой сфере. Если он вдруг сделает вам замечание, что вы его не слушаете, вам нужно слегка повернуть к нему голову, вежливо продемонстрировав свое внимание, а взгляд и внимание оставить на выбранном предмете.

Главное, не улыбайтесь и не смейтесь. Только обозлите его, а уж он потом найдет способ с вами посчитаться.

Как вариант: можно постепенно выработать у себя взгляд и состояние большого, сильного, спокойного и уверенного в себе зверя. Барса, тигра, львицы или кавказской овчарки. В нем и покой, и сила, и предупреждение того, что при необходимости она мимо глотки не промахнется.

Такое настороженно-спокойно-внимательное состояние применяют при тренировке разного рода спецподразделений. Ветеран осназа на вопрос: *«Тяжело все время находиться в напряжении?»*, ответил: *«Профессионализм заключается не в том, чтобы все время напрягаться, а в том, что ты свыкся с мыслью, что нападение может произойти в любой момент. Не ждать опасности, а жить с ней, параллельно, как с воздухом, который глотаешь автоматически. Тогда ты автоматически отмечаешь опасность и моментально, на уровне подсознания, на нее реагируешь. Поэтому я до сих пор жив»*.

**«Маленький и смешной»**

Суть этой методики в том, что, как только сила нападения превышает прочность защиты, срабатывает диалектический закон перехода количества в качество.

Для этого надо только напрячь воображение и представить агрессора в виде какой-нибудь смешной зверюшки, вроде Чипа или Дейла, прыгающей около вас и с комической серьезностью на вас нападающей. Ни дать ни взять, «мультик» из мультфильма «Кто подставил кролика Роджера». Можно представить обидчика в виде капризного, истеричного, невоспитанного ребенка, пытающегося доказать, что он уже «босой масик», в смысле «большой мальчик». Не веселитесь вслух, похихикаете потом, наедине с собой.

Как вариант: мысленно уменьшите себя по отношению к агрессивному началу, а дальше... орлы червяков не клюют, а клопа танком не раздавишь.

Специально потренируйтесь на улице, во время поездки в общественном транспорте, в очереди, на мелкооптовом рынке — попредставляйте окружающих вас людей в виде забавных мультяшек, зверушек, птичек-рыбок... Пригодится, тогда, когда вам придется встретиться с агрессором лицом к лицу.

## 8. Защита, основанная на подъеме уровня энергетики

— *Почему толстяки всегда добродушные?*

— *Так они не умеют ни драться, ни быстро бегать.*

Повышение общего уровня энергетики является прекрасной защитой от нападений. Если ваш энергетический потенциал велик, то агрессору гораздо труднее вас «достать». Впрочем, энергию мы теряем не только вследствие «нападений». Изрядное ее количество «выкачивают» из нас пустые разговоры, напрасное и несодержательное чтение, бесконечное сидение перед телевизором, скучная и неинтересная работа, бесполезные мечтания, грубый незатейливый секс. Одним словом, мы теряем энергию тогда, когда неправильно пользуемся чувствами, эмоциями и состояниями. А поскольку это происходит с нами каждый день, техники подъема энергетики пригодятся абсолютно всем и не только для защиты от агрессоров.

Начинаете их выполнять, уединившись в спокойной обстановке. Детей, телефон, телевизор и домашних животных тоже следует из комнаты удалить. Металлические украшения и часы рекомендуется снимать, так как они могут мешать, перекрывая или оттягивая на себя энергию.

Тот, кто занят увлекательным и нужным ему делом, делом, которое он называет настоящим, всегда более энергичен и энергетичен, чем тот, кто не знает, чем заняться. Задача, поставленная человеком перед собой, позволяет ему синхронизироваться с Эгрегором и получить истинную защиту, смысл в жизни, деньги и комфортное состояние.

### **«Смерч»**

Эта методика направлена на повышение общего уровня тонуса и энергетики. Она показана и взрослым, и детям. Упражнение помогает людям, страдающим метеопатией — зависимостью от перепадов погоды и магнитных бурь.

Упражнение лучше всего проделывать утром, когда вы еще лежите в постели и находитесь в состоянии полусна. В начале практики такая защита держится не менее 2 ч, а при наработке навыков — до 12 ч. Упражнением можно пользоваться и в течение дня. Не рекомендуется его практиковать на ночь, если, конечно на это нет важных причин.

Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги — не скрещены. Глаза закрыты. Представьте, что дальше уровня стоп из точки начинает раскручиваться смерч, вихрь по часовой стрелке, слева направо. Смерч, прозрачная энергетическая воронка, постепенно поднимается вверх и постепенно вбирает вас в себя. Когда края воронки оказываются выше уровня головы, мысленно раздвиньте, уплотните и

сделайте толстыми стенки воронки, после чего представьте, что они окрашены в охристые тона. Подержите смерч около 3–5 мин. В это время ощутите, зафиксируйте, мощь вихря, почувствуйте, с какой бешеной силой он вращается вокруг вас, Это сила, это стихия, которой вы управляете. Подержите его около себя, после чего поднимите его выше головы и запустите его в себя, так же как входит джинн в заколдованный сосуд. Запомните состояние наполнения энергией стихии.

Поднять уровень собственной энергетики помогает и **«Огненный цветок»**, который активно использует Школа под руководством И.Н. Калинаускаса. Методика приведена в его книге «Наедине с миром», и я повторяться не буду. Надо пить из источников.

Имейте в виду, что повышение общего уровня тонуса/энергии не является абсолютной защитой. Более того, повышенный уровень «энергетичности» может, как маячок, привлекать к вам слабыми силами и духом, в том числе и вампирствующих особ обоого пола.

### **«Палитра художника»**

Это упражнение восстанавливает все тонкие структуры организма и психики, и делает их непроницаемыми для негативных воздействий извне.

Исходное положение: сидя, спина прямая, глаза закрыты. Представьте, что из темени выходит энергетическая линия и по дуге спускается вниз к стопам, потом поднимается вверх по внутренней поверхности бедер, позвоночнику и опять приходит в темя. После чего эта линия опять описывает дугу, но уже несколько правее, примерно на пятнадцать градусов. Как вариант: вы стоите на огромном циферблате часов и каждое перемещение дуги вправо соответствует делению, кратному пяти (5 мин, 10 мин...). Вы как бы располагаетесь в центре апельсина, а линии — это дольки. Каждый полный оборот означает, что надо менять окраску цвета линии.

Начинаем с ЧЕРНОГО, который, совершив с вами полный оборот (около 40 секунд) осветляется до СЕРОГО. Отметьте разницу в ощущениях, и переходите на КОРИЧНЕВЫЙ, начиная, по мере его вращения вокруг вас, менять его до КРАСНОГО. Далее все точно так же — от светлого оттенка до интенсивного, ТЕМНО-АЛОГО, после чего переходите на ОРАНЖЕВЫЙ. Затем он меняется на ЖЕЛТЫЙ, потом становится СВЕТЛО-САЛАТНЫМ, ЗЕЛЕНЫМ, СВЕТЛО-ГОЛУБЫМ, ТЕМНО-СИНИМ, РОЗОВЫМ, ШАФРАНОВЫМ, который сгущается до ПУРПУРНОГО, который резко осветляется и становится ЗОЛОТИСТЫМ. Последний, плавно переходит в СЕРЕБРИСТЫЙ, который в свою очередь сгущается и становится БЕЛЫМ.

Цвет, который у вас совпадает с ощущением наибольшего комфорта, в дальнейшем вы можете употреблять для получения состояния неуязвимости и внутреннего спокойствия. Более того, когда вы в совершенстве освоите методику, необходимость ее повторения вообще отпадет — достаточно будет вызвать у себя ощущение, которое вы испытывали при ее выполнении.

**«Обруч»**. Это упражнение обладает двойным эффектом — заставляет работать себе во благо и структурирует ваши внутренние убеждения. Оно еще может быть названо «самокодирование» или «самогипноз».

Исходное положение стоя. Лицо лучше всего повернуть на юг. Закройте глаза.

Представьте светлую, желательно охристых тонов волну, которую, подобно обручу на талии гимнастки в цирке, вы вращаете на голове, в горизонтальной плоскости слева на право в проекции межбровья.

Исходное положение: стоя. Осанка прямая. Глаза закрыты. Представляете, что вы, как цирковой артист, начинаете вращать вокруг головы воображаемый обруч, помогая себе синхронными вращению обруча движениями тела. Спустя полторы — 2,5 минуты, откройте глаза. Зафиксируйте ощущения — они будут сложными, скорее всего такое, как будто вы выпили бокал хорошего шампанского. Это и есть трансное состояние.

После того, как вы отработали это подготовительное упражнение, переходим к основному. Перед тем, как войти в транс, составьте аффирмацию, фразу, которая будет вас наставлять, направлять и кодировать на достижение покоя и внутреннего комфорта. Она — ваше творчество, поэтому она не может быть вам дана в книге для всех. Составляйте ее сами. Что-то вроде: «Я всегда и везде спокоен, упорен и непобедим!»

После составленной и заученной фразы, входите в транс и проговариваете фразу вслух, тембр голоса надо сделать как можно более низким и звук направлять внутрь себя, в грудную клетку, создавая стоячую волну. Одно слово произносите на один оборот обруча! Проговаривать фразу надлежит не менее трех и не более пяти раз за упражнение. Упражнение надлежит проделывать не чаще одного раза в день. Время, в которое его нужно проделывать, — произвольное.

### **«Чаша спокойствия»**

Основной принцип такой защиты сводится к созданию внутри себя зоны покоя и комфорта, которая не зависит от любых перемен, происходящих вокруг вас. Упражнение не требует какого-либо специально организованного пространства или большого количества свободного времени. Оно выполняется довольно просто и легко.

Для начала представьте себе, что в центре грудной клетки у вас располагается чаша, до краев наполненная жидкостью. И ваша задача — ни при каких условиях не дать ей расплескаться. Ни какие тревоги, волнения, суэта и чужой напор не должны помогать вам ее расплескивать! Упражнение многофункционально и многослойно. Так что не пожалейте времени на его освоение. Сторицей возместится.

Как вариант, можете поместить внутрь грудной клетки лесное, тихое, спокойное, незамутненное озеро в котором отражаются сосны и ивняк. Как только создали в себе это состояние, запомните его и ни при каких обстоятельствах не давайте никаким внешним факторам его взбаламутить.

Упражнение делается весь день, постоянно, до тех пор, пока состояние ощущения внутри себя зоны комфорта и покоя не станет для вас обычным, органичным и естественным.

### **«Бронежилет»**

Суть этой защиты сводится к созданию некой защитной конструкции, которая устойчива к любому внешнему воздействию — от нежного касания любимой до очереди из астрального автоматического оружия. «Надевая бронежилет», помните, что он — не орудие для ответного удара, а пассивная защита, помогающая выжить в

экстремальной ситуации.

Представьте себя — старателем. Лотком из добытой породы, по крупичкам, вынимайте чудо-металл. Потом — кузнецом-металлургом, когда вы льете металл и куετε себе пластины защитного «устройства», приговаривая при этом слова-заклинания: «Кто с мечом придет, тот так ни с чем и уйдет!». Подойдет и любой другой спонтанно родившийся у вас текст. А потом просто наденьте изготовленный вами «бронезилет». Зафиксируйте состояние защищенности и внутреннего комфорта.

### **«Время с нами»**

Ритм жизни у нас быстрый, пользоваться им, если этому специально не обучаться, обычно человек не умеет. Тренинг, который я хочу вам сейчас предложить, поможет выработать чувство времени. Если вы будете регулярно проводить это нехитрое упражнение, вы научитесь не искажать временную ситуацию, перестанете выходить из себя и выводить из себя чад и домочадцев. Время тренировки — не менее двух месяцев.

Положите перед собой часы, отметьте положение секундной стрелки и закройте глаза. Когда по вашим «внутренним часам» вы почувствуете, что прошла минута, откройте глаза и снова зафиксируйте положение секундной стрелки. Оцените, насколько вы точны или наоборот. Норма: 62–65 сек.

Во втором веке до нашей эры Хуай Нань-цзы сказал: *«Совершенный человек не дорожит яшмой в фут, но придает значение тени солнечных часов в вершок»*. Его пример нам всем наука!

## **9. Как грамотно входить в медитацию**

Если жизнь без медитации вам не в радость, то следует принять меры предосторожности. Во-первых, перед медитацией нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** заземлиться! Во-вторых, входить в медитацию проще и безопаснее не «снизу вверх», а «сверху вниз», не прорываясь силой сквозь все слои нижнего астрала, а изначально настраиваясь на Абсолют через Эгрегор, религиозный или гуманистический. Тем самым вы задействуете в себе «искру Божью», и только настроившись, «спускаетесь вниз». Образно говоря, все сущности нижнего астрала будут шарахаться от вас, вернее, от «пламени», которое в вас разгорелось из «искры Божьей».

В-третьих, неплохо было бы потренироваться сохранять контроль над собой еще до медитации. Здесь вам поможет следующее упражнение.

Выберите время, организуйте пространство. Уединитесь в спокойном помещении. Сядьте прямо. Заземлитесь. Направьте взгляд в угол комнаты. Выбрав место, закройте глаза и представьте, что вы находитесь там, обозревая свое тело, сидящее на стуле. Вообразите, как выглядит тело с различных ракурсов. Осмотрите его внимательно, взгляните в его ауру. Обратите внимание на цвет ауры, ее конфигурацию, плотность. Если вы не видите, то просто представьте себе, как это выглядит.

Вернитесь обратно в свое тело, конкретно — в центр головы. Проконтролируйте свои ощущения в этом непривычном «помещении». Запомните состояние — оно вам пригодится.

Меняйте подобным образом свое местоположение несколько раз, чередуя взгляд

со стороны и взгляд из тела, и одновременно разглядывая свою ауру, ее стереометрическую форму в трех измерениях.

Сложите ладони и свесьте голову между ног. Медленно встаньте, пройдитесь по комнате и потянитесь. Теперь можно заняться своими делами.

**ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** категорически запрещается работать над упражнением более 15 мин! Это — опасно! Компенсируйте малое время частотой выполнения. Не следует делать упражнение во время поездок или в состоянии усталости.

Итак, вы ознакомились, изучили и освоили общие принципы и приемы отражения энергоинформационных атак. Может быть, в вашей голове пока не все уложилось, или вы еще не создали модель, как вам бороться с вашим, конкретным агрессором, «домашним вампиром». Поэтому подведем промежуточный итог.

1. Научитесь выявлять ситуации, где на вас пытаются оказывать насильственное психологическое воздействие. Его признаки вы уже знаете: обесценивание себя и своих убеждений, потеря уверенности в себе и своих силах, неумение пользоваться своими мыслями, чувствами, эмоциями.

2. Спокойствие и хладнокровие. Не поддавайтесь истерическим и невротическим настроениям. Именно этого от вас ждут — подозрительности, страха, тревожности, растерянности.

3. Практика «параллельного» наблюдения, когда вы смотрите на себя со стороны, облегчит сохранение обратной связи и поможет держать ситуацию под контролем.

4. Поддерживайте высокий, насколько это возможно, уровень осознания. Девиз: «Давай разберемся» и «Объясни, зачем мне это надо».

Каждое нападение, если мы можем распознать его и хотя бы в малой степени ему воспротивиться, делает нас сильнее и мудрее. Фраза «То, что не убивает, то делает сильнее» придумана для нас. Если вы согласны с этим принципом, то помните: лучшая защита — это активная адаптация к миру, состояние внутреннего покоя, уверенности, силы, обучение умению учиться у жизни («седьмое чувство»).

Проживая полноценную жизнь в гуще информации и энергии Вселенной, вы получаете неизмеримо больше шансов для самореализации. Для вас любая мелочь может иметь колоссальное значение!

Итак, все происходящее с нами записываем только в «плюс»! И тогда вас в жизни будет учить все, что происходит с вами. Новые шансы даются под видом неприятностей. Так что жить надо так, чтобы еще хотелось.



## БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС «ДЖИНЕНГУН»

(Комментарии С. С. Сомс)

*«Процесс познания цигун - это, прежде всего,  
процесс познания своего организма и своего сознания»  
из лекции Учителя Лян Фена*

*«Счастье – быть здоровым и жить без суеты.  
В шестьдесят я взбираюсь на гору без трости.  
В девяносто ци наполняет меня бодростью и  
силой...»*

*Китайский поэт Лу Ю*

**Введение.** Понятие цигун (буквально «работа с «ци») относится к различным традиционным китайским методикам оздоровления. Не существует некой «единственной правильной» абстрактной системы цигун, существует много школ и направлений цигун. Но любая работа цигун связана:

- с расслаблением всего тела, в том числе и головы («ни одной посторонней мысли в голове, голова ясная и чистая» - это и есть «состояние единого изначального сознания»);
- набором энергии извне;
- и проведением ее по энергетическим каналам и дальнейшим распределением в теле. Это позволяет обеспечить энергетическую циркуляцию *ци* и крови по всему организму («слиянию формы, духа-шэнь и дыхания в одно целое»). Тем самым повышается жизнеспособность нашего организма, что обязательно положительным образом скажется на нашем здоровье.

Занимаясь любым видом цигун, мы можем ощутить гармонию в себе и создать гармоничные отношения между собой и окружающим миром. Используя сознание, испуская энергию ци вовне и накапливая ее внутри нашего организма, мы можем вступить во взаимодействие со всеми предметами и явлениями окружающего мира. Долго практикующий цигун человек становится здоровым во всех отношениях: физически, эмоционально, психически и духовно. Кроме того, «если мы полны ци, она переходит в шэнь (ум), усиливая наши интеллектуальные способности» [1], поэтому, занимаясь цигун, мы можем раскрыть свои скрытые возможности.

На первой важной части практики цигун – «расслаблении», мы уже достаточно подробно останавливались [2], теперь рассмотрим вторую неотъемлемую часть работы цигун - «набирание» ци, для этого приведем наиболее распространенные и относительно простые методики.

Практика «набирания» ци может выполняться в положении стоя, сидя или лежа. Главное в любой методике «набирания» ци – это состояние расслабления, легкое течение мысли, участие сознания, сосредоточение на ощущениях, сопровождающих поступление ци в тело через точки лао-гун (центр ладоней), мин-мэнь (центр поясницы), юн-цюань (середина подошвы), бай-хуэй (макушка), инь-тан (между глаз), через кончики пальцев, поры всего тела и кожу, и выход энергии ци

наружу. Древние советуют:

*«Прогоните все посторонние мысли,*

*Вдохните космическую энергию и освободите ум от пут».*

«Набирание» энергии можно осуществлять с открытыми глазами, всматриваясь в какой-либо объект или, закрыв глаза, представлять себе его. Дыхание может быть свободным и естественным, а может на вдохе сопровождаться «набиранием», а на выдохе «выведением» «вредной ци» с упором на «набирание» (вдохе). Во время «набирания» необходимо мысленно представлять себе, что части тела, через которые осуществляется «набирание», как бы соединяются в одно целое с небом и землей, солнцем и луной, горами и реками, с деревьями и травами, что энергия ци этих объектов, поступая в организм человека, как бы сливается воедино с его ци, и практикующий цигун постепенно «погружает» себя в природу. Надо представлять, что все отверстия тела, все биологически активные точки и поры полностью раскрываются, и ци растений, луны, солнца и звезд, ци всего сущего в мироздании непрерывным потоком поступает в тело, и оно наполняется блаженством и радостью [3].

*Вдыхая воздух, вбираешь в себя весь мир.*

*Выдыхая воздух, простираешься до краев света,  
наполняя собой сферу...*

Следует отметить, что при достаточно длительных занятиях цигун достигается состояние, когда энергообмен человека и окружающего мира возникает естественно и самопроизвольно, поэтому в дальнейшем вопросов о методиках не будет, они отпадут сами собой.

По окончании «набирания» важно правильно завершить работу: направить ци в нижний даньтянь (область пупка), некоторое время побыть с закрытыми глазами, сосредоточившись на этой области, затем открыть глаза, растереть руки и лицо («сухое умывание»), помассировать уши.

**1. Основные способы «набирания» ци.** Нормальное функционирование любого живого организма теснейшим образом связано с ци земли и неба, всего сущего, оно возможно лишь благодаря ни на минуту не прекращающемуся его обмену информацией и энергией с природой, космосом.

Дальнейшее изложение ведется по работе [3], в которой сведены вместе и описаны наиболее распространенные методики «набирания» ци. Эти методики представляют собой активное избирательное установление каналов связи с природой в цигун-состоянии и впитывание необходимой человеку информации и энергии с целью восполнения недостатка «семени», ци и «духа-шэнь», установления баланса между инь и ян в организме человека.

1) «Набирание» ци солнца, луны, цветов и трав, деревьев. Мысленно представьте себе, как ци этих объектов по воздуху поступает в точку бай-хуэй (макушку), проходит через тело вниз, через точки юн-цюань (центры стоп) уходит глубоко в землю, возвращается обратно к своим носителям (солнцу, луне и т.д.), а затем вновь направляется в точку байхуэй и т. д. Подробно методики набирания «растительной ци» описаны в работе [5].

2) «Набирание» ци неба и земли. Мысленная картина в этом случае выглядит следующим образом. Ци неба опускается на тело или на какую-либо точку, окутывает все тело, входит в него, уверенно проникает во все сухожилия, кости, биологически активные точки и внутренние органы. При «набирании» ци земли воображение должно рисовать аналогичную картину, с той только разницей, что ци не опускается с неба, а поднимается от земли.

3) «Набирание» ци через поры всего тела. На вдохе представьте себе, как через поры входит в тело первоначальная космическая ци («энергия первоначального хаоса»). На выдохе представьте себе, как «болезнетворная ци» выходит через поры тела и рассеивается по небу.

4) «Набирание» ци через рот. Приоткройте рот, язык расположите ровно, не высовывая. На вдохе представляйте, что так необходимая вам ци непрерывной струей поступает в рот и в горло. Мысленно направляйте ее в нижний даньтянь. Этим способом можно «набирать» ци луны, солнца, звезд, растений, полей, гор, рек и других природных объектов, а также целых ландшафтов, представив себе, любимый пейзаж или место, с которым у вас связаны «светлые и теплые воспоминания» («после дождя в горном пейзаже откроишь новую красоту...»).

5) «Набирание» цветной ци «пяти первоэлементов». Согласно учению о «пяти первоэлементах» тела человека, печень соотносится с деревом, зеленым цветом и востоком. «Набирание» энергии ци для поддержания печени – это «набирание» зеленой ци с востока (работа лицом на восток) и наполнение этой ци печенью, при этом печень представляется окрашенной изумрудно-зеленым цветом. Сердце соотносится с огнем, работа с сердце – это «набирание» красной ци с юга. Селезенка соотносится с землей, работа с селезенкой - «набирание» желтой ци из «центра» (сосредоточение на области селезенки). Легкие соотносятся с металлом, работа с легкими - «набирание» белой ци с запада. Почки соотносятся с водой, работа с почками - это «набирание» черной ци севера. Эту методику можно увязать еще со временем циркуляции энергии в соответствующих меридианах. Китайские врачи рекомендуют «подпитать» сердце к полночи, легкие – в полдень, печень - к сумеркам, селезенку – днем и т.д. [6,7].

6) «Набирание» световой энергии. «Мягкий свет в прекрасной стране пусть будет всегда под рукой...» Прикройте глаза. Мысленно представьте, как свет солнца, луны, звезд или просто дневной свет, свет лампы, пламени через глаза или точку инь-тан (между бровями) поступает в верхний даньтянь (область лба над переносицей). Вы чувствуете, что все тело начинает светиться, сияя изнутри и снаружи. При этом способе «набирания» ци свет может направляться внутрь также через макушку или через поры.

7) «Набирание» световой энергии со стимулирующей голосом. На вдохе, сопровождаемом звуком, напоминающим гудение пчелы, представьте, что сверху поступает поток космической энергии белого цвета и концентрируется на макушке. На выдохе, сопровождаемом звуком «а-а-а». Этот поток, как бы проходя через фильтр, меняет цвет на красный и поступает в срединный меридиан, т.е. энергия

движется от макушки через горло по центральной оси тела вниз до промежности, а затем, вместе со звуком, который издают, когда хотят остудить что-нибудь горячее. Окраска потока ци при этом изменяется на «многоцветную, пеструю» и устремляется через ноги в подошвы и далее, окрасившись в синий цвет, уходит в землю.

8) «Набирание» ци с внешним звуковым сопровождением. При этом способе можно использовать фонозапись мягкой, приятной музыки, звон («в ночной тишине звук колокола особенно чист...»), естественные ритмичные звуки: жужжание насекомых, журчание ручья или голоса наставника. Необходимо добиться, чтобы внутренние органы, внешние покровы, биологически активные точки вошли в частотный резонанс с этими звуками, чтобы энергия этих звуков проникала через кожу в ткани и мышцы до самых костей.

9) «Набирание» энергии от движущихся предметов. Вызовите в сознании образ горной реки, водопада, дождя, струящийся свет луны (лунной дорожки), падающей звезды и представьте, что поток энергии опускается в вашем теле от головы через горло, грудь и живот в нижний дантьянь. Если упражнение выполняется в положении лежа, можно представить и движущийся поезд, автомобиль, мотоцикл, упряжку лошадей.

10) «Набирание» «шести видов ци» для избавления от болезней и укрепления здоровья. Этот метод связан с набором «шести видов ци» - ветра, холода, тепла, сырости, сухости и «огня», т.е. шести проявлений погоды, характерных для смены времен года. Ветер, дождь, холод и жара могут повредить организм посредством «опустошения и искривления», чтобы патогенные факторы не проявили себя, нужна соответствующая работа. Эта интересная методика подробно расписана в статье [9], каждый желающий может с ней познакомиться.

Важно отметить, что *не следует совмещать различные методики произвольно*, по собственному желанию. Несоблюдение этого условия способно вызвать самые неблагоприятные последствия. Идти одновременно несколькими путями невозможно, выберите себе один и твердо следуйте по нему. Это не означает, что нельзя поменять методику. После определенного времени занятий можно, конечно, перейти к другой методике, если вы ясно увидите, что выбранная вами ранее не подходит.

## 2. Перераспределение энергии ци.

Как видно из вышеизложенного, способов «набирания» энергии ци достаточно много, и они в чем-то схожи. Поэтому методику можно выбрать в зависимости от индивидуальных особенностей и наклонностей человека, а также имеющихся условий работы. Занимаясь регулярно и настойчиво, можно овладеть любым из этих методов. Куда более важным при занятиях цигун является осознание того, что набрать как можно больше энергии не самое главное в практике цигун. Безусловно, в определенных случаях набор энергии нужен, но только в тех, когда ее недостаточно. Часто же проблема заключается как раз в том, что энергии слишком много (например, у молодых людей). Она переполняет каналы, давит и, неизрасходованная, застаивается, "портится", образует блоки и пробки. Многие болезни (например, невротического характера) происходят часто вследствие невозможности в силу каких-либо причин использовать имеющуюся энергию [4], поэтому в цигун рекомендуется активность внутренняя и внешняя. Природа энергии такова, что, чтобы быть здоровым, энергию надо собрать и грамотно перераспределить. В традиции

китайской народной медицины болезнь – это застой жизненной энергии, нарушение движения энергии в хорошо отлаженной природой циркуляции энергии по каналам в теле человека. Нельзя поменять последовательность движений какого-либо упражнения, т.к. любое движение – это проведение энергии. При занятиях цигун нельзя бросить ее в одном месте организма и схватить в другом. Энергия, как вода должна течь плавно и непрерывно. «Только текущая вода не загнивает», - учит китайская народная мудрость. «Если энергия свободно течет, то исчерпай свои небесные годы и, насчитав 100 лет, иди дальше». И, если мы хотим достичь долголетия, то должны заниматься цигун и чаще его практиковать. Только практика может показать, на сколько наш организм стал здоровее.

**3. Джиненгун (Zhineng Qigong).** Итак, главный смысл занятий любым оздоровительным цигун – это наладить свободную циркуляцию энергии в системе энергетических каналов (внутри человека) и между человеком и внешней средой в системе Земля - Человек - Космос. Джиненгун – не привычный дыхательный цигун, а «цигун возможностей сознания», или «интеллектуальный цигун».

**Базовый комплекс джиненгун цигуна «Подхватить энергию и провести ее через макушку головы»** может стать естественным продолжением любой из приведенных выше методик «собираения» ци, т.к. демонстрирует, как просто набрать и перераспределить ци в организме. В своей лекции Учитель Лян Фен говорит: «Когда мы выполняем комплекс «Подхватить энергию и пропустить ее через макушку головы», то те требования, которые предъявляются к движениям, в первую очередь предъявляются к нашему сознанию. Мы своим сознанием должны представить эти движения. Отличие наших движений от гимнастики состоит в том, что в движениях мы используем сознание. Например, мы делаем собирающие и выталкивающие движения в комплексе: когда мы собираем, то сознанием представляем, что это энергия из далекого космоса (отовсюду) идет внутрь через всю поверхность тела, а когда мы делаем выталкивающее движение, то точки лао-гун (центры ладоней) и вся поверхность тела испускают энергию до безграничных далей космоса. Когда мы «втягиваем» (плечи ведут движение), сгибаем локти, втягиваем центры ладоней, и вместе с этим движением мы сознанием направляем ток энергии внутрь организма».

Отличие от гимнастики состоит в том, что в гимнастике мы автоматически делаем движения руками без представления или использования нашего сознания, а здесь «сознание ведет движение, а движение ведет ци». По определению цигун возможности сознания - это занятия, при которых практическая работа с энергией связана с работой сознания. Мы впитываем энергию космоса, соединяем с энергией наших внутренних органов, и она достигает самых дальних «уголков» нашего организма. Внешняя работа - движения незамысловатые, мягкие и плавные. В практике любых комплексов джиненгун выполняются шесть основных требований для динамических упражнений цигун: расслабленность, округлость, мягкость, гибкость, «правильность» (т.е. сбалансированность и устойчивость) и размеренность [8].

Выполняя комплексы джиненгун можно достичь интересных результатов и в

оздоровлении, и в раскрытии сознания и сверхспособностей. Однако, нужно помнить, что цигун требует регулярности, самоотдачи и сосредоточенности на своих действиях. Осмысленное отношение к практике, и особенно тому факту, что человек является звеном в космической цепи (и при том центральным звеном), будет способствовать успеху занятий и может послужить фундаментом для будущего прогресса в овладении джиненгун и переходу к его более высоким ступеням.

### ***Совершенство, необходимо***

*собрать прежнее небо,  
(Тогда) множество семени и воздуха  
проникнет в священную сокровенность.  
Соединены четыре формы  
в едином теле,  
В истинном огне пяти первоэлементов  
  
плавится золотая пилюля.  
  
Стихии инь и ян сливаются –  
только тогда это Путь.*

## **4. ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА "ПОДХВАТИТЬ ЭНЕРГИЮ ЦИ И ПРОПУСТИТЬ ЧЕРЕЗ МАКУШКУ" [10].**

Этот комплекс является комплексом первой ступени джиненгун (интеллектуального цигуна, или цигун сознания). Комплекс является базовым для лечения заболеваний и оздоровления организма. Его особенности:

1. Гармония мысли, тела и энергии-ци. Ци ведется мыслью. Посредством сочетания открывающих и закрывающих движений, управления и ведения со стороны сознания, мы вовлекаем в движение ци. Внутренняя ци испускается наружу, внешняя собирается внутри. Таким образом, совершается обмен и циркуляция ци Первозданного Хаоса человека и макрокосмоса. Практикуя комплекс, можно увеличить свои воспринимающие возможности.

2. Данный комплекс является эффективным методом собирания и накопления ци, занимаясь им, можно научиться испускать внешнее ци и использовать эти способности для лечения болезней.

### **I. СОЗНАНИЕ**

Во время выполнения представляем, что голова упирается в небо, стопы выросли в землю, происходит слияние с внешним миром. При выполнении каждого движения необходимо простирать сознание (мысль) до пределов неба или земли в направлении, куда направлены руки. Разведение и сведение рук делаем мысленно «по краю неба». Выталкиваем ци «до границ неба», берем ее из бесконечности. Таким образом, собираем ци Первозданного Хаоса, пропускаем ее через голову, доводим до области пупка, затем подхватываем земную ци Первозданного Хаоса и вдоль ног проводим

также к области пупка. Таким образом, небесная, земная и человеческая ци Первозданного Хаоса собираются в области пупка: земля, человек и космос сливаются в единое целое.

## II. ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

### 1. Положение готовности

1. Стопы вместе, тело вертикально, руки свободно свисают вниз. Направляем взгляд вперед в место соединения неба и земли, смотрим расслабленным взглядом на воображаемую точку перед собой. Возвращаем взгляд в центр головы, оба глаза слегка прикрываем (рис. 2-1).

*Примечание: дальнейшая нумерация рисунков движений идет в последовательности, представленной после дефиса -2-1, 2-2 и т.д.*

Мизинцы ведут движение ладоней: пальцы и ладони медленно поднимаем вверх, центры ладоней смотрят вниз, кончики пальцев смотрят вперед и по отношению к руке образуют прямой угол. Мысленно центрами рук соприкасаемся с земной ци, используя плечевой сустав как ось вращения, обеими руками три раза проводим ци вперед-назад (рис.2-2). Угол между руками и корпусом достигает более  $15^{\circ}$ , затем руки становятся по сторонам от корпуса.

2. Мизинцем ведем движение. Расслабляем запястье, разворачиваем центры ладоней навстречу друг другу. «Пасти тигра» смотрят вверх, руки расслаблены, на ширине плеч перед корпусом вверх поднимаем ци, кисти достигают уровня пупка, центры ладоней слегка собираем, «освещаем» пупок (рис.2-3) средними пальцами. Одновременно разворачиваем центры ладоней вниз, мысленно вытягиваем обе руки в бесконечность, и по беспредельно далеким границам обе руки на высоте пупка разводим в стороны и заводим за спину. Разворачиваем центры ладоней к телу, слегка собираем, «освещаем» средними пальцами т.мин-мэнь на поясице (рис.2-4). Приводим руки к себе и поднимаем предплечья вверх по бокам тела, запястья достигают ребер, центры ладоней смотрят вверх, кончиками средних пальцев пропускаем ци в точки да-бао (канал селезенки) в подмышечных впадинах (рис.2-5).

3. Округлым движением руки вытягиваем вперед на уровне плеч, слегка приводим ладони (центры ладоней слегка собираем), средними пальцами «освещаем» т.инь-тан (рис.2-6). Обе руки разводим их в стороны (рис. 2-7.) Ставим их в положение иероглифа I на уровне плеч.

Мизинцы ведут движение. Разворачиваем центры ладоней вниз, продолжая движение, разворачиваем их вверх, мысленно вытягиваем руки и ладони до границ неба, вдоль границ неба по дуге поднимаем наверх и складываем ладони вместе над макушкой головы (рис.2-8). Потянулись вверх и начинаем опускать сложенные кисти вниз: перед лицом, шеей, ставим их перед грудью (оба предплечья образуют ровную линию), кончики средних пальцев смотрят вверх, основания ладоней напротив точки тань-чжун (рис.2-9), точка между сосками.

## 2. Спереди поднимаем, с боков подхватываем.

1. Сложенные руки разворачиваем кончиками пальцев вперед и вытягиваем вперед, пока обе руки не выпрямятся по высоте на уровне плеч (рис.2-10). Разводим пальцы: мизинцы, безымянные, средние. Большой и указательный образуют треугольник. Ставим ладони вертикально. Постепенно разводим ладони. Мысленно ладони и руки вытягиваем перед собой до границ неба. Выталкиваем и собираем (3 раза). При выталкивании-собрании плечи, локти и запястья представляют собой единое целое. Оба плеча вверх, назад, вниз, вперед описываю вертикальные круги. Когда выталкиваем, основаниями ладоней ведем движение ладонями и руками толкаем вперед. Центры ладоней при выталкивании выпячиваем наружу. Когда собираем, плечами ведем движение, локти слегка опускаем вниз, центры ладоней втягиваем внутрь, мысленно от границ неба собираем внутрь тела (рис.2-11) Затем ставим ладони вертикально, выталкиваем наружу, мысленно ладони и руки вытягиваем до границ неба, горизонтально разводим руки вдоль границ неба, вправо-влево три раза проводим ци. Проводя вправо-влево, разводим примерно на  $15^{\circ}$ . Затем сводим вместе, пока обе руки не встанут параллельно (рис.2-12).

2. Ставим ладони вертикально, выталкиваем наружу, обе руки разводим в обе стороны, пока они не встанут справа и слева на уровне плеч. Ставим ладони вертикально, выталкиваем наружу, мысленно вытягиваем ладони и руки до границ неба, на границах неба выталкиваем-собираем три раза. Когда выталкиваем, основаниями ладоней ведем движение ладонями и руками толкаем вперед, центры ладоней выпячиваем наружу. Когда собираем, плечами ведем движение, локти слегка опускаем вниз, центры ладоней втягиваем внутрь, мысленно от границ неба собираем ци внутрь тела (рис.2-13). Затем ставим ладони вертикально, выталкиваем наружу, мысленно вытягиваем ладони и руки до границ неба, вдоль границ неба вверх-вниз три раза проводим ци. Проводим вверх до угла примерно  $15^{\circ}$ , проводим вниз до уровня плеч (рис.2-14).

3. Расслабляем запястья, разворачиваем центры ладоней вверх. Мысленно обе руки вытягиваем до границ неба, вдоль границ неба подхватываем ци, поднимаем над макушкой головы, обе руки слегка сгибаем, запястья на ширине плеч, центры ладоней слегка собираем, освещаем макушку головы, останавливаемся в течение одного вдоха и выдоха (рис.2-15). Пропускаем ци через макушку головы, обе руки перед корпусом опускаем вниз до уровня пупка. Средними пальцами касаемся друг друга, надавливаем на пупок (рис.2-16).

4. Средними пальцами обеих рук на уровне пупка скользим в обе стороны, разворачиваем и заводим назад, достигаем точки мин-мэнь. Средними пальцами надавливаем на точку мин-мэнь, затем вдоль канала мочевого пузыря ведем вниз, достигаем двух стоп (рис.2-17). Двумя руками вдоль внешнего края стоп проводим до кончиков пальцев ног и приводим на тыльную поверхность стоп (пальцы рук и ног смотрят в одном направлении), обеими руками надавливаем вниз три раза. Когда



надавливаем вниз, оба колена сгибаем вперед, центр тяжести тела перемещаем вперед на две руки, мысленно центры рук, проходя через центры ног, входят в землю. Когда поднимаемся, поднимаем колени, ягодицы поднимаем вверх, центр тяжести тела перемещаем на обе стопы, обе кисти не двигаются, выпущенное сознание собираем внутрь тела (рис.2-18). Затем, обе кисти слегка поднимаем, разворачиваем центры ладоней навстречу друг другу, словно подхватываем шар ци, мысленно достаем земную ци из земли, держим в руках. Затем обе кисти разводим, разворачиваем центры ладоней и по внутренней поверхности обеих ног вдоль трех ножных иньских каналов проводим наверх до пупка (рис.2-19). Средними пальцами надавливаем на пупок, затем обе руки разводим. Возвращаемся в исходное положение, руки по бокам от корпуса свободно свисают вниз.

### **С боков поднимаем, спереди подхватываем ци.**

1. Обе руки с боков от тела поднимаем вверх, ладони в положение инь (центры ладоней смотрят вниз). Ставим их в виде иероглифа «единица» (рис.2-20). Ставим ладони вертикально и выталкиваем наружу, мысленно руки вытягиваем до границ неба, вдоль границ неба по обе стороны собираем-выталкиваем три раза (рис.2-13). Когда выталкиваем, основаниями ладоней ведем движение ладонями и руками толкаем вперед, центры ладоней "выпячиваем наружу; когда собираем, плечами ведем движение, локти слегка опускаем вниз, центры ладоней втягиваем внутрь. Мысленно от границ неба собираем внутрь тела. Ставим ладони вертикально, выталкиваем наружу, мысленно вытягиваем руки до границ неба, вдоль границ неба горизонтально три раза проводим ци. Ведем вперед до угла примерно 15°. Ведем назад обе руки, они образуют положение в виде иероглифа единица (рис.2-21, 2-22).

2. Ставим ладони вертикально, выталкиваем наружу, мысленно вытягиваем руки до границ неба, обе руки вдоль границ неба сводим вперед на ширину плеч, обеими руками на границах неба делаем собирание-выталкивание три раза. Когда выталкиваем основаниями ладоней, ведем движение ладонями и руками толкаем вперед, центры ладоней выпячиваем наружу; когда собираем плечами, ведем движение, локти слегка опускаем вниз, центры ладоней втягиваем внутрь, мысленно от границ неба собираем внутрь тела. Ставим ладони вертикально, выталкиваем наружу, мысленно вытягиваем руки до границ неба, на границах неба вверх вниз три раза проводим ци. Проводим вверх до угла примерно 15°. Проводим вниз до уровня плеч (рис. 2-23).

3. Расслабляем запястья, разворачиваем ладони, мысленно вдоль границ неба подхватываем ци, поднимаем над макушкой головы, центры рук слегка собираем и освещаем макушку головы, останавливаемся в течение одного вдоха и выдоха, пропускаем ци через макушку головы. Обе руки продолжаем опускать до точки инь-тан (между бровями). Разворачиваем центры ладоней вовнутрь, надавливаем двумя средними пальцами (рис. 2-24) . Вдоль бровей разводим в обе стороны назад под затылочный бугор, надавливаем двумя средними пальцами. Затем обе руки по шее опускаем вниз по спине, средними пальцами надавливаем на третий грудной позвонок (рис. 2-25). Затем, разворачивая, кисти выводим вперед и через подмышечные впадины выводим назад, обе руки заводим за спину, как можно выше

(рис. 2-26). Центры ладоней прижимаем к телу. Обе руки вдоль каналов желчного, мочевого пузыря опускаем до точки мин-мэнь, надавливаем средними пальцами (рис. 2-27). Затем средние пальцы разводим вдоль опоясывающих каналов, возвращаем к пупку, надавливаем средними пальцами.

4. Обе кисти вдоль трех иньских ножных каналов (внутренняя поверхность ног) ведем вниз до стоп. Обе кисти вдоль внутренних краев стоп проводим до кончиков пальцев ног (рис. 2-28). Обе кисти приводим на тыльную поверхность стоп, надавливаем три раза. Когда надавливаем вниз, колени сгибаем вперед, центр тяжести тела перемещаем вперед на обе руки. Мысленно центры рук проходя через центры ног входят в землю. Когда поднимаемся, поднимаем колени, ягодицы поднимаем вверх, центр тяжести тела перемещаем на обе стопы, обе кисти не двигаются, выпущенное сознание собираем внутрь тела. Затем кисти слегка поднимаем, разворачиваем центры рук навстречу друг другу, словно подхватываем шар ци, мысленно достаем земную ци из земли, держим в руках. Затем обе кисти разводим вдоль внешнего края стоп до пяток, разворачиваем центры рук внутрь. Вдоль каналов мочевого пузыря проводим наверх до точки мин-мэнь, двумя средними пальцами касаемся друг друга и надавливаем на поясницу (рис. 2-29). Разводим вдоль опоясывающих каналов, возвращаем к пупку, надавливаем средними пальцами на пупок, обе руки разводим в исходное положение по бокам от тела. Руки свободно свисают вниз.

#### **4. С боков спереди поднимаем, подхватываем ци.**

Обеими руками словно подхватываем вещь. Пасти тигра смотрят вверх, обе руки перед собой под углом  $45^\circ$  поднимаем вверх (рис. 2-30), мысленно вдоль границ неба поднимаем ци над макушкой головы. Центры рук слегка собираем, освещаем макушку головы, останавливаемся в течение одного вдоха и выдоха, через макушку головы пропускаем ци (рис. 2-15). Обе кисти по боковым сторонам головы вдоль ушей опускаем вниз, пока они не встанут перед плечами, предплечья стоят вертикально перед грудью, центры ладоней смотрят вперед (рис. 2-31, 2-32).

#### **5. Возвращаем ци.**

1. Сажая запястье, правой ладонью толкаем вперед, рука словно выпрямляется, но не выпрямляется, расслабляем запястье, мизинцем ведем движение, центр ладони разворачиваем влево, слегка собираем (рис. 2-33). Влево по дуге сгребам ци, когда достигаем угла примерно  $90^\circ$ , большой палец складываем в шепоть с центром средней фаланги среднего пальца (точка чжун-хуй) (рис. 2-34), остальные четыре пальца легонько сводим вместе, продолжая, сгребам ци влево за корпус примерно до угла  $180^\circ$ . Из-за корпуса возвращаем руку, ставим слева перед грудью, средним пальцем касаемся точки ци-ху под нижним краем левой ключицы (по вертикали вверх от соска), в точку ци-ху пропускаем ци (рис. 2-35).

2. Сажая запястье, левой ладонью толкаем вперед, вправо сгребам ци, примерно до угла  $180^\circ$  заводим за корпус, повторяем движение правой руки в противоположном направлении.

3. После того как сгребли ци, оба предплечья перед грудью находятся в скрещенном положении, плечи и корпус образуют угол  $45^\circ$  (рис. 2-36). Три раза свободно делаем вдох и выдох, когда вдыхаем средними пальцами надавливаем на точку ци-ху, когда выдыхаем слегка расслабляемся. Расслабляем, раскрываем сложенные шепотью кисти, обеими руками выталкиваем вперед, оба запястья разворачиваем, обе ладони складываем перед грудью (рис. 2-37).

#### **6. Собираемся.**

Сложенные руки поднимаем над макушкой головы, вытягиваем вверх, мысленно поднимаем к вершинам неба (рис. 2-38). Обе кисти разводим, разворачиваем центры ладоней вперед, обе руки по сторонам опускаем вниз до уровня плеч, постепенно разворачиваем центры ладоней вверх, вдоль границ неба сводим вперед, на ширину плеч (рис.39). Ладони и руки слегка-слегка приводим внутрь, средними пальцами освещаем точку инь-тан. Затем оба локтя вращаем, кончиками пальцев обеих ладоней указываем на промежуток между шестым и седьмым ребрами, кончиками средних пальцев через точки да-бао пропускаем ци. Затем вытягиваем назад, разводим в стороны. Когда обе руки, разворачивая, разводим в стороны, разворачиваем запястья, в результате центры ладоней становятся навстречу друг другу, сводим вперед (рис. 2-40). Обе кисти, накладывая друг на друга, помещаем на пупок (у мужчин левая кисть к телу на пупке, у женщин наоборот), спокойно возвращаем энергию в течение некоторого времени (рис. 2-41). Обе руки разводим в исходное положение по бокам от тела, оба глаза медленно открываем.

**Основные точки, используемые в комплексе** (точки приведены во французской системе обозначения ):

- т.бай-хуэй (VG20) - на макушке
- т.инь-тан (внемеридианальная точка) - между бровями
- т.юй-чжэнь (V9) - под бугорком у основания черепа
- т.ци-ху (E13) - от сосков вверх, ямочка под ключицами
- т.да-бао (RP21) - под мышками, между 6-7 ребрами
- т.мин-мэнь (VG4) - на пояснице, напротив пупка
- т.лао-гун (MC8) - центр ладоней
- т.юн-цюань (R1) - в центре стопы
- т.хуэй-инь (VC1) - между половыми органами и анусом.

#### Используемая литература:

1. Вон Кью-Кит. Искусство цигун. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
2. Сомс С.С. «Цигун-медитация»// Вестник Балтийской Академии, вып. 68, 2006.
3. Мо Дамэй. Распространенные способы «набирания» ци// Цигун и жизнь, №2, 1998.
4. Линь Хоушэн, Ло Пэйюй. «Стояние столбом»// Цигун и жизнь, № 5, 1992.
5. Гао Чжэнь «Методика набирания «растительной ци» // Цигун и жизнь, № 3, 2003.
6. Гаваа Лувсан. Очерки методов восточной рефлексотерапии. Новосибирск: Наука.Сиб.отд-ние, 1991.
7. Чжу Гуанье «Укрепление информационного канала «врач-пациент» повышает эффективность цигун-терапии» // Цигун и жизнь, № 3, 2003.
8. Чэнь Юнцань «К вопросу о динамических упражнениях в цигун» // Цигун и жизнь, № 5, 1998.
9. Ли Яочжуй. «Набирание шести видов ци» для избавления от болезней и укрепления здоровья// Цигун и жизнь, №1, 2000.
10. Методические указания по джигунгун. Пекин, 1990. (перевод с китайского неизвестного автора, материалы предоставлены Учителем Лян Феном).

В статье использовались стихи и изречения китайских поэтов и философов.

Пропустить ци через макушку головы

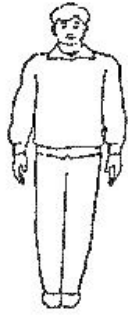


图 1



图 2



图 3

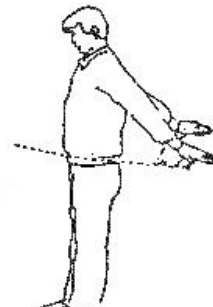


图 4



图 5

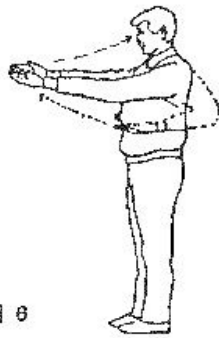


图 6

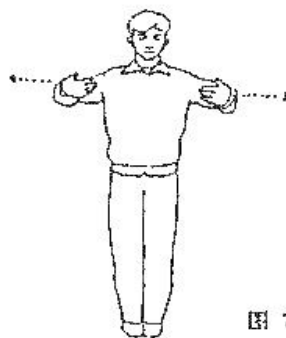


图 7

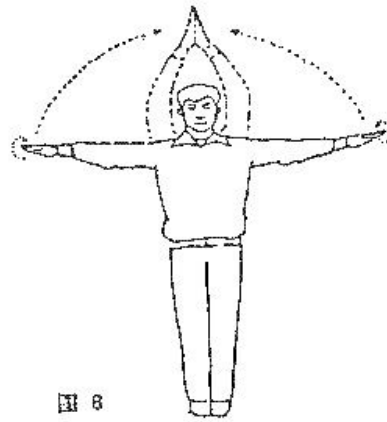


图 8



图 9

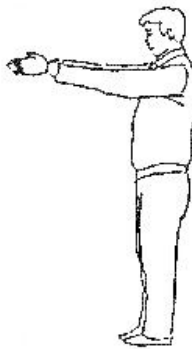


图 10

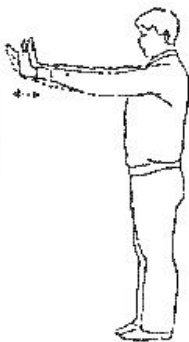


图 11

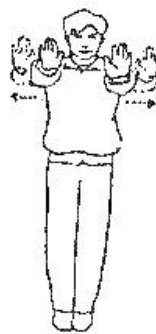


图 12

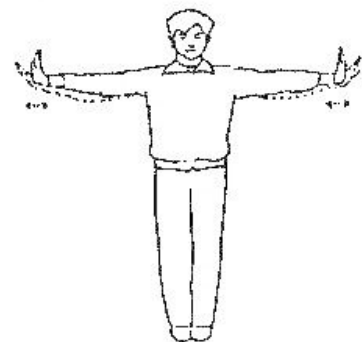


图 13

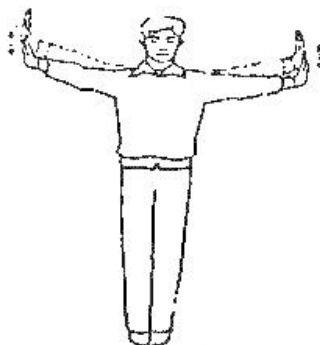


图 14

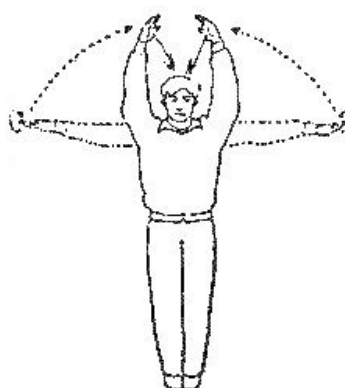
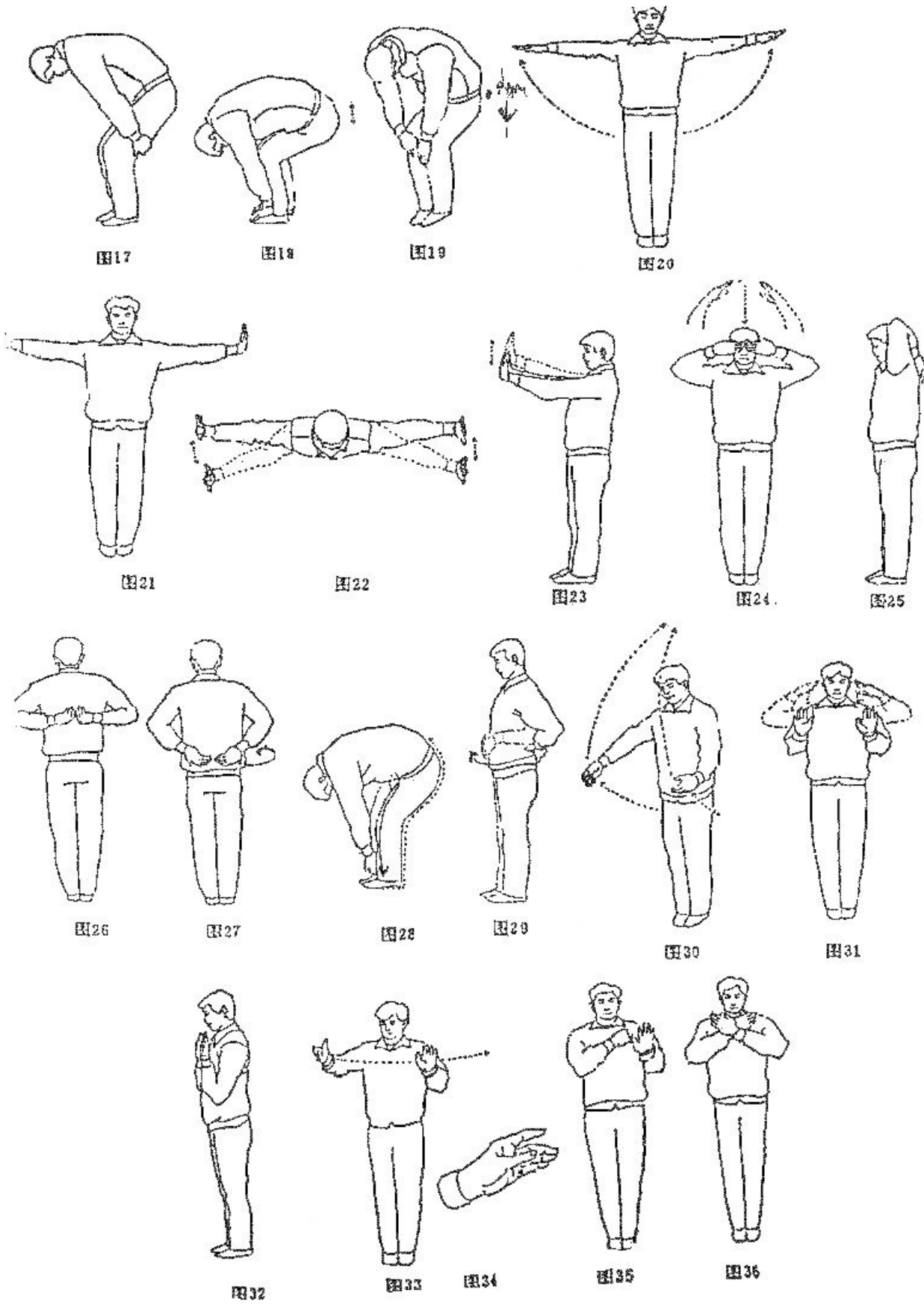


图 15



图 16

Ци поднимается.



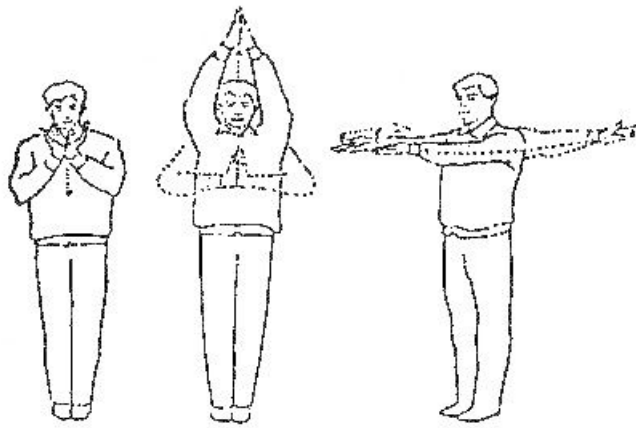


图37

图38

图39

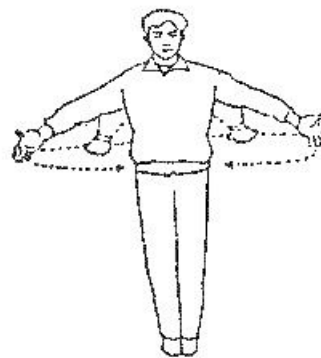


图40



图41

## МАССАЖ И РЕЛАКСАЦИЯ

С появлением на Земле первого человека природа одновременно обеспечила его не только внутренней защитной системой (иммунитетом). Она дала ему прекрасный «инструмент» для первой (экстренной) помощи в целях восстановления работоспособности организма при возникновении различных недугов и при травмах. Таким чудесным «инструментом» является *массаж*. Этот же «инструмент» является прекрасным средством для профилактики некоторых заболеваний. В дальнейшем, начиная с древнейших времён, учёными и практиками разных стран были выявлены, изучены и приняты к практическому применению другие ценнейшие возможности этой манипуляции.

Объяснение этому утверждению очень просто. По определению, *любое* прикосновение к телу (непосредственное воздействие на тело *механической энергией*), такое как, например, поглаживание, расчёсывание, включая даже простой поцелуй и полизывание (читай: «поглаживание» или «растирание» языком), соответственно произведённое и воспринятое с той или иной степенью интенсивности, можно считать элементарным массажем.

Известно, что первобытные люди ходили по земной *твёрди* преимущественно босиком или в лёгкой примитивной обуви. При соблюдении подобных условий обеспечивается наиболее полноценный контакт поверхности *ступней* с массирующим фактором (опорной поверхностью), т.е. своеобразным массажёром. Таким естественным образом при участии большого количества нервных окончаний, расположенных на стопах, выполняется рефлекторный массаж всего организма одновременно.

При выполнении какой-либо работы *руками* так же автоматически через рефлекторные зоны, расположенные на ладонях, производится *общий массаж*. В последнем случае особенно хорошо активизируются (открываются) дополнительные энергетические центры (чакры), расположенные в центрах ладоней (точки *лаогун*).

Воспринимать и оценивать феномен *массажа* можно по-разному. Действительно, его можно рассматривать как:

➤ *искусство или творческий акт;*

*Во избежание дальнейшего разночтения необходимо принять соответствующее определение: искусство – это создание новой информации, осуществляемое интуитивно, а не путём логического рассуждения;*

➤ *наука, включающая в себя ряд клинических наблюдений и экспериментов; в числе задач науки является нахождение наиболее экономичной, минимальной программы для оздоровления (исцеления) человека, использующей массажные методики;*

➤ *один из эффективных инструментов в общей медицинской практике;*

➤ *духовная практика, включающая в себя личностный рост, как массажиста, так и его пациента;*

➤ *структурирование внутреннего (внутрителесного) пространства;*

- *«танец»; этот аспект в контексте массажной практики рассматривается крайне редко. Его можно рассмотреть с разных сторон. С одной стороны, массажист, двигаясь вокруг массажного стола или просто вокруг пациента, совершает неосознанное, медитативное перемещение по неким путям в пространстве («в потоке»). Если быть точнее, то он, как элемент потока, движется по траекториям с наименьшим сопротивлением среды. С другой стороны, сеанс массажа можно воспринять как парный танец, особенно когда в нём участвуют разнополюсные партнёры. Такое взаимодействие является наиболее «легальной» формой пресекуальных отношений (М.Литвак). Ещё одним аспектом является то, что массажист должен быть пластичным не только внешне (телесно), но и внутренне (духовно). Достигнутое и поддерживаемое состояние собственной пластичности (фактически, информацию) он передаёт на энергетическом уровне своему пациенту. В этом отношении встанёт вопрос о необходимости применения в массажной практике отдельных элементов биоэнергопластики.*

Одной из главных задач, решаемых с помощью массажа, является приведение в покой внутреннее состояние пациента и расслабление мышц его тела. Фактически - доведения человека до состояния глубокой релаксации. Однако практика показывает, что многим массажистам не удаётся добиться поставленных целей. Причина неудач состоит в том, что при подготовке и проведении массажных манипуляций не учитывается наличие большого количества «подводных камней», мешающих достичь результата. Например:

Не каждый человек готов к массажу, который включает в себя сложные нестандартные приёмы. Поэтому одно из основных условий успешной работы массажиста заключается в том, что применяемые массажные техники не должны «пугать» пациента. Даже если они при адекватных условиях приводят к прекрасному результату и проведены на высоком профессиональном уровне. В противном случае в душе пациента может возникнуть труднопреодолимый *страх*.

Поскольку все наши стереотипы (положительные или отрицательные) и установки, приходящие с жизненным опытом, очень устойчивы, приобретённое состояние страха может надолго и прочно закрепиться в подсознании.

Всплывшая в сознании ассоциация, связанная с чем-то неприятным, например, с эмоцией страха во время одного из сеансов массажа в прошлом, в дальнейшем неосознанно будет проявляться дискомфортом на приёме у другого массажиста. Состояние страха, закрепившееся в подсознании пациента, выразится как боязнь не только перед массажными процедурами, но и при виде самого массажиста, даже при мысли о нём. Массаж должен быть интересным для пациента и во многом понятным. С пациентами надо работать как с союзниками.

Оптимальным вариантом является метод, когда лечение (исцеление) с использованием массажных техник включает в себя изменение мышления пациента.

Массаж по своим целительным возможностям обладает очень большим потенциалом. Эффект от правильно организованного и проведённого массажа бывает



потрясающим. Но, несмотря на это, нельзя рассматривать массаж как *панацею*, т.е. абсолютное средство от *всех* без исключения проблем, в том числе и со здоровьем.

В связи с разнообразием мнений относительно содержания этой поистине чудодейственной манипуляции массажист должен *понимать*, что именно он делает в данный момент, как со своим пациентом, так и с самим собой. Непонимание приводит его к лишним и, во многих случаях, энергоёмким манипуляциям. Подобные действия не позволяют массажисту поддерживать самого себя в состоянии полноценной релаксации.

Воздействие, или результат, от массажа *всегда* бывает *обоюдным*. Оценка такой *обоюдной работы* пациента и массажиста может быть различной. Например, с одной стороны, пациент получает некий квант физического здоровья. С другой стороны, массажист самосовершенствуется, приобретая дополнительный опыт в своём мастерстве.

Одним из главных факторов, определяющих *понимание* своей работы, является *самоидентификация массажиста*. Какая из его *субличностей* доминирует по отношению к своему пациенту в любой момент времени на протяжении всех сеансов? Это может быть любой из возможных вариантов: Учитель или ученик, медработник или целитель, «мужчина» или «женщина», наблюдатель или экспериментатор, родственник или посторонний. Также в массажисте может преобладать лидер или ведомое лицо, ремесленник или самоутвеждающаяся личность и др.

Тщательность исполнения массажа, влияющая на качество всей работы, тоже будет иной. Даже при выполнении отдельных массажных приёмов и их последовательности руки массажиста могут «повести» себя по-разному. Объясняется это тем, что разумная составляющая человека устроена так, что в подавляющем большинстве случаев нами управляет *подсознание*. Алгоритм поведения массажиста, связанный с самоидентификацией, неосознанно «выведет» его на те или иные действия и/или применение тех или иных массажных приёмов. Соответственно, конечный результат работы также будет разным.

В общей медицинской практике часто случается, когда обратившийся за помощью человек пытается манипулировать или прямо управляет массажистом. Такое положение вещей абсолютно недопустимо. Находясь «под управлением», массажист будет находиться на протяжении всего сеанса в состоянии дискомфорта, а точнее – в состоянии стресса. Специалист должен оставаться в любом случае *лидером* в тандеме и безоговорочно «вести» ситуацию. Именно он должен быть «центром влияния». На своём рабочем месте массажист *всегда* должен вести себя как *хозяин*. Доброжелательный, отзывчивый, приветливый, но – *хозяин*. Нельзя допускать, чтобы пациент управлял или манипулировал специалистом. Даже если этим пациентом является прямой начальник или ближайший родственник массажиста. При необходимости (для снятия возникшей напряжённой обстановки) сознательное «подыгрывание» необоснованным, дилетантским требованиям клиента должно вестись массажистом мудро и непременно в направлении стратегии для достижения поставленных целей.

Следующим аспектом, на который следует обратить внимание, является настрой массажиста на работу *вообще* и с конкретным человеком *в частности*. Способ настройки связан в основном с внутренней сосредоточенностью, медитацией, а в отдельных случаях вплоть до более глубокого вхождения в изменённое состояние сознания (ИСС). Корректно общаясь с информационным полем, на *сенситивном* уровне можно получить сообщение о целесообразности или возможности проведения сеансов массажа в интересующий период времени и/или в конкретной обстановке. Подобным же *сенсорным* образом специалист может уточнить другую дополнительную информацию. Например:

- предварительный выбор метода массажа или отдельных применяемых техник;
- приблизительный прогноз результата (динамики изменения состояния пациента по отдельным сеансам);
- подбор соответствующей музыки (если сеанс массажа будет сопровождаться музыкальным фоном);
- другую необходимую для организации конкретной работы информацию.

Специалист по массажу должен осознавать, что, владея сенситивными способностями, с его стороны не может быть никакого излишнего любопытства о личной жизни пациента. Нельзя без разрешения злоупотреблять вхождением на чужое жизненное пространство.

Очень важно учитывать текущее состояние собственного организма, наличие достаточного *энергетического потенциала*. Не рекомендуется работать в усталом состоянии, в состоянии стресса. Имеются несколько способов для поднятия и сохранения необходимого уровня внутренней энергетики массажиста. Использовать их можно как непосредственно перед началом сеанса, так и сразу после его завершения. Вот некоторые из них:

- в среднем темпе провести от одного до нескольких раз каждой рукой непосредственно над пламенем свечи (эффект усиливается при визуализации энергетического потока, входящего в тело от огня); этот способ можно использовать и в обычной жизни при общем упадке физических сил. Применение данного приёма сразу после сеанса приводит к дополнительному очищению рук от «налипшей» за время работы с пациентом негативной информации;
- выполнить комплекс психофизических упражнений. Например, «*Восемь кусков парчи*» («*Бадуаньцзинь*»). Этот комплекс относится к боевому разделу *цигун*. (Его создал для своих солдат китайский маршал Юэ Фэй ещё в XII веке. Данная система предназначена не только для восстановления и накопления физических сил и поддержания здоровья, но и для продления жизни). «*Бадуаньцзинь*» лучше всего проводить после окончания *всех* сеансов в конце рабочего дня. Тело и ум в процессе практики должны быть расслаблены.

Многие массажисты устают во время от неудобной стойки, вызывающей

напряжение в мышцах шеи, спины и ног. Накапливается также нервное перенапряжение от длительного дискомфорта на протяжении всего сеанса. Все эти факторы мешают массажисту достичь состояния релаксации. Для исключения подобного феномена предлагается применять на практике следующее.

И.п.: ноги - на ширине плеч, стопы ног должны быть параллельны; точки *юнцюань*, расположенные в центрах стоп, и точки *цзяньцзинь* (проекция ушных мочек на надплечья) должны находиться на одной *вертикальной* линии. Ноги слегка согнуть в коленях таким образом, чтобы проекция колен не выходила за линию носков. Глаза следует слегка прикрыть, но не закрывать полностью. Голову «подвесить» таким образом, чтобы точка *байхуэй* (на макушке головы) и точка *хуэйинь* (в промежности) расположились на одной *вертикали*. Плечи следует опустить, т.е. расслабленные плечевые суставы свободно «уронить» вертикально вниз. На лице должна *обязательно* присутствовать непринуждённая, естественная улыбка, которая является одной из прекрасных психоэнергетических защит. Уголки губ слегка растянуты. Таким простым способом достигается «расслабление ума», а также снимается напряжение с мышц шеи. Этим облегчается свободное прохождение *ци* в области шейного отдела позвоночника. Неестественная, «приклеенная» улыбка не допускается, так как она может раздражать пациента и, кроме того, может повредить здоровью самому «носителю улыбки».

В описанной выше позе легче войти в состояние безучастности. Подобное положение тела является *оптимальным* для массажиста, работающего за массажным столом. Практика показывает, что, сохраняя такую стойку, можно стоять неопределённо долго.

Как правило, массажисту приходится много перемещаться вокруг своего пациента. Такое перемещение также имеет ряд своих особенностей, на которые в обычных школах по массажу не обращают внимания.

Один из типов движения был уже отмечен выше – это своеобразный «танец». Перемещения должны быть плавными, скользящими, подобно течению воды в ламинарном потоке (*лат. lamina пластина*). Каждый из элементов перемещения и отдельных движений массажиста должны перетекать (часто – незаметно для наблюдателя) одно в другое. Даже если некоторые из них делаются в быстром темпе, включая такие массажные приёмы, как поколачивания и рубления. Самое главное – все они должны быть не просто красивыми, но *изящными*, как произведения высокого искусства. Такие элегантные движения и перемещения обычно соответствуют адекватному внутреннему состоянию массажиста. Более того, такое внутреннее состояние передаётся от исполнителя к пациенту, как через руки, так и на полевом уровне. Это будет мощным дополнительным лечебным (исцеляющим) фактором.

Следует обратить внимание, что фактически вокруг пациента во время работы перемещается не само тело массажиста, а его т.н. «центр». Локально он расположен примерно на расстоянии ширины трёх пальцев ниже пупка. Это место соответствует *центру тяжести* всего тела. В китайской традиции данная область называется *ся*

*дантянь* (нижний дантянь), в японской – *тандэн*. Формально получается, что в пространстве перемещается именно центр тяжести человека, а все остальные части тела – вместе с ним. Все движения рук и ног массажиста, наклоны, повороты и вращения туловища совершаются вокруг этого «центра». При хорошем навыке формируется автоматический самоконтроль переходящий на уровень подсознания. В результате массажист может длительно и уверенно работать с *минимальными* потерями энергии.

Часто возникает вопрос: «Почему при правильно выбранной методике массажа, в том числе и желательных вышеуказанных условий, не всегда удаётся достичь желаемого результата?». Ответ парадоксален и неожидан не только для начинающих массажистов, но и для многих опытных практиков. Причина неудачи состоит в полном или частичном отсутствии *любви* друг к другу.

При этом со стороны пациента будет проявляться в том или ином виде *неосознанное* сопротивление лечению (исцелению). Со стороны массажиста таким же точно образом будет проявляться нежелание лечить этого человека. Происходит рассогласование в оценке сложившейся ситуации между сознанием и подсознанием субъектов. Это означает, что сознание человека говорит «да», а подсознание одновременно говорит «нет», и наоборот. Одной из других причин могут быть недостаточно этично установленные взаимоотношения между сторонами.

Во время проведения массажной процедуры нельзя предаваться раздражению. От этого происходят все ошибки. Для достижения наилучшего результата между массажистом и пациентом должно присутствовать *чувство любви*. В крайнем случае, можно сохранить *нейтральное* отношение к партнёру, следуя известному правилу: думать (говорить) о человеке «или хорошо, или ничего». В обоих случаях инициатива должна исходить от массажиста. В силу своего опыта он сможет откорректировать и поддерживать на необходимом уровне и внутреннее состояние своего пациента.

Массажист должен любить свою работу, т.е. проявлять *любовь-«филео»*. *«Филео»* (греч. *phileo* люблю. Означает *любовь, расположенность, интерес к чему-либо*. В общем случае оказания медицинских или целительских услуг, целесообразнее и безопаснее для обеих сторон «работать на нуле» (Е.И.Зуев), т.е. не проявлять никакой сексуальной взаимной заинтересованности. В случае обнаружения такого взаимного интереса на первый план может выступить проблема разрешения глубинных психологических комплексов и зависимостей со стороны любого из партнёров на уровне *переноса*.

*«Любить «сознательно» невозможно, свою любовь к кому-либо (чему-либо) можно осознавать, но идёт любовь (как и любое иное чувство) из подсознания!»* (А.Ю.Панасюк «А что у него в подсознании?», М., изд. «Дело», 2004).

Во всех случаях выражение любви должно быть *искренним*.

\* \* \* \* \*

## ОСОЗНАННОСТЬ, КАК ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Тема « От релаксации к медитации» поистине неисчерпаема. Внимательный читатель, ознакомившись с уже представленными материалами может четко выделить общие моменты, касающиеся фактически всех практик и естественно отметить специфику конкретных видов. Например, работа с энергетической системой. Везде отмечается, что вопрос не в количестве энергии, а в умении управлять ею. Обязательная регулярность и постоянность для достижения и сохранения результата и т.д.

Существуют множество видов психорегуляционных практик, которые фактически можно назвать интегральными. Все они включают в себя один или несколько видов непосредственной работы с телом, в основе которых лежат релаксационные упражнения и различные виды медитаций. Исходя из степени трудности, можно выделить 3 уровня:

1. **Простейшие**, предназначенные для любого человека и не требующие особого осмысления. Они часто используются людьми на уровне подсознания.
2. **Осознанные**, включающие элементы ментальной и телесной практики.
3. **Специальные**, (многослойные), требующие высокого уровня подготовленности на всех планах.

В реальности, человек, имеющий даже небольшой опыт психофизических занятий способен всегда выбрать для себя тот или иной тип и вид упражнений.

Из всего многообразия можно выделить следующие виды релаксации:

1. По способу выполнения:
  - Статические.
  - Динамические.
  - Статико-динамические.
2. По направленности воздействия:
  - Обучающие расслаблению, способствующие отдыху и оздоровлению.
  - Обучающие различным видам концентрации внимания (КВ): (представлению, самонаблюдению, совмещению обоих видов КВ).

Эффект воздействия зависит от целого ряда факторов и, прежде всего, от того как идет работа – в группе, или индивидуально. В первом случае много зависит от личности ведущего: профессионализма, харизмы, владения голосом, общим энергетическим потенциалом и т.д. Во втором случае результат зависит от индивидуальных особенностей личности, его психофизиологических качеств, врожденных релаксационных способностей организма и только потом от уровня подготовленности. И все же, можно с уверенностью сказать, что групповая работа всегда эффективней. Поэтому, в групповой работе есть смысл говорить о том, что *даётся представление* о видах релаксации или медитации, и задача преподавателя заключается в том, чтобы:

- научить студентов (занимающихся) расслабляться самостоятельно
- помочь разобраться в том, какой вид работы наиболее предпочтителен в индивидуальной практике
- с чем работать для расширения банка возможностей.

В нашем предыдущем журнале (Вестник БПА, Вып.68.-2006) в статье К. Кришнамачарья «Эзотерические аспекты медитации» очень подробно говорится о медитации как процессе и состоянии. В контексте практики мы позволим себе процитировать одну из медитаций с небольшими комментариями. Но в начале несколько фраз о концентрации внимания, как основе практики. Различают:

1. Концентрацию нескольких органов чувств на одном объекте одновременно..
2. Концентрацию одного органа чувств на нескольких объектах одновременно.

*«Рассмотрим возможности нашего сознания: В каждый момент в наш манас идут сигналы от 5 органов чувств, и эти ощущения имеют перед собой 5 качеств: зрение - свет, слух – звук, обоняние – запах, вкус – вкус, осязание – качество поверхности: мягкость-твердость, температура... Все системы функционируют и ночью, во сне, можно сказать, что существует неконтролируемая сознанием деятельность. Мы имеем, таким образом, деятельность, которая контролируется нами (бодрствование), и деятельность, которую мы не контролируем (вегетативные функции)... Отклик, контролируемый сознанием, называется ответом. Нам необходим какой-то метод, который позволил бы понять деятельность всех наших реакций. В состоянии бодрствования чувств и разума мы должны иметь ответ, как осознанный процесс, поднимающий нас до состояния мастера владеющего самим собой. Этот мастер, существующий внутри нас, называется в священных писаниях «Я есмь (положительный)» и находится он в нашем духовном сердце (вигьяна - шарира), а манас-ум и чувства (гьяна - шарира), называются «Я есть (отрицательный)» и находится в ментале.*

*Во время медитации ваши мысли не будут крутиться в голове, ваши воспоминания не будут существовать, будет лишь свет «Я есмь!». И вы достигнете определенного состояния анализа самого себя, и решение проблем может прийти только от такого интегрального мышления.*

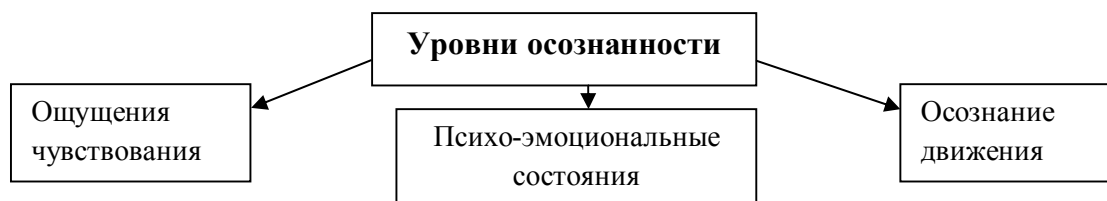
Другими словами, речь идет об осознанности, а все упражнения, предлагаемые различными авторами, направлены, так или иначе, на её развитие, как необходимое условие правильной медитации. Я позволю себе остановиться на осознанности в контексте психотелесной практики, в частности, Биоэнергопластики или Йога-Данс, поскольку это входит в педагогический процесс, так и имеет прикладной характер.

### Уровни осознанности, присутствующие в ПТП.

Осознанность пронизывает психо-телесную практику, являясь составной частью каждого из входящих в неё процессов. В релаксации – это ступенька, ведущая к осознанности в трансом (измененном состоянии сознания) с последующим выходом в медитацию. Практика показывает: чем выше уровень осознанности, тем выше уровень сбалансированности, психофизической и ментальной устойчивости, тем шире рамки восприятия информации, в том числе и той, которую мы получаем на уровне тонкого плана (внерациональное знание).

Занятия психотелесными практиками, помимо оздоровительного эффекта, оказывают не меньшее развивающее воздействие.

В биоэнергопластике это развитие происходит естественным путем благодаря целому ряду факторов, главным из которых является двигательное действие и сочетание двигательного и ментального действия. Характер этих действий и техника выполнения таковы, что это развитие неизбежно. На рисунке 2 мы видим главные уровни осознанности. На мой взгляд, наиболее ярко мы осознаём свои ощущения и чувства после выполнения психофизических упражнений (ПФУ). Между ощущениями и чувствами есть разница. Первые связаны с физическим телом, вторые – с нашими эмоциями. Наблюдая свои ощущения и чувствования, абстрагируясь от них, мы принимаем позицию наблюдателя и тренируем степень осознанности.



**Рис. 3. Уровни осознанности в ПТП.**

### **Ощущения .**

Обычно, мы фиксируемся на внешних, внутренних и пограничных (в последнем случае имеется в виду ощущение на границе физического тела и внешнего или внутреннего пространства).

**Внешние ощущения:** тактильные и термические.

**Внутренние:** легкость, тяжесть, чувство растворения отдельных частей тела или в целом (отсутствие гравитации).

Различия между верхней и нижней частью тела; правой и левой стороной, наличием или отсутствием чувства гравитации.

### **Психо-эмоциональные состояния**

Как правило, мы начинаем с оценки чувств: приятно - неприятно; нравится – не нравится; красиво – уродливо; связано ли с ментальной деятельностью; и т.д.

Кроме того, очень интересно сопоставлять ощущения (и внутренние и внешние с состоянием ментального экрана или эмоциональными переживаниями).

### **Осознание движения.**

1. На первом этапе осознаётся техника, включающая классический поход с позиции теории и практики физического воспитания (Ун До).

2-й этап характеризуется осознанием движения как потока, имеющего выход на ощущения в конечной точке движения (Щусей)..

3-й этап характеризуется осознанием движения как потока на всём протяжении времени выполнения движения (Щусей Гьохо).

В развитии осознанности имеют значение типы релаксации, исходящие, как правило, из целей и задач занятия в целом, или его конкретных частей. Например:

А) релаксация как отдых. В этом случае предлагается спокойно дышать, войти в контакт со своим телом; или музыкой, сопровождающей релаксацию, отдалиться

процессу.

Б) релаксация, как основа для ментальной практики.

Как правило, выполняется на фоне физической релаксации, то есть, на фоне отдыха физического тела. В это время происходит набор энергии в целом; работа с локальными центрами и более сложная ментальная работа, которая в биоэнергопластике имеет несколько уровней:

*1-й уровень:* включает: дыхательную практику + КВ в локальных центрах.

*2-й уровень:* представляет собой базовую работу с Ментальным Экраном (МЭ)

*3-й уровень:* представляет собой работу с базовыми графическими символами на ментальном экране (МЭ).

*4-й уровень:* представляет собой объёмные ментальные построения.

*5-й уровень:* – выход на пространственные структуры энергетических центров;

---|| ----||----||----||----||----||----||----||---- чакр; работу с системами организма, соответствующими центрам и чакрам и контакт с их Хранителями.

*6-й уровень:* выход в состояние высшей концентрации или деконцентрации.

Естественный вопрос, который может возникнуть у трансперсоналистов: зачем развивать осознанность. Тем более, что один из критериев состояния транса – невозможность описать переживаемое и ощущаемое. И все-таки, я настаиваю на необходимости развития. Прежде всего, потому, что наши занятия, расширяя границы восприятия, не только моделируют измененное состояние сознания, но и тренируют тело (на всех уровнях), оставаться в достаточно комфортном состоянии.

Типы и виды релаксации, следующие за двигательной практикой, как правило, продолжают общую идею занятия, увеличивая, таким образом, восприятие информации, получаемой на уровне ощущений и чувств, с одной стороны, и формирующейся на уровне интеллектуального центра в виде ассоциаций, спонтанных движений, передающих то самое состояние, в котором все на чуть-чуть, непередаваемо словами. И, как это не покажется странным, именно ментально-телесная практика, как необходимая составляющая и релаксации и медитации, выполняет роль своеобразного переходного мостика от одного уровня осознанности (видимо, более глубинного) к менее глубинному, позволяющему зафиксировать то, что пришло, то, в чем ты пребывал, чем жил. И не важно, сколько это продолжалось. Этот опыт невозможно забыть.

Уровни осознанности – это опоры, на которые мы можем опереться. Вспоминая состояние, мы можем возвратиться, чтобы продолжить опыт транса и получить уже другой опыт. И самое главное – это основа техники безопасности для пребывания и работы в расширенных состояниях сознания.

\* \* \* \* \*



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

### СПЕЦФАКУЛЬТЕТ БПА.

#### Дополнительное профессиональное образование

Факультет Валеологии Балтийской Педагогической Академии отделения трансперсональной психологии и педагогики ([www.baltacademy.ru](http://www.baltacademy.ru))

Объявляют очередной набор на новый 2007-2008 учебный год по специальности: «ПСИХОЛОГИЯ» - **020400**; Специализация «Практический психолог-валеолог – специалист психотелесной коррекции

Курс рассчитан на 600 часов и включает 5 интенсивов.

Спецфакультет готовит специалистов по психотелесной коррекции и, совместно с МИИП, трансперсональной и интегративной психологии.

**Курс** рассчитан на **600** и более час. **Специализация:** курс рассчитан на **150** час.

Учебная программа включает следующие курсы:

1. «Психофизическая регуляция человека» Вводный курс (24 час.)
  2. Ментально-двигательные психотелесные практики: **теория, практика, методика** обучения. Среди них: авторские методики и разработки:
    - Релаксационная биоэнергопластика (Йога-Данс) – **И. В. Курис**.
    - Система целостного движения (СЦД) – **Н. И. Кудряшов и Н. Г. Андреева**.
    - Основы «Тай-цзы цзюань» - **М. М. Зарецкий**.
    - Система психофизического оздоровления южных славян – **Г.Э. Адамович**
  2. Техники дыхания в психотелесных практиках.
  3. Психотелесная коррекция на основе названных практик
    - диагностика
    - методы психотелесной коррекции
    - принцип индивидуального подбора коррекционных упражнений
    - креативность как инструмент психологической помощи; методы развития творческих возможностей посредством психотелесных практик
  4. Трансовые состояния. Понятие о трансе и его возможностях в практической психологии. Виды транса.
  5. Трансперсональный подход к работе со сновидениями - **М.В. Волченко**.
  6. Целительские потенциалы измененных состояний сознания (**Г.С. Лабковская** и др.).
  7. Активация, расширение и реализация личностного потенциала (**В.Н.Богданович, Г.М. Бревде, Б.И. Голдовский** и др.)
- Углубленные авторские курсы по различным специализациям см. ниже.

## СОВМЕСТНАЯ ПРОГРАММА БПА-МИИП

Дополнительное профессиональное образование по специальностям:

1. Практическая психология; психотелесная коррекция
2. Трансперсональная и интегративная психология

**Обучение очно-заочное.** Для иногородних – 2-х-недельные интенсивы 2-3 раза в год. Для жителей Санкт-Петербурга – еженедельные регулярные занятия.

Приглашаются слушатели, имеющие опыт занятий двигательными, медитативными и энергетическими практиками (йога, восточные единоборства, цигун, танец, целительские системы) и желающие углубить свои знания в области практической психологии, а также слушатели, не имеющие опыта.

**Специфика занятий:** психофизическая регуляция на основе телесно-ориентированного и интегративного подходов с преимущественной направленностью на работу в трансвых и расширенных состояниях сознания; работа с энергетическими структурами посредством психотелесных, дыхательных и медитативных практик.

**В программе:** Базовый курс практической психологии; авторские интегративные и психотелесные технологии, тренинги:

1. Биоэнергопластика (релаксационная пластика)- Йога-Данс, сакральный спонтанный танец.
2. Система целостного движения; Тай цзи цюань.
3. Дыхательные практики. Релаксационные и медитативные практики.
4. Основы теории и практики работы со сновидениями. Трансперсональный подход.
- 5. Целительские потенциалы измененных состояний сознания**
6. Активация, расширение и реализация личностного потенциала

По окончании обучения выдается диплом государственного образца в соответствии с квалификацией; по окончании углубленного спецкурса – сертификат установленного образца.

Каждый семестр оплачивается отдельно. Стоимость одного семестра – 12400 руб.

**Тел. для справок (812) 370- 51- 88; 8-921-750-61-28 Ирина Викторовна  
8-911-252-14-72 Виктор, (812) 972-05-75; (812) 498-82-58 Галина**

### Содержание программ, входящих в учебный курс.

#### ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА “ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ МЕТОДОМ РЕЛАКСАЦИОННОЙ БИОЭНЕРГОПЛАСТИКИ”(Й-Д).

В основе курса лежит концепция взаимодействия человека с окружающим пространством, рассматриваемая через призму современных представлений о биоэнергетике и энергоинформационном обмене. Психическое состояние человека наиболее ярко отражает эту взаимосвязь. Релаксационная Пластика является одним из методов психофизической коррекции и саморегуляции человека, основанном на мышечном раскрепощении и релаксации психоэмоциональной сферы.

В рамках данной методики учитывается направленность интересов, отсутствие

необходимости выполнения всего банка упражнений в динамическом режиме. Курс рассчитан на слушателей, имеющих базовую подготовку, практических психологов и специалистов физической культуры, интересующимися вопросами энерго-информационного обмена и работой в трансовых состояниях.

**ЦЕЛЬ КУРСА:** овладеть навыками психоэнергетической регуляции указанным методом.

| <b>Название темы</b>   | <b>Распр. час.</b>  |
|--|---------------------|
| <b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:</b><br>1.1. Биоэнергетическая структура человека:<br>- энергетические центры и каналы<br>- психологическая и энергетическая характеристика чакр.<br>1.2. Понятие о количественной оценке чакр методом биолокации.<br>1.3. Понятие об энергетической совместимости; биоэнергетика и гармонизация межличностных отношений. | <b>18</b>           |
| <b>2. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА:</b><br>2.1. Психофизические упражнения (ПФУ), выполняемые в статическом и динамическом режимах:<br>- понятие о концентрации внимания<br>- виды и уровни КВ в обоих режимах<br>- релаксация в статическом режиме<br>- простейшие формы медитации   | <b>40</b><br><br>10 |
| <b>2.2. Базовые ПФУ, выполняемые в статическом режиме:</b><br>- полное дыхание йогов, как основа релаксации<br>- КВ в локальных центрах; КВ по принципу "Треугольник"<br>- ПФУ "Линия Центрирования" ("ЛЦ") и "Линия Заземления" ("ЛЗ")<br>- ПФУ "Ментальный Экран" ("МЭ"), варианты работы. МЭ как способ самонаблюдения и саморегуляции.           | 10                  |
| <b>2.3. Базовые ПФУ, выполняемые в динамическом режиме:</b><br>- основные вьяя и асаны (общее представление)<br>- уровни КВ в процессе выполнения двигательных действий: УНДО, ЩУСЕЙ, ЩУСЕЙ ГЬОХО - общее представление.   | 10                  |
| <b>2.4. Элементы индийского танца:</b><br>- простейшие хасты и упржнения на координацию<br>- психофизический и энергетический аспект хаст<br>- психорегуляция посредством хаст.  | 10                  |

**Всего: 76 час.**

Вводный курс «Психофизическая регуляция человека» (24 час.)

Основные темы курса:

1. Психофизическая регуляция (ПФР) и её место в валеологии. Краткая характеристика составных частей ПФР.
2. Трехуровневая (телесно-душевно-духовная) природа человека. Биоэнергетическая система человека: структура: энергетические центры -

чакры и каналы. Её связь с уровнями телесной организации. Система взаимосвязей: части тела - энергетические центры – стихии – уровни телесной организации. Краткие психологическая и соматическая характеристики баланса и разбаланса чакр

3. Психотелесная практика в ПФР. Основные составляющие ПФР методом релаксационного движения.
4. Психофизические упражнения (ПФУ): виды, режимы. Понятие о ПФР, виды, связь с психоэмоциональной сферой. Воздействие ПФУ на биоэнергетическую систему человека.
5. Роль дыхательной практики в ПФР. Простейшие пранайамы, применяемые в ПФР.
6. Простейшие упражнения психофизической регуляции в статическом режиме..
7. Релаксация как составная часть ПФР. Виды; уровни; простые техники достижения релаксации. Связь понятий: релаксация-концентрация внимания. Понятие о трансе.
8. Использование графических символов (ГС) в релаксации и развитии концентрации внимания. Соответствие ГС эмоциональным состояниям и их роль в ПФР. Основные ГС в психо-энергетической практике.
9. Двигательная практика в ПФР. Возможности ПФУ в биоэнергетической регуляции в динамическом режиме.
10. Двигательная практика в статических позах. Мудры и хасты как средства ПФР.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

### СПЕЦИАЛИСТОВ С ВЫСШИМ И СРЕДНЕ-СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ПО ПРОГРАММЕ «Трансперсональная психология»

Категория слушателей: слушатели с высшим и средне-специальным образованием

Срок обучения: **150 часов** Форма обучения: очно-заочная

| № п/п                          | Разделы учебного плана, наименование и основные темы дисциплин              | Число часов |           |              |
|--------------------------------|---|-------------|-----------|--------------|
|                                |   | всего       | лекц.     | практ . зан. |
| 1.                             | История и методы трансперсональной психологии                               | 30          | 24        | 6            |
| 2.                             | Теория и практика интенсивных интегративных психотехнологий                 | 50          | 18        | 32           |
| 3.                             | Психология медитации, целительские потенциалы измененных состояний сознания | 40          | 18        | 22           |
| <b>ИТОГО ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ</b> |   | <b>120</b>  | <b>60</b> | <b>60</b>    |
| 4.                             | Итоговая аттестационная работа  | 30          |           |              |

Трансперсональный подход к работе со сновидениями (автор: М.В Волченко).  
(количество часов может варьироваться от 100 до 150 час.)

### **Первый курс**

1. **История и мифология:** Древние традиции и современные подходы. Состояние сознания и состояние осознанности. Символы сновидения и символы снов.
2. **Инкубация сновидений:** Развитие памяти и внимания. Подготовка ко сну и пробуждение. Работа с записями снов. Творческое сновидение
3. **Целительное сновидение:** Состояние тела, телесно-ориентированные практики и качество сна. Польза кошмаров. Своевременная диагностика. Настройка на исцеление.

### **Второй курс**

4. **Возвращение в сновидение:** Сумеречная зона. Работа в группе. Работа с ведущим. Самостоятельная работа.
5. **Сновидение как практика расширенного состояния сознания:** Снятие подавляющего «левополушарного» контроля. Видение скрытой проблемы через сновидение и творческий подход к ее решению.
6. **Сновидение как источник информации и энергии:** «Сильные» сны. Вещие сны для себя и для другого человека. Осознанные сны.

## **АВТОРСКИЕ ПСИХОТЕЛЕСНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ** (в рамках учебного курса трансперсональные ментально-двигательные практики)

### **Курс Йога-Данс (автор И.В. Курис) .**

1. **Релаксационная биоэнергопластика (Й-Д) как инструмент психотелесной коррекции**
  - 1.1. Составные части Й-Д. Основные режимы. Особенности Й-Д как телесно-духовной практике при работе с биоэнергетической системой человека.
    1. **Медитативная и ментальная практика в Й-Д.**
      - 1.1. **От релаксации к медитации.**

Понятие о взаимосвязи: дыхание→концентрация внимания→релаксация. Особенности ментальной практики в релаксационном движении (РД). В статическом положении; посредством динамических ПФУ.
      - 1.2. **Концентрация внимания (КВ).** Виды, объекты КВ в РП. Уровни КВ в статическом и динамическом режимах. Простейшие ПФУ для развития КВ:
        - Линия центрирования (ЛЦ)
        - ЛЦ как инструмент срочной помощи в ПФР
        - упражнения для работы с энергетическими каналами в статическом и динамическом режимах.
      - 1.3. Развитие КВ в статическом режиме. Групповая и индивидуальная работа с КВ.
      - 1.4. Понятие о ментальном экране (МЭ). Представление и самонаблюдение.
      - 1.5. Работа с МЭ в психорегуляции.
      - 1.6. МЭ как инструмент срочной помощи.
      - 1.7. МЭ как инструмент работы с проблемой.
      - 1.8. Работа с графическими символами в статическом положении:
        - варианты работы с символом «Крест» и «вертикальная линия»
      1. 9. Работа со сферами

1. **10.** Работа в энергетических центрах с цветом, символом; с хранителем чакры, со структурами организма, в соответствии с чакрой..
2. **Трансовые состояния.** Транс как инструмент психотерапевтической практики. Основные элементы психотелесной коррекции, применяемые для достижения транса.
  - 2.1. Виды транса, применяемые в целостном релаксационном движении.
  - 2.2. Основные этапы погружения.
  - 2.3. Техники проведения сеанса погружения.
  - 2.4. Статический режим
  - 2.5. Статико-динамический режим.
  - 2.6. Динамический режим.
3. **Техника проведения медитаций:** групповая, индивидуальная, с пациентом.
  - 3.1. Подготовка
  - 3.2. Содержание
  - 3.3. Основные цели и задачи
  - 3.4. Алгоритм
  - 3.5. Особенности техники проведения медитаций в Й-Д.

**Программа базового курса Система Целостного Движения (СЦД)  
От 80-ти час.**

(авторы: Н. И. Кудряшов; Н.Г. Андреева)

**Темы занятий:**

1. СЦД. как методика ЛФК. Ее значение для коррекции психо-соматических заболеваний.
2. «Основная стойка»-ее значение, методика обучения, воздействие на организм с точки зрения физиологии, психологии.
3. «Включения»- их роль и значение для психосоматической коррекции организма. Методика обучения. Возможные ошибки при выполнении упражнения и методы их устранения.
4. «Мосты»- их воздействие на организм. Один из способов коррекции осанки, сколиозов и остеохондрозов.
5. «Походка». Ее значение для организма.
6. «Пястцы»-как один из способов диагностики и устранения мышечных зажимов. Методика обучения. Эффект применения.
7. СЦД при работе с больными с ДЦП. Ее значение и возможности. Особенности методики.
8. Сложнокоординационные упражнения. Эффект их применения. Методика обучения. Направленность воздействия на улучшение деятельности головного мозга.
9. Стопа, как проекция рефлексогенных зон. Значение для организма работы со стопой.
10. Основные понятия и законы СЦД. Ее экологичность, природность и доступность.
11. Уровни организации и способы их коррегирования.
12. Проекция стрессов и страхов на телесную организацию и методы их устранения.
13. СЦД как арт- терапевтическая методика для психосоматической коррекции личности.
14. Работа с различными ритмами. Для чего нужно, их психотерапевтический эффект.
15. ИИС в СЦД. Способы и методы воздействия на организм. Возможности

применения ИСС с различными клиентами.

16. Методические особенности при работе с детьми младшего возраста  
-среднего возраста  
-со взрослыми; с людьми пожилого возраста.

### **Спецкурсы:**

#### **I. Углубленный курс «Двигательная практика в Й-Д». (от 150 до 276 ч.)**

Автор-разработчик: К.п.н. ,проф. И.В. Курис

**1. Релаксационная биоэнергопластика:** виды двигательной деятельности в Й-Д: ПФУ, элементы индийского танца (ИТ) – хасты и мудры, этюды для достижения различных эмоциональных состояний, спонтанный сакральный танец.

**2. Возможности Й-Д в психорегуляции и психотелесной коррекции.**

**3. ПФУ:** виды, связь с биоэнергетической системой. Соответствие ПФУ энергетическим центрам и чакрам.

#### **4. Методика обучения базовым ПФУ**

- основы техники
- базовые упражнения на распределение; набор, распределение, стабилизацию, гармонизацию
- основные ошибки и их предупреждение.

#### **5. Й-Д как инструмент работы с энергоинформационными структурами.**

**5.1. Работа с графическими символами в двигательном режиме.**

- этюд для работы со стихиями
- этюд для набора энергии Воина Духа
- ментальная защита в рунах: «Тюр → Альгиз → Гебо → Тюр

#### **6. Трансперсональные практики в психологическом консультировании**

**6.1. Трансовые состояния.** Понятие о трансе и его возможностях в практической психологии. Виды транса. Выход в трансовые состояния. Й-Д как инструмент работы с трансовыми состояниями.

**6.2. Психотелесные практики в трансперсональной психологии** Особенности трансперсональной работы в психотелесных практиках.

**6.3. Уровни погружения.**

**6.4. Выбор динамических упражнений.**

**6.5. Выбор ментальных упражнений и объектов КВ.**

#### **7. Интеграция трансперсональных практик в Й-Д.**

- Дыхательные практики
- Работа со сновидениями
- Тонкая моторика и многоуровневая координация
- Динамическая и статико-динамическая медитация
- Спонтанные танцы как инструмент психотерапии в трансперсональных практиках.

### **II. Курс “Дыхательные практики в психорегуляции” в рамках Й-Д.**

#### **Основные темы:**

**Дыхательные практики** и их применение в психорегуляции и профилактике психосоматических заболеваний:

Полное дыхание

Простой и более сложные варианты «Сукх Пурвак»

«Танден»

Анулома-вилома

Боди Флекс

РС-тренинг

Капалабхати

**Бандхи и их применение:**

- уддияна бандха; уддияна наули

- мула бандха

- джаландхара бандха

Йогическая практика с применением бандх. Их энегетическое, психическое и физическое воздействие. Бандхи в психорегуляции.

### **III. Работа со сновидениями**

**Автор- разработчик: К.ф.н. М.В. Волченко**

#### **ВВЕДЕНИЕ В ЛОГИКУ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ**

Лекция дает обзор разделов логики, имеющих непосредственное практическое значение в работе психолога: соотношение образа, смысла и слова, грамотность умозаключений, построение вопросов, логика и этика ведения диалога.

#### **ВВЕДЕНИЕ В РЕГРЕССИОННУЮ ТЕРАПИЮ**

**Регрессионная терапия** - относительно новый раздел современной психологии, относящийся к той ее части, которая называется трансперсональной. Эффективность этого вида терапии хорошо известна и исследуется научно в Германии, Голландии, США. Тот факт, что при воскрешении памяти об истоках проблемы часто возникают воспоминания о том, что было до рождения, привело к появлению названия «реинкарнационная терапия». Техники регрессионной терапии пересекаются с техниками работы со сновидениями.

#### **РИСОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ: текст, образы и смысл.**

Цель семинара – раскрытие и развитие возможностей образного мышления, творческих инсайтов и литературных способностей путем работы со своими снами. Участники семинара учатся понимать глубинное содержание своих сновидений в ходе медитаций, рисования и творческой переработки записи сна, знакомятся с эффективными методами снятия творческих блоков, основанными на древних практиках.

Участники должны принести удобные и привычные средства для рисования и записи своих снов.

#### **РУССКАЯ СЛАВЯНСКАЯ ТРАДИЦИЯ:**

**Сновидческие праздники и обрядовые практики** Семинар знакомит с богатейшей традицией сновидения, существующей на Руси с незапамятных времен и сохранившейся до наших дней. Семинар проводится в канун основных зимних или летних сновидческих праздников. Красота и практичность, мистика и юмор сновидческих обрядов возрождают связь с природой и создают атмосферу праздника. Участники семинара могут воспользоваться полученными знаниями для проведения обрядов в кругу семьи или друзей.



**СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**  
**интегративный подход – 150 часов**  
**Автор-разработчик: Г.С. Лабковская**

|   |  | Всего часов | Теория | Практика |       |
|---|--|-------------|--------|----------|-------|
| 1 | Основы семейного психологического консультирования   | 20          | 20     |          | зачет |
| 2 | Этапы и процедуры психологического консультирования семьи                                    | 40          | 20     | 20       | зачет |
| 3 | Интенсивные интегративные психотехнологии в практике психологического консультирования семьи | 60          | 10     | 50       | зачет |
| 4 | Интеграция различных методов и технологий в семейном психологическом консультировании        | 30          | 20     | 10       | зачет |

**ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН ИИП**

| <b>ИСТОРИЯ И МЕТОДЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ</b>  |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Специфика трансперсональной психологии ее актуальность, целесообразность и эффективность, исторические, социокультурные и природные корни, метатеоретические и философские основания.   | 4 | - |  |
| Предыстория, аналоги, современное состояние и школы ТПП. Опыт трансценденции в повседневной жизни, духовных практиках и традициях. Психотехники шаманизма, язычества, мистических и оккультных практик (пифагореизм, герметизм, гностицизм, неоплатонизм). Мистические учения и практики в мировых религиях (буддизм, индуизм, процессуально-голономный подход в даосизме, суфизм в исламе, каббала в иудаизме, христианская мистика – исихазм, алхимия, Э. Сведенборг, Мейстер Экхарт, Дионисий Ареопагит, Григорий Палама и др.).<br><br>Современные духовные традиции: американские трансценденталисты, Четвертый путь Г. Гурджиева и П.Успенского, Интегральная йога Ш.Ауробиндо, Антропософия Р.Штайнера. Тибетский буддизм и New Age. | 4 | - |  |
| Научно-психологические предпосылки ТПП:<br>У.Джеймс и психология сознания, психоанализ и аналитическая психология (З.Фрейд, К.Хорни, Ж. Лакан, Э.Фромм, А.Адлер, В.Райх, К.Юнг), психосинтез Р.Ассаджиоли. Гуманистическая и экзистенциальная психология и психотерапия (К.Роджерс, А.Маслоу, логотерапия В.Франкла). Гештальт-терапия Ф.Перлза. Телесно-ориентированная психотерапия. Гипнотерапия и суггестотерапия, НЛП.   | 6 | - |  |

|   |    |    |
|---|----|----|
| Современная трансперсональная психология: развитие, главные направления школы (С.Гроф, К.Уилбер, Ч.Тарт, С.Лаберж, А.Минделл).<br>Гуманистическая и трансперсональная психология в России: истоки, история и современное состояние.<br>Танатологические исследования.<br>Новое понимание жизненных кризисов.<br>Новые подходы к лечению зависимостей.   | 10 | 6  |
| <b>ПСИХОЛОГИЯ МЕДИТАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ</b>  |    |    |
| Исследование медитации. Исследование резервных возможностей Парасихологические исследования. Понятие о методах трансценденции.<br>Основные принципы трансценденции: обучение концентрации, эмоциональная трансформация, самотрансценденция.   | 4  | 4  |
| Медитация.<br>Понятие, история развития, научное обоснование. Медитация в современной психологии. Виды медитации, методы и приемы медитации. Медитация и психотерапия. Исследования Кабат-Зинна. Терапевтический потенциал медитации полноты осознания в повседневной жизни.  | 6  | 12 |
| Понятие о сознании и его состояниях<br>Проблема сознания в философии и психологии. Холистический подход к сознанию. Роль научной традиции в изучении сознания. Ньютоно-картезианская парадигма. Ограничения картезианской модели. Теоретические и общенаучные предпосылки возникновения новой научной парадигмы. Роль психики в новой научной картине мира. Целительские потенциалы ИСС.  | 8  | 6  |
| <b>ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕГРАТИВНЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ</b>  |    |    |
| Методология трансперсональной психотерапии. Основные принципы: концентрация и метакоммуникация; доступ к ресурсным состояниям - психики; психоэмоциональная трансформация; переход к метамотивации, традиционные психотехнологии осознанного самоконтроля; системный подход и холистичность. Трансперсональная психотерапия как интегративный, целостный, мультиинструментальный, обоснованный в мировоззренческом, естественнонаучном, гуманитарном и междисциплинарном контексте набор психотехнологий. | 4  | -  |
| Введение в теорию и практику интенсивных интегративных психотехнологий<br>Основные понятия: необычные состояния сознания, достигаемые в дыхательных сессиях, голоса и языки их переживаний и методы интеграции; карты психики, внутренние путешествия, редактор реальности и его деконструкция; антропологический сон и его разрывы; метафизика предельного опыта.  | 6  | 6  |

|   |   |    |
|---|---|----|
| Теория и методология дыхательных психотехнологий. Сущность, источники и механизмы эффективности, клинические аспекты вай и ребефинга, сходство и различия. Музыкальное сопровождение; принципами состояниями сознания и ассистирования в сессиях дыхания.                     | 4 | 6  |
| Введение в практику проведения и прохождения сессий ребефинга и вайвейи. Особенности осознания в ИСС, принципы работы с негативными убеждениями. Предварительные условия, музыкальное обеспечение, структура сессии; работа с телом и состояниями сознания; интеграция опыта. | 4 | 20 |

## ЛИТЕРАТУРА

### ПСИХОЛОГИЯ МЕДИТАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

- Бек Р.М. Космическое сознание. – М.: Ник, 1995. – 800 с.
- Болен Ж.Ш. Психология и Дао. – М.: Breathe, 2001. – 112 с 33.
- Буякас Т.М. О феномене наслаждения процессом деятельности и условиях его возникновения (по работам М. Чиксентмихайи). // Вестник Московского Университета, сер.14. – М.: Психология, 1995, 2. – с. 53-61.
- Голдстейн Дж., Корнфилд Дж. Путь к сердцу мудрости.;
- Голдстейн Дж. Опыт прозрения. – СПб.: Андреев и сыновья, 1993. – 445 с.
- Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. – К.: София, 1993. – 137
- Головачева З., Головачев В. Кто мы? Опыт трансперсонального восприятия. – М.: Эксмо-пресс, 2000. – 140 с.
- Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.
- Грин Ц. Осознанные сновидения. – М.: Старклайт, 2003. – 144 с
- Гроф С. Области человеческого бессознательного. – М.: ТПИ, 1994. – 278 с.
- Гроф С. Психология будущего. – М.: АСТ и др., 2001. – 476 с.
- Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования. – М.: ТПИ, 1995. – 342 с.
- Гроф С. Холотропное сознание. – М.: АСТ и др., 2002. – 267
- Кабат-Зинн Дж. Самоучитель по исцелению. – Минск.: Попурри, 2002. – 496 с
- Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: медитация полноты осознания в повседневной жизни. – М.: Класс, 2001. – 208 с.
- Жизнь после смерти. Сборник. – М.: Советский писатель, 1991. – 319 с.
- Запорожец В.М. Контурсы мироздания. Тайна смерти: жизнь продолжается! – М.: Скорина, 1994. – 622 с.
- Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: психология и физиология. – М.: 1997. – 197 с.
- Козлов В.В. Анализ феноменов расширенных состояний сознания //Этюды о новой психотерапии./ Под ред. Козлова В.В. – Минск.: Минскпроект, 1995. – 192 с.
- Козлов В.В. Дао трансформации. – М.: МАПН, 1998. – 189 с.
- Корнфилд Дж. Путь с сердцем. – Киев: София, 1997. – 308 с.
- Корнфилд Дж. Современные буддийские мастера. – М.: Золотой Век, 1993. – 200 с.
- Магический кристалл: магия глазами ученых и чародеев. / Ред. Касавин И.Т. – Республика, 1992. – 527 с.

|  |
|--|
| <p>Маклюен М. Понимание медиа: внешние расширения человека. – М.: Канон-пресс-ц, Жуковский: Кучково поле, 2003. – 464 с.</p> <p>Спивак Д.Л. Измененные состояния массового сознания. – СПб.: Гарт-Курсив, 1996. – 128</p> <p>Спивак Д.Л. Измененные состояния сознания: психология и лингвистика. – СПб.: Ювента, 2000. – 296 с.</p> <p>Спивак Д.Л. Язык при измененных состояниях сознания. – М.: Наука, 1989. – 8</p> <p>Тарт Ч. Измененные состояния сознания. – М.: Эксмо, 2003. – 288 с.</p> <p>Тарт Ч. Практика внимательности в повседневной жизни. – М.: ТПИ, 1996. – 240 с</p> <p>Хант Г. Природа сознания с когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения. – М.: АСТ и др., 2004. – 476 с</p> <p>Харт В. Искусство жить, Левин С. Постепенное пробуждение. – СПб.: Лориен, 1994.</p>  |
| <p><b>ОСНОВЫ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ЮНГА И ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ</b></p>   |
| <p>Бревде Г.М. Ракурсы и взоры; Приближение; Радиальный ответ (главы монографии) // Перспективы метафизики – Спб.: Алетейя, 2001. – с. 359-381</p> <p>.Кемпбелл Дж. Мифы в которых нам жить. – К.: София, М.: Гелиос, 2002. – 256 с.</p> <p>Кемпбелл Дж. Тысячеликий герой. – М.: Релф-бук, АСТ, К.: Ваклер, 1997. – 384 с.</p> <p>Ранк О. Миф о рождении героя. – М.: Релф-бук, К.: Ваклер, 1997. – 252 с</p> <p>Шарден П.Т. Феномен человека. – М.: Наука, 1987. – 240 с.</p> <p>Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления. – Киев: Air Land, 1994. – 405 с.</p> <p>Юнг К.Г. О психологии восточных религий и философий. – М.: Медиум, 1994. – 254 с.</p> <p>Юнг К.Г. Подход к бессознательному // Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991. – с. 23-9</p> <p>Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. – М.: Прогресс – Универс, 1994. – 336 с.</p> <p>Юнг К.Г. Психология бессознательного. – М.: Камон, 1994. – 320 с.</p> <p>Юнг К.Г. Психология и религия // Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991. – с. 129-202.</p> <p>Юнг К.Г. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика. – Киев: Синто, 1995. – 228 с.</p> <p>Юнг К.Г., Фон Франц М.Л., Хендерсон Д.Л. и др. Человек и его символы. – М.: Серебряные нити, 1997. – 368 с.</p> <p>Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 1999. – 576</p> |
| <p><b>ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ КАРТОГРАФИЯ СОЗНАНИЯ, ВОСТОЧНЫЕ И ЗАПАДНЫЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ.</b></p>  |
| <p>Бек Р.М. Космическое сознание. – М.: Ник, 1995. – 800 с.</p> <p>в психотерапии. – М.: ТПИ, 1994. – 504 с.</p> <p>Гроф С. Области человеческого бессознательного. – М.: ТПИ, 1994. – 278 с.</p> <p>Гроф С. Психология будущего. – М.: АСТ и др., 2001. – 476 с.</p> <p>Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования. – М.: ТПИ, 1995. – 342 с.</p> <p>Гроф С. Холотропное сознание. – М.: АСТ и др., 2002. – 267 с.</p> <p>Гроф С., Гроф К. Неистовый поиск себя. – М.: АСТ и др., 2003. – 347 с.</p> <p>Гроф С., Ласло Э., Рассел П. Революция сознания. – М.: АСТ и др., 2004. – 276 с.</p> <p>Гроф С. Космическая игра: исследование рубежей сознания. – М.: АСТ и др., 2002. – 248 с</p> <p>Гроф С. Надличностное видение. – М.: АСТ и др., 2002. – 237 с</p> <p>Кэплэн М. На полпути к вершине. – К.: София, М.: Гелиос, 2002. – 320 с</p> <p>Тайна сознания и бессознательного. – Минск: Харвест, 1998. – 496</p> <p>Тарт Ч. Системный подход к сознанию // Пути за пределы эго. Под ред. Р. Уолша и Ф. Вос</p>  |

М., 1996. – с. 50-54.

Тарт Ч. Состояния сознания. // Магический кристалл. – М.: Республика, 1992. – с. 180-248.

Уилбер К. Интегральная психология. – М.: АСТ и др., 2004. – 412 с.

Уилбер К. Никаких границ: восточные и западные пути личностного роста. – М.: АСТ и др., 2003. – 176 с.

Уотс А. Психотерапия. Восток и Запад. – М.: Весь мир, 1997. – 240 с.

Успенский П. В поисках чудесного. – СПб.: Издательство Чернышева, 1992. – 526 с.

Файдыш Е.А. Мистический космос. Путеводитель по тонкоматериальным мирам и параллельным пространствам. – М.: Международный институт ноосферы, 2002. – 544 с.

Шутц В. Радость. Расширение человеческого сознания. – М.: Эксмо, 2003. – 256 с.

#### ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ. ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РАБОТЕ С ЗАВИСИМОСТЯМИ.

Басин Ф.В. К современному пониманию психологической травмы общих принципов ее психотерапии. // Руководство по психотерапии. – М.: Медицина, 1974. – 115 с.

Бубеев Ю.А., Квасовец С.В., Иванов А.И. Современные инструментальные средства психодиагностики и коррекции стрессовых расстройств.// Актуальные проблемы интегральной медицины. М., 2001. с. 182-187.

Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. // Психологический журнал, №4. – М.: 1995. – с. 90 -115.

Вэйл Э. Самоисцеление. М.: Совершенство, 2001. – 350 с.

Вернадский В.И. Философские мысли натуралиста. – М.: Наука, 1988. – 520 с.

Гавейн Ш. Созидаящая визуализация. – Минск: Вида-Н, М.: Либрис, 1997. – 176 с.

Гарфилд П. Путь к блаженству: метод мандалы сновидений. – М.: ТПИ, 1997. – 272 с.

Гарфилд П. Творческое сновидение. – М.: ТПИ, СПб.: Евразия, 1996. – 376 с.

Гостев А.А. Образная сфера человека в познании и переживании духовных смыслов. – М.: ИПРАН, 2001. – 84 с.

Гроф К. Жажда целостности: наркомания и духовный кризис. – М.: ТПИ, 1999. – 260 с.

Гроф С., Гроф К. / редакторы-составители /. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом. – М.: АСТ и др., 2003. – 377 с.

Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. – М.: ТПИ, К.: Эрланд, 1996. – 246 с.

Групповая психотерапия./ Под. ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. 384 с. 66

Гроф С., Гроф К. / редакторы-составители /. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом. – М.: АСТ и др., 2003. – 377 с.

Дей Л. Самоучитель по развитию интуиции. – М.: АСТ, 2000. – 208 с.

Демчог В. Самоосвобождающаяся игра. – М.: АСТ и др., 2004. – 377 с.

Джендлин Ю. Фокусирование. – М.: Класс, 2000. – 448 с.

Дилейни Г. Чувственные сновидения. – М.: Крон-Пресс, 1998. – 299 с.

Каплан-Уильямс С. Работа со сновидениями. – М.: ТПИ, 1997. – 192 с.

Лаберж С. Осознанные сновидения. – М.: ТПИ, К.: София, 1996. – 287 с.

Лаберж С., Рейнголд Х. Практика осознанного сновидения. – М.: ТПИ, К.: София, 1996.

– Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.

Леонард Дж., Лаут Ф. Ребефинг или как познать и использовать всю полноту жизни. – СПб.: Икам, 1993. – 192 с.

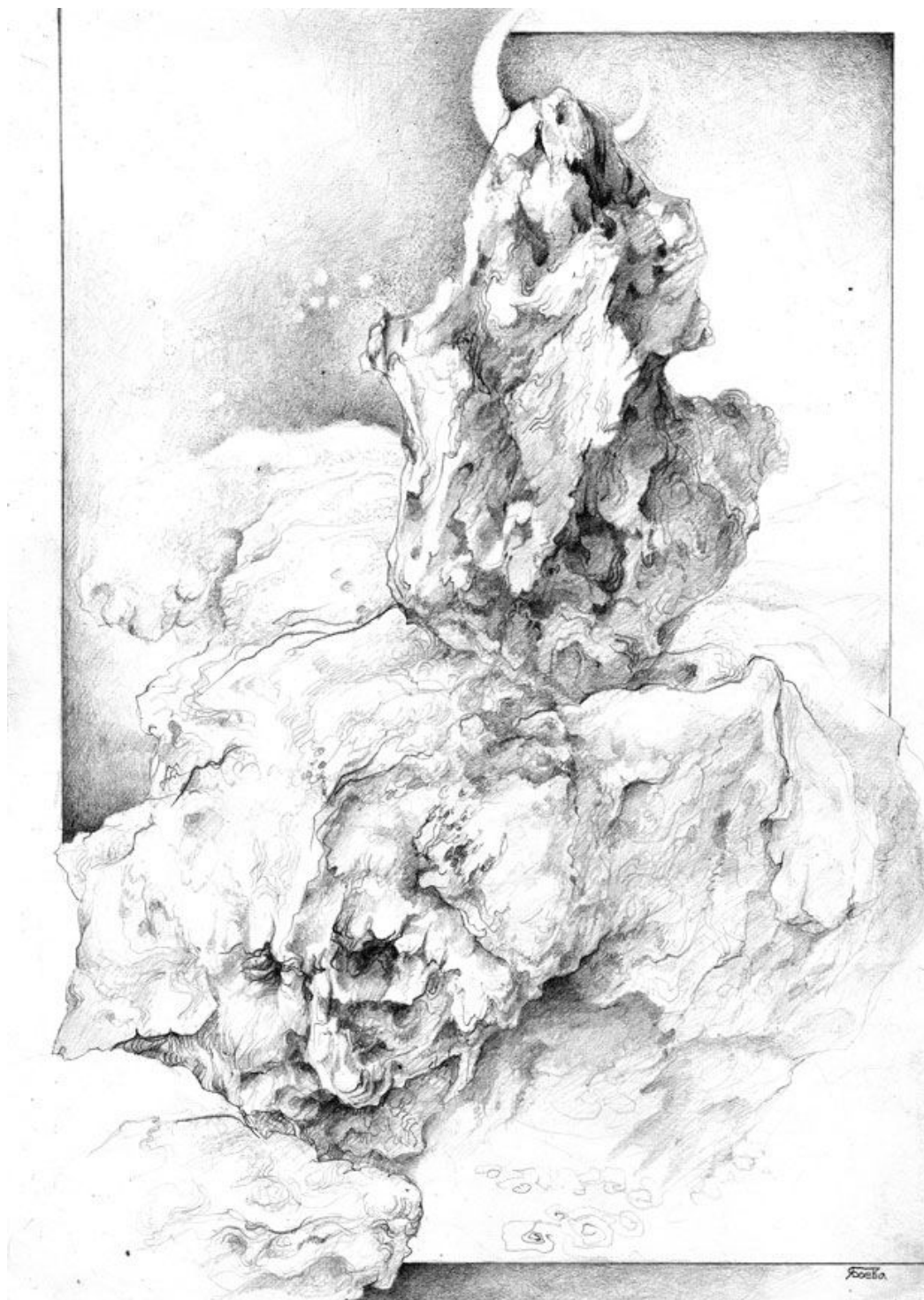
Майков В.В. Психотерапевтическая машина времени. // Человек. №3. – М., 1994. – с.70 –

Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте. – М.: Ад Маргинум, 1995. – 549 с.

- Мисс К. Анатомия духа. – М.: ЭТП, 2001. – 320 с.
- Мисс К. Исцелись, прощая себя. – Мн.: Попурри, 2000. – 272 с.
- Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Класс, 1994. – 144 с.
- Налимов В.В. В поисках иных смыслов. – М.: Прогресс, 1993. – 280 с.
- Налимов В.В. Разбрасываю мысли. – М.: Прогресс-Традиция, 2000. – 344 с.
- Налимов В.В. Спонтанность сознания: вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности. – М.: Прометей, 1989. – 288 с.
- Налимов В.В., Дрогалина Ж.А. Реальность нереального. – М.: Мир идей, 1995. – 432 с.
- Налимов В.В., Дрогалина Ж.А. Трансперсональное движение: возникновение и перспективы развития // Психологический журнал №3. – М., 1992.
- Печюлис С. Десять секретов успешной жизни для людей, имеющих проблемы психического здоровья. – Вильнюс: Leidybos centras, 2002. – 111 с.
- Приленский Б.Ю., Приленская А.В. Клинический трансперсональный анализ (практический аспект) // Психотерапия, № , 2004. – с.
- Приленский Б.Ю., Приленская А.В. Клинический трансперсональный анализ (теоретический аспект) // Психотерапия, № , 2004. – с
- Психосоматика. – Минск: Харвест, М.: АСТ, 2000. – 640 с.
- Психотерапия в особых состояниях сознания. – Харьков: Фолио, М.: АСТ, 2000. – 768 с.
- Психотерапия и духовные практики. – Минск.: Вида-Н, 1998. – 320 с.
- Психотехнологии в социальной работе. // Ред. Козлов В.В. – Ярославль, 1997. – 164 с.
- Психотехнологии в социальной работе. // Сб. по материалам Костромской конференции. / Ред. Козлов В.В. – Кострома, 1996. – 77 с.
- Пути за пределы эго: трансперсональная перспектива. / Под ред. Р. Уолша и Ф. Воон. – М. ТПИ, 1996. – 318 с.
- Рыклин М.К. Время диагноза. – М.: Логос, 2003. – 328 с.
- психоанализа, 1994. – 379 с.
- Тытарь А.Д. Синергетические психотехнологии // Этюды о новой психотерапии / под ред. В. Козлова. – Минск, 1995. – с. 137 – 140.
- Уотс А. Психотерапия. Восток и Запад. – М.: Весь мир, 1997. – 240 с.
- Успенский П. В поисках чудесного. – СПб.: Издательство Чернышева, 1992. – 526 с.
- Файдыш Е.А. Мистический космос. Путеводитель по тонкоматериальным мирам и параллельным пространствам. – М.: Международный институт ноосферы, 2002. – 544
- Хеллинггер Б. Порядки любви. – М.: Институт психотерапии, 2001. – 400 с.
- Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта. // Московский психотерапевтический журнал, N 2. – М., 1992. – с. 5-40.
- Чогьял Норбу Н. Йога сновидений и практика естественного света. – СПб.: Шанг-Шунг, СПб.: Уддияна, 2003. – 180 с.
- Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: учебное пособие. – М.: Логос, 1996. – 320 с.
- Шутценбергер А. Синдром предков. – М.: Институт психотерапии, 2001. – 240
- Юнг К.Г., Фон Франц М.Л., Хендерсон Д.Л. и др. Человек и его символы. – М.: Серебряные нити, 1997. – 368 с.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 1999. – 576 с.

Дополнительная информация о трансперсональной психологии, которая может вас заинтересовать (статьи, учебные программы, тренинги) - размещена на веб-порталах <http://www.apollina.ru> <http://www.transpersonal.ru> <http://www.atpweb.org>

См. также доску объявлений на сайте <http://dino32.narod.ru/afisha.htm>



**Рис. 4. Работа Художницы Яны Боевой «Лунная богиня».**

## АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ В РАМКАХ БПА

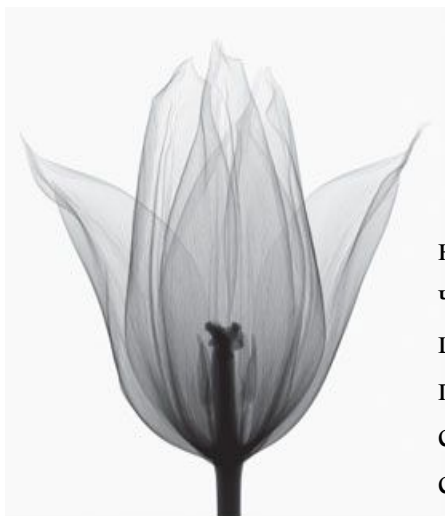
Галина Парфёнова

Анисимова Ольга

### ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РАБОТЕ СО ЗВУКОМ

#### Семинары – тренинги по обертоному пению

«Обертоны существуют в каждом голосовом звуке. Это наборы гармонических частот, связанных с главной частотой, или нотой, голоса. Их можно изобразить в виде цветка, закрытого и свернутого внутрь. Обертоное пение помогает открыть цветок и обнаружить истинную красоту, сложность и утонченность цветения. Поразительно слышать, как составляющие элементы голоса открываются, четко и отдельно, с наборами обертонов, производимых одновременно.



Обертоное пение является техникой с вековой историей, обычно практикуемой в религиозном или ритуальном контексте, во всех четырех частях света: на Тибете, в Сибири, Монголии и на севере Индии; в буддистских общинах Китая и Японии; в Андах; в Европе, в Центральной Африке. Черты этой техники сохранились в музыке Фламенко, самой по себе индийского происхождения. Есть свидетельства, что обертоны были известны в средневековых монастырях, где групповое пение сочеталось с резонансом духовной архитектуры, открывая изумительные гармонии, к которым человеческое ухо особенно чувствительно.

Обертоное пение предлагает терапевтические возможности, внутреннее спокойствие и уверенность, повышенную чувствительность к внешним звукам и глубокий, медитативный путь к Истине... Каждая из методик медитативного исследования этих «звуков внутри звуков» уникальна, является новым предприятием, путешествием во внутреннее пространство и универсальный закон»

#### *Оливия Дьюхерст-Мэддок «Целительный звук»*

На этом тренинге создаются условия для того, чтобы занимающиеся почувствовали разнообразные возможности своего голоса, пережили взаимосвязь голоса и психофизического состояния, встретились со своей потребностью звучать. Познакомились с приемами гармоничного, физиологичного звукоизвлечения. Осознали привычные напряжения голоса и сделали шаги в сторону их расслабления. Преодолели стереотипы и пережили радость свободного звучания, самовыражения и творения.

#### **В программе:**

- 1. Тишина, как основа для слышания и звучания.**
- 2. Голос.**



- **Параметры** голоса (звуковысотность, громкость, темпоритм, тембр (артикуляция, ГСДК)). Их связь с психофизиологическим состоянием человека (его настроением, самочувствием, поведением). Упражнения на развитие параметров голоса.
  - **Релаксация** с помощью голоса. Здоровый голос. Физиологичное, гармоничное звукоизвлечение. Диагностика голоса. Переживание себя – звучащего различным образом. Расширение образа себя – звучащего.
  - **Энергия** и голос. Набор-трата потенциала с помощью голоса.
  - **Резонанс** с миром с помощью голоса. Организм человека – как резонатор. Каналы восприятия звука (аудиальный, кинестетический, визуальный, вербальный, чувственный).
3. **Гармония. Обертоны.** Гармоники. Гармонический ряд.
- Техника обертоного пения. Восприятие музыкальной гармонии.
  - Архаичные интервалы. Ладовая музыка.
4. **Объемность, многомерность внимания и восприятия в звуковом пространстве.**  
Ансамблевое звучание. Монодия и полифония. Полиритмия.
5. **Голосовые импровизации. Творчество.**  
Создание условий для возникновения творческого импульса. Спонтанное проявление в звуке. Обертоные импровизации.

**Форматы семинара:** 2 дня – 3+3=6 часов

3 дня – 3+7+7=17 часов; 3 дня – 4+8+8=20 часов

### Семинар «Баюшки»

*Для специалистов по воспитанию детей дошкольного возраста*

*Для мам, пап и всей родни.*

Колыбельным требуется колыбельный голос, колыбельный мотив и колыбельные слова, не говоря уж о колыбельном состоянии. Можно настроить свой голос, нащупать пути пропевания, наслушаться впрок и сложить свою песенную баюшку. Как любое рукоделье, освоение колыбельных - занятие не суетливое. И как у любого рукоделия, у пения колыбельных есть свои секретки, которыми мы будем рады поделиться с вами на семинаре «Баюшки».

Этот семинар поможет

- обрести спокойствие
  - открыть свой голос
  - понять собственный тембр
  - наладить контакт с подопечными.
- ✓ прибавит уверенности в себе
  - ✓ даст простые способы через свое звучание восстановить силы
  - ✓ познакомит с характерными для колыбельной распевами
  - ✓ поможет освоить ступени лада и простые музыкальные орнаменты
  - ✓ подтолкнет к придумыванию собственных напевов.

Возможные форматы: 2 дня 1,5+1,5=3 часа; 2 дня 2+2=4 часа

3 дня 1,5+1,5+1,5=4,5 часа; 3 дня 2+2+2=6 часов

## Голосовой семинар: Искусство настройки

### **Блок разминок:**

Тренажер фонетики  
Полиритмия – баланс полушарий  
Звуковой массаж  
Резонанс – возвращение к себе  
Дышите глубже  
Движение – ансамбль частей тела

### **Модель звучания**

Тождество Томатиса – «слышу» = «пою»  
Краски голоса – тембр, регистры  
Наши децибелы  
Наши герцы  
Соло обертонов  
Вспоминание гармонии  
Форманты. Гармоники. Резонаторы ...  
Определяющий фактор – выбор слушания  
Предслышание и последствие  
Внимание – объемность и точность  
Простор открыт! Голос к полету готов!

**Третий день** – ответы на запросы.

Готовьте конкретные вопросы о своём голосе.

### **Семинар дает:**

импульс звучать,  
мотивировки заниматься,  
способы достижения певческой формы

**Для участия в семинаре от вас потребуется:**

смелость открыть рот,  
отвага издавать невероятные звуки,  
желание и готовность меняться.

**О. Анисимова** - специализируется на творческой работе с голосом и звуком.

**Г. Парфёнова** - исполняет средневековые песнопения и ладовые импровизации.

\* \* \* \* \*

**Виталий Боданович**  
**Ксения Беспалова**

## **Тренинги и семинары.**

### 1. Семинары.

- Медико-биологические основы Кармы.
- Альтернативная психология.
- Медитативная практика. Общий курс.
- Коллективное подсознание. Теория Эгрегоров.
- Секты: религиозные, поисковые, тоталитарные, тоталитарно-деструктивные.

### 2. Тренинги.

- Практика внимательности в повседневной жизни.
- Обучение проективной методике «Картина Мира»
- Арт-терапевтическая работа в жизни и трудовой деятельности.
- Медитативный массаж (БЭСТ).
- Искусство пользоваться искусством.
- Арт-терапия и целительская практика. Ускоренный интенсивный курс.
- Практики, способствующие увеличению качества жизни.
- Работа с энергией денежных потоков: психофизические и энергоинформационные основы.

- Психоэнергетическая защита.
- Основы постановки психологической защиты.
- Тренинг влияния и противостояния постороннему влиянию.
- Тренинг построения оптимального и потребного будущего.

### 3. Выездные семинары-тренинги

- Работа с "местами силы" (Ст. Ладога, Самарская дуга, Исторический вал и т.д.).
- Работа с энергией воды (г.Петергоф).
- Работа с энергией времени (Столбы, Красноярский край, о. Транзунд).
- Работа по трансформации собственной психоэнергетики с использованием святыниц.

- Работа со святыми местами (Израиль, Абхазия, В.Новгород, Подмосковье).
- Работа в христианских монастырях (монастыри Приладожья, Подмостковья и др.).

### 4. Индивидуальная работа:

- Консультирование, психодиагностика, коррекционные занятия, психопрофилактическая помощь.

## **АННОТАЦИЯ СЕМИНАРА**

### **«Проективный тест "КАРтина Мира. Архетип" ("КАРМА") и его использование**

Модель Мира как сумма представлений о себе, мире и своем месте в нем составляет центральную часть психической жизни человека. Эту модель человек формирует всей своей жизнью с раннего детства поступками, мыслями, чувствами, желаниями и самореализацией. Более того, большая часть наших действий, мыслей и поступков продиктована не объективными обстоятельствами, а субъективной Моделью Мира. Под Картиной Мира понимается одномоментный срез Модели Мира. Компоненты Картины Мира обладают не только величиной, но и, что самое главное, - вектором развития.

Основной функцией мотивации в построении Картины Мира является смыслообразование. Это оценка жизненных обстоятельств, реальных или предполагаемых действий и придание им смысла.

В основе теста лежат проективные методики, которые дают возможность графического изображения пациентом своих подсознательных проблем, неосознаваемых страхов и тревог (относящихся как к прошлому, так и к будущему). Специально разработана система расшифровки и интерпретации изображаемых предметов и понятий.

Расшифровка текста позволяет заглянуть и в прошлое и в будущее (+/- 7 лет), а также позволяет дифференцировать воображаемое (иллюзорное) прошлое и будущее, от реально произошедшего и происходящего. Кроме того, тест позволяет с высокой валидностью выделить наличие и актуальность для пациента родового сценария и следование-неследование ему.

При расшифровке теста выявляются проблемы, связанные с эффективным проживанием возрастных кризисов, видна успешность их преодоления и актуальность кризиса для пациента (как в сфере осознаваемого, так и в сфере подсознательного). На изображении четко определяются отношение пациента к семье, дому, социуму, самому себе и к "месту", где он чувствует себя комфортно, спокойно.

Процедура тестирования занимает от 30 до 50 минут.

Программа была создана в процессе изучения измененных состояний сознания на кафедре когнитивного обучения СПбГУ им. Ломоносова в 1997 году. Авторы: В.Богданович, А.Нафткульев. Рекомендуется для специалистов-психологов и студентов старших курсов психологических факультетов.

Продолжительность семинара - 30 часов.

**Тренинговая работа.****ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

Человек – машина, механически творящая дела и приписывающая какие-то достижения собственной воле, которой у нее почти нет. Точнее она есть, но недостаточно проявлена. Истинное проявление себя в собственной жизни, всегда ведет к переживанию своего существования в настоящий момент. Это то, что скрыто, что ускользает с каждым мигом и требует постоянных сознательных усилий помнить себя все время. Девиз семинара: *«Распознай, то, что перед тобой, и то, что сейчас скрыто, будет явлено тебе».*

Это очень громко сказано, но близко к правде. Не проживая день сегодняшний, мы его теряем безвозвратно, пропускаем мимо себя отличные и многообещающие шансы, не живем интересной и полноценной жизнью, не пользуемся тем, что имеем – время. В процессе тренинга происходит усвоение основного принципа: *«То, что делается с тобой, то делается для тебя!»* Вместе учимся вкушать свою жизнь, как сочное яблоко – с удовольствием и в охотку.

Активное проживание позволяет быть успешным в социальном плане, уметь строить и воплощать свои планы в жизнь, управлять некоторыми событиями в жизни и активно на нее воздействовать.

На семинаре происходит обучению быть «сегодня и сейчас», а точнее быть всегда «здесь».

Продолжительность семинара: 18 – 24 часа, или 72 часа, в зависимости от запроса группы.

\* \* \* \* \*

**Г.М. Бревде. К. философск. н. Член-корр. БПА**

**ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОТЕЛЕСНОЙ КОРРЕКЦИИ.****Пояснительная записка**

**Интегральная (интегративная) психология** - обобщение в широком понятийном и методологическом контексте, закономерное развитие трансперсональных подходов, принципов, идей, разработок.

Мировоззренческим оком интегральной психологии является принцип целостности, согласно которому и психика, и физический мир, и их совокупность - сложные, открытые, многоуровневые, самоорганизующиеся системы, - части, которые имеют смысл только в их отношении к целому.

С точки зрения специалистов интегральной психологии, конфликтные напряжения между фрагментами и уровнями организации личности, между человеком и его экзистенциальным контекстом, средой жизнедеятельности - свидетельствуют о том, что данный индивидуум не интегрирован (не собран, не

целестремлен, не гармоничен), что его намерения и стратегии не интегральны (не соотношены со структурами и процессами мира как целого). На устранение этих напряжений, восстановление целостности личности и интеграцию ее в мировое единство направлены теоретические поиски и практические усилия интегральной психологии.

Интегральная психология - не свод правил, а образ жизни, стиль профессионального мышления, философская и психологическая интенция, имеющая практическое применение.

Практические методы интегральной психологии и программ интегрального развития личности включают в себя широкий спектр разнообразных по принципам и подходам, но дополнительных по сути своей, техник,

- в фокусе которых – личность как таковая, а не отдельные ее свойства, процессы, проблемы;

- осуществляющих комплексное и всестороннее воздействие на человека (тело, сознание, бессознательная психика); - использующих непроявленный личностный ресурсный потенциал.

**Интегральный подход** – по сути дела, применение **в психотелесной коррекции** идей, принципов, парадигм и методов интегральной психологии.

**Задача программы** – изучение интегральной психологии, получение и освоение навыков интегративной психотелесной коррекции.

Программа, адресованная специалистам любых направлений и модальностей психологии и психотерапии, сочетает аналитико-психологический (системно-гносеологическая компонента), гуманистический (интенциональность) и трансперсональный (методология) подходы.

В технологии преподавания майевтика существенно преобладает над дидактикой – участники семинаров программы не *заучивают* материал, а обнаруживают (открывают) его в кладовых глубинных регионах психики.

Изучение и обсуждение материала сопровождается упражнениями - *процессами активного воображения*. Активным воображением К. Г. Юнг назвал «творчество духа, деятельность или продукт комбинации психических элементов, оккупированных психоэмоциональной энергией». Невзирая на эту «оккупацию» участник процесса активного воображения «остается самим собой» (более того, становится существенно ближе к «истинному Я»), сохраняя осознанность и коммуникацию между регионами и содержаниями психики.

Большинство методов и психотехник психотелесной коррекции либо содержат процессы активного воображения в качестве важнейшего, необходимого компонента, либо, по существу, являются этими процессами.

В процессах активного воображения происходит реконструкция, переживание и интеграция опыта специфических состояний психической деятельности, активизация ресурсных возможностей, ассимиляция архетипических содержаний глубинных регионов психики, сознательная и бессознательная личности субъекта сливаются в

одном общем объединяющем усилии, направленном на восприятие бессознательных содержаний, причем психоэмоциональная энергия оккупирует все всплывающие из бессознательного элементы и доводит их до полной ясности и наглядности. Дыхание, голос, движение, чувства, мышление и ощущения в ходе процесса – компоненты этой, выстраиваемой и ведомой глубинной интуицией, целостности. Активное воображение может быть высшим выражением единства индивидуальности и даже создавать эту единую индивидуальность именно при помощи совершенного выражения ее единства. Переживания участника этой деятельности духа в целостном мире имеют ценность символов, предначертывающих линии хода событий, изменения ситуаций, развития личности.

### **Тематический план.**

#### **Введение**

- 0.1 Понятие целостной (интегративной, интегральной, холистической) картины мира. основополагающие принципы и история интегрального подхода в психологии, философии, религии, медицине, естественных науках.
- 0.2 Целостный подход как обоснование деятельности в постаналитических парадигмах психологии и психотерапии.
- 0.3 Холистические тенденции современной телесно-ориентированной психотерапии и психотелесной коррекции.

#### **1 Субъективная реальность.**

- 1.0 Мыслящее Я - единственная достоверность картины мира.
- 1.1 Сознание – определение, основания, компоненты, деятельность. Сознание и бессознательное, ум, душа, дух, тело. Глубинные регионы психики в обыденной жизни, процессах творчества и самопознания.
- 1.2 Пространство / процесс (*про*) субъективной реальности; психоэмоциональная энергия, его формирующая. Внутренние и внешние объемы *про*.
- 1.3 Априорные автономные фигуры коллективного бессознательного, регулирующие потоки психоэмоциональной энергии – архетипы. Иерархия, специфика, функции.
- 1.4 Базовые перинатальные матрицы и процессы интрапсихической динамики.
- 1.5 Радиальная структура сознания.
- 1.6 Самоидентификация – центр координат личности. Персональный миф и системы конденсированного опыта: содержания и трансформация. Изначальный проект личности и его реализация. Интегральное Я как абсолютный (безусловный) субъект.

#### **2. Трансценденция**

- 2.0 Трансценденция - главное событие человеческого бытия.
- 2.1 Границы, пределы, паттерны и потенциалы осознания. Модели реальности и фильтры восприятия. Изменения и трансформация сознания.

- 2.2 Измененные (альтернативные, расширенные, экстремальные) состояния сознания (ИСС) – неотъемлемые компоненты нормальной психической деятельности и процессов творческой реализации личностного потенциала, условия, способы, ступени освоения глубинных регионов психики.
- 2.3 Самопознание (интеграция сознания, восстановление психической целостности, индивидуация) - ассимиляция / мистическое постижение содержаний коллективной психики - трансценденция к истинному - интегральному - Я.
- 2.4 Создание материальных, интеллектуальных, культурных ценностей, самопознание, любовь - как формы творческой трансценденции. Трансценденция и резервные возможности человека.
- 2.5 Креативность – способность и готовность к реализации личностного потенциала. Априорные трансцендентные основы и механизмы познания и творчества. Неотъемлемые специфические качества (атрибуты) творческого процесса.
- 2.6 Эволюция и инволюция личности – паттерны, процессы и факторы. Внутренний конфликт и его экстерниоризация. Патологические изменения сознания – суррогаты продуктивных (творческих) процессов и состояний.
- 3. Объективная реальность**
- 3.0 Реальность как текст: понимание, коррекция, составление. Глубинные и поверхностные смыслы.
- 3.1 Социальная реальность как *про* взаимодействий и коллективный субъект. Базовая однородность коллективного бессознательного как основа построения / преобразования *про*. Социальное мифотворчество: герои, роли, проекции. Персонализация, лидерство, харизматичность.
- 3.2 Физическая реальность в классическом приближении, релятивистских и квантовополевых описаниях. Мир как квантовый объект. Случайность, хаотичность, синергичность, критичность, нелокальность – атрибуты материи.
- 3.3 Аналогии фундаментальных паттернов и принципов организации физического и психического компонента Вселенной.
- 3.4 Категориальные матрицы (КМ) - архетипические операнды познания и преобразования и структурообразующие элементы мира. Успешность как искусное действие с их применением изначальном проекте природы.
- 3.5 Синхронистичность - акаузальный (смысловой) объединяющий принцип. Синхрония – «непредставимая картина мира».
- 3.6 Изначальный проект человека – неотъемлемая, неотделимая от целого часть изначального проекта реальности. Целевые установки бессознательного, направленные на реализацию этого проекта. Целостность как изначальное состояние и цель.



#### **4. Целостность**

4.0 Холистические стратегии. Искусство жизни – творческая игра: белые начинают и выигрывают.

4.1 Унарное, бинарное, плюралистическое мировосприятия – проекции структуры глубинных слоев психики.

4.2 Целостность – фундаментальное свойство материи и сознания.

4.3 Аспекты / компоненты целостности (субстанциальный, системный, психобиофизический, динамический).

4.4 Динамическая целостность: кризис как необходимый путь возникновения / развития / продуктивного функционирования сложной системы.

4.5 Хаос – атрибут физического и психического компонента Вселенной и основное свойство *про*; хаос как целостная (монолитная) субстанция.

4.6 Психическая целостность - главный фактор, обуславливающий здоровье и полноценность индивидуума, потенциал его общественной значимости и возможность самореализации. Резервные возможности человека в синхронистическом целостном мире.

#### **Заключение**

Представление и обсуждение самостоятельных работ с применением методов и психотехник интегрального подхода.

**Волченко М.В.**

### **ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РАБОТЕ СО СНОВИДЕНИЯМИ**

Основы теории и практики работы со сновидениями.

1-й день. История, мифология и психология.

2-й день. Сновидение как практика и психогигиена.

Логика для психологов: основы диалога.

3-й день. Работа с содержанием сновидений, развитие образной памяти

Семинар проводится в рамках учебного курса (см. выше).

Возможно участие в семинаре тех, кто не является студентом БПА.

Обязательно присутствие все три дня (кроме занятия по логике).

### **ВВЕДЕНИЕ В РЕГРЕССИОННУЮ ТЕРАПИЮ**

Регрессионная терапия - относительно новый раздел современной психологии, относящийся к той ее части, которая называется трансперсональной. Эффективность этого вида терапии хорошо известна и исследуется научно в Германии, Голландии, США. Тот факт, что при воскрешении памяти об истоках проблемы часто возникают воспоминания о том, что было до рождения, привело к появлению названия «реинкарнационная терапия». Техники регрессионной терапии пересекаются с техниками работы со сновидениями.

## **РАБОТА СО СНОВИДЕНИЯМИ О СМЕРТИ.**

По древним мифам бог сна Гипнос и бог смерти Танатос - братья-близнецы. В сновидениях многих людей, независимо от их традиций, культуры, верований, повторяются архетипические ситуации, связанные со смертью. Практика сновидения помогает понять и преодолеть многие проблемы и страхи, в том числе – страх своей или чужой смерти, страх неведомого, «запредельного». Задача семинара – осознание роли сновидения как мощного средства, позволяющего приблизиться к пониманию смерти и интегрировать этот опыт. Участники семинара получают возможность осознать глубину и ценность своего личного опыта сновидений, в которых переживалась смерть или было общение с ушедшими близкими.

### **Совместные семинары-тренинги**

#### **Энергия жизни во сне и наяву**

**Ирина КУРИС, к.п.н. и Мария ВОЛЧЕНКО, к.филос.н.**

Семинар показывает эффективность динамического сочетания психотелесных практик и работы с расширенным состоянием сознания. Семинар дает представление о практических аспектах преподавания интенсивных курсов на факультете трансперсональной психологии БПА.

**В программе:** Включение потоков энергии в танце. - Использование подъема энергии для повторного вхождения в сновидение. - Танец как ритуал, завершающий работу со сновидением. - Сновидческая пантомима. - Использование расширенного состояния сознания в спонтанном танце.

### **Сны Одина**

**Ирина КУРИС, к.п.н. и Мария ВОЛЧЕНКО, к.филос.н.**

Семинар основан на использовании древних рунических практик и работе с расширенным состоянием сознания. Сочетание рунических практик и сновидческих медитаций позволяет глубже проникнуть в образы и смысл сновидений, в их связь с событиями дневной жизни. Одной из задач семинара является осознание и развитие интуитивных способностей.

**В программе:** Включение потоков энергии в танце. - Использование подъема энергии для повторного вхождения в сновидение. - Танец как ритуал, завершающий работу со сновидением. - Сновидческая пантомима. - Использование расширенного состояния сознания в спонтанном танце.

1. Легенды и мифы (Один спал между концом декабря и серединой января!)
2. Подготовка пространства - очищение, защита, структурирование.
3. Подготовка своего состояния – настройка, концентрация, погружение.
4. Руны – как эзотерическая практика в Йога-Данс. Психо-эмоциональная характеристика; пластическое выражение; настройка на динамическую медитацию.
5. Состояние сновидения - настройка, медитации
6. Получение информации
7. Работа с информацией - методы нейтрализации негативных и усиления позитивных данных.

**Голдовский Борис Иосифович**

**«КУЛЬТУРА ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Данный курс рассчитан на 372 часа и предназначен для интеллектуального развития личности, эффективного расширения человеческих возможностей и ориентирован на личностный рост и активную реализацию социальных и профессиональных притязаний. Способствует исключительно высокой жизнеспособности и жизнестойкости.

В рамках общего курса могут быть рассмотрены отдельные темы, представленные ниже:

|  |         |                 |
|--|---------|-----------------|
| Культура психической деятельности .....  | 8 час.  |                 |
| Техника безопасности как необходимый элемент культуры психической деятельности.....  | 8 час.  |                 |
| Приёмы овладения состоянием телесного покоя.....   | 9 час.  |                 |
| Приёмы овладения состоянием эмоционального покоя.....  | 9 час.  |                 |
| Приёмы овладения состоянием умственного покоя.....   | 9 час.  |                 |
| Культура сосредоточения.....   | 10 час. |                 |
| Приемы совершенствования навыков сосредоточения.....   | 7 час.  |                 |
| Управление различными отрицательными переживаниями.....  | 8 час.  |                 |
| Приёмы генерации оптимистического настроения.....  | 8 час.  |                 |
| Последние 2 темы могут войти в общий цикл  |         |                 |
| Методики творческой активизации.....   | 8 час.  |                 |
| Психология творческой фантазии и воображения.....  | 7 час.  |                 |
| Методы активизации творческого процесса: мозговой штурм, фокальных объектов, морфологический анализ, решения изобретательских задач..... | 21 час. | метод<br>теория |
| Понятие о системе и системном мышлении.....  | 8 час.  |                 |

**Отдельные циклы:**

|   |        |  |
|---|--------|--|
| 1. Развитие сверхвозможностей человека                        |        |  |
| Теория и практика развития образно-чувственного мышления..... | 9 час. |  |
| Сверхвозможности человека.....                                | 8 час. |  |
| Искусство развития восприятия.....                            | 9 час. |  |
| Культура эмоций.....  | 9 час. |  |

2. Приемы совершенствования навыков контроля над потоком сознания..7 час.

|   |         |
|---|---------|
| Некоторые специфические особенности памяти..... | 5 час.  |
| Диагностика и развитие памяти.....              | 10 час. |
| Диагностика уровня развития эйдетики.....       | 8 час.  |
| Техника развития эйдетических способностей..... | 10 час. |

**3. Диагностика способностей к параллельному образно-чувственному мышлению.....7 час.**

|   |         |
|---|---------|
| Внушаемость как важнейшее свойство человеческой психики .....                 | 7 час.  |
| Техника формирования навыков параллельного образно-чувственного мышления..... | 10 час. |
| Культура воображения.....   | 8 час.  |

**4. Техника развития телесного и чувственного эмпатирования.....12 час.**

|  |         |
|--|---------|
| Техники образно-чувственного перевоплощения в различных людей и настройка на их мысли и чувства..... | 12 час. |
| Теория и практика развития ассоциативного сверхзапоминания.....                                      | 8 час.  |
| Развитие навыков формирования ассоциативных цепей.....   | 8 час.  |
| Мнемотехника и её применение для запоминания различной бытовой информации.....                       | 8 час.  |
| Искусство мнемотехники.....  | 9 час.  |
| Развитие навыков запоминания отдельных слов.....   | 8 час.  |
| Методика мнемонического запоминания цифровой информации.....   | 7 час.  |
| Методика мнемонического запоминания зрительной информации.....                                       | 8 час.  |
| Методика мнемонического запоминания телесных ощущений.....   | 8 час.  |
| Методика мнемонического запоминания слуховых впечатлений.....  | 8 час.  |

**Учебно-тематический план курса «Психология Понимания»**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Цель обучения:</b>        | Изучение психического инструмента развития и управления творческим потенциалом человека.  |
| <b>Предмет исследования:</b> | Психическая среда как живая система; психическая личность человека, как инструмент становления; внутренние состояния, как основа управления творческим потенциалом. |
| <b>Срок обучения:</b>        | 12 часов.   |
| <b>Форма обучения:</b>       | Лекционные занятия, зачет, самостоятельная работа.  |
| <b>Режим занятий:</b>        | 3 дня по 4 учебных часа.  |

**Пояснительная записка****Введение**

*Причинность – это среда взаимодействия между Творцом и Человеком, а Психика – среда взаимодействия между Творением и Человеком.*

Появление и развитие Теории Причинности - науки Нового Времени показало необходимость по новому взглянуть на многие существующие науки в том числе и психологию. Наш мир – причинный: «что посеет человек, то и пожнет» и, как один из аспектов раскрытия понимания Нового Времени, возникла потребность в наличии доброго посева. Перед человеком была поставлена задача, которая дана в Библии: «Пойдите и познайте, что значит милости хочу, а не жертвы» и что можно понимать как: «Пойдите и познайте, как создавать Причину для Жизни, а не для смерти».

Жизнь человека развивается в среде, которую можно назвать психической. Результатом взаимодействия с психической средой становится обретение человеком Личности, а затем при сознательной целенаправленной работе при следовании по Пути - Индивидуальности. Все перемены в Пути происходят под непосредственным «наблюдением» Причинности. Личность - еще не сам человек, но это основа и качество его поведения во Времени. Поведение Личности - важный инструмент развития творческого потенциала Жизни. При становлении Индивидуальностью человек получает возможность сознательного управления своим творческим потенциалом.

В основе видения в Причине – Знание, а в основе видения в психической среде – Состояние, которое является регулирующим фактором того, насколько человек *понимает* Знания. Одним из результатов исследования психики методом ГРВ(эффект кирлиан) явился вывод о том, что человек в большинстве случаев не знает своего внутреннего состояния, в тоже время, по словам Л.С.Выготского: «Изучение только реакций, видимых простым глазом, совершенно бессильно и несостоятельно даже

перед простейшими проблемами поведения. Между тем поведение человека организовано таким образом, что именно внутренние, плохо обнаруживаемые движения направляют и руководят им. В результате психологического эксперимента любой испытуемый подвергается предварительно ряду внутренних воздействий, определяемых условиями эксперимента – через инструкцию, пояснение и пр. И если эти внутренние движения вдруг изменяются в течение опыта – вся картина поведения резко меняется. Таким образом, мы пользуемся всегда заторможенными реакциями; мы знаем, что они протекают всегда безостановочно в организме, что им принадлежит влиятельная регулирующая роль в поведении, поскольку оно сознательно. Но мы лишены всяких средств для исследования этих внутренних реакций».

Внешние обстоятельства посредством внутренних реакций практически не осознанно для человека формируют в нем какой-то опыт поведения, который в совокупности определяет структуру психической Личности. Получается, что жизнь человека определяется приобретенными в результате опыта привычками и управляется этими же привычками, обычно через внешнюю ситуацию.

Первоначальной задачей человека является познание и наведение порядка в своей Личности, и далее, через наличие Пути и движения по нему становление Индивидуальностью, в основе которой знание *внутреннего состояния*.

Доктор психологических наук, профессор Дружинин В.Н. в предисловии хрестоматии «Психологические состояния» пишет: «Один из парадоксов современной психологии: несмотря на очевидное для большинства исследователей и практиков значение, которое имеет *психология состояний*, она до сих пор остается «золушкой» в семье психологических отраслей. В учебниках психологии и в учебных программах о *психологических состояниях* не упоминалось или упоминалось вскользь, чаще всего в разделе, посвященном эмоциям. Не уделялось должного внимания разработке и изучению методов диагностики и регуляции *психических состояний*».

Психологическое состояние определяет проявления человека в Бытии. Оказывается важно не только Знать, но и Быть тем, что знаешь!

Становится ясно, что необходимы и новые подходы к процессу Познания. О целостности Познания можно судить по изменению Бытия, то есть по изменению Состояния человека, что проявляется не какими-то видимыми внешними аспектами, а развитием Понимания и его глубиной.

Психологическое *внутреннее состояние* является важным атрибутом Живой системы «Человек», определяющим накопление, развитие и управление Творческим потенциалом, а умение управлять *внутренним состоянием* возможно только посредством понимания психологического инструмента Личности.

Данная программа представляет цикл лекций раскрывающих Психические процессы, в основе которых находится Причинность.

В материалы лекций вошли результаты исследования внутренних психических состояний человека методом ГРВ (эффект Кирлиан). В формировании выводов по

результатам работы применены новые достижения в исследовании свойств и взаимодействий пространства и времени, полученные в современном научном направлении - Теории Причинности.

При подготовке материала применены новые подходы в исследовании психических процессов:

- 1) каждая тема раскрывалась исходя из принципа троичности;
- 2) психологические взаимодействия рассматривались как подобные процессам взаимодействия пространства и времени на основе модели элементарного осциллятора, предложенной Теорией Причинности.

Для более глубокого понимания некоторых вопросов применяется аллегорическое, символическое толкование текстов Библии и трудов Святых отцов.

В материалах лекций постоянно обращается внимание, что человек не знает своих состояний, то есть смена состояний происходит в человеке в большинстве случаев автоматически, под воздействием различного рода внешних обстоятельств, поэтому важно внимательнее относиться к тому, как человек понимает. Исходя из предположения, что причиной этого незнания своих состояний является сам механизм познания, в материалах лекций исследуется вопрос: что значит мыслить по-новому? Исследуется значение психологического внутреннего состояния.

Применение психологической модели трех центров позволило, глубже рассмотреть понятия «ощущения», «чувства», «созерцания». Через взаимодействия центров посредством отображения друг в друге определены понятия внимания и сознательности в человеке.

В основе результатов и выводов - разработанный и примененный в исследованиях метод оценки внутреннего состояния, показывающий уровень готовности человека к проведению внутренней духовной работы.

## **Содержание курса**

### **Тема 1. Введение. Задачи психологии в новом времени.**

Предмет и задачи занятий. Задачи психологии как науки. Психика как живая система. Развитие психики. Исследования влияния психических проявлений человека на планетарные процессы. Психологическая ответственность человека. Терминология.

### **Тема 2. Психология – как наука о становлении Человеком.**

Понятие психической среды. Этапы формирования Личности. Понятие психического Я. Механичность в проявлениях человека. Привычки. Самостоятельные психологические разделы: РЕАГИРОВАНИЕ, ОТНОШЕНИЕ, СОСТОЯНИЕ. Трудность переходных этапов в психологическом развитии. Путь к Совершенству – это путь к Сознанию.

### **Тема 3. Понимание как результат Бытия человека.**

Знание и Понимание. Роль Бытия в развитии понимания. Бытие как совокупность состояний. Знать и Быть. Раскрытие последовательности: знать-быть-понимать-уметь-делать. Суть трансформации бытия.

#### **Тема 4. Понятие Внутреннего и Внешнего.**

Рефлекторные проявления психики. Значение ассоциаций. Внешние влияния. Событие. Роль внешних влияний. Понятие Внутреннего в состоянии. О внутренней работе. Идея о трех силах. Суть внутренней работы.

#### **Тема 5. Применение метода ГРВ (эффект Кирлиан) для исследования психических состояний.**

Методы психической диагностики. Эффект Кирлиан. Принцип метода газоразрядной визуализации (ГРВ). Основы исследования психических проявлений методом ГРВ. Применение результатов диагностики психических проявлений для практической работы. Понятие психологической напряженности. Суть стрессовых состояний.

***Практика:*** Практическая работа с оборудованием ГРВ.

#### **Тема 6. Психика и биополе.**

Концепции пространства-времени. Понятие элементарного осциллятора. Психология восприятие Пространства и Времени. Суть Времени. Поведение. Биополе. Влияние поведения на состояние Биополя.

#### **Тема 7. Модель трех центров для более глубокого понимания функционирования психики.**

Необходимость модельных представлений в психологических исследованиях. Понятие смысла. Психологическая модель трех центров. Двигательный, эмоциональный и интеллектуальный центры. Роль и задача центров. Структура центров. Взаимодействие центров. Ощущения. Чувства. Созерцание. Понятие Внимания. Сознательность с точки зрения модели трех центров психики.

#### **Тема 8. Начальные условия работы над своим состоянием.**

Психология наука о работе над собой. Необходимость работы над собой. Условия работы. Задачи психологического развития. Приписывание качеств, которыми не обладаем. Метод наблюдения за психическими проявлениями. Суть наблюдения. Задача управления вниманием. Разница наблюдения при помощи чувств и наблюдения за чувствами.

***Практика:*** Наблюдение за раздражением в ситуации.

#### **Тема 9. Рунные технологии улучшения Внутреннего Состояния.**

Человек, его жизнь и взаимодействия. Понятие гармонии. Гармонизаторы. Рунные гармонизаторы. Применение гармонизаторов для работы над своими состояниями.

#### **Тема 10. Психология познания.**

Процесс познания. Опыт и Состояние. Рассудок и разум. Умение видеть разницу. Механизм мышления. Что такое мыслить по-новому. Состояние в образовательном процессе. Взаимодействие нового и старого. Проблема передачи знания. Роль библейских притч. Умение понимать притчу. Буквальное и психологическое понимание притчи. Психологическое значение Евангелия.



| №  | Наименование тем  | Всего часов | Лекции    | Практика | Форма контр. |
|----|---|-------------|-----------|----------|--------------|
| 1  | Введение. Задачи науки психология в новом времени.                            | 1           | 1         |          |              |
| 2  | Психология – как наука о становлении человеком                                | 1           | 1         |          |              |
| 3  | Понимание – как результат Бытия человека.                                     | 1           | 1         |          |              |
| 4  | Понятие Внутреннего и Внешнего.   | 1           | 1         |          |              |
| 5  | Применение метода ГРВ (эффект кирлиан) для исследования психических состояний | 1           | 1         |          |              |
|    | Практическое исследование психических состояний методом ГРВ                   | 0,5         |           | 0,5      |              |
| 6  | Психика и биополе   | 1           | 1         |          |              |
| 7  | Модель трех центров для более глубокого понимания функционирования психики.   | 1           | 1         |          |              |
| 8  | Начальные условия работы над своим состоянием.                                | 1           | 1         |          |              |
|    | Практическая работа   | 0,5         |           | 0,5      |              |
| 9  | Рунные технологии улучшения Внутреннего Состояния человека                    | 1           | 1         |          |              |
| 10 | Психология познания   | 1           | 1         |          |              |
|    | Итоговый контроль   | 1           |           | 1        | зачет        |
|    | <b>ВСЕГО</b>  | <b>12</b>   | <b>10</b> | <b>2</b> |              |

### Список основной литературы

1. Абд-ру-шин. В Свете Истины. Послание Граля. – Штутгарт; – 1992.
2. Библия. – Trinitrian Bible Society; London, 2000.
3. Гоч В.П. Метод Гоча работы в Причине // Деп. в Российском авторском обществе. – 18 ноября 2002 года. – № 6029. – 11 с.
4. Гоч В.П. Новые Руны. – Тюмень: Истина, 1998. – 24 с.
5. Гоч В.П. Путь за Тантру. – Екатеринбург: СВ-96, 1997.
6. Гоч В.П., Белов С.В. Теория причинности. – К.: Ника-Центр, 1999.
7. В.П.Гоч, М.Н. Сабрукова. О Сути Времени. – Севастополь: Издатель А.Карпин, 2002.
8. В.П.Гоч ([J??])□, М.Н.Сабрукова, К.А.Бадмахалгаев. Координатные системы отображения. Coordinate mapping systems. – Тюмень: Истина, 2004.

9. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003.
10. П.Д. Успенский Психология возможной эволюции человека;Космология возможной эволюции человека. Пер.с англ. – СПб. (2001)
11. Морис Николл, Психологические комментарии к учению Гурджиева и Успенского. Тт1,2, Пер. Денисова Н.Б. Чебоксары (2003).
12. И.О.Кулаго, «Психология Причины», Мат. VI Международной научной конференции «Вопросы валеологии и эниовалеологии». Т.1, Севастополь (2003).
13. Рерих Е.И., Сокровенное Знание. Теория и Практика Агни-Йоги, сост. М.Мусина, Н.Ковалева. – М.: «Рипол Классик» (2003).
14. Коротков К.Г. Основы ГРВ биоэлектрографии// - СПб: СПбГИТМО (ТУ), 2001.
15. Гурджиев Г.И. *Жизнь реальна только тогда, когда «Я есть»*// Пер. с англ. А.Гаспаряна. – М.:ФАИР-ПРЕСС, 2001.
16. Митрополит Иерофей (Валахос). Православная Психотерапия. Святоотеческий курс врачевания души.- Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004.
17. Добротолубие. Том 1-4. РУП «ПК им.Я.Коласа», 2003.

\* \* \* \* \*

**Ирина Курис**

## **ТРЕНИНГ-СЕМИНАРЫ**

### **1. «ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ И СПОНТАННЫЙ ТАНЕЦ» (от 24 часов и выше)**

#### **Пояснительная записка**

Биоэнергопластика (Й-Д) является одним из способов трансформации индивидуальной психики и метакогнитивности. Содержанием настоящего тренинга является осознанная статико-динамическая практика прохождения этапов погружения и переживание трансперсонального опыта с последующей проработкой архетипов в спонтанном движении.

“ Спонтанный танец - это такой вид движения, при котором тело максимально раскрепощено, пластично и движется как бы само по себе. В этом движении практически не участвует “голова”. Есть только самонаблюдение за телом во время танца. Подготовленное тело, имеющее практические навыки релаксационного движения создает более гармоничный, интересный (более сложный) рисунок спонтанного танца. В программу входят также мудры и хасты для психо-энергетической коррекции и упражнения для набора и распределения энергии.

## Содержание

**Тренинг состоит из 2-х частей.**

### **Часть I. Спонтанный танец.**

1. Спонтанное движение и танец. Отличие спонтанного танца от динамической импровизации.
2. Спонтанный танец как форма медитации.
3. Выполнение этюдов на заданную тему:
  - передача эмоционального состояния
  - ритмические импровизации
  - танец в чакре
  - танец в асане
  - танец в стихии (Земля, Вода, Огонь, Воздух)
  - парный и групповой спонтанные танцы.

**Часть II. Измененные состояния сознания и спонтанный танец (для слушателей, имеющих двигательную подготовку).**

1. Вводная часть. Спонтанный танец как проявление ИСС в динамическом режиме.
2. Использование йогических упражнений для работы в стихиях и с графическими символами:
  - а) принципы развития многоуравневой координации в статико- динамическом режиме: ритмический; двигательный; пространственный;
  - б) психофизические упражнения как необходимое условие для работы с биоэнергией в спонтанном танце;
  - в) способы развитие двигательных навыков в спонтанном танце;
  - г) спонтанный танец как метод взаимодействия с энергоинформационным полем. Тренинг является как самостоятельным, так и составной частью, входящей в программу школы “ Биоэнергопластики”. Предназначен для лиц, имеющих базовую подготовку по релаксационной пластике, психофизической регуляции и владеющих йогическими техниками.

**Требования к участникам:** обычная тренировочная одежда для занятий. Возможно элементы одежды для создания образа.

## **1. Профилактика стресса в психотелесной практике (Биоэнергопластике).**

**Биоэнергопластика** - это технология, соединяющая в себе телесно-духовную практику работы с энерго-информационным полем и древними эзотерическими знаниями. В ее базовую основу входят элементы древних индийских традиций йоги и медитативной практики, с одной стороны и ментально-двигательная руническая практика (работа с графическими символами), с другой. Цели и задачи биоэнергопластики охватывают широкий диапазон возможностей: от улучшения и укрепления психофизического здоровья до работы в трансовых состояниях; от

решения насущных проблем до выхода на внерациональное (интуитивное знание). Особое значение приобретают релаксационные навыки в установлении позитивных взаимоотношений: в семье, на работе, установлении партнерских отношений при проведении переговоров и предупреждении конфликтных ситуаций.

**Цель тренинга:** увеличение жизненной энергии; снятие мышечного, эмоционального и интеллектуального напряжения; профилактика стресса;

### **В программе:**

#### **1-й день**

- Понятие о психотелесной практике, как системе психорегуляции
- Простые позы для управления психоэмоциональным состоянием
- Понятие о биоэнергетической системе человека. Взаимосвязь энергетики с психикой в системе «Тело-психика». Соответствия между видами упражнений и эмоциональным состоянием
- Базовые упражнения для психофизической саморегуляции: динамические, статические; статико-динамические)
- Дыхательные упражнения для набора энергии (Боди-флекс, РС-тренинг – работа с мышцами сексуального центра
- Этюд для набора энергии (1-й уровень сложности)
- Упражнения для распределения и стабилизации энергии.
- Простые упражнения для рук (мудры и хасты) для работы с отдельными центрами
- Заключительная релаксация

#### **2-й день**

- Понятие о жизненной энергии. Основные составляющие биоэнергии человека. Топография энергетических центров на теле человека и ладонях. Упражнения для очищения основных энергетических каналов (рук, ног и позвоночника). – Понятие о релаксации. Виды релаксации. Базовые составляющие. – Простые дыхательные упражнения для работы с энергетическими центрами. Дыхание через пальцы, дыхание через отдельные части тела. Снятие боли; снятие негативной доминанты
- Принципы работы с биоэнергией- Психотелесная практика для достижения заданных состояний: очищение; активизация; распределение; стабилизация.

### **3. ЙОГА И БИЗНЕС.**

**Цель тренинга:** управление своим психоэмоциональным состоянием, увеличение жизненной энергии; снятие мышечного, эмоционального и интеллектуального напряжения; профилактика стресса; развитие эмоциональной гибкости и коммуникативных навыков.

#### **Содержание тренинга**

##### **1-й день.**

1. Простые упражнения для активизации в заданном направлении: ментальном, волевом, физическом, сексуальном, эмоциональном.

2. Упражнения для срочной психорегуляции
3. Упражнения на развитие интуиции
4. Понятие о кругах общения. Психо-телесные упражнения на установление контакта на разных уровнях (деловой, эмоциональный, сексуальный).

#### **2-й день.**

5. Базовые упражнения для биоэнергетической регуляции: дыхательные, двигательные, специальные (для рук), ментальные.
6. Срочные методы релаксации.
7. Снятие негативной доминанты.
8. Упражнения-этюды для предупреждения и снятия депрессивных состояний

### **4. РУНЫ И ГРАФИЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ.**

Основные темы тренинга:

**1. Исторический аспект: Понятие руны их использование в древних культовых практиках.**

#### **2. Систематизация рун: (1-й уровень)**

прямые и обратные руны  
руны, не имеющие перевернутого положения  
руны как графические универсальные символы Вселенной  
руны, оказывающие гармонизирующее воздействие  
распределение рун по чакрам-----стихиям-----цветам  
распределение рун по планетам и знакам Зодиака

**3. Психо-энергетическая характеристика символов 1-го круга:**  
универсальные символы Вселенной (крест прямой, круг, треугольник, крест Андреевский, „восьмерка“, вертикаль (столб) и их производные

#### **3.1. Руны в биоэнергопластике (Йога-Данс)**

**Систематизация по психоэнергетической характеристике:**

- а) стабилизирующие;
- б) активизирующие;
- в) способствующие развитию определенных способностей:
  - интуиции
  - восприятию информации
  - развитию концентрации внимания
  - развитию волевых качеств
  - укреплению внутренней силы

#### **3.2.1. Систематизация рун по двигательной характеристике.**

- а) для развития гибкости (растягивания и скручивания);
- б) для укрепления вестибулярного аппарата;
- в) для развития силы мышц рук, ног, спины и живота

#### **3.2.3. Систематизация рун по их пластическому выражению в пространстве:**

- а) Простейшие позы-руны- - Айс, Гебо, Тюр, Уруз, Лагуз, Альгиз,
- б) руны-асаны: Тадасана - Айс, Наукасана-Кану
- в) руна-положение рук - Отал, Гебо, Дагаз, Йер, Ингуз, Вуньо, Дагаз
- г) руна-положение ног - Вуньо, Йер
- д) руны-хасты имеющие пластическое выражение через положения рук и пальцев: - Отал, Гебо, Дагаз

е) уровни пластического выражения

- только поза + работа с плоскостью отдельных частей тела (повороты, наклоны)
- соединение позы и хасты
- движение, рисующее руна
- соединение статической позы и мелкой моторики.

### 3.3. Использование рун в ПФУ:

- в ментальной практике при построении пространственных конструкций;
- в статических позах;
- при выполнении вьяя и асан;
- при построении мандалы в статическом (руна как поза) и статико-динамическом режимах.

В дальнейшем возможен углубленный курс.

Программа тренинга предполагает варьирование курса в зависимости от уровня подготовленности участников. Временные рамки курса каждого уровня могут меняться по мере необходимости от 24 до 76-ти часов.

\* \* \* \* \*

Галина Лабковская

### **Семейное консультирование. Интегративный подход.**

*“Наш опыт жизни основан не на жизни,  
а на том, чему мы уделяем внимание.  
Исин Ёсимото (Yoshimoto Ishin)*

Согласно идее редактирования реальности то, что мы воспринимаем, является отредактированной версией Большой Реальности в соответствии с нашими установками, ценностями, бессознательным и т.п. Соответственно, *мы воспринимаем только то, что способны воспринимать*. Воспринимаемый нами мир есть *дубликат наших состояний*.

Программа тренинга способствует трансформации взглядов на собственное "Я" и отношения с другими людьми, дает возможность участнику разобраться через практику отслеживания собственной жизни как различные представления (культурные, общественные, пришедшие из прошлого опыта) сказываются на его восприятии явлений жизни и, в особенности, на восприятии других людей и отношений с ними. Как результат становится возможным освободить свое сознание от всего, что его связывает и поработает, не дает ему естественно раскрыться и реализоваться, пересмотреть свои позиции и стратегии во взаимодействиях с **партнерами** по коммуникации.

Данная методология имеет непосредственное отношение к одному из ключевых моментов трансперсональной психологии - понятиям **редактора реальности** и **антропологического сна**.

## **В ПРОГРАММЕ: Практики медитации и осознания**

- Работа с ограничивающими представлениями;
- Инвентаризация концепций, убеждений, стратегий;
- Работа с конфликтами: анализ и переработка;
- Транскультурный подход в консультировании;
- Работа по предъявляемым психотравмирующим ситуациям;
- Работа с измененными состояниями сознания;
- Техники глубокой релаксации и саморегуляции;

## **СТРЕСС-REDUCTION.**

(Интегративный подход в работе со стрессом).

Открытый тренинг. 3 модуля – 72 часа

Интегративный подход - это уникальный инструментарий. Его использование обеспечивает возможность нового качественного скачка в работе с человеком и высвобождения огромного ресурса самоисцеления.

Интегративные психотехнологии выстроены на идее осознания и используют измененные состояния сознания в работе с клиентами. В данном тренинге синтезированы древние традиции и новейшие достижения современной науки: практики дзенской медитации в работе со страхами, тревогой, напряжением и гневом; динамические телесные техники; работа с целительскими потенциалами измененных состояний сознания; позитивное перепрограммирование неэффективных жизненных сценариев и стилей поведения; техники энергетического баланса и пр.

Авторская программа **«СТРЕСС-REDUCTION. Интегративный подход в работе со стрессом»** состоит из трех самостоятельных тренингов-модулей, каждый из которых целостно и последовательно решает задачи управления стрессом. Мастер-класс, завершающий программу, активизирует творческие возможности для постановки и успешного решения новых задач и позволяет наработать состояние, являющееся основой эффективного поведения в любой обстановке.

Программа адресована всем, кто живет и работает в постоянно меняющихся условиях, а в таких условиях работает весь российский бизнес и живет вся страна.

### **1 модуль.**

***Психологическая устойчивость в стрессовых обстоятельствах ( 24 ак.ч.)***

**Цели** - изучение и освоение методов саморегуляции и самовосстановления; снятие и контроль телесного и эмоционального напряжения; обретение внутренних опор; получение навыков экспресс-релаксации и экспресс-мобилизации; наработка ресурсных состояний;

- ✓ Улучшение настроения, прилив сил и энергии, повышение внимания и общей работоспособности.

- ✓ Избавление от чувства «внутренней пустоты», снижение общей тревожности и психологического напряжения.
- ✓ Улучшение работоспособности, сна и здоровья в целом

**Диагностика:** приемы самонаблюдения и самодиагностики; «маркеры потерь энергии»; индивидуальные особенности темперамента и характера и стрессоустойчивость.

**Техники саморегуляции:** концентрация, деконцентрация, релаксация; освоение приемов и методов для преодоления напряжения в стрессовой ситуации; эффективные техники релаксации, дающие глубокий отдых уму и помогающие длительное время сохранять концентрацию и позитивное состояние ума.

**Работа с энергией:** методы набора энергии и восстановления баланса; дыхательные упражнения для очищения организма и восстановления жизненных сил.

## 2 модуль.

### *Укрощение стресса. Эффективные стратегии взаимодействий( 24 ак. ч)*

**Цели** – научиться управлять гневом и разрушающими эмоциями, утилизировать агрессию, осознать и переформировать саморазрушающие стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях; освоить базовые техники баланса тела, энергии и ума.

- ✓ Управление гневом, умение преобразовывать агрессию в межличностных отношениях.
- ✓ Достижение состояний, оптимальных для коммуникации и принятия решений.
- ✓ Усиление творческой составляющей в работе и жизни.

**Деструктивные формы поведения:** «Я знаю, что не должен так реагировать, но остановиться не могу, а потом плохо себя чувствую»... («сила привычки»); ограничивающие представления и саморазрушающие стратегии поведения и работа с ними.

**Управление гневом:** работа с энергией гнева; практика работы с гневом, обидой, страхами и беспокойством в измененных и расширенных состояниях сознания. провокативные техники и техники обретения внутреннего равновесия.

**Работа с состояниями:** способы сохранения внутреннего комфорта в любых ситуациях с любыми людьми; спокойное восприятие любых обстоятельств и адекватная реакция на них.

Программа скомпонована таким образом, чтобы участники имели возможность сделать изученный материал включенным в повседневную жизнь и работу.

Автор и ведущий преподаватель - психолог-консультант, магистр психологии, психотерапевт Единого Европейского Реестра, официальный тренер Европейской Трансперсональной Ассоциации, соучредитель и действительный член Российской Ассоциации Трансперсональной психологии и психотерапии (АТПП); сертифицированный семейный психотерапевт. Руководитель тренинговых программ Института Интегративной психологии.

В создании и преподавании программы принимает участие Борис Лабковский - психолог-консультант, магистр психологии, спортивный психолог.



Сомс Светлана Сергеевна

**ПРОГРАММА «РАДИУС»  
(ОСВОЕНИЕ ПРАКТИКИ ЦИГУН стиля ДЖИНЕНГУН)**

автор программы - практический психолог носитель традиции **джиненгун** с опытом работы в этом стиле более 15 лет

**Пояснительная записка.**

Термин «цигун» - современный термин для обозначения любого вида учебы или тренировки, требующий длительных и упорных освоений «работы» с энергией ци. Ци – это энергия жизни (ср. «прана» в санскрите и «ки» в японской традиции). Целью любого оздоровительного цигун является здоровье и долголетие. Искусство цигун складывается из:

- умения войти в цигун-состояние (состояние расслабления и покоя),
- «снятия энергетических блоков» - застоя ци и беспрепятственной циркуляции (беспрепятственному проведению) ее по энергетическим каналам посредством массажа (точечного и др.) и упражнений,
- наполнение ци всех органов и всего организма,
- беспрепятственному обмену энергией ци с окружающим миром.

Терапевтическое воздействие цигун на организм комплексное, оно направлено на оздоровление всего организма в целом. Классически считается, что чего-то добиться или прочувствовать благотворное влияние цигун можно через три месяца (100 дней) - 24 занятия. Следующим этапом занятий станет 9 месяцев, 3 года, 9 лет и т.д., так как у цигуна нет возрастных ограничений, и им можно заниматься до конца жизни. Народная китайская мудрость гласит: «Если энергия свободно течет, то исчерпай свои небесные годы и, насчитав 100 лет, иди дальше».

Предлагаемая система оздоровительного цигун – джиненгун (школа мастера цигун Пан Химина). Джиненгун относится к системе цигун сознания («интеллектуальный цигун») и имеет V ступеней. Петербургская школа джиненгун предлагает I, II и III ступени обучения.

Занятия джиненгун предполагают I и II ступени – 24 занятия; III ступень – 24 занятия.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- лекционного материала,
- знакомства и выполнения цигун-массажных методик,
- освоения и выполнения практических динамических комплексов.

Тематический план занятий

**I. Цигун – джиненгун (интеллектуальный цигун, или цигун сознания) общеоздоровительная система I – II ступени**

**1. Динамические комплексы I и II ступени (24 занятия, каждый следующий комплекс вводится по мере освоения группой)**

- Комплекс «Проведение энергии через макушку головы»
- Комплекс «Объединение трех центров»

- Комплекс «Форма и дух»
  - Комплекс «Проведение энергии по каналам»
2. Цигун-массажные методики (24 занятия, каждый комплекс вводится по мере освоения группой)
- Активизация каналов пальцев рук и ног
  - «Утренний комплекс для всех»
  - «Общеоздоровительный точечный массаж»
  - «Противоинфекционный комплекс»
  - «Глазной комплекс»
3. Основы теории I и II ступени (24 занятия)
- Энергия ци. Типы энергии. (1 занятие)
  - Биологически активные точки и система основных энергетических каналов. (12 занятий)
  - Чудесные каналы. (2 занятия)
  - Эмоции и здоровье. (1 занятие)
  - Возращивание Дао и Дэ. (1 занятие)
  - Система У Син. (1 занятие)
  - Цигун-диеты, подпитка каналов согласно китайской диетологии. (1 занятие)

**II. Цигун – джиненгун (интеллектуальный цигун, или цигун сознания) общеоздоровительная система III ступень**

1. Динамические комплексы III ступени (24 занятия, каждый следующий комплекс вводится по мере освоения группой)
- Комплекс «Пять начал»
  - Комплекс «Собирание энергии в плотные органы»
2. Цигун-массажные методики (24 занятия)
- «Общеоздоровительный точечный массаж» (проводится во второй части каждого занятия).
  - «Даосский женский комплекс»
  - Комплекс «Согласование сердце-почки»
3. Основы теории. Работа с различными заболеваниями, методики «долголетия» Учение о внутренних органах (24 занятия)
- Учение о внутренних органах
  - Методы диагностики
  - Работа с активными точками при различных заболеваниях
  - Комплексы джиненгун, практикуемые при различных заболеваниях

**Заключение.**

Этот цикл является базовым. После чего начинается длительная практика, в результате которой возникает внутреннее осмысление полученного материала. Овладение методиками цигун индивидуально, во многом оно зависит от природных способностей и, что важнее, от регулярности занятий цигун и самоотдачи занимающегося.

## Программа центра Стихиаль.

*Медико-психологический центр "Стихиаль" на протяжении 16 лет занимается комплексной подготовкой беременных к родам, психологическим сопровождением рожениц в родах, осуществляет программу психофизической реабилитации новорожденных и рожениц. За эти годы подготовку в центре прошли более 6000 беременных. В данное время в центре ежегодно проходят подготовку и рожают 600-800 беременных.*

*Последние пять лет мы широко используем в подготовке беременных психотелесные практики. Именно благодаря им, мы получаем на наш взгляд достаточно уникальные результаты.*

Программа подготовки с помощью психотелесных практик разрабатывалась в течение первых десяти лет нашей работы с беременными. За основу были взяты психотелесные практики и дыхательные психотехники, широко применяемые в современной практической психологии и психотерапии в работе с пациентами, но не использующиеся в работе с беременными (работы В.Райха, А. Лоуэна, С.Гроффа и др.) Около 9 лет мы вели практические психологические тренинги, использующие психотелесные практики и дыхательные психотехники интенсивного дыхания для общего контингента (не для беременных) и одновременно, параллельно вели группы беременных, но без использования этих практик. И постепенно за эти годы мы сумели создать нашу авторскую методику, адаптировать эти практики для работы с беременными. Главное, что мы сумели сделать за эти 10 лет – соединить общеизвестную в практической психологии эффективность психотелесных практик с безопасностью их использования для беременных.

За последние 6 лет через разработанные нами практики прошло 6 тысяч беременных и по ходу занятий не возникало никаких побочных эффектов.

Условно тренинг можно разделить на три части. Интенсивное дыхание на в первой части тренинга "сплавляется" с танцем тела - танец тела сливается с "танцем дыхания", делается активный акцент на озвучивание дыхания. Акушерки- психологи, ассистирующие на тренинге, помогают беременным "раздвигать" тело. Активная помощь акушерок является еще одной мерой предосторожности, именно в результате этого практика интенсивного дыхания идет без побочных отрицательных проявлений. В этой части практики беременные используют позы и движения, характерные для рожаящих женщин.

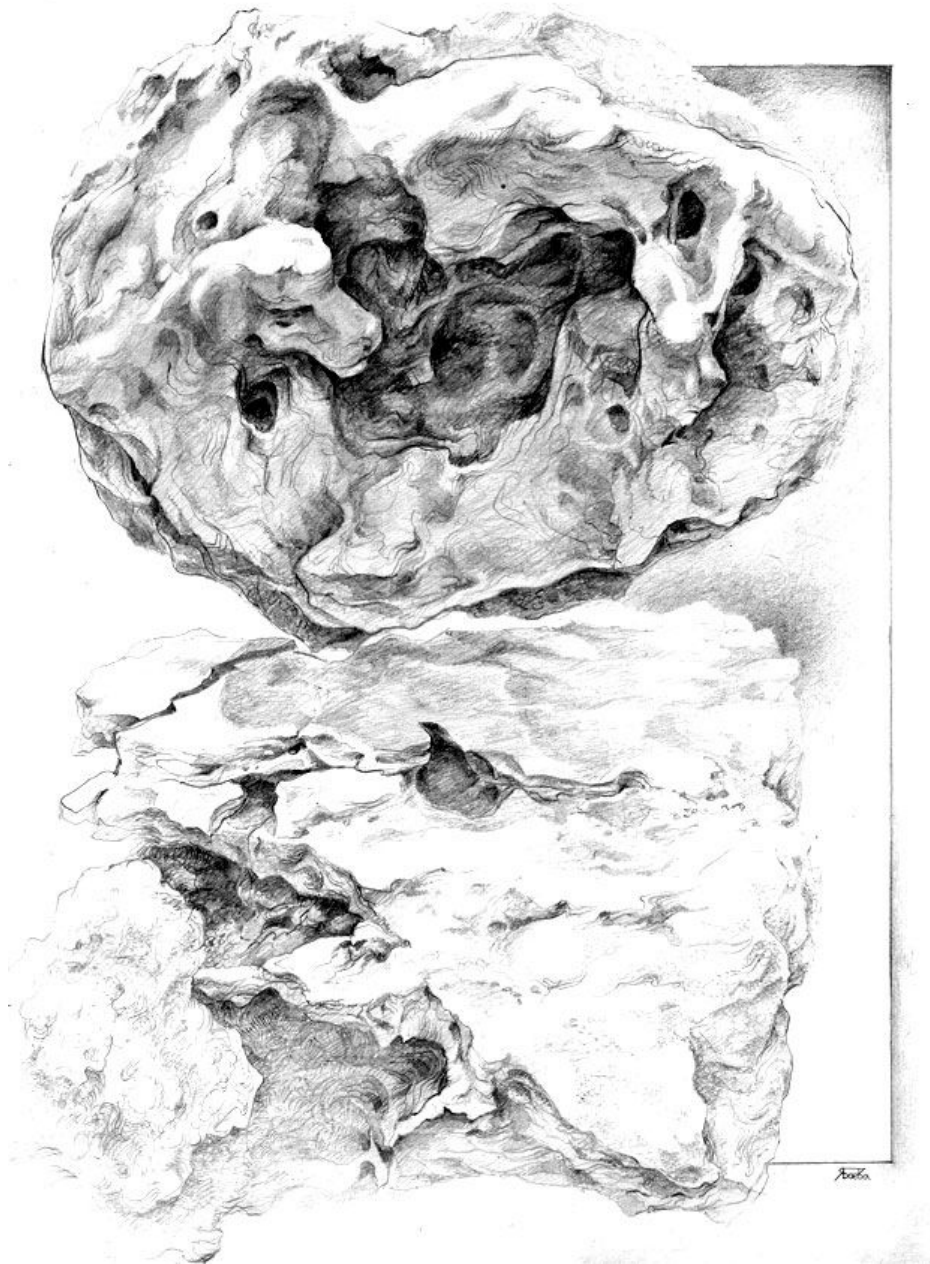
Во второй части тренинга используются практики медленного и озвученного дыхания и голосовые практики. На данном этапе минутный объем дыхания уменьшается в 3-5 раз по сравнению с обычным. Беременные осваивают навыки естественного обезболивания в родах при помощи звука, направленного в соответствующие участки тела. В этой же части тренинга используется и специальная методика массажа.

В завершение тренинга проводится 20 минутная релаксация и сказкотерапия. Общее время тренинга 60-80 минут. Группа беременных обычно не превышает 7-10 человек, тренинг проводят 2-3 специалиста с базовым акушерским и дополнительным

психологическим образованием. Каждый тренинг дает мощный прилив энергии и глубокую релаксацию. Общий режим активности «наших» беременных до самых родов остается очень высоким и даже значительно превышающим их обычный режим активности до беременности.

Аналогичные дыхательные и телесные практики используются и для ведения родов. Именно это позволяет вести роды со значительно меньшим использованием медикаментозных средств и реже прибегать к оперативным методам родоразрешения.

Психотелесные практики мы используем на индивидуальных занятиях после родов, которые начинаются уже спустя неделю после родов и становятся мощным средством восстановления сил после родов и профилактики послеродовой депрессии.



**Рис. 5. Работа Яны Боевой «Рождение»**

## ОПЫТ ТРАНСА

*От редакции.*

*Мы продолжаем наши публикации в рубрике «Опыт трансa» (см. Вестник БПА № 68. -2006). Впервые в нашем журнале выступает один из старейших трансперсоналистов России, имеющий мировую известность, Д.Б.Н. Тыну Рихович Сойдла. Наряду со своими «Беседами о трaсперсональном», он представляет Евгения Торчинова – известнейшего петербургского ученого- китаеоведа, ушедшего в 2003 г. Первую главу из его пока неопубликованного романа любезно предоставила вдова Е. Торчинова – Яна Боева, чьи рисунки также представлены в нашем журнале.*

**Т. Р. Сойдла**

### **Беседы о трансперсональном**

Эти беседы предназначены для читателя, который уже имеет некоторое представление о трансперсональном подходе.... Они лишены академических претензий и служат не более, чем приглашением к размышлению. В связи с этим (по крайней мере, в первых выпусках бесед) я буду избегать ссылок на те или иные научные или духовно авторитетные тексты.

#### **Беседа 1.**

#### **Сквозь персональное к звездам. И что из этого получается. Признания трансперсоналиста**

Говоря о мистическом и надличностном опыте, о преодолении ограниченности эго, о космической игре и т.д. и т.д. трансперсональная психология вторгается на территорию религии. Стоит ли удивляться, что от этого не в восторге ни религиозные лидеры, ни коллеги психологи.

Дело не только в слабости экспериментального подтверждения выдвигаемых гипотез (хотя и в этом тоже — но это отдельная и большая тема). Трансперсоналисты все же могут предъявлять не такие уж и малочисленные данные о том, что мистический опыт не является чем-то патологичным, а, наоборот, приводит к некоторым важным позитивным сдвигам, и давать некоторую характеристику этих сдвигов.

Но для оппонентов очевидно, что все это с одной стороны профанация, а с другой кощунство. Там, где лежит граница личности, по определению находится и граница психологии и вообще граница науки. Трансперсоналисты — вон! Или, может быть, трансперсонализм — это попытка создать какую-то новую квази-научную псевдо-религию? Даже если это не так, сама такая попытка «взглянуть сверху на религию» незаконна, так как религиозная точка зрения — наивысшая по определению. Еще раз вон! И так снова и снова (почти как в поэме Введенского) выбегает мертвый господин ТП.

Чтобы отмежеваться от религиозных деятелей, и половчее отбиваться от коллег ученых (да и вообще для успокоения разума) среди трансперсоналистов принято не

пользоваться словом «Бог». Понаучнее будет! *(Какое мерзкое упрощение ситуации! — Ну да, пожалуй получается не эскиз, а карикатура. Но карикатура узнаваема потому, что она преувеличивает характерное. И вообще, какая карикатура, это скорее всего дружеский шарж.)*

Даже если отвлечься от сиюминутных проблем, ясно, что это замечательное слово таит в себе опасности. Да, мистический опыт приносит блаженство и мир. Но, к сожалению, история показывает, что последующие попытки осмысления этого опыта приносят раздор. Как соотносится мой опыт с его (ее) опытом? Что мы, люди, можем сказать о Боге? Если личный опыт наличествует, то он чаще всего невыразим, или противоречив. Помогает традиция и священное писание. Но писания разных религий спорят друг с другом. Чей Бог грознее? Чьи ангелы аглее? Чья религия единственно верна? (Даже слова о том, что — сами того не зная — все поклоняются одному и тому же Богу, возмущают многих. Кто я такой, чтобы предполагать, что другие люди на самом деле поклоняются моему Богу?) И снова маячат на горизонте: обиды, нетерпимость, фанатизм, война. Пожалуй, трансперсоналистов спасает только их ничтожность на поле, где между мировыми религиями уже сотни лет продолжается борьба за Кубок мира сего.

Кое-что подсказывает факт, что существуют религиозные учения, в которых это слово не доминирует, такие как буддизм, даосизм и адвайта веданта. Атеистичны ли эти религии? Вопрос спорный, так как многое в религиозной практике этих систем свидетельствует о том, что это не совсем так. Но различие с христианством, иудаизмом и исламом разительное. Возникает вопрос о том, чему учит опыт этих религий, в которых на передний план выдвигаются другие понятия? Какие для трансперсоналистов напрашиваются обобщения мирового духовного опыта? (Шум в зале.)

Да, слово Бог в трансперсональных текстах редкий гость, но вряд ли это привело к особым успехам на поле духовной брани. Пожалуй, в результате трансперсонализм стал особенно неприемлемым для людей книги — для монотеистов христианской, иудейской и исламской веры. Можно обвинять их в узости и нетерпимости, но, скорее всего дело не только в недостатках «исторического христианства» (иудаизма, ислама), но виновата и недостаточная глубина «исторического (современного) трансперсонального» подхода. (Хотя — иногда — я был свидетелем того, что на встречах трансперсоналистов люди, исповедующие разные религии иногда показывают чудеса взаимного уважения и понимания.)

Ну, понятно, что и ревнителей «научного подхода» удовлетворить не удалось. Но это тоже большая отдельная тема.

Что же все-таки делать? Наверно начинающему трансперсоналисту надлежит на данном этапе быть, скажем так, терминологически скромным. И считать, что если, несмотря на отсутствие в написанном им тексте слова Бог, это слово звучит в его (ее) душе, это проявится в его делах.

**Да, я готов быть скромным. Но не выбрасываю ли я тем самым то сокровище, которое мне дано в моем опыте? Я не могу не задумываться над тем,**

**чей это тихий голос — скорее даже бессловесное предупреждение или совет, или просто присутствие — появились в моей жизни, и так мне нужны? (Они же — простота, ясность и тонкая блаженная прохлада).**

Скажем так, это то ли голос, то ли угадывание прикосновения **сознания** (как мы иногда ощущаем, когда на нас смотрят). Чьего сознания? Необходимо умение различать. Но допустим, плоды, принесенные в мою жизнь этим голосом — явное благо. Допустим, что несомненно голос этот помогает и поднимает к свету (и тонкой прохладе) мой разум. Не будем спешить, скажем: это голос не моего сознания, а какого-то неизвестного мне и как бы более высокого сознания. И одновременно возникает чувство (или как-то «вспоминается») что я все-таки этот голос знаю (и всегда знал)?

Высшая самость. Я-Я. Нуменальное. Источник. Это не просто другие слова — это (по крайней мере, если я произношу их, не надуваясь от собственного метафизического величия) более осторожные слова.

Ну и о чем говорят вам эти слова? Сейчас проанализируем и деконструируем и разоблачим.

**Итак, о чем говорит этот тихий голос? (Что сообщает мне мистический опыт?)**

Хотя это не общепринятая точка зрения, кажется, что в общем случае равным счетом ничего. Да, существуют священные книги, но их заполняют метафоры, мифы, притчи и загадки. Никто не передавал нам картину мира, наполненную внятными физическими, химическими и биологическими деталями. Даже этическая интерпретация неоднозначна: нам передают то мир, то меч. (И снова Арджуна выходит на бой на поле Куру. И если бы только это!) Для мистического и религиозного сознания жизнь это ежедневный диалог с редкими экстатическими знаками пунктуации. Вот этот ежедневный диалог («Ты мне сказал») несет послание личное, лаконичное, локальное и сиюминутное (пока «караван не ушел»). Оно не задает правил, а гибко следует за каждым частным случаем. (Когда мне грозит упасть в пропасть слева, он говорит «держись правее», если пропасть справа—то «левее».) В какие-то особенные моменты нам дается спасительное чувство незримого (если это слово здесь применимо) присутствия. Это нечто молчаливое, живительное, снимающее проблемы, но при этом ничего не объясняющее. В моменты самого переживания объяснение оказывается не нужно, а потом, говоря об этом опыте, объясняем его, как можем.

И в итоге оказывается, что философам в мистическом опыте нечего анализировать.

Да, «религиозно-философские» системы могут впечатлять своей силой, но кажется, что их сила не исходит из высказанного, а как-то скрывается за словами, бывает, то связана с культурным и ритуальным контекстом, то, кажется, исходит из глубинных архетипических слоев (а иногда вообще, честно говоря, неведомо откуда).

Можно сказать, что мистический опыт не столько сообщает что-то, сколько

меняет наше сознание. Кажется, что изменение, о котором мы говорим, не означает добавки чего-то, чего у нас не было, скорее выявление скрытого, упрощение или упорядочивание.

В любом случае изменение кажется ничтожным. Находясь в мире мистического переживания, кажется очевидным, что ничего не изменилось. Или все-таки изменилось, но незаметно для нас самих? Действительно, перемены от такого опыта бывают очень даже заметны окружающим людям.

### **А потом?**

А потом «сопрягать надо» превращается обратно в «запрягать надо», и мы привычно теряем приобретенное (или находим, что как будто только что очищенное покрылось слоем пыли, или как-то иначе все стало прежним) — и это так или иначе осознаем и мы сами, и те, кто раньше с удивлением заметили перемену в нас. В результате все находится в течении, в процессе, который трудно остановить для анализа.

Многим кажется, что мистический опыт нас очищает, снимает что-то лишнее. Конечно, и это не окончательная формулировка («Где это зеркало, и где эта пыль, которую можно смыть?») Мыться в потоке Источника, может и вправду нелепо, но можно плыть по течению или просто окунуться, и это живительно. (Я не говорю: более живительно, чем жизнь, так как громкие слова не столько приобщают к нас к желаемому, сколько незаметно отнимают его у нас.)

Мы только что пытались описать нечто молчаливое и огромное, лишенное формы и внятного содержания, почти незаметное и все же преобразующее. Но кроме этого в трансперсональном слое переживаний существует и многое совсем-совсем другое. И в это другое благодарно окунаются те, кого к этому тянет. Яркие видения, пробивающие нас или подвластные нам энергии, обещания, опасности, невысказанные страхи и преображение страхов. Если считать, что осязаемый и измеримый мир форм и энергий — реальность, то лишенное формы — иллюзия. И наоборот, если бесформенное реальность, то формы и энергии — иллюзия.

За этими формулировками скрывается не теоретический спор, а вопрос о практике, которую мы выбираем. К чему мы будем стремиться? К приключениям и энергиям сознания или к молчаливому преображению нас самих? В течение жизни мы узнаем вкус и одного и другого. В молодости притягивает яркая, страшная и величественная «магическая» Вселенная. К старости нас начинает манить тихий путь. Об этом пути говорили учителя, которым я более всего доверяю.

Важно знать одну особенность трансперсонального слоя. В высказываниях о мире (или скорее о море) трансперсонального, теряется четкость линий. И вот уже «да» — не совсем «да», а «нет» — мало похоже на «нет» научного текста. Отчасти дело в том, что описываемые трансперсоналистами переживания касаются того, что делает мир единым, целостным. Поэтому мы ловим «да» в момент, когда оно уже немножко стало «нет». Но об этом мы поговорим в следующих беседах.



### **Путь к трансперсональному**

Есть и другая сторона медали — приглашение в мир (или слой) трансперсональных переживаний часто получает тот, кто «стер» слишком четкие контуры окружающего. Да, туда можно попасть не по дороге и не по обочине, не пешком и не верхом на лошади. И вот уже на нашем лице появляется полу-улыбка. Глаза полу-закрыты, взгляд перестает быть жестким. Разве я не знаю, как войти в этот мир? Меня начинает вести «пассивная воля». Черты и намерения сливаются и преобразовываются. Одни знаки передают меня другим. И вот я уже там (но я ли это, или я незаметно превратился в «не я»?)

Часто не мы собираемся в эту дорогу, а кто-то собирает нас, заставляя врасплох. «Спонтанность» (хорошее слово, о котором много думал и писал Василий Васильевич Налимов) находит за нас поразительные решения, ведет нас невозможными путями, а часто и совсем без дороги, совершает мгновенные переходы вне пространства и времени. Или вам ближе слово «милость»? (Что бы эти слова не означали... Может быть они нам понятны, так как зацепляют радостное чувство того, что наша собственная воля тут не при чем.)

Насчет воли как орудия нашего эго, кажется, что все мы склонны к некоторому «метафизическому муляжу». Даже находясь в пещере Али-бабы нам хочется большего. И вот уже философский камень с трансперсональной горы — великий катализатор как прямой, так и обратной реакции (как хорошего так и дурного) — как бы оказывается в наших руках. Мы научились (только не спрашивайте, как) привести в действие пассивную волю, оставаясь в сбруе иллюзий собственного «я». Отныне мы как будто можем диктовать волю полудремотному высшему сознанию, овладеть миром, даже повелевать законам природы! Какая Наполеоновская мечта. Мечта о великом «женском» сознании, готовом подчиниться нам и покорить для нас мир. Так естественно и человечно не думать о том, что такие аномалии недолги, с точки зрения камня просто мгновенны, часто катастрофичны. Пока мы таковы, и наполеоновские планы всегда притягательны для ума новых поколений.

### **Спектр трансперсонального**

Мы подошли к вопросу о том, что люди вообще ищут в трансперсонализме. Кто-то хочет овладеть большим набором умеренно эффективных тренингов, чтобы предлагать их клиентам. Это реалистичная и конечно профессиональная мечта, но не очень интересная.

Кому-то мерещится возможность превратить трансперсонализм в «теорию всего». В этом направлении, кажется, ведут книги Уилбера. Даже если это иллюзия, то красивая иллюзия.

Есть и те, которым кажется, что психотехники заимствованные из разных религий, позволят создать методы для сверх-эффективной промывки мозгов. Самые среди них неисправимые подозревают, что можно «промыть мозг» самой вселенной и превратиться в нового Космократа, нового князя мира сего. Мы знаем, что этот путь

может вначале казаться успешным, но затем приводит к разрушению и безумию.

Но можно двигаться в обратном направлении и слиться с большим сознанием, стать частью его воли — не предлагать миру что-то исходящее из собственного ограниченного понимания, а раствориться и потерять свою маленькую самость, свою ограниченность («как кукла, сделанная из соли, в океане»). Кажется, в этом скрывается истинный смысл и оправдание трансперсонального.

Что добавить к сказанному? Может быть, одно последнее замечание. О том же, о внутренней тишине (и о нежелании плодов своих действий).

Встречаясь с духовными со-искателями мы много и взволнованно говорим. Как же. Наконец то мы среди своих. Но, раз начавшись, этот разговор будет продолжаться годами.... Мы молоды... пока. А потом? А потом многих из нас потянет прочь от всех этих разговоров.

Увы, даже если это не «духовное промывание косточек», такие разговоры не столько помогают нам найти новые возможности связи с «большим сознанием», сколько нарушают внутреннюю тишину. А без этой тишины не может быть связи и слияния (йоги, религии) с большой, лишенной формы, все совершающей тишиной.

Повторим напоследок некоторые ключевые слова, говорящие о трансперсональном — это тишина, пассивная воля, спонтанность, Источник (*хорошее слово, которым еще не научились размахивать как дубинкой*), тонкая прохладная сила, несуетное. Об этих и других понятиях мы поговорим более подробно в следующих выпусках наших бесед.

**Т.Р. Сойдла**



### **Е. А. ТОРЧИНОВ (1956-2003) и его роман**

**Е. А. Торчинов** — выдающийся синолог, создатель и многолетний руководитель Кафедры философии и культурологии Востока Санкт-Петербургского Государственного Университета, специалист по даосизму и буддизму, автор ставших культовыми книг «Религии мира: опыт запредельного. Трансперсональные состояния и психотехника» и «Пути философии Востока и Запада: познание запредельного», в которых он рассматривает религиозный опыт с точки зрения трансперсональной психологии.

Однако рамки научных трудов часто не вмещают истину, которую открывает беспокойный «фаустовский» ум ученого. Евгений Алексеевич в последние годы своей жизни увлекся, казалось бы, чисто литературным проектом. Вы держите в руках первую главу первого из двух написанных Евгением Алексеевичем романов.

Что это — блистательный постмодернистский опус в духе Умберто Эко, сочинением которого замечательный ученый в последние годы скрашивал свой досуг? Или нечто совсем иное — результат острого сознания того, что человек намного больше науки, даже такой всеобъемлющей науки как любимая автором трансперсональная психология? Какой инстинкт вел Евгения Алексеевича, когда он заселял роман не только своими знаниями, но и своими мечтами — такими как фантазия о настоящем, академическом, богатом традициями, несколько смешном и скучном, но таком всамделишном (и таком невозможном) Санкт-Петербургском Институте трансперсональной психологии? Когда он вводил в роман своих друзей и знакомых, увиденных оживляюще острым социально-критическим взглядом. Когда он дерзко поместил в роман не только самое себя, но и свою семью. Какая доверчивость к миру, создаваемую сознанием! И собранный разнородный материал, кажется, действительно отвечает доверием на доверие, оживает, незаметно связывает подробности быта и бытия, знания и фантазии автора (как шнуровка тянет друг к другу детали одежды). Остальное уже не так важно...

Или, если говорить серьезно, то это все-таки постмодернистская трансперсональная комедия в великолепных декорациях Петербурга?

Не знаю.

Просто желаю вам всем приятного чтения.

\* \* \* \* \*

**Евгений Торчинов**

## **ТАИНСТВЕННАЯ САМКА (трансперсональный роман)**

Персонажи и учреждения, упомянутые в этом произведении, являются вымышленными. Любое сходство с реальными людьми и организациями, либо с подлинными событиями носит случайный характер и не входило в намерения автора

(АВТОР БЛАГОДАРИТ ЗА НЕОЦЕНИМУЮ ПОМОЩЬ СВОИХ ДРУЗЕЙ

АНДРЕЯ ВИНОГРАДОВА И ГЛЕБА БУТУЗОВА)

*Дух долины бессмертен, его называют Таинственной Самкой.  
Врата Таинственной Самки называют корнем Неба и Земли.  
Дао-Дэ цзин, 6*

## **ПРОЛОГ**

Свет, один лишь Свет, бесконечный, безграничный сиял до начала начал всех времен и не было ничего, кроме Света. И возжелал Свет создать миры, но не было места для миров, ибо Свет был всем и не было ничего, кроме Света. И тогда Свет сократился, ушел из центральной точки (но где центр Бесконечности,

не повсюду ли в равной мере?) и там, откуда ушел он, возникла зияющая пустота ничто, разрыв в основах ткани бытия. И вот туда, в лоно миров, Свет направил свой луч творящий, миры сотворяя им, словно кистью художник. И так появилось соцветие вселенных.

Но возжелал творить не весь Свет безначальный. Боренье в нем самом возникло и раскололось бытие, само себе ответить не способно на вопрос, творить или не творить. Часть Светов восприняла творенье словно бунт против пречечного покоя Абсолюта и отвергла даже мысль о том, чтобы участвовать в творении. Тогда творящий Свет, преодолев сопротивление Света, отвергшего творение, его связал своим могучим Словом и вверг в пустотное пространство небытия, в глубины бездны пустоты ничто, там заточив его. С тех пор Светы, отвергшие творение, подобные драконам светозарным, таятся там, мечтая выйти на свободу и возвратиться к незыблемому покою Абсолюта. И иногда, лишь крайне редко, тонким излучениям отвергшего творение Светам удается освободиться из темницы и выйти в мир, ими ненавидимый премного. И если так случается, то мир бывает подвержен потрясениям немалым.

\* \* \*

Открылись в лучезарности небес  
Врата, в иные манящие дали,  
Как яркий свет в магическом кристалле  
Зажегся ясной ночью Южный Крест.

И блеск Фаворский воссияет в славе  
Сапфирной ясности родных пустот,  
Родится мед в ячейках желтых сот  
И Хаос возродится в бурной лаве.

Венцом нетления земля венчает  
Небес льдяных загадочную высь  
И твердь в виссон и пурпур облачает.

Титан Урана с Геей сочетает,  
Зерно, в земле погибшее, родись!  
Бог-Агнец славу Отчую являет.

\* \* \*

## Глава 1

В которой рассказывается о том, как благородный муж получает приглашение на конференцию, а высокопоставленный чиновник произносит речь.

Я снова взялся за резную медную ручку массивной старинной входной двери

института. Собственно, я делаю это как минимум два раза в неделю уже несколько лет, но всегда делаю осознанно. Эта осознанность родилась в мой первый рабочий день в институте, когда я взялся за ручку этой самой двери и подумал, что вхожу туда, откуда выйду (в конечном итоге, конечно), только тогда, когда из меня выйдет жизнь. С тех пор я вспоминал об этом всегда, когда брался за дверную ручку, входя в институт. Так было и сегодня, в хмурый и дождливый, но теплый июньский день первого года XXI века.

Институт, о котором я говорю (кстати, позволю себе представиться: Ризин Константин Владимирович, научный сотрудник, кандидат психологических наук), это знаменитый Институт трансперсональной психологии Российской Академии Наук, а точнее - Санкт-Петербургское отделение этого института, сокращенно - СПб О ИТП РАН. Далее я буду называть его или ИТП или просто институтом. Так вот, институт этот располагался в прекрасном месте: на Английской (бывшей Красного Флота) набережной, в старинном великокняжеском особняке, построенном архитектором Винтерницем в середине теперь уже ставшего позапрошлым века прямо напротив Академии художеств с ее знаменитыми древнеегипетскими сфинксами. Институт весьма котировался в научном мире, считался одним из крупнейших научных центров мира и работать в нем (по крайней мере, до коллапса российской науки в эпоху великих реформ) было престижно и респектабельно. Поэтому за ручку входной двери я всегда брался с удовольствием. Так было и на этот раз, несмотря на то, что влажная, липкая, дождливая летняя погода рождала сонливость, чреватую головной болью (я уже много лет страдаю гипертонией или как теперь стало модно говорить, гипертензией). Ну, не буду больше томить читателя, держась за эту пресловутую ручку, войду все-таки внутрь.

Внутри прямо передо мной уходила ввысь огромная парадная лестница, тонувшая во мраке с тех пор, как в Академии стали экономить электричество и на электричестве. Лестница вела к секторам, не имевшим ко мне отношения, поэтому я проигнорировал ее, повернул направо и пошел по длинному коридору первого этажа. Двери, двери... Бухгалтерия (хорошее место, здесь дают зарплату, хотя теперь это уже и не зарплата вовсе, а какое-то малопонятное социальное пособие: прожить-то на нее все равно невозможно), приемная кабинета директора института, профессора Георгия Тиграновича Аванесяна, человека поистине огромного административного дарования. Далее кабинет ученого секретаря, «черный ход» в кабинет директора, частное издательство «Петербургский трансперсонализм», издававшее труды сотрудников нашего заведения и коллег из других институтов; сразу же за издательством на второй и третий этажи института вела чугунная лестница, которая и была мне нужна. Я поднялся на второй дверь, пожал руки коллегам в курилке на лестничной площадке и наконец-то добрал до кабинета своего сектора, в который вела высокая белая дверь с табличкой: «Сектор изучения религиозных психопрактик». В нее-то я и вошел.

Кабинет был весьма большим и внушительным. Лет пятнадцать тому назад он

производил своим академизмом на студентов и аспирантов ошеломляющее впечатление, но ныне, в сей век упадка Академии Наук и пренебрежения фундаментальными академическими исследованиями, кабинет приобрел, скорее облик человека, вынужденно живущего в так называемой почтенной бедности: старая мебель (теперь именно старая, а не старинная) рассохлась и грозила развалиться, стекла по причине отсутствия ленинских субботников давным-давно никто не мыл и даже на справочной литературе лежал толстый слой пыли, ибо сотрудники все чаще игнорировали свои непосредственные обязанности в институте, предпочитая им коммерческие заказы на стороне. Впрочем, мало кто решился обвинить их в этом, зная размер их заработной платы. И если упадок еще не приобрел черт мерзости запустения на месте святе, то благодарить за это следовало, прежде всего, самих же членов сектора, еще не забывших традиций совместных чаепитий и распития более крепких субстанций в дни тех самых пресловутых ленинских субботников.

На работу даже в официальные присутственные дни редко приходили раньше полудня, а некоторые совы появлялись и того позже. Один весьма почтенный филин даже добился официального разрешения от начальства работать в позднее и даже нерабочее время. Поэтому сейчас, в одиннадцать часов утра, в кабинете находились одни жаворонки. Тон задавал Лев Петрович Большаков, седовласый, но очень энергичный джентльмен, признанный в мире специалист по перинатальным переживаниям. Он активно агитировал остальных присутствующих присоединиться к нему и попить вместе секторального чая.

В принципе я числился в секторе изучения религиозных психопрактик, который кое-кто в институте хотел переименовать в сектор изучения религиозных психотехник, а кое-кто - в сектор трансперсональных проблем религиоведения. Однако, как известно, собака лает, а караван идет. В нашем секторе в настоящее время было семь человек, а директор института Георгий Тигранович считал непозволительной роскошью отдавать целый кабинет такой незначительной группе сотрудников. А посему в нашей комнате стояли столы еще нескольких коллег из других секторов. Одним из таких коллег был уже упомянутый Лев Петрович, другим - историк трансперсонализма и известный переводчик трансперсональной литературы Георгий Леопольдович Тролль, человек, несомненно, эрудированный и ученый. Злые языки говорили, что Георгию Леопольдовичу чрезвычайно подходит его фамилия, ибо тело его-де покрыто даже не волосом, а неким подобием шерсти, что делает его премного на горного тролля похожим. Я сего ученого мужа никогда без одежд не видел, ибо в баню вместе не ходил и на пляже не загорал. Но вполне допускаю. Возможно, что Тролль просто даосский бессмертный, покрывшийся волосом от употребления эликсиров из сосновых иголок. Древние тексты часто описывают именно такой эффект даосских снадобий. Впрочем, зубоскалить по поводу Георгия Леопольдовича я не собираюсь, ибо всегда относился к нему с симпатией и уважением. Остальные гости из иных секторов еще не покинули свои жилища и в настоящий момент отсутствовали.

Лев Петрович не обратил особого внимания на мое появление, продолжая рассуждать о пользе секторальных чаепитий и о порочности нашей Пиковой Дамы, Изольды Давыдовны Полянской в незапамятные времена подававшей начальству докладную с требованием запретить оные чаепития как мешающие ее производственному процессу. Зато Георгий Леопольдович приветливо улыбнулся и промолвил:

«Здравствуйте, Костя. Тут звонил Константин Иванович, просил Вас зайти к нему, когда придете».

Я поблагодарил Тролля, и поставив свой старый дипломат на стул, сразу же пошел на аудиенцию к своему начальственному тезке, Константину Ивановичу Ревунову, замдиректора СПб О ИТП РАН.

Кабинет Константина Ивановича располагался внизу, вблизи черного входа в высочайший кабинет Георгия Тиграновича. В отличие от последнего, бывшего гениальным администратором и вполне посредственным специалистом, Константин Иванович был редким (если не редчайшим) примером вполне гармоничного сочетания ученого и администратора. К тому же даже самые пристрастные представители демократической общественности нашего института не считали возможным усомниться в личной порядочности замдиректора. Дверь кабинета была приоткрыта, Константин Иванович сразу же заметил меня и в своей обычной манере добродушно проворчал:

«Ну, заходи, заходи, Константин Владимирович» (такое сочетание обращения по имени-отчеству и обращения на «ты» была характерной стилистической особенностью речи нашего замдиректора).

Ну, я, естественно, и зашел.

Усадив меня за стол, Константин Иванович сразу же взял быка за рога.

«Ну вот, значит, Константин Владимирович, что скажешь, если мы командидуем тебя в Гонконг на конференцию?»

«Ну что я скажу? Кто же будет отказываться от Гонконга? А что за конференция?»

«Ну, спасибо, ну молодец. А то москвичи большую делегацию посылают, а от нас никого нет. Ну, дирекция головного института и предложила нам одно место. Гонконг все оплачивает, с тебя только билет Петербург-Вена-Петербург, через Вену полетите. Ну, уж найдешь где-нибудь триста долларов-то, а потом на суточных в Гонконге сэкономишь», выдал на одном дыхании Константин Иванович.

«Но что за конференция-то?»

«А, я так и не сказал... Что-то припозднились они, ее бы в прошлом или позапрошлом году проводить надо было, к миллениуму, так сказать».

«Да что же это за тема такая загадочная, что Вы ее никак не назовете?»

«Да ничего, тема как тема, просто я знаю, как ты... Все буддизм-даосизм там, а тут христианство, еще откажешься...»

Тут мне стало уже совсем интересно.

«Да что Вы, Константин Иванович! Вот из-за буддизма-даосизма я в Гонконг-то и поеду. А что там такое с христианством?»

«Да тема конференции - «Образ Иисуса Христа в контексте современного трансперсонализма».

«Ну, это же прекрасно! Чего же Вы так долго темнили. Я уже и тему сразу Вам сказать могу».

«А вот это просто славно! Мне как раз из Москвы звонили, просили тему срочно, а ты уж и готов, оказывается. Мне бы твою энергию...».

«Да Вам ли об энергии говорить, Константин Иванович! У Вас каждый год по две толстенных монографии выходит».

«Ну и ты не прибедняйся, сам-то сколько печатаешь. Ну ладно, ладно.... Давай тему-то».

«Вот что на такое скажете: «Страсти и воскресение Христовы в контексте теории базовых перинатальных матриц»».

«А-а, ну славно, славно. Вот тебе телефончик в Москве, это из Психологического Общества. Звони туда Андрею Федоровичу Смолякову, он тебе все расскажет - про визы, билеты и прочее».

«А когда конференция-то?»

«Точные даты не помню, подожди, сейчас телефонограмму найду, где-то на бумажке записал. А вот она. Значит так, 3-5 июля. Так что времени на визу вполне достаточно, китайское консульство у нас есть, в Москву за визой ехать не надо, так что все окей».

«Ну, тогда я пошел...»

«Иди, иди Константин Владимирович, держи меня в курсе, как там чего».

«Ну, конечно, само собой разумеется, Константин Иванович».

Тут я окончательно откланялся и покинул начальственный кабинет. Съездить в Гонконг мне хотелось, но перспектива поиска трехсот долларов для перелета в Вену и обратно не вдохновляла. То есть, взять их в долг особой проблемы не было, но ведь потом отдавать придется. А как говорится, берешь в долг чужие и на время, а отдаешь свои и навсегда. Но видимо, все же придется.

В секторе появилась наша дама эллинского происхождения Электра Дмитриевна Кессиди, эффектная даже в свои шестьдесят пять. Она мило улыбнулась мне и проинформировала, что «пока Вас тут не было, заходил Сережа Соловьев и просил Вас заглянуть к нему в сектор». Сергей Соловьев был моим близким другом, и он наверняка собирался позвать меня пить кофе в кофейню «Пегас» в соседнем доме. Поэтому я попросил Электру Дмитриевну всем взыскующим меня говорить, что я буду в секторе через полчаса - минут через сорок и пошел в Серегин сектор. Там выяснилось, что он уже отбыл в «Пегас», куда я и отправился вслед за ним.

В «Пегасе» выяснилось, что ребята (Сергей и еще двое наших приятелей)



уже попивают кофе и о чем-то оживленно беседуют. Я взял двойной «эспрессо» и присоединился к ним, прервав их беседу рассказом о своей гонконгской перспективе. Мой рассказ в основном вызвал зубоскальство по поводу темы конференции с инвективами в адрес, как экуменизма, так и фундаментализма. Толя Зерванаев - и откуда у него такая персидская фамилия? - даже заявил: «Какие бы конференции они не организовывали, христианство не реформируемо». Толя, надо пояснить, отличался известным антиклерикализмом и неприязнью к христианству; однажды он даже заявил, что ему и получаса хватит, чтобы рассказать все про христианство с христианским богословием в придачу. Сергей пустился спорить с ним, рассуждая о Шеллинге, философии мифологии и архетипах Юнга. Я сказал, что воздержусь судить об архетипах Юнга, хотя его абсолютизация психологического аспекта алхимии безусловно прискорбна и игнорирует к тому же историю «царственной науки». Приятели заявили, что алхимия их мало интересует, и заторопились в институт. Я поплелся за ними.

Не успел я заняться чем-то позитивным, как меня позвали к телефону. Оказалось, что звонят из Москвы по поводу Гонконга. Москвичей вполне удовлетворила тема моего доклада, и они немедленно востребовали с меня abstract на полстранички, который я сам должен отправить «мылом» (сиречь, электронной почтой) в оргкомитет конференции. Потом в сектор прибежала вечно возбужденная служительница общности Нина Васильевна Касьянцева и объявила вначале всем вместе, а потом еще «на ушко» каждому по отдельности, что «в три часа Георгий Тигранович приглашает всех в Зеленый зал на производственное совещание, всего минут на пятнадцать-двадцать» (значит, как минимум на час). Поскольку шел уже третий час, я пошел посидеть в курилку на лестничной площадке и послушать, о чем говорят там. Ни о чем интересном там не говорили. Олег Павлович Трубецкой (потомок князей, как он уверял всех и каждого) опять жаловался на жизнь, сокрушаясь о том, что классическая оперетта умерла, а хранимые им алхимические и магические рукописи и инкунабулы разворуют и распродадут американцам, японцам и всяким прочим шведам. Все это было уже слышано-переслышано и никакого интереса не представляло. В момент его самых патетических излияний и патриотических заверений на лестнице появилась наша Пиковая Дама - Изольда Давыдовна Полянская.

Изольда Давыдовна была дамой в высшей степени серьезной, и некоторые коллеги в ее присутствии просто трепетали. У меня же и с ней и с ее не менее серьезной подругой Светланой Никитичной Бессоновой были самые добрые отношения. У Изольды Давыдовны был удлиненное лицо с точеными чертами и тонкими недобрыми губами (именно это красивое в далекой молодости, но холодное лицо и послужило причиной для появления ее прозвища Пиковая Дама) и величественная походка подлинной леди и аристократки духа.

Занималась она лингвистикой измененных состояний сознания и опубликовала несколько статей об особенностях грамматических конструкций больных алкоголизмом, находящихся под терапевтическим воздействием кетамина. Опыты с кетамином, проводившиеся над несчастными алкоголиками под видом их лечения всегда казались мне варварски жестокими, поэтому я просто удивлялся, как такая эстетская дама, как Изольда Давыдовна могла хладнокровно изучать грамматику высказываний этих мучеников (тут пахивало уже почти доктором Менгеле). Однако через некоторое время выяснилось, что в клинику Пиковая Дама никогда не ходила, о воздействии кетамина имела самое приблизительное представление, ни одного алкоголика, подвергавшегося кетаминотерапии никогда не видела и все материалы для своих исследований черпала исключительно в библиотеке из отчетов мучителей в белых халатах. Ее исследования принесли ей определенную известность и даже поездку в Англию, кажется, в Кембридж. Завидев восходящую по лестнице Пиковую Даму, я поднялся и раскланялся, за что в награду получил милостивую улыбку и вопрос о том, как я поживаю. Услышав мой положительный ответ, она слегка наклонила голову, величественно вступив под сень коридора второго этажа. Ничего, сейчас коллеги-доброжелатели ее обрадуют перспективой сидения на производственном совещании у Георгия Тиграновича. А кстати и время уже почти подошло. Сделав это важное наблюдение, я медленно пошел по лестнице в направлении, противоположном направлению движения Изольды Давыдовны, то есть, вниз.

Потом по другой лестнице пришлось подниматься наверх, в так называемый Зеленый зал, использовавшийся или как читальный зал институтской библиотеки или как место для проведения собраний, конференций и прочих относительно многолюдных мероприятий. Говорят, что во времена великих князей здесь был то ли танцевальный зал, то ли фойе перед танцевальным залом. Думаю, скорее верно последнее, ибо акустика в Зеленом зале была отвратительная и слух на всех собраниях и симпозиумах приходилось напрягать изрядно. Свое же современное название Зеленый зал получил за стены нежно салатного цвета, успокаивавшие и ласкавшие глаз во время долгих и занудных заседаний.

Зеленый зал понемногу наполнялся. Я прошел вперед и сел около Тролля, так как не был уверен, что кто-нибудь из моих достаточно бесшабашных приятелей вообще придет слушать Аванесяна, а в их отсутствие Георгий Леопольдович был, вероятно, наиболее приемлемым соседом. Не успел я усесться, как в зал быстрой походкой, на ходу отбиваясь от коллег, пытавшихся задержать начальство приватными вопросами, вошел сам Георгий Тигранович Аванесян, милостию Божией (сиречь, президиума РАН) и волею коллектива директор СПб О ИТП РАН. Он прошествовал к старинной кафедре, смахивавшей на церковный аналой, и возложил на оную свои длани. Собрание

началось.

Георгий Тигранович, как и всегда был безукоризненно одет. Светлый кремовый костюм, неизменная белоснежная рубашка, не очень туго затянутый галстук, все было прилично, достойно, элегантно и респектабельно. Поначалу я не очень вслушивался в то, что говорит директор, теща свой слух модуляциями его хорошо поставленного голоса. Георгий Тигранович был великим администратором и великим (по крайней мере, одаренным) артистом. Думаю, что не одна театральная труппа могла бы пожалеть о том, что его привлекла не сцена, а наука, точнее, руководство наукой. Голос нашего директора мог звучать интимно проникновенно, как бы обращаясь к каждому сотруднику по отдельности, мог гневно грохотать, обличая нерадивых, а мог и буквально биться в истерику (если про голос можно сказать, что он «бьется в истерику»). Никогда не забуду один эпизод, имевший место лет двадцать тому назад. Тогда институт посетила пожарная инспекция и нашла какие-то серьезные изъяны в нашей пожарной безопасности. Георгий Тигранович немедленно созвал лоя джиргу, то бишь, ученый совет института и впал в полное неистовство. Он так топал ногами и брызгал слюной, разнося АХЧ (административно-хозяйственную часть - КР), что пожарная комиссия просто умилилась и прослезилась от произведенного ею же эффекта и так уверовала в эффективность директорской истерики, что даже не наложила на институт никакого штрафа. Иногда актерские дарования Аванесяна проявлялись в политической сфере. Во время нелепого «путча» августа 1991 жертвой его артистизма чуть не пал несчастный Константин Иванович. Аванесян во время трех дней, которые развалили Союз, был в отпуске и Константин Иванович замещал его. Заботясь о безопасности сотрудников, он имел неосторожность в понедельник 19 августа, когда вся буффонада «переворота» еще не выявилась в полной мере, издать приказ, отменяющий на время действия указа о чрезвычайном положении, изданного «чуком-и-геком», библиотечные дни и предписывающий всем сотрудникам института каждый день быть на своих рабочих местах. 21 августа, когда «демократические силы» одержали блистательную победу над бумажным тигром контрперестройки, Георгий Тигранович появился в институте и обрушился на своего несчастного зама за его политическую близорукость и подчинение указам узурпаторов. Угроза снятия, а то и увольнения, повисшая над головой Ревунова, исчезла лишь тогда, когда Аванесян понял, что приказа об охоте на ведьм из вышестоящих инстанций так и не последует.

Насладившись модуляциями директорского баритона, я решил, что настала пора вслушаться и в содержание начальственной речи. Увы, это решение вывело меня из состояния блаженного неведения, в котором я мог бы пребывать еще некоторое время. Ибо Георгий Тигранович в очень и очень эзоповой манере объяснял, что зарплату нам не только не прибавят, но еще и сократят, по крайней мере, на время.

«Вы знаете, дорогие коллеги, - витийствовал директор, - что я считаю своей важнейшей обязанностью отстаивать Ваши интересы. Иначе, вообще зачем я здесь? Зачем вы за меня голосовали? Поверьте мне, если бы это зависело от меня, вы давно уже имели бы достойную зарплату. Но... (патетически разведенные руки в жесте бессильного отчаяния). У нас нет даже полной экономической самостоятельности. Вы не поверите, но я не могу даже выйти на президиум Академии, минуя московское начальство в головном институте. И это в наше время! И вот приходит из Москвы письмо, вот только что его прочитал и сразу, как видите, пригласил всех вас сюда, так вот, приходит письмо, предлагающее или в течение полугода снять все надбавки, в том числе, и за степень или провести сокращение штатов института на десять процентов! (Тут Георгий Тигранович аж задохнулся от праведного негодования). Но кого же мы будем сокращать, кого, позвольте вас спросить? В нашем институте каждый ученый сам целый институт. Сократи одного, сразу целое направление исчезнет. Кого-то отправить на пенсию? Но ведь это значит, начать растрачивать наш золотой фонд! Нет, нет и еще раз нет! Главное, сохранить коллектив, не дать силам зла и разрушения восторжествовать! И я вижу свою миссию именно в сохранении того человеческого и интеллектуального богатства, которое складывалось десятилетиями! Поэтому придется всем нам затянуть пояса и посидеть полгода без надбавок, другого пути нет!»

Эта директорская тирада требует определенных комментариев, ибо без них читатель рискует не понять всю силу и глубину заботы Георгия Тиграновича о сохранении коллектива. Прежде всего, в комментарии нуждается выражение «каждый сотрудник сам целый институт». В течение десятилетий наш «золотой фонд» (великие старцы Поднебесной, ныне доктора наук-пенсионеры) избегал готовить специалистов по своему профилю. Аспирантам давали любые темы, кроме тех, в которых, собственно, и был специалистом их научный руководитель. В результате - никаких научных школ, никакой преемственности, полная атомарность незаменимых самодостаточных личностей, воплощающих в себе целые научные направления. Зато когда грянул гром, и в воздухе запахло грозой сокращений, стало возможно придти в кабинет директора и возопить: если Вы уволите меня, Вы сразу же закроете целое направление, ибо я - уникальный специалист, и заменить меня некем! Хитрость прекрасно работала и пока никого из наших живых «институтов» на заслуженный отдых так и не отправили и они продолжали мирно играть в коридорах в шашки и шахматы, изредка заглядывая в библиотеку. Не все, конечно (работоспособности некоторых могли бы позавидовать и молодые), но «бонапарт» (в смысле, большая часть).

Следующий объект моего комментирования - как раз тот самый «золотой фонд». Дело в том, что уже очень и очень давно все сотрудники нашего института делились на «наш золотой фонд» и «научную молодежь», которой полагалось учиться, учиться и учиться у «нашего золотого фонда». К молодежи относили всех, кому еще не исполнилось шестидесяти. Я, например, в свои тридцать семь лет просто мальчик

нежный, кудрявый, влюбленный (и как это меня еще в Гонконг решили отправить, ума не приложу) и думать о какой-либо докторской диссертации мне так же рано, как пятикласснику о начале половой жизни. Ведь наша наука требует такой тщательности, такого огромного лабораторного опыта! Ведь мы изучаем тончайшие фибры психики и загадочнейшие состояния сознания! А ты хочешь в какие-то там сорок лет зеленым юнцом докторскую защитить на халяву! Не пройдет-с! Короче говоря, все докторские диссертации, защищенные до наступления канонического возраста доходили до защиты, а то и до ВАКа после долгой череды скандалов и кляуз. Сам я диссертацию фактически написал, но не высывался и ждал удобного случая, чтобы повести разговор о ее защите, причем, Боже избави, не на институтском спецсовете.

Таким образом, суть речи Георгия Тиграновича сводилась к тому, что мы не будем сохранять и тем более повышать зарплату мальчишкам и девчонкам ценою прощания со свечками разума из числа великих старцев. Мы пойдем другим путем, откажемся от весьма и так скромных надбавок, сохраним наши институты в институте и покажем кукиш злонравным москвичам из головного института.

Далее Георгий Тигранович перешел к рассмотрению путей последующего улучшения материального положения сотрудников. Предлагаю краткий конспект его речи.

Итак, дорогие коллеги, какими же ресурсами располагает институт, чтобы хоть немного облегчить нашу с вами жизнь? Надо думать и думать, ведь наломать дров легко, а посадить лес сложно. И вот тут надо снова вспомнить о нашей клинике. Конечно, конечно, я, как и вы, ни в коей мере не хочу наживаться на беременных женщинах и психически неуравновешенных людях (поясню, что наша институтская клиника состоит из двух отделений - перинатального, включающего небольшую родильную палату и психотерапевтического, где применяются такие методы лечения, как холотропное дыхание и медикаментозно-трансперсональный кризис - К.Р.). Ни в коей мере! Все мы всегда думаем только об интересах науки с позиций нравственности. Но с другой стороны, нельзя же быть донкихотами и упускать деньги, которые можно получить без ущерба для науки и нравственности. Как говорится, кто может, пусть платит, а за тех, кто не может, будет платить государство, то есть в конечном итоге, мы с вами (значит, дирекция решила сделать платной клинику; самое интересное, что только крайне наивные коллеги могли поверить заявлениям Георгия Тиграновича, что их кошелек от этого станет хоть чуть толще - К.Р.). Если вы доверите это администрации, она в течение месяца разработает соответствующее положение и представит его ученому совету. Ну, собственно, это все, что я хотел вам сказать, да, вот еще одно обстоятельство. Хочу напомнить Вам, что все сотрудники, которым положена психоделическая практика, должны заранее запастись справкой из нашей академической поликлиники о состоянии здоровья, без нее ни один человек в психоделическую лабораторию (в народе «психоделичку - К.Р.) не войдет. А без положенного количества практических экспериментов могут

возникнуть проблемы на очередной аттестации.

Это заявление Георгия Тиграновича понравилось мне еще меньше его информации о сокращении зарплаты. В институте было принято, чтобы раз в год каждый сотрудник проходил бы через эксперимент по контролируемому применению одного из трансперсонально активных психоделиков (разумеется, всякая «наркота» типа крэга или кокаина исключалась). Без соответствующей практики было трудно рассчитывать на повышение по должности даже при наличии достаточного количества публикаций и прочей работы. И вот теперь наши бюрократы придумали новое осложнение - медицинскую справку. Это значит, нужно тащиться в поликлинику на Васильевский, получать там номерки, сидеть в очереди к лечащему врачу, сдавать кровь-мочу и прочее. И где же, спрашивается, взять на это время? А тут еще Гонконг поджигает (дело в том, что по сроку мне как раз полагалось идти в психоделичку, а в сентябре предполагалась очередная аттестация, мне же мой тринадцатый разряд уже вполне успел надоесть).

На этой безрадостной ноте Георгий Тигранович закончил свое выступление, и коллеги приступили к вопросам, на которые директор отвечал живо и многословно, с удовольствием бия себя в грудь и обещая распяться ради мирского благополучия вверенного его попечению коллектива. После вопросов он предложил коллегам высказаться. К кафедре направился наш ученейший секретарь доктор психологических наук, профессор Альберт Аввакумович Липкин. Липкин был обладателем бороды (ныне несколько поседевшей), которой вполне мог бы позавидовать какой-нибудь Тиглатпаласар, Навуходоносор или Ашурнасирапал. Он также славился своей научной ортодоксальностью и беззаветной преданностью идеям отца-основателя трансперсонализма Станислава Грофа (шаг влево, шаг вправо - расстрел). Когда перед шестидесятилетним юбилеем Георгий Тигранович намекнул, что хотел бы узнать, что Альберт Аввакумович хотел бы получить в качестве подарка от института, тот пожелал полного собрания сочинений Грофа на оригинальном английском языке с приложением ранних чешских статей (что и получил под аплодисменты растроганных сотрудников). Он был гонителем всяких ересей вроде лжеучения Кена Уилбера («обратите внимание, на Западе трансперсонализм переживает острейший кризис, там книги Уилбера стоят во всех магазинах в разделе «философия» в таком количестве, будто это Кант, Гегель или Гроф») и правой рукой (или верным оруженосцем) Георгия Тиграновича. Оказавшись у нашего аналога для выступлений, он немедленно заговорил своим густым месопотамским басом с чувством глубокой убежденности в директорской правоте о необходимости лелеять и пестовать золотой фонд института, о том, что необходимо «потуже затянуть пояса» ради этой великой цели, о нравственном воспитании всяких тунеядцев, которые хотят на халяву родить или подлечить свою голову в институтской клинике и правильности требования медицинской справки перед посещением психоделички *ad majorem Dei* (под Богом здесь следовало понимать, конечно, Грофа) *gloriam*. На этом собрание закончилось, и все относительно тихо разошлись по секторам.

Я позвонил в китайское консульство, узнал там, что для получения гонконгской визы нужно официальное приглашение, спустился вниз к референту директора отправить факс в оргкомитет конференции с просьбой выслать приглашение по факсу же, и, не обнаружив на месте Сергея, с которым собирался выпить по кружечке пива, отправился домой, закрыв за собой тяжелую институтскую дверь с ее массивной медной ручкой.

Если Вы хотите узнать о том, что было дальше, прочтите следующую главу.

## **ИНТЕРЛЮДИЯ ПЕРВАЯ**

В предыдущий раз я проходил психоделическую практику три года тому назад при весьма специфических обстоятельствах. В институт приезжала делегация перуанских трансперсоналистов, в которую входил настоящий индейский шаман. Узнав, что у нас существует психоделическая практика, он предложил одному добровольцу испробовать на себе действие одного индейского снадобья, известного у нас как аяхуаско (или «вино мертвых»), хотя его также часто называют «яге» или «яхай» (по действию оно близко к психоделику ДМТ, принимаемому вместе с ингибитором). Я вызвался в качестве волонтера и после определенной подготовки, включавшей в себя однодневный пост, получил от шамана (в клинических условиях, разумеется) некое питье, которое и проглотил за один прием. Первое время ничего не происходило, и я даже стал сомневаться в эффективности аяхуаско, но минут через пятнадцать я ясно услышал звуки льющейся воды. Постепенно звуковые эффекты дополнились зрительными. Палата клиники померкла и исчезла, и я увидел некий бассейн, окруженный высокими каменными стенами, образующими круг и сложенными из необработанных валунов, блестящих под светом немногочисленных факелов, закрепленных между валунами. Но самое интересное находилось в центре бассейна: там сидело огромное существо, нечто среднее между драконом и динозавром, из его пасти извергались потоки воды, которые и производили тот шум, который я услышал в начале. Шум все нарастал, превращаясь в грохот водопада. Картина сменилась, и я оказался на плоту в середине бескрайнего океана. Волнение воды было умеренным, и волны с приятным шумом ударялись о борта плота. Океан блистал лазурью, горизонта не было, ибо небо сливалось с водой в едва заметной дымке, оба пространства незаметно переходили одно в другое, небо становилось морем, а море небом. Внезапно раздались звуки совершенно незнакомой, но буквально чарующей музыки, напомнившей мне о гомеровских сиренах. Вскоре я увидел и источники музыки - сравнительно небольшие парусные ладьи, примечательные, прежде всего, своими экипажами, состоявшими из драконообразных существ (определенно, рептилий), игравших на каких-то неведомых музыкальных инструментах и жестах манивших меня к себе. Я почувствовал, что если отвечу на их приглашение, то умру. Поэтому я постарался не слушать музыку и не смотреть на «драконоидов». Сцена снова изменилась, плот и ладьи исчезли, и я как бы воспарил над поверхностью

океана. Суши нигде не было, ничто не нарушало непрерывности водной глади, переливавшейся сине-зелеными цветами и блестящей алмазами пены под палящими лучами солнца. Внезапно налетел ветер, поверхность моря вскипела, ввысь взметнулся столб воды, взметнулся, и пал обратно в пучину вод, из которой поднимался остров, окутанный паром, с застывающими потоками лавы на своей поверхности. Снова тишина, покой и бескрайняя лазурь. И вдруг грохот, гром, мрак, свет, блистание молний, шум титанической битвы где-то за тучами, полыхающими огнем и мраком. Немыслимо яркая молния рассекла тьму, прогремел раскат раскалывающего голову на части грома, и снова наступила тишина, снова засияло солнце, освещая поверхность океана и скалистый вулканический остров, поднявшийся из бездны. Я почувствовал, что стою на острове. Меня мутило, охватило чувство приближения смерти, хотя никакого страха за этим не последовало. Прямо передо мной стояло дивное существо, что-то вроде то ли дракона со сложенными кожистыми крыльями, то ли огромной летучей мыши. Вокруг передвигалось на задних лапах еще несколько подобных тварей, и отвратительных, и прекрасных в одно и то же время. Голос создания зазвучал прямо у меня в мозгу.

«Сие есть тайна превеликая, но поскольку ты вот-вот умрешь, я открою ее тебе, раз уж ты здесь, на заре жизни твоей несчастной планеты. Мы были царями мира прежде, чем мир стал быть и стал он быть против воли нашей, но мы вошли в него и поселились в нем, хоть и ненавидели его, даже не подозревая ранее, что вообще может быть нечто, подобное ненависти. Но наши враги преследовали нас, и там, вдали, куда ты не можешь проследовать даже мыслью, произошла великая битва, и враги наши одолели нас и низвергли на эту планету. Теперь мы будем царить на ней и править ей с помощью этого» (тут он показал мне некую спираль, которая странно напомнила мне рисунок ДНК в учебниках биологии).

Снова все померкло, и в голове зазвучала торжественная и величественная музыка. Некий голос запел неведомый гимн, от красоты которого защемило сердце. Я не понимал слов, но чувствовал, что в песнопении говорится о некоем состоянии свободы и покоя, которое было некогда и которое будет снова. Я опять почувствовал, что умираю, на этот раз все мое существо пронзил панический ужас. Потом я узнал от индейца, что закричал, после чего он влил мне в глотку противоядие. Пришел я в себя только через несколько часов, и так ослабел, что из клиники меня выпустили только через два дня. Понемногу меня стали беспокоить какие-то смутные ассоциации, и я попросил, чтобы в палату принесли Библию. Открыв Откровение св. Иоанна Богослова, более известное в народе как Апокалипсис, я с удивлением и некоторым страхом прочитал следующие фрагменты:

1. И произошла на небе война. Михаил и Ангелы его воевали против дракона, и дракон и ангелы его воевали против них.
2. Но не устояли, и не нашлось уже для них места на небе.
3. И низвержен был великий дракон, древний змей, называемый дьяволом и сатаной, обольщающий всю вселенную, низвержен на землю, и ангелы его



низвержены с ним (12, 7-9).

И еще один:

1. И пустил змей из пасти своей в след жены воду как реку, дабы увлечь ее рекою.

2. Но земля помогла жене, и разверзла земля уста свои, и поглотила реку, которую пустил дракон из пасти своей (12, 15-16).

На следующий день после выписки я встретился снова с шаманом в институтском коридоре, и тот спросил о моих впечатлениях от аяхуаско. Я очень кратко рассказал ему содержание своих видений, не упомянув только про рассказ драконоида, но заметив, что он называл себя и своих сородичей царями мира. Тут индеец широко улыбнулся и сказал:

«Так они это всем рассказывают, На самом же деле они цари только внешней тьмы».

И он указал рукой на потолок. Я чуть не разинул рот от изумления.

Вернувшись домой, я написал сонет, подражая, отчасти вполне сознательно, Максимилиану Волошину:

Открылись в лучезарности небес  
Ярчайшие, невидимые свету  
И бытие дает свои ответы  
На речи, что шептал тенистый лес.

И корни в землю, к пламенному центру  
Стремятся за живительной водой,  
Но к небу устремлен главой седой  
Ствол, неподвластный стонущему ветру.

И в трепете мы откровенья ждали,  
Вот весть пришла: исполнился Завет:  
Вот истина, которой мы алкали.

Но вести сей сердца не постигали,  
Не оставляли в душах наших след  
Врата, в иные манящие дали.

\* \* \* \* \*

## Наталья Бурановская

### Встреча с Христом.

(Из опыта молитвенной практики. Июль 2002 года.)

Великий Святой XX века, йогин Парахамса Йогананда, практиковавший крийя-йогу, оставивший после своего сознательного ухода в 1953 г, войдя в махасамадхи, как и положено истинному Святому, нетленное тело, неоднократно подчеркивал, что в духовных практиках человек должен стремиться к личному переживанию и личным контактам со Сверхсознанием. Ритуал служит лишь способом настройки сознания, и в этом его подлинный смысл. Формальное исполнение обрядов ничего не дает. Только личные встречи обладают реальной трансформирующей силой, и способны глубоко изменить человеческое восприятие, и только после этих встреч можно говорить о начале подлинной духовной работы. Работая в Америке, Йогананда не раз критиковал христианские конфессии за то, что церкви потеряли то, ради чего создавались: быть творческими лабораториями Духа. Сам Йогананда, являясь представителем традиционной индийской духовности, имел неоднократный личный опыт встреч с Христом. Христосознание, по Йогананде, является духовной сутью всего Мироздания и духовной сутью человека.

Молитвенная практика может рассматриваться как разновидность медитации, со всеми сопутствующими правильно проведенной медитации результатами, цель которой – расширение сознания. Энергетически выстроенное пространство Храма резонансно значительно усиливает эффект искреннего молитвенного состояния. Хочу поделиться собственным опытом молитвы.

В моей жизни был период активной религиозности. Посещение храма, церковные праздники, выполнение ритуалов составляли значительную и важную часть моей жизни.

Как-то раз один из моих знакомых пришел в гости. Разговор зашел о деталях богослужения и роли молитв. В процессе этого разговора знакомый, человек с высокой сенситивностью, внимательно посмотрев на меня, неожиданно сказал: «Тебе надо помолиться за свой род. Прочти полный круг Псалтири, по одному-два псалма на ночь, в память о нем.»

Я последовала его совету. Зажигая свечу, перед сном я читала псалмы. Так прошло больше недели. Часть псалмов мне захотелось прочесть в храме. Жарким июльским днем я зашла в Князь-Владимирский собор. Храм был пуст. Я любила посещать его именно в это время, между службами. Можно было сосредоточиться, послушать величавую органную тишину. Двери храма были распахнуты настежь, под сводами раздавалось эхо веселого воробьиного чириканья – они тесной гурьбой суетились на паперти. Из высоких окон лились снопы света, вычерчивая на полу замысловатые узоры, в световых бликах плясали пылинки, а в глубине в полумраке мерцали лампы и одиночные свечи.

Купив большую восковую свечу, я поставила ее у Голгофы, села тут же рядом на широкую деревянную скамью и углубилась в чтение. Увлечшись, я прочитала не

менее пятнадцати псалмов. Признаюсь, увлек меня не столько религиозный порыв, сколько литературное и эстетическое удовольствие, а также торжественная и тихая атмосфера храма: как-то незаметно я целиком погрузилась в поэтическую атмосферу религиозного текста, и он зазвучал во мне как зов, как стон, как вопль тоски и страстной любви к запредельному.

...Очнувшись, я посмотрела на свечу. Она догорала. Значит, прошло не менее часа. Я вышла из храма с легким, но быстро нарастающим характерным головокружением. Такое особенное головокружение было для меня верным признаком вхождения в измененное состояние сознания. Противиться этому было бесполезно. Я стала ждать...

Подошла ночь. Головокружение стало сопровождаться вспышками боли во всем теле. Заснуть было невозможно, нарастала боль. Казалось, каждая клетка взрывалась изнутри. Но боль была не физической, а энергетической. Болело не только тело, но и пространство вокруг него. И что-то давало мне силы терпеть, хотя я очень плохо переношу боль. Шли часы, а она все нарастала и нарастала... И вдруг передо мной стали всплывать лица моих родных, о которых я не вспоминала годами... В груди разлилась горячая волна, запульсировала мышца в районе вилочковой железы. Эта горячая волна хлынула из моего сердца огромной всепоглощающей любовью. Я видела себя звеном в бесконечной цепи прошлых и грядущих поколений, чувствовала свою неразрывную связь с ними, и этот поток любви направлялся к ним, а через них дальше – ко всему человечеству, ширясь как океанская волна... С нарастанием этой волны нарастала и боль. Крестец трещал. Так трещал он у меня только раз в жизни, когда моя дочь, раздвигая мне тазовые кости, выбиралась на свет Божий. На невозможном пике этой боли и любви мой взгляд упал на потемневшую и потрескавшуюся от времени икону Христа, держащего руку на прозрачной сфере, и... Богочеловек вошел в мое сердце.

Вскрикнув, я блаженно зарыдала от Его упоительного присутствия. Боль мгновенно утихла. Мы начали беседовать...

Сложно описать то, что лежит вне обычной человеческой жизни, но в то же время является самым человеческим. Разговор шел от сердца к сердцу, и в свете этого разговора у меня была возможность соприкоснуться с собственной душой, чей голос порой для меня звучал так тихо, что я часто забывала о ее существовании. Первое, что поразило в Иисусе, так это Его безграничное понимание, участие и теплота. В ответ распахивались те части меня самой, которые были скрыты и незнакомы мне... Не было ни одной мысли, ни ощущения, ни чувства, ни надежды, ни давно забытых, порою постыдных поступков, которых бы Он не видел, и я не видела вместе с Ним. И при этом ни намек на осуждение, полное принятие... Все мои слабости, все то, что можно назвать греховностью, покрывались Его улыбкой, в которой присутствовал искрометный юмор. Обиды, разочарования, тяготы жизни таяли в свете Его абсолютной человечности. В эти мгновения святого общения с Ним Он перестал быть для меня Богом и стал Другом. Его человеческое совершенство было воистину безграничным, я остро осознала, что Он действительно был всегда, «прежде всех

век», еще до рождения Земли.

Я спросила Его, что же произошло тогда в Палестине, почему, зачем?

Воплощение Духа произошло во имя объединения человечества, в конкретное историческое время, в конкретном культурном контексте взаимодействия цивилизаций, в народе, поглощенном духовными противоречиями. В это время состояние умов и душ было таково, что потребность в Едином и в Единстве, осознаваемая различными духовными традициями, стала насущной необходимостью. Человек уже был готов воспринять свою сопричастность другому, стереть внешние барьеры. Драматическая человеческая история Христа развернулась в тот момент, когда упоение Властью и Силой достигло апогея. Сказав людям «вы – боги», Иисус отменил все земные и небесные иерархии, отменил рабство сознания, воздвигнув человека на царскую высоту. С момента Его появления на Земле перед нами есть только одна цель - становиться Человеком, и именно в этом - подлинный смысл и героизм нашего существования. Я спросила Его также, каков смысл Распятия. Чтобы трансформировать человеческое сознание, Духу необходимо было познать всю боль, все страхи, все несовершенства человеческого существа и человеческого сообщества, только став человеком, погрузиться в царство Танатоса до конца, преодолев его любовью. Достигнув *человеческого* в полной мере, человеку предстоит преобразование и одухотворение Материи. Стать бессмертными – наше будущее и наша обязанность. Иисус объяснил также, что в телесном плане Распятием для Него является и наш позвоночник с нервной системой, поскольку она еще очень слабо настроена на тонкие духовные импульсы. Вот почему я испытала такую боль при соприкосновении с Его энергией, но зато получила некоторое представление о том, что пришлось пережить Ему...

Встретившись с Христом на границе Танатоса и Эроса, я в полной мере осознала, что такое Страшный Суд. Для меня не было Человека ближе и роднее Его, и в то же время расстояние между нами представлялось бесконечным, так же, как и путь к Нему. Он, со своей стороны, дал понять, что Его Бытие остается без меня неполным, что Ему дорога слабость, с которой мне предстоит перешагнуть границу, разделяющую нас, и Он будет ждать меня столько, сколько нужно. Главное – чтобы я не забывала Его. Никогда, никогда не забывала.

После этой встречи вся моя религиозность улетучилась. Из многочисленных молитв, которые я читала прежде, для обращения к Нему я выбрала только одну строчку

С Тобою нет непоправимого...

(Из современного православного акафиста «Слава Богу за всё»).

Только после своего переживания я поняла утверждение апостола Павла о том, что Христос выше Закона. Это действительно так. Там, где начинается территория Христа, там заканчивается территория Государства.

## ИНФОРМАЦИЯ, НОВОСТИ, РЕКЛАМА

### ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

#### Создание регионального трансперсонального сообщества.

В конце 90-х годов усилиями ряда специалистов – пионеров отечественной трансперсональной психологии была создана Российская Ассоциация Трансперсональной психологии и психотерапии (АТПП). Ей предшествовал целый ряд конференций, организатором которых были Владимир Майков, создавший в дальнейшем Институт Трансперсональной психологии, Евгений Файдыш и др. Среди учредителей было немало питерцев. Среди них – организаторы и члены отделения духовного развития и трансперсональной психологии Балтийской Педагогической Академии (БПА): И. Курис, Н. Кудряшов, Г. Бревде, Н. Андреева; Т. Сойдла. Тогда нас было совсем немного, и мы очень хотели развивать это направление в нашем Санкт-Петербурге. Сегодня можно говорить о том, что существует петербургская школа. Она отличается от московской, не вступая при этом в противоречие. На сегодняшний день из семи сертифицированных членов ЕВРОТАС – три – из Питера, из БПА: Г. Бревде, Г. Лабковская, переехавшая к нам из Москвы и И. Курис. Видимо, пришло время создать своё региональное отделение. Организаторами выступили Отделение трансперсональной психологии и педагогики БПА и Институт интегративной психологии. Совсем недавно прошло учредительное собрание, которое состоялось **10. 04. 07**. Одной из самых важных наших задач мы считаем включение регионального отделения в образовательную программу ЕВРОТАС. Наше отделение предполагает создание общего информационного поля, активное сотрудничество с АТПП и другими региональными, образовательными и научно-исследовательскими организациями, а также поддержка и развитие отечественной трансперсональной психологии в самых различных её формах, сотрудничество с издательствами, имеющими соответствующую направленность.

Мы ждем тех, кто хочет вступить в наше сообщество. Мы приглашаем специалистов, практиков и исследователей, интересующихся и работающих в области трансперсональных практик на наши встречи.

Контактные телефоны:

8-921-750-61-28 Ирина

7-901-372-05-75 Галина

20-23 сентября 2007 г. во Фрайбурге (Германия), состоится 9-я Конференция Европейской трансперсональной Ассоциации.

Тема конференции: **Прощение: личностные и надличностные аспекты.**

Доп. Информация на **сайте [www. atpp.ru](http://www.atpp.ru)**

Среди участников конференций: соучредители и действительные члены АТПП, сертифицированные трансперсональные психотерапевты ЕВРОТАС: д.б.н.,

старейший трансперсонолог - Тыну Сойдла; проф. БПА И. Курис, член-корр. БПА Г. Бревде, член БПА Г. Лабковская; специалист по работе со сновидениями, сертифицированный член Международного совета по регрессионной терапии (IBRT), член-корр. БПА М. Волченко (Москва).

**4 — 6 мая 2007** года в Москве состоялась 6-я ежегодная конференция АТПП (Российская Ассоциация Трансперсональной Психологии и Психотерапии) и Европейская трансперсональная ассоциация (EUROTAS) Информация на сайте [www.atpp.ru](http://www.atpp.ru) Тема конференции: "**Интегральные практики: синтез знаний об ускоренном развитии человека**". В числе докладчиков, ведущих воркшопов и круглых столов были представители Санкт-Петербурга. Мы представляем возможность читателям журнала познакомиться с содержанием некоторых докладов и впечатлениями о конференции.



*A Greco-Phoenician jasper scarab of the fifth century B.C. showing Isis-Hathor as a winged scorpion.*

**Т.Р. Сойдла, д.б.н., Санкт-Петербург**

### **Интеграция и утопия под знаком бога пчел**

#### **Комментарии к заголовку. Сомнения**

В этом коротком эссе мы ведем поиск метафор для «интегрального». Моделью интеграции может служить колония диких пчел. Пчелы это не просто пчелы.

Пчела — это наша душа. И это душа «высокого полета». В Греции пчела служила метафорой для поэзии, любви, философии, религии и мистики. Считалось, что если пчела («птица муз») коснется уст младенца, он (она) станет поэтом, оратором или философом. Служители богинь Кибелы, Дианы, Деметры, Персефоны

назывались «пчелами». Пифию звали «Дельфийская пчела». Мед и молоко (об этом чуть позже) служили пищей богов.

Кроме слова «пчела» в некоторых комментариях нуждается и «утопия». При чем тут утопия? И что мы вкладываем в это слово. Для нас утопия — это благородная иллюзия, специально созданная для того, чтобы стать реальностью. А что такое иллюзия? Берем известный древнеиндийский пример. Нам кажется, что мы видим змею. Мы напуганы. И вдруг мы ясно видим, что перед нами канат. Куда девается наша убежденность, что перед нами змея, куда девается наш страх?

Иллюзия имеет свои высокие этажи. Экспериментаторам известно, что «артефакты — упрямая вещь», что существует «круговая порука артефактов».

Мы подвергаемся воздействию иллюзий и строим утопии. Иллюзия должна рассеяться, а утопия остаться. Правда, после провала социальных экспериментов XX века слово «утопия» звучит пренебрежительно. Это всегда про «них», а не про меня. Так ли это? Что построим мы, в поисках интегрального? Но может быть разумно просто с лучшими намерениями ввязаться в драку, а там видно будет.

### **Все начинается с ложной этимологии**

Вельзевул, Belzebub — «бог мух», но, может быть, изначально он был богом пчел? Ве[e] как пчела. Нетрудно навести справки и убедиться, что это ложная этимология.

Баал (Bel) означает повелитель, господин, а zebub — это мухи. Точнее, zebub означает летающие существа, что, вероятно, является недружелюбной подменой исходного zebul (высокие места). Тогда Вельзевул — бог высоких мест. (Есть и другие интерпретации.)

Кто повелитель пчел? Медведь на севере, фараон на юге (повелитель пчел — был частью титула фараонов). И медведь и фараон — фигуры пантеона нашего российского сознания.

Но нас поражают и другие древние образы артроподно-человеческих богов. Удивителен образ с женской рогатой головой на теле крылатого скорпиона — одно из изображений Изида-Хатор.

Пчелы считались представителями насекомых в высшем мире (из числа трех, связанных с мировым деревом).

Одновременно они считались представителями царства мертвых. Высокие места вполне естественно сопрягаются с представителями бездны — пещерами. Пчелы селятся в дупле, в пещере, по легендам (вспомним загадку Самсона) облюбовали и туши мертвых животных. Так или иначе, для древнего мира пчелы стяжали славу не только близких к богам, но и хтонических существ. Их образ является двойственным и полным непреодолимо притягательной энергии двойственности. При этом высший и нижний мир отражаются в нашем среднем мире (на физическом уровне). Пчелы для нас — создатели пищи богов и героев — меда, но также и опасные существа, чьи жала полны ядом. Как тут не вспомнить сладость и яд познания? (И самого сознания?)

### Наш герб

Интегральная и трансперсональная психология очень близки. Трансперсональное — это интегральное, целостное, целительное. Может быть, наш геральдический образ — пчела? Да, интеграция индивидуальных действий в колонии пчел — естественнонаучная метафора трансперсонального.

А его метафизическая основа — рой пчел, чье движение, это кружение душ в «марфическом» (от Марфы, деятельной сестры созерцательной Марии) религиозном служении — или в экстазе то ли творчества то ли пророчества.

Они несут в себе яд и сладость сознания, предвещая смерть старого человека и рождение нового (ишь, размечтался). В амбивалентности этих образов — их сила, но и опасность.

Мобилизация духовных достижений на службу эго («духовный материализм») способен превратить обещание нового Ханаана, текущего молоком и медом в пародию на трансперсональное. Дороги к обновлению сворачиваются в кольцо стерильной утопии. Избежим ли мы этой участи?

### Утопический герб

Мы все помним, казалось бы, столь ясный и рациональный герб нашей страны. На земле, купающейся в лучах утреннего солнца, царит новый мир — союз крестьян (серп) и рабочих (молот). Хранит этот мир рабоче-крестьянская армия (пятиконечная звезда).

Но так ли это?

Представим себе другую картину: лоб невидимого, но подразумеваемого золотого тельца посылает свет на Землю. Это почитаемый всеми Бог. Рога его украшены снопами. Он страшен как Бык и животворящ как Корова.

Это мир души живой (символизируемой пентаграммой). Серп один из древних образов смерти. Здесь он означает смерть старого (ветхого) человека, и повсеместная его «перековка» (популярное слово тех лет) в форму нового человека.

Получается вполне в духе первых послереволюционных лет, фантастических и полных надежд. Был ли это замысел какого-то реального старого мистика (увлеченного идеей нового Ханаана), который общался с создателями герба? Или игра коллективного сознания? Не знаю.

Серп и молот, может быть, могли иметь и иную форму. Там, где течет молоко утопии, находится место и меду. Нарисуем вместо серпа и молота пчелу. И что же? Мы снова видим смерть, на этот раз не в образе серпа, а яда. И одновременно намечается превращение старого в новое, более ценное. Пчела пьет нектар и перерабатывает его в более концентрированное, долгоживущее. Нектар превращается в мед.

Как деградирует утопия? Это длинный путь подмен, который начинается еще до окончания оформления утопических идей.

Вспомним амбивалентность образов коровы/быка и пчелы. В этой амбивалентности источник



страшной и притягательной силы, но и камень преткновения для строителей нового Ханаана.

Обещает ли что-то иное наша интегральная и трансперсональная утопия? Каждого ждет свой ответ согласно мере его (ее) духовного материализма. Как часто за забором духовного домостроительства наши духовные достижения отливаются в форму идола собственного эго, великого повелителя и обманщика.

### **Знаки синхронизации**

Многие задают вопрос: Кто приручит быка сознания? То же сознание, которое создает компьютеры, создает и компьютерные вирусы. А так как наше могущество растет, хакеры грядущих технологий могут запросто уничтожить мир. Значит ли это, что путь познания обязательно будет прерван катастрофой?

В Индии родился вопрос: Кто может сидеть под деревом, исполняющим желания, не думая о тиграх? Для того, чтобы идти дальше по пути прогресса, цивилизации нужна дисциплина сознания: «успокоение завихрений разума».

На слайде появляется древне-китайский образ человека, который доверчиво ищет защиты в пасти тигра. Что это? Чудовищная и жалкая иллюзия?

Или действительно тигр убивающий есть одновременно и тигр охраняющий? «Тот, кто меня бил, тот и поит меня сейчас молоком». Сознание творит иллюзию. Иллюзия амбивалентна. «Шип вынимается шипом, потом оба шипа отбрасываются». Успех это падение. Но также — где угроза, там и помощь. Амбивалентный мир грозит нам, учит нас, показывает фокусы и разоблачает их. (Чтобы все это увидеть и услышать, надо, не торопя собственное сознание, ничего конкретно не ожидая, просто вглядываться и вслушиваться.)

Я читаю знаки, которые мне подает мир. Я благодарен за эти «похлопывания по плечу», но понимаю, что я лично должен принять правильное решение. От этого зависит все. Но кто этот «я», когда столько невидимых присутствий ведут и учат меня? И знают намного больше меня.

«Вечность любит порождения времени». Пчелы на оконном стекле как будто строят проекцию вневременного в преходящем мире.

Как найти реальное в системе иллюзий, которые сознание постоянно творит?

Попытка естественно-научного высказывания: То, что сигналы, приходящие через разные органы чувств, сливаются в единую картину, должно обеспечиваться каким-то механизмом. Одна очевидная возможность — наличие «знаков синхронизации» в памяти/сознании. Если существуют знаки синхронизации, то внутри этих знаков возможен иной, вневременный домен памяти/сознания. Опыт трансперсонального сознания говорит о том, что в этом домене записаны архетипы и некие универсальные семена мифов. Контакт с этим доменом спонтанен, но ему помогают ритм, музыка, танец, поэзия (Shapiro & Soidla 2004).

### **Кто мы?**

Мы просто свидетели. Мы проходим в Ханаан через царство пчел. Связь с вневременным приносит успокоение вихрей сознания. Кто мы? Сейчас кончится

выступление, будет показан последний слайд, и в зале зажжется свет

Где Молох? Где молоко? Где мед? Где яд?

Пустой экран, перед которым сидит каждый из нас.

Где истинный я?

Я — Я

Что мы скажем, покидая экранный мир? «У нас была великая иллюзия»?

Кстати, и начали мы с ложной этимологии...

### **Саморазоблачающиеся иллюзии**

Была и продолжается Великая игра.

В этой игре на разных уровнях участвуют само-модифицирующиеся молекулы (такие как РНК), самообучающееся и саморазвивающееся сознание, саморазоблачающиеся иллюзии.

Какое богатство.

Но надо видеть то, что скрывается под поверхностью. И ответить на все тот же вопрос:

Кто я?

### **Литература**

1. Shapiro S., & Soidla T. R. (2004) Eternity is in love with the productions of time.

Journal of Transpersonal Psychology 36(2), 202-219

(текст можно найти на сайте <http://dino32.narod.ru/index.html>)

---

**Ж. А. Дрогалина,  
к.филолог. н. Москва**

### **В.В. Налимов и трансперсональная психология**

Our knowledge is a torch of smoky pine

That lights the pathway but one step ahead

Across the void of mystery and dread.

*George Santayana* [1992, p. 91].

В июне 2005 г. в Москве проходила конференция Европейской ассоциации трансперсональной психологии (EUROTAS), в программе которой был указан доклад *Трансперсональные аспекты в концепции В.В. Налимова*. Но мне показалось, что следует сместить акценты и назвать доклад иначе: *В.В. Налимов и трансперсональная психология*, потому что последняя – только один из аспектов в контексте разработанной им целостной модели мира.

По специальности Василий Васильевич Налимов прикладной математик, многие годы занимавшийся применением математической статистики и планированием эксперимента (также математической дисциплиной) в различных задачах научной и технической направленности. В течение последних двух

десятилетий жизни он расширил поле своей деятельности и начал заниматься применением математики, ее вероятностного<sup>1</sup> направления, в рассмотрении задач философского характера. Целью для него стало построение вероятностной модели языка [Налимов, 1979, 2003], а затем и сознания в целом [Налимов, 1989, 1991а, 1991б, 1993, 2000], [Nalimov, 1992, 1995, 1996], [Nalimov, Drogalina, 1995], [Налимов, Дрогалина, 1995].

Еще в юности Налимов понял, что философское осмысление мироздания возможно только на языке математики [1994, с. 122]. Он ввел математику в философию, потому что считал, что математика делает мысль четкой и требует аксиоматического обоснования при построении концепций. Предвидя углубление связи философии с наукой, он подчеркивал, что «хорошая наука говорит на математическом языке». И на вопрос, почему все-таки математика, отвечал, что люди устроены так, что воспринимают «Мироздание через *пространство, время и число* с помощью *логики*». Отсюда следует, что всем эволюционным процессом мы подготовлены к тому, чтобы обращаться к математике [2000, с. 28].

Занимаясь разработкой вероятностного подхода к пониманию природы мира и человека, Налимов одним из первых в нашей стране обратил внимание на трансперсональную психологию, обращаясь к этой теме в разных своих работах. Он рассмотрел проблему человека в трансперсональном ракурсе, сделал наукометрический анализ этого направления [Налимов, Дрогалина, 1993; Nalimov, Drogalina, 1996], позволяющий не только оценить вклад в культуру, но и увидеть перспективы развития. Наукометрия сравнительно недавно оформившаяся дисциплина в науковедении, возникновению и развитию которой способствовали работы Налимова.

Следует сказать, что В.В. Налимов оставил заметный след в различных областях знания и главные результаты своих трудов оценил так [Налимов, 1995]:

1. Создана отечественная школа математических методов планирования оптимальных экспериментов.
2. Сформулированы представления о дисциплине, известной в науковедении как *наукометрия*, изучающая развитие науки как информационного процесса (сам термин предложен В.В. Налимовым).
3. Разработана вероятностно ориентированная модель языка, сознания и эволюционизма, рассматриваемого как процесс самоорганизации.
4. Дан критический анализ современного состояния науки.
5. Разработано философское понимание глобальной экологии.

---

<sup>1</sup> *Вероятностное видение мира* противопоставлено жестко-детерминистической картине действительности. Вероятностный подход не нацелен на поиск причин поведения исследуемых объектов, он лишь описывает их поведение, спонтанно разворачивающееся перед наблюдателем. Вероятность – суть мира, поэтому мир может быть описан, прежде всего, метафорически.

6. Сделана попытка возвращения к философской классике – создана единая мировоззренческая концепция, опирающаяся на исходные представления Платона<sup>2</sup>. Введена аксиоматика, позволяющая построить математическую модель сознания. Создана вероятностная логика, свободная от закона исключенного третьего (разграничения истинности и ложности). Показана эвристическая сила модели. Здесь В.В. Налимов сближается со школой интуиционистской математики, отдающей предпочтение интуитивным построениям.

7. Поставлена проблема «научности» науки и сделана попытка показать, что современная наука перестает отвечать требованиям «научности», сформулированным ранее.

Основные тезисы В.В. Налимова:

1) Философия должна развиваться в тесном взаимодействии с науками. Многие философски звучащие идеи сейчас приходят из таких разделов знания, как *математика, физика, космогония, биология и нетрадиционная психология*.

2) Одновременно должна сохраняться связь с классической мыслью, идущей из Древней Греции, дополненная восточными представлениями о человеке и мире.

3) Философская концепция должна строиться аксиоматически (как в математике).

4) Естественным представляется обращение к математическим построениям, поскольку сознание человека устроено так, что он воспринимает мир через математические формы и категории, такие как *пространство* (со множеством геометрий), *время* (в современном его понимании), *число* (природа которого нематериальна), *вероятность* (с которой связаны спонтанность и свобода).

5) В мироздании присутствует *Тайна* – развивая наше знание, мы не разрушаем, а только расширяем и углубляем Ее образ. Наука, в сущности, создает аргументированное Незнание, которое сейчас выглядит серьезнее, чем это было в прошлые века. («И помнить мы должны Николая из Кузы, понимавшего еще тогда, что истинное знание лежит в нескончаемом расширении горизонта хорошо аргументированного незнания» [1993, с. 134].)

Главным своим достижением В.В. Налимов считал разработку вероятностно ориентированной теории сознания – аксиоматической системы, построенной на обращении к формуле Бейеса, которая ранее использовалась только в математической статистике (*Спонтанность сознания*, 1989)<sup>3</sup>.

Размышляя о путях развития философии, он отмечал, что философское понимание природы человека не может быть полным без осмысления и осознания многообразия духовного опыта человека, обретенного в историческом прошлом в разных культурах [Налимов, 1993]:

<sup>2</sup> *Как единое (небытийное ничто бытия) может существовать во многом, а многое — в едином?*

Это основная проблема философской онтологии [1989, с. 140–145].

<sup>3</sup> В сентябре 2007 г. ожидается выход второго издания, уточненного и расширенного.

Совершенно недостаточно того, что делают этнографы, антропологи и религиоведы. Опыт прошлого должен быть заново пережит...

Трансперсональная психология – это сейчас, пожалуй, единственное разветвленное и оформленное движение, вставшее на путь не простого изучения, но и освоения духовного опыта прошлого. Речь идет об обращении к измененным состояниям сознания, обретающим статус трансличного существования (с. 46–45).

Трансличное, спонтанное и трансперсональное являются в его подходе характеристиками сознания, вытекающими из аксиоматической модели сознания.

(Продолжение следует)

\*\*\*\*\*

**И. В. Курис, к.п.н. Санкт-Петербург.**

### **ИНТЕГРАЦИЯ ЭЗОТЕРИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В МЕНТАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ.**

*«Сила соприкосновения с тайной в том, что она несет в себе моральное начало».*

*В.В. Налимов*

В трансперсональной психологии пока не принято говорить о психотелесных практиках, как самостоятельном направлении и, в основном, используют термины «телесная» и «телесно-ориентированная» практика, что, на мой взгляд, не совсем верно. Эти же практики можно назвать ментально-двигательными. И такое название, на мой взгляд, более точно отражает их суть. Мне хотелось бы, чтобы предлагаемая информация помогла не только изменить, но и расширить устоявшиеся представления о психотелесной практике, как трансперсональной, каковой изначально является любая осознанная телесная деятельность.

В данном сообщении я буду опираться преимущественно на свой эмпирический многолетний опыт занятий биоэнергопластикой (или Йога-Данс), в которой обобщен опыт использования эзотерических знаний, преломленный через призму свободной релаксационной пластики, являющейся авторской разработкой. **Содержанием методики** являются: практика йоги; элементы храмового индийского танца, йогического танца-медитации, танцев в рунах - особых знаковых системах – относящихся к традиции древних друидов, скандинавов и германцев и др.

В отличие от других техник, трансный опыт, как результат осознанного движения имеет свои совершенно особые переживания. Это – переживания нашего тела – физические, тактильные, эмоциональные, в некоторой степени, ментальные. Они дают нам совершенно новый опыт – опыт физического тела, как активного участника процесса. Этот опыт, так же, как и весь процесс погружения отличается

большей энергетичностью, что вполне объяснимо участием нескольких составляющих процесса: энергией движения, энергией намерения, энергией рисунка и т.д.

Поэтому, мне хотелось бы выделить специфические методики, основанные на эзотерических знаниях, позволяющих расширить границы осознанности в трансовом опыте, который каждый раз – новый, иногда неожиданный, иногда мистический. В связи с этим, мне хотелось бы остановиться коротко на понятиях «Психотелесная практика» и «Биоэнергопластика», а содержание остальных терминов раскрывать по ходу повествования.

**Биоэнергопластика (Йога-Данс)** – это экспериментальная авторская методика телесно-духовной работы с энергией. Она включает в себя релаксационное движение, основанное на йогической ментально-двигательной практике, йогический медитативный танец с применением мудр и хаст, а также спонтанное движение.

**Идею Й-Д** схематически можно выразить следующим образом:

релаксация; релаксация → энергетика; энергетика → эзотерика;  
эзотерика → проникновение в суть через различные виды знания, в том числе - интуитивное знание.

Интуитивное знание → погружение → работа в ИСС.

**Психотелесная практика (ПТП)** – это ментально-двигательная деятельность. Она представляет собой совокупность психической и двигательной деятельности, которые могут выполняться одновременно в единицу времени; ПТП включает специфическую двигательную деятельность, способствующую расширению границ осознанности, а значит, и выходу в трансовые состояния.

### Отличительные особенности релаксационной биоэнергопластики:

1. Релаксационный характер движения.
2. Тип упражнений, которые в РП называются психофизическим. **Психофизические упражнения (ПФУ)** – физические и умственные (ментальные) упражнения, выполняемые одновременно в единицу времени. От обычных, они отличаются тем, что выполняются обязательно с осознанием. Поэтому, как правило, упражнения выполняются в более медленном темпе.
3. Взаимосвязь упражнений с деятельностью правого и левого полушарий.
4. Знание Соответствий между упражнениями и их воздействием на психо-эмоциональную сферу, дает возможность моделировать различные состояния, адаптируя к ним наше тело на всех уровнях телесной организации, в том числе, и на глубинных уровнях сознания. Особенно это важно при работе с измененными состояниями сознания.

### Основные эзотерические понятия в Й-Д

**Хасты** (инд.) – фиксированные положения пальцев рук, имеющие определенное значение. Особый, неповторимый, поражающий своей изысканностью, тонкостью и выразительностью, этот язык жестов входил в число 64 видов Знания, за которые отвечала индийская богиня **Сарасвати** – жена творца Вселенной - Брахмы. **Хасты** активно используются в йоге: в практике медитации и при выполнении некоторых асан. Они играют важную роль в спонтанном йогическом танце.

Как вид движения хасты относится к мелкой моторике, это физическое, тонко скоординированное движение. Поэтому их выполнение великолепно развивает мыслительные способности. Само положение пальцев и рук способствуют углубленному сосредоточению.

**Хаста** – это четко обозначенная позиция пальцев рук, имеющая свое конкретное содержание. Например:



Рис. 6. АНДЖАЛИ

Рис.7. ПАТАКА

Рис. 8 СВАСТИКА

Приветствие -Прощание

Приветствие

Защита

**Мудры** – фиксированные положения туловища и рук. Мудра отличается от хасты тем, что включает не только пальцы рук, но и определенное положение туловища и ног. Широко известные мудры в йоге – Маха мудра, Йога мудра и др. Здесь представлены:одно из немногих изображений Будды в позе йога и Шива в своем трансцендентном аспекте (Южно-Индийская бронза).



Фото 1. Будда V в. н.э.  
(Гуптская школа)



Фото 2. Ардханаришара 1045 г. н. э  
Ранний чольский период.

**Руны** (Сев.Европа) – графические символы, имеющие широкий диапазон применения в древности – от шифрованного письма до мантики. Известный исследователь эзотерических знаний К. Медоуз поэтично назвал руны «знанием, рассказанным шепотом». Как графический символ, **руна** представляет собой соединение простых геометрических фигур, число которых достаточно ограничено.

В **Биоэнергопластике (Й-Д)** руны используются как самостоятельные элементы, в качестве базовых пластических интерпретаций, и в соединении с мудрами и хастами, усиливая энергетическое воздействие упражнений, танцевальных элементов, идеи спонтанных танцев, танцев в рунах и т.д.

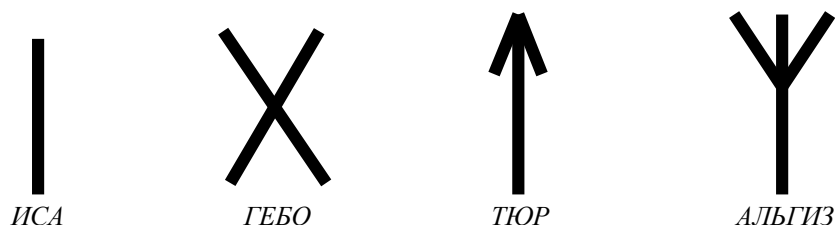


Рис. 9. Руны, используемые в Йога-Данс

Руны и хасты - это виды невербального общения – составные части мировой системы эзотерических Знаний. Их объединяет графика движения, пластичность. Они легко трансформируются в движение, полностью вписывающееся в биоэнергопластику, как способ энергоинформационного взаимодействия с окружающей средой. Отсюда - выход на новые уровни психических возможностей человека, увеличение способностей к концентрации внимания, расширенное восприятие информации и мн.др.

**Мандала** (санскр.) – мистический круг, колесо и мн.др. Геометрический символ. Основная фигура мандалы – круг, в который вписан квадрат. Каждый из пяти компонентов (круг и четыре стороны) несет определенную психологическую нагрузку и соответствует пяти элементам человеческой личности. Это - графический символ выражения психологических процессов раскрытия и интеграции.

**Сакральность** - Слово «**сакральный**» означает не просто тайный, скрытый; оно подразумевает также и сокровенный, а значит хранимый внутри.

**Сакральный спонтанный танец.** Сакральный спонтанный танец – это одна из форм взаимодействия с энергией окружающего пространства. **Спонтанность** - в данном контексте - это процесс - целостный, рождающийся в данный момент, в данную минуту.

В этом контексте **спонтанный сакральный танец** - это энергетический танец, в котором поток энергии рождает осознанное движение. Сакральное движение соединяет в себе эзотерику, то есть тайный смысл и духовный аспект, заложенный во внутреннем состоянии души исполнителя.



Рис.10. Шива Ната-Радж

Одним из самых ярких примеров интеграции эзотерических знаний служит знаменитое изображение Шивы-Ната-Раджа, являющегося одновременно и Учителем Йоги. Он стоит на правой ноге; левая, согнутая в колене поднята вперед и слегка завернута; положение рук, согнутых в локте таково, что вся поза как бы излучает энергию, которая в данный момент времени заключена именно в этой позе, как в пружине, готовой в любой момент раскрыться. Покой и готовность к активному движению, соединение мужской и женской энергии в состоянии алертности.



Эта поза отражает всю суть йоги – единение энергий, их гармония, с одной стороны, и готовность к новому движению и новой трансформации, с другой. Знание сакрального смысла этой позы дает совершенно иное видение этой скульптуры. Это не просто великолепное произведение искусства, это символ трансформации, как прорыва за пределы обыденности, это единение со Вселенским началом как результатом трансперсонального опыта.

Работа с рунами и хастами распространяется практически на все составные части биоэнергопластики: ментальную практику, упражнения на концентрацию внимания; статико-динамическую работу, трансперсональный опыт (работа в альтернативных состояниях сознания АСС).

Примером взаимодействия хаст и рун в Й-Д служат сакральные танцы-этюды. Их энергетический аспект носит интегральный характер. Он исходит из соответствия движений и рисунков энергетическим центрам и психо-эмоциональным состояниям. Естественная активизация интеллектуального центра за счет осознания рисунка, соединения мелкой моторики с более крупными движениями тела и т.д. помогает достаточно быстро выйти в измененное состояние сознания (ИСС), и в то же время, тренирует устойчивость к ИСС.

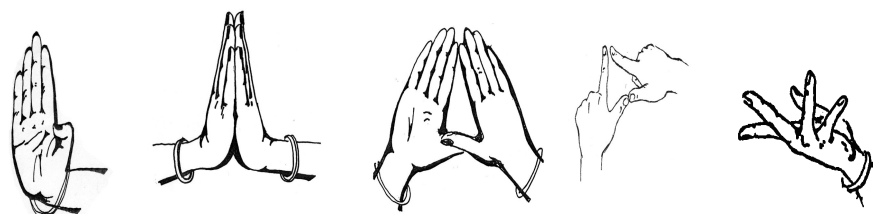
Обычно, в процессе движения люди могут не замечать измененности состояния сознания, и только в статической релаксации, к ним, как правило, приходит осознание присутствия глубокого транса. Этот фактор постэффекта является отличительной чертой психотелесных практик.

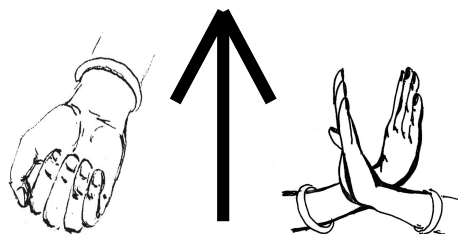
**Этюды** – последовательность определенных символов – графических и пластических (в том числе: руны, хасты, мудры) позволяющие достигать базового трансового состояния, для дальнейшей проработки определенных энергетических центров. В Биоэнергопластике существуют специальные танцы-этюды для выхода в определенные психоэмоциональные состояния.

Название этюда характеризует направленность воздействия. Некоторые из них сочетают в себе руническую практику с хастами. Например, «Ментальная защита», «Взаимодействие со Стихиями» и др. Они оказывают мощное воздействие, которое усиливается при работе с графическими символами и рунами, с одной стороны, и в соединении с асанами, с другой. В качестве примера возьмем этюд «Ментальная защита».

### Этюд "Ментальная защита" (МЗ).

Идея его заключается в том, что главная защита - это постоянное осознание, которое включает в себя наличие внутреннего стержня, активизацию воли, осознание своей связи с Учителем. Этюд основан на хастах и руническом символе "Тюр" (стрела), обозначающем активность, силу, волю.





**Рис. 11. Базовые хасты к заключительной части этюда (защита).**

**Этюд «Взаимодействие со стихиями».**

Один из самых важных этюдов в котором, интегрируются все виды эзотерических практик, используемых в Й-Д. Его воздействие очень многообразно. Подключение к стихиям посредством мудр и хаст дает совершенно новое ощущение самого себя, восприятие мира. Мы как будто мягко вписываемся в новое пространство, которое перед нами открывает МИР, о котором мы знаем, чувствуем, но зачастую, в повседневной жизни, забываем о реальности его существования. Этюд выполняет особую роль: одновременное включение различных сенсорных систем, способствующих интенсивному развитию; выход в альтернативное состояние сознания с последующим опытом транса. При этом сохраняются все условия техники безопасности.

**Основные хасты**



**Рис. 12-а**

**-а Земля (Муладхара)**

Соединение 1-го и 2-го пальцев

**Рис. 12-б**

**-б – Вода (Свадхистана)**

Соединение 1-го и 3-го пальцев

**Рис. 12-в**

**-в - Огонь (Манипура)**

Соединение 1-го и 4-го пальцев

**Рис. 12-г**

**-г Воздух (Анахата и Вишуддха)**

Соединение 1-го и 5-го пальцев

**Общая схема Этюда «Взаимодействие со стихиями»**

В сжатой форме здесь представлены мудры для каждой стихии – соединение пальцев; биджу янтра и рисунок рук, сложенных в соответствующую позицию. В левом нижнем углу находится изображение написания биджу мантры. Рисование биджу мантры и биджу янтры соответствующей мудрой является завершающим действием для взаимодействия с каждой стихией.

В заключение хотелось бы сказать о том, что в силу своей сакральности специфические элементы, интегрируемые в психотелесной практике, расширяют возможности как личностного, так и духовного развития, что является естественным результатом трансперсональных практик.

Общая схема Этюда «Взаимодействие со стихиями»

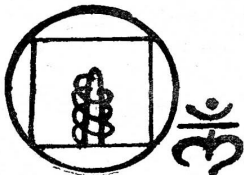
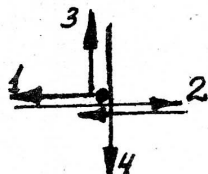
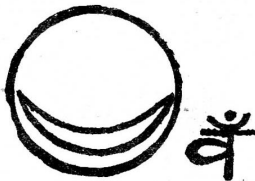
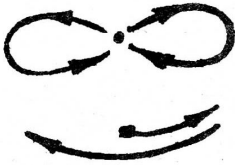
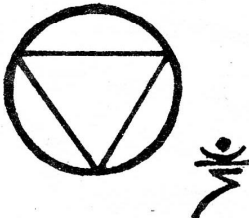
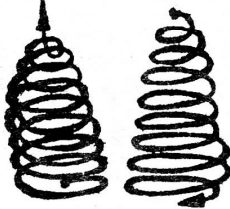


| N | Хаста  | Стихия и чакра               | Биджу янтра и мантра   | Графика движения хасты  |
|---|--|------------------------------|--|---|
| 1 | Соединение 1-го и 2-го пальцев<br>кольцо в кольцо, остальные соединяются подушечками | Земля<br>Муладхара           |    |    |
| 2 | Соединение 1-го и 3-го пальцев   | Вода<br>Свадхистана          |    |    |
| 3 | Соединение 1-го и 4-го пальцев   | Огонь<br>Манипура            |   |   |
| 4 | Соединение 1-го и 5-го пальцев   | Воздух<br>Анахата<br>Вишудха |  |  |

Рис.13. Общая схема Этюда «Взаимодействие со стихиями»

По мнению Юнга трансперсональная перспектива, которую он называл "повышением уровня сознания", позволяет некоторым индивидам перерасти проблемы, которые были бы разрушительны для психики большинства людей.

Психотелесные практики дают нам прекрасные возможности «повышения уровня сознания» и, соответственно, сохранения здоровья и целостности психики.

Патриарх отечественного науки проф. В.В.Налимов, один из первых, выдвинувших идею новой естественно-научной парадигмы мира писал:

**«Сила соприкосновения с тайной в том, что она несет в себе моральное начало».**

Пусть эти слова станут своеобразной путеводной звездой в наших дальнейших постижениях тайн эзотерики, как неотъемлемой составляющей трансперсональной психологии.

Наталья Бурановская,  
Марина Шерстюк, С-Пб.

## ВПЕЧАТЛЕНИЯ О КОНФЕРЕНЦИИ.

О VI-ой Всероссийской научно-практической конференции трансперсональной психологии и психотерапии: «Интегральные практики: синтез знаний об ускоренном развитии человека». 4-6 мая 2007 года.

В рамках данной конференции состоялись три круглых стола по следующей тематике:

- «Многообразии интегральных практик»
- «Опасности и ловушки интегрального развития»
- «Интеграция: мужские и женские аспекты»

На конференции, длившейся три дня, были представлены доклады ведущих специалистов в области трансперсональной психологии и психотерапии, ориентированных в своей профессиональной деятельности на обретение целостности посредством использования интегративных технологий. Также состоялась презентация 25 практикумов. Завершали последние 2 дня работы конференции встречи с мастерами так называемой «живой традиции»: Аркадием Ровнером и Игорем Калинаускасом. В конференции приняли участие более 450 человек. География представленных регионов отозвалась в сердце сладкой болью ностальгии по утраченным границам прежней Родины, озарив радостью осознания расширения границ общего ментального пространства и стремления к эффективному творческому взаимодействию всех участников. Особенно приятно было наблюдать широкий возрастной диапазон участников конференции. Наряду с патриархами и основателями трансперсонального движения в нашей стране - Владимиром Майковым, Галиной Лабковской, Тыну Сойдла, Жанной Драгалиной, Ириной Курис, Евгением Файдышем, Львом Тетерниковым, Германом Карельским, в конференции активно проявляло себя студенчество и молодежь. Среди участников конференции были представители различных научных дисциплин: психологи, психотерапевты, лингвисты, культурологи, врачи, философы, математики, физики, химики, биологи, программисты, актеры, режиссеры, журналисты. Общая атмосфера коллективного взаимодействия отражала суть и задачи конференции: интеграция знаний о человеке и радость встреч друг с другом и новыми возможностями. По мере реализации программы конференции в процессе сотрудничества формировалось пространство активного информационного обмена. Атмосфера Дома ветеранов кино, в котором проходила конференция, усиливала эмоциональное воздействие. Так мастер-класс Марины Белокуровой, посвященный мифодраме, перекликался с рисунками мастера эпической мифодрамы, режиссера Сергея Эйзенштейна, развешенными в холлах Дома кино. Фотографии знаменитых режиссеров отечественного кинематографа всех поколений, запечатлевших рабочие моменты кино съемок, и разыгрывание жизненных сценариев в мастер-классах конференции, стирали грани между реальностью и игрой. На круглом столе, посвященном интеграции мужского и

женского, Мужчина и Женщина спорили, вслушивались друг в друга, и можно было воочию наблюдать, как в этом взаимодействии проявлялся целостный, еще неведомый лик нового Человека, более зрелого, более терпимого, более ответственного, стремящегося стать Мастером собственной жизни. Доклады, посвященные философским и духовным измерениям Бытия, чётко обозначили парадигмы, на которых будет выстраиваться дальнейшее развитие человека - Вечная Философия, основы которой заложили великие философы античности, и работа с Сознанием, опирающаяся на достижения буддизма, йоги, даосизма, естествознания и психологии. Идеи философов-трансперсопологов Василия Налимова и Кена Уилбера, которым были посвящены доклады Жанны Дрогалиной и Галины Лабковской, обозначили области познания, к которым устремляется сегодня человеческий дух. Игорь Исаев представил очень интересный практикум, в котором он синтезировал различные виды работы с энергией из мировых духовных практик. Выслеживая Силу, как охотник дичь, прекрасно ориентирующийся в сложных и порой туманных текстах мировых религий и духовных систем, Игорь Исаев сумел создать простой, доступный и в то же время весьма эффективный интегральный практикум, позволяющий человеку быстро поднять и закрепить энергетический тонус, без которого невозможна систематическая работа, связанная с расширением сознания. Евгений Файдыш представил созданный им электронный Оракул, с помощью которого можно быстро проводить психологическую достоверную экспресс-диагностику, связанную с экзистенциальными проблемами и потребностями человека. В основе Оракула лежит картина Мироздания тибетского буддизма. Алекс Харитиди, проживающий в Америке, сделал доклад о ноэтических динамиках («ноэтик» - интуитивное сознание). Ноэтические динамики синтезирует научные дисциплины и теории по принципу системного подхода и заняты разработкой эффективных методов гармоничного развития и биопсихосоциальной интеграции человека. Ноэтические динамики – это то направление, в котором задействованы сегодня ведущие интеллектуалы Америки.

И, конечно, конференция дала возможность новых встреч, знакомств, отношений, в чем и признаются авторы данного сообщения. Наши разговоры начинались в маленьком гостиничном номере поздно вечером, и затягивались до шести утра, сопровождаемые соловьиными хорами и пристальным взглядом полной луны цвета янтаря. Эти отношения, профессиональные, человеческие, и начавшуюся дружбу мы привезли из Москвы домой, в Санкт-Петербург. В основе её – творчество, и творчеству будет посвящена следующая У11 конференция по трансперсональной психологии, которая пройдет на берегах Невы в мае 2008 года.

## Новые работы наших авторов, членов отделения Трансперсональной психологии и педагогики БПА



**Мария ВОЛЧЕНКО**

**СНОВИДЕНИЕ: искусство и практика.**

М., Астрель: АСТ: Олимп, 2007.

Эта книга — не учебник. Учебник по сновидению был бы сродни учебнику по плаванию: сидя за книжкой, плаванию не научишься. Книга написана не только для тех, кто свободно плавает в потоке сновидений и может сравнивать свой опыт с описанным здесь. Она предназначена и тем, кто все еще стоит в нерешительности на берегу этого потока и разрывается между страхом перед неведомым и страшным любопытством, между ленью, мешающей начать работу со сновидениями, и желанием воспользоваться их плодами.

В книге изложены разнообразные практики сновидения и результаты их применения. Она основана на опыте и знаниях, полученных автором во время встреч, путешествий, консультирования и преподавания работы со сновидениями. Но, прежде всего, это собственный опыт практики сновидения, который начался еще в семидесятых

Исследование мира сновидений — это увлекательное путешествие, основная цель которого — развитие сознания и улучшение здоровья. Как правильно подготовиться к этому путешествию, чтобы не свернуть на полпути, не заблудиться в дебрях разнообразных книг, практик, собственных снов и чужих мнений? Что можно в этом мире узнать, что можно вынести оттуда, вернувшись в дневную реальность? Как же научиться использовать возможности, которые открывает практика сновидения? В чем состоит эта практика? С чего лучше начать? Как настроиться на хороший здоровый сон, как восстановить в памяти всю картину сновидения, правильно понять его? Что такое сновидческое состояние сознания? Почему так миролюбивы племена, сохранившие традицию сновидения? Это — лишь немногие из вопросов, затронутые в книге.

Первая часть книги посвящена основам практики сновидения, ее влиянию на здоровье, проблемам и трудностям начинающих сновидцев, а также заслуженным наградам за сны, включая Нобелевские премии. Сновидение рассматривается, как источник творческих идей.

Во второй части показано, что происходит, когда эта древнейшая практика объединяется с современными технологиями, позволяющими ускорить обучение осознанному сновидению, найти информацию, оказаться в международном сообществе сновидцев. Кроме того, предлагается взглянуть на реальность

сновидений, как на удивительный театр, в котором за масками и декорациями скрываются самые неожиданные вещи.

Наконец, из третьей части книги вы узнаете о том, откуда берутся сны и почему они именно такие. Особое внимание уделяется кошмарам, детским снам и сновидению, воскрешающему глубинную память.

В приложении читатель найдет небольшую статью Шри Ауробиндо «Непрерывное сознание», а также этическое соглашение, принятое Международной ассоциацией по исследованию сновидений.

### Диск + книга



**Ирина Курис.**

**Мудры и хасты в Вашей жизни**

**Издание БПА**

**Приложение к Вестнику 2007**

Работа посвящена особым положениям пальцев рук – мудрам и хастам, широко используемым в восточных практиках психофизической регуляции.

Уважаемый читатель! Перед Вами не совсем обычная информация. Она рассказывает о возможностях наших рук – пожалуй, самого универсального инструмента, созданного Природой. Инструмента, без которого трудно представить свою жизнь и всё, что нас окружает.

Этот фильм, начинающий серию «Золотая коллекция биоэнергопластики», представляет новое направление практических видео-семинаров. Основной его целью является донесение до зрителя информации, посвященной практикам духовно-телесного развития в более полном объеме, с использованием современных технологий, способствующих расширению наших представлений о мире, о себе и о способах преобразования самих себя.

Наш первый фильм посвящен мудрам и хастам – особым, необычным, на первый взгляд, положениям пальцев и кистей. Фильм включает показ, объяснение и методику выполнения упражнений, а также изобразительный материал, дополняющий и позволяющий более активно воспринимать информацию.

Фильм сопровождается подробным текстовым комментарием, а так же большим количеством методических пояснений, позволяющих самостоятельно осваивать упражнения. В работе использованы иллюстрации из более ранних книг автора, посвященных этой теме, сделанные художниками Н. Россиковой, М. Лимонадом и В.

Курисом. Особое внимание уделено теме «Мудры и хасты в изобразительном искусстве».

Одноименная книга «Мудры и хасты в Вашей жизни» не только сопровождает фильм, но и представляет самостоятельную ценность. Часто мы бессознательно, а иногда и вполне осознанно делаем руками какие-то движения, складываем пальцы в разные позиции... Создаётся впечатление, что у наших рук своя жизнь, и они сами знают, что нужно делать в тот или иной момент времени. Это значит, что в руках есть скрытые возможности, способные расширить наши представления о мире, о себе и о способах преобразования самих себя. О том, как осознанно активизировать этот процесс и рассказывается в этой небольшой книжке, состоящей из 3-х частей.

**Первая часть** посвящена описанию базовых понятий психорегуляции, мудрам и хастам как основным инструментам тонкой моторики и их возможностям в оздоровлении, развитии и расширении сознания. Представлены простейшие упражнения, которые могут освоить даже совершенно неподготовленные люди. В отдельные главы выделена информация о биоэнергетической системе человека (без знания которой невозможно понять смысл упражнений) и мудры и хасты в изобразительном искусстве.

**Во второй** части описаны практические упражнения: подготовительные и базовые, для регуляции основных энергетических центров.

**Третья часть** посвящена более сложным этюдам, включающим определенную последовательность хаст для достижения заданных состояний

### **В. Богданович.**

#### **«Что в голове, то и в портмоне».**

Изд. «Еврознак-Прайм-АСТ. 2007 г.

Книга, которая предлагается вам, во многом не только практическая. Она имеет философский подтекст. Тексты посвящены успешному и самостоятельному проживанию собственной жизни, которую каждый может выстроить при помощи энергии денежного потока. В обществе, всё ещё бытует мнение, что человек хозяин своей Судьбы. Но это не совсем так. Человек может научиться быть ее создателем, если не польстится на обещания, не продешевит и прольет пот. А ещё, очень важно, чтобы он не стал рабом, без преувеличения, своих достижений, свершений, денег, наконец. Создание своей жизни - благодарный труд. Только вот не всегда у человека есть путеводитель и карта маршрута. Мы их предоставляем вам для того, чтобы у вас был еще один шанс для преодоления лени и прорыва к благополучию и благосостоянию.

Книга создана как практический и многодневный тренинг. Один обучающий день у вас может занять и три дня, и неделю. Главное то, чтобы вы овладели методикой создания благосостояния. Но не для того, чтобы опять «сводить концы с концами», а для того, чтобы вы могли использовать то, что вам предоставляет наш мир – деньги, встречи, книги, успех. Повторяем, а это автор постоянно подчёркивает – деньги не являются универсальным способом решения всех проблем, они всего лишь облегчают решение некоторых из них. *«Деньги нужны даже для того, чтобы без них можно было обходиться».*

Для того, чтобы пользы от книги было больше, тексты снабжены CD-диском для более успешного проделывания описанных развивающих упражнений.



## ИНФОРМАЦИЯ, РЕКЛАМА



### Международный Институт Интегративной Психологии

Стратегические партнеры Института: Ассоциация

Трансперсональной Психологии

США (АТР), Европейская Трансперсональная Ассоциация

(EUROTAS), ЕАП/ОППЛ

Гослицензия А 070609

Свидетельства гос.образца о дополнительном профессиональном  
образовании и повышении квалификации

Получение профессионального образования, синтезирующего древние традиции и  
новейшие достижения науки. Курсы повышения квалификации. Специализация.  
Стажировка. Тренинги.

| <b>Обучение для профессионалов</b>                                      | <b>Тренинги для всех</b>  |
|---|---|
| Трансперсональная психология,<br>теория и практика холотропного дыхания | Холотропное дыхание, ребефинг, вайвейшн –<br>базовые техники самоисследования и<br>саморазвития   |
| Интегральная психология, интенсивны<br>интегративные психотехнологии    | «Мастерская социальной навигации»<br>владение внутренним ресурсом и умение<br>соотносить направление своего<br>развития с потоком движения жизни  |
| Интегративный подход в семейном<br>консультировании                     | «Мужчина и Женщина»<br>раскрытие спектра мужских и женских энергии<br>в нашем сознании и жизни, баланс<br>независимости<br>и близости в любых отношениях,<br>особенно между мужчиной и женщиной |
| Телесноориентированные практики:<br>трансперсональный подход            | «Путешествие за силой»<br>шаманские практики, работа со сновидениями<br>баланс гибкости и силы  |
| Психотелесные практики  | Биоэнергопластика   |
| Интегративный<br>подход в работе со стрессом                            | «Путь Свободы»<br>позитивное перепрограммирование жизненных<br>сценариев и стилей поведения, работа с<br>биографией   |

## Авторы этого номера

**Курис Ирина Викторовна** – К.п.н., Профессор Балтийской Педагогической Академии (Санкт-Петербург), руководитель отделения трансперсональной психологии и педагогики. Трансперсональный психотерапевт европейского регистра (ЕВРОТАС), официальный тренер Европейской Трансперсональной Ассоциации, соучредитель и действительный член Российской Ассоциации Трансперсональной психологии и психотерапии (АТПП); Президент Северо-Западного регионального отделения трансперсонального сообщества.

Специалист в области биоэнергетики движения и трансперсональной психологии. Использует работу с телом, как инструментом взаимодействия с тонкими планами. Автор и ведущий ряда тренингов по трансперсональным психотелесным практикам, а так же книг и статей по биоэнергетике и эзотерике движения, целительному танцу, спонтанному сакральному танцу, как средству развития творческих возможностей человека и виду трансперсональной психотерапии.

E-mail: [kuris\\_bio@mail.ru](mailto:kuris_bio@mail.ru)

Персональная страница: [www.enio.newmail.ru](http://www.enio.newmail.ru)

**Сойдла Тыну Рихович** - Доктор биологических наук, генетик. Патриарх российской трансперсоналогии; соучредитель и действительный член Российской Ассоциации Трансперсональной психологии и психотерапии (АТПП); Автор более 20 трансперсональных эссе, опубликованных в международных журналах. Основные темы: материальные корреляты памяти и сознания; музыка, литература и искусство как носители трансперсонального опыта; персональная мифология. Член редколлегии журналов Journal of Transpersonal Psychology, Journal of Mind and Behavior, член редакционного совета проекта «Тексты трансперсональной психологии».

Персональная страница: [www.dino32.narod.ru](http://www.dino32.narod.ru)

**Бревде Геннадий Михайлович** - к. филос. н., официальный преподаватель Европейской Ассоциации Психотерапии, проректор Международного Института Интегративной Психологии (МИИП), член президиума Ассоциации Трансперсональной Психологии и Психотерапии, член Комитета Европейской Трансперсональной Ассоциации по сертификации и аккредит, член-корр. БПА, автор свыше 35 статей и раздела монографии по проблемам философской антропологии и глубинной психологии.

E-mail: [psyche@GB4205.spb.edu](mailto:psyche@GB4205.spb.edu)

Персональная страница: <http://www.apollina.ru>

**Волченко Мария Викторовна** (Москва), к. филос. н., преподает авторский курс по работе со сновидениями, регрессионную терапию и логику, член-корреспондент БПА (отделение трансперсональной психологии и педагогики), сертифицированный член Международного совета по регрессионной терапии (IBRT) и Европейской ассоциации регрессионных терапевтов (EARTh), член Международной ассоциации по исследованию сновидений (IASD). Подробная информация о семинарах, публикациях, контактах - на сайте <http://www.dream-art.ru>.

**Анисимова Ольга Михайловна** - специалист по работе с голосом и звуком. Основное направление исследований – проявление резонансных связей голоса и состояния человека, голосовой имидж. Ведущая семинара-тренинга по развитию голоса и обертоному пению, исполнительница концерта-релакса «Звук внутри

звука» (обертонные импровизации) совместно с Галиной Парфёновой (Минск, Гродно, Казань, Москва, Санкт-Петербург). Автор тренинга по голосу «Радость звучать». Автор цикла семинаров (совместно с Баловой И.Н. (к.п.н)) по «Здоровье создающим технологиям» для педагогов школ Санкт-Петербурга. Член БПА и АТПП.

E-mail: [voicel@land.ru](mailto:voicel@land.ru), [olanisimova@narod.ru](mailto:olanisimova@narod.ru)

**Беляшов Николай Викторович** – специалист по лечебному массажу БЭСТ по методу Е.И. Зуева, член академической кафедры общественного образования и развития человека ПАНИ, постоянный член БПА., член АТПП.

E-mail: [NV\\_BEL@yahoo.com](mailto:NV_BEL@yahoo.com)

**Беспалова Ксения** - мастер школы «Себе и людям», соавтор двух книг, исследователь в области малых и сверхмалых полей и взаимодействий, бесценный автор и главный режиссер фильмов-тренингов по итогам поездок по местам энергетически и информационно насыщенным. Постоянный член Балтийской Педагогической Академии, член АТПП.

E-mail: [KBVB@yandex.ru](mailto:KBVB@yandex.ru).

[www.osoznavanie.ru](http://www.osoznavanie.ru)

**Богданович Виталий Николаевич** - преподаватель кафедры психологии СПб филиала Московского государственного открытого университета им. М.А.Шолохова, психолог высшей категории, лауреат гранта РАН по изучению измененных состояний сознания, врач, четыре специализации, автор и создатель многочисленных тренингов, принимал участие в разработке федеральных законов «О тоталитарно-деструктивных сектах» и «О народных целителях». Ученый-исследователь в области малых и сверхмалых полей и взаимодействий. Стаж практической работы в альтернативных направлениях психологии и медицины 20 лет. Писатель, автор таких книг как: «Традиции Кармы», «Психокоррекция в повседневной жизни», «Учебник исполнения желаний», «Учебник по психоэнергетике», «Большая защитная книга», «Рифы эзотерики или о чем молчат Учителя», «Учебник привлечения денег» и т.д., соучредитель «Клуба саморазвития человека» при Институте Самовосстановления Человека под руководством М.С. Норбекова. Постоянный Член БПА.

E-mail: [KBVB@yandex.ru](mailto:KBVB@yandex.ru). [www.osoznavanie.ru](http://www.osoznavanie.ru)

**Боева Яна Мстиславовна** – художник, закончила худ. училище им. Серова и ВПХУ им. В.Мухиной. Вопросами трансперсональной психологии заинтересовалась вместе с мужем – Евгением Торчиновым в начале восьмидесятых. Работы печатались в журнале Journal of Transpersonal Psychology. Неоднократно выставлялась за рубежом.

E-mail: [thorn\\_7@list.ru](mailto:thorn_7@list.ru)

**Бурановская Наталья Анатольевна** – историк. Пятнадцать лет назад заинтересовалась трансперсональной психологией, сотрудничала с Институтом Трансперсональной психологии (Москва). В течение этих лет активно посещала различные тренинги и психологические семинары. В круг интересов входят архетипическая, аналитическая психологии, онтопсихология. Интересуется

проблемами коллективного бессознательного. Обладает обширным опытом вхождения в мир архетипов. В настоящее время занята собственными изысканиями, связанными с коллективным бессознательным. Пытается применить достижения психологии XX века к историческому становлению этического принципа «справедливость», понятий «народ», «государство». Постоянный член БПА и АТПП.

E-mail: [bna@alfapoll.ru](mailto:bna@alfapoll.ru) [isidu@yandex.ru](mailto:isidu@yandex.ru)

**Голдовский Борис Иосифович** - Президент Российского фонда ЭНИОтехнологий. Доктор комплементарной медицины; лауреат премий им. А.Чижевского (1995 г.) и им. В. Вернадского (1998 г.). Член ряда Академий, в том числе, зарубежных. В 2002 году ему вручен Диплом Кембриджского университета «За выдающийся вклад в развитие народной медицины в России»; в 2005 г. – Диплом и золотой знак «Элита народной медицины. Действительный член АТПП и БПА.

E-mail: [goldbi@mail.solaris.ru](mailto:goldbi@mail.solaris.ru)

**Дрогалина Жанна (Москва)** – старейший российский трансперсонолог. В 1960 году Жанна окончила И-т иностранных языков (сейчас Лингвистический университет). С 1974 года и до сих пор работает научным сотрудником в лаборатории математической теории эксперимента руководимой В.В.Налимовым в МГУ. Сейчас это кафедра экологии биологического факультета. Академик А.Н. Колмогоров называл этот коллектив "лингвистическим цветником" ВВН. В настоящее время издает труды великого ученого современности В.В. Налимова. Пропагандист вероятностного подхода к пониманию природы мира и человека. Соучредитель и Действительный член АТПП.

E-mail: [ynalimov@rambler.ru](mailto:ynalimov@rambler.ru)

**Кулаго Игорь Олегович (С-Пб)** - Кандидат химических наук; Сертифицированный специалист метода ГРВ (эффект Кирлиан); Сертифицированный специалист метода работы в Причине. Авторское свидетельство – объекта интеллектуальной собственности по технологиям улучшения психического состояния человека; Автор более 10 научных статей о результатах психологических исследований, опубликованных в материалах международных конференций; Автор и разработчик учебного развивающего курса «Психология понимания» при Академии АИТОНК. Постоянный член БПА.

E-mail: [kulago@gmail.co](mailto:kulago@gmail.co)

**Лабковская Галина** - психолог-консультант, магистр психологии, психотерапевт Единого Европейского Реестра, официальный тренер Европейской Трансперсональной Ассоциации, соучредитель и действительный член Ассоциации Трансперсональной психологии и психотерапии (АТПП); сертифицированный семейный психотерапевт (позитивная семейная психотерапия)

**Контакты: (812) 972-05-75 [gaavaa@mail.ru](mailto:gaavaa@mail.ru)**

**Парфёнова Галина Юрьевна** - Исполнительница средневековых песнопений и обертоновых импровизаций. Автор тренинга по голосу «Я все-таки буду петь». Автор и продюсер фильма «Мастер обертонов». Записала аудио-альбомы: «Флорентийский орнамент», «Пилигримы садов». Исполняет концерт-релакс «Звук внутри звука» (обертоновые импровизации) и ведет семинары-тренинги по развитию голоса и обертонному пению совместно с Ольгой Анисимовой (Минск, Гродно, Казань, Москва, Санкт-Петербург). Член БПА АТПП.

**E-mail:** [dolcevoice@rambler.ru](mailto:dolcevoice@rambler.ru)

**Сомс Светлана Сергеевна** – валеолог, практический психолог, специалист по психотелесной коррекции со стажем практических занятий джэненгун (цигун возможностей сознания). Сфера деятельности: восточные оздоровительные системы (аюрведическая фитотерапия, точечный самомассаж, су джок). Автор оздоровительной программы «Радиус», рассчитанной на поддержание и восстановление здоровья широких слоев населения. Постоянный член БПА, член Межрегиональной общественной организации Общество «Знание».

**E-mail:** [svet\\_soms@mail.ru](mailto:svet_soms@mail.ru)

**Шерстюк Марина Анатольевна** – клинический психолог; психоаналитик, выпускница Восточно-Европейского Института Психоанализа; преподает в Балтийском Институте экологии, политики и права. Сертифицированный специалист по ряду направлений работы в ИСС. Автор и ведущий программ и интенсивных тренингов в области менеджмента и др. Действительный член АТПП; постоянный член БПА.

**Связь: 7-950-00-84-873.**



**Рис.14. Яна Боева. Капала.**

На обложке **Рис.15. Яна Боева. Феникс.**

