

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЁНЫХ
БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

ОТДЕЛЕНИЕ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**ВЕСТНИК
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

Выпуск №91 – 2009 г.



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ
ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2009

Редакционная коллегия выпуска:

Д.п.н., проф. Волков И.П., к.п.н., проф. Курис И.В.,
Д.б.н., проф. Сойдла Т.Р., 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

Адрес редакции:

190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.
Санкт-Петербургский государственный университет
физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.
Кафедра психологии им. проф. А.Ц. Пуни.
Тел. (812) 714-66-27. Факс: (812) 714-10-84; (812) 550-02-11.
www.baltacademy.ru

В 36

Печатается на средства авторов и взносы членов БПА
по отделению трансперсональной психологии и педагогики
и Регионального Северо-Западного отделения
Ассоциации Трансперсональной Психологии и Психотерапии
(Руководитель отделения – член-корр. БПА, проф. И.В. Курис)
E-mail: kurisira@gmail.com

© РООУ БПА
© И.В. Курис

«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 08.04.09. Печать ризографическая
Зак. 04. Тираж 150 экз. Формат бумаги 60x90 РООУ БПА

СОДЕРЖАНИЕ

От редакции	4
Берова А. Г. Человеческий капитал и стратегические задачи психотерапии	5
Богданович В. Н. Искусство как ресурс в повседневности: что оно для нас — микроскоп или молоток?	11
Бочарников В.Н. Гештальт-подход в психологии, экологии и жизни	16
Бочарников В. Н. Гештальт-подход — интеграционный инструмент сохранения здоровья человека и окружающей природной среды.....	23
Беспалова К. В. Использование «мест силы» в условиях проведения тренинга личностного роста с применением телесных практик.....	25
Гинзбург Т. И. Карта начинающего Путь.....	34
Курис И. В. Духовность и сакральное Знание в трансперсональном опыте	37
Мадей Д., Курис И. В. О сохранении и правильной интерпретации древних знаний в современном мире	47
Равдоникас Ф. В. Некартезианская хронология	50
Святкин А. П. Священные танцы Гурджиева	61
Смирнова А. А. Магическое пространство дома	67
Сойдла Т. Р. Содержание курса «Введение в трансперсональную психологию».....	71
Сомс С.С. Начальная практика цигун стиля ЧЖИНЕНГУН	75
Соловьев В. В. Старые традиции и новые знания	97
Стрекалов С. А. «Диалог с голосами» и формирование структуры личности человека.....	98
Хорсанд Д. В. Возрастные особенности выхода к трансцендентным практикам с точки зрения астропсихологии.....	105
 ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ В ТВОРЧЕСТВЕ НАШИХ АВТОРОВ	
Сойдла Т. Р. Диномор. Отрывок из «Апологии»	113
Чандира (Бондаренко В.) Стихотворения	116
 ИНФОРМАЦИЯ, НОВОСТИ	
Конференция ЕВРОТАС-2008.....	117
Soidla T. Cryptic survival of wisdom in fairy tales: Koschei and Baba Yaga.....	117
Kuris I. The dance as a transpersonal creativity	119
IX ежегодная конференция АТПП «Психология и духовность: пути эволюции».....	122
Навстречу XVII Конгрессу Международной трансперсональной ассоциации	123
Гинзбург Т. И. Заметки о встрече, посвященной конгрессу ТПП	124
Международная обучающая программа «Интегральная йога»	125
Создание Балтийского Трансперсонального Института	129
 НОВЫЕ ИЗДАНИЯ ЧЛЕНОВ БПА	
Лопатина Н. П. «Мандала Таро»	133
Курис И. В. «Танец в биоэнергопластике» (Трансперсональный опыт исследования)	135
Поздравляем новых членов ЕВРОТАС и БПА	136
 СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	137

ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели! Вы держите в руках очередной номер нашего журнала. Он посвящен проблемам современной трансперсональной психологии (ТПП). Над ними размышляют как опытные специалисты, так и совсем молодые. Все они работают в своих модальностях, имеют разный жизненный опыт и опыт трансперсональных погружений и переживаний. Но практически всех представленных авторов волнуют одни и те же проблемы и вопросы: концепция ТПП, терминология, тема духовности, обучение, техника безопасности, получение, сохранение и правильная интерпретация древних Знаний, трансперсональная психотерапия и др.

Безусловно, в каждой модальности они свои. Но специфика каждой рождает свои особенности, свои доминанты, свои предпочтения, вытекающие из базовой профессии и вида деятельности. Для одних — трансовый опыт является естественной составляющей повседневной жизни, трансформирующийся в творчество, для других — инструментом познания, расширения границ восприятия, для третьих — это этап личностного роста, расширение возможностей в своей профессиональной деятельности. Но, пожалуй, для всех — это потребность в дальнейшем внутреннем росте. Именно он открывает новые возможности познания себя, окружающего мира, дает возможность прикоснуться к таким понятиям как духовность, не ограничиваясь общими абстрактными представлениями, а пережить это состояние, которое может перевернуть все представления о смысле жизни.

Размышляя над проблемами ТПП, мы видим, что они взаимосвязаны с вопросами, описанными в классической психологии и психотерапии. Но есть и проблемы специфические, связанные непосредственно с ТПП. Прежде всего, это круг вопросов, связанных с методологией, терминологией и самой ТПП, как науки, как направления психологии и психотерапии.

Второй круг — вопросы обучения. Чему и как учить, нужно ли это в принципе, или с этим нужно родиться? Ведь для многих ТПП — это нечто заоблачное, не имеющее никакого отношения к реальной действительности, из чего естественно вытекает: — кому и зачем это нужно? Но помните у В. Маяковского: — послушайте, если кто-то зажигает звезды, значит это кому-нибудь нужно... И дело не только в том, что это действительно нужно, но и в том, как учить. Чтобы это правильно воспринималось в социуме, чтобы не происходило дискредитации этого нового направления, которое при ближайшем рассмотрении является хорошо забытым старым.

Следующий круг вопросов связан с модальностями, среди которых на первое место выходит техника безопасности при работе и пребывании в измененном состоянии сознания (ИСС) и которые плавно перетекают в грамотную интерпретацию получаемой информации. Что необходимо знать и учитывать, специфика интерпретации символов сакрального Знания и роль в ТПП, подводные камни ТПП, как духовной практики, как их избежать.

Это далеко не полный перечень проблем, затронутых в нашем журнале. Не стоит искать прямых ответов. Это скорее настройка, информация к получению *своих* ответов. А наши авторы размышляют, делятся опытом и надеются, что он может пригодиться и Вам, нашим читателям.



Берова А. Г.
(СПб)

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ И СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ПСИХОТЕРАПИИ

Ключевые слова: человеческий капитал, жизнеспособность, работоспособность, способность к инновациям, способность к обучению, человеческий ресурс, неадекватное восприятие своего состояния, сниженный уровень психического здоровья, стресс.

Аннотация: В статье дается обзор понятия человеческого капитала, история развития направления. В основе концепции лежит метод системного подхода проф. В. А. Ганзена. Человеческий капитал обладает четырьмя базовыми психологическими способностями: жизнеспособностью, работоспособностью, способностью к инновациям, способностью к обучению. В выводах предложены основные стратегические задачи психотерапии — развитие человеческого потенциала и сохранение человеческого капитала.

Глобальные изменения в мире создают значительные возможности для людей, у которых ранее не было доступа к ресурсам и знаниям. Однако очень часто люди не способны воспринимать открывшиеся новые возможности. Создается парадокс: есть новые технические достижения, есть новые современные более прогрессивные и эффективные формы социальной жизни, но население конкретного региона не способно воспользоваться всеми этими благами. И это становится проблемой не конкретного человека, а региона, целой страны. Не секрет, что сейчас можно говорить о некоей форме «человеческого дефолта» в регионах РФ. То есть регион не может развиваться, не могут строиться и работать наукоемкие производства и причина этого не в отсутствии материальных ресурсов, а в отсутствии человеческих резервов. В буквальном смысле слова людей нет, а то население, которое есть пока не готово работать в новых условиях глобального мира, когда сокращается время и пространства, а темп жизни увеличивается. Люди не выдерживают новых темпов жизни и вымирают. Причина такого бедственного положения дел в психологическом состоянии человеческого капитала в России. Конкурентоспособность России на мировой арене напрямую зависит от психологического состояния человеческого капитала. В эпоху глобализации на первое место выходит не умение власти управления природными ресурсами и территорией, а умение власти формировать и управлять человеческим капиталом.

Теория человеческого капитала возникла в 60-х гг. XX в., но ее предпосылки можно найти еще в трудах классиков политической экономии. Появление и развитие теории связано с переходом общества к постиндустриальной эпохе, повышением роли человека в современном мире. Термин «человеческий капитал» впервые появился в работах Теодора Шульца, экономиста, интересовавшегося трудным положением слаборазвитых стран. Шульц считал, что улучшение благосостояния бедных людей зависело не от земли, техники или их усилий, а скорее от знаний. Он назвал этот качественный аспект экономики «человеческим капиталом». Шульц, получивший Нобелевскую премию в 1979 году, предложил следующее определение: **«Все человеческие способности являются или врожденными, или приобретенными. Каждый человек рождается с индивидуальным**

комплексом генов, определяющим его врожденные способности. Приобретенные человеком ценные качества, которые могут быть усилены соответствующими вложениями, мы называем человеческим капиталом». То есть, под человеческим капиталом понимается совокупность знаний, компетенции, квалификации, выполняющих важнейшую роль в качестве средства производства. Человеческий капитал является основополагающим фактором экономического роста страны. Именно он способен обеспечить конкурентоспособность государства в долгосрочной перспективе.

Формирование человеческого капитала времен глобализации возможно только на основе единой концепции требований к качествам человека. Профессором А. И. Юрьевым на кафедре политической психологии СПбГУ была разработана концепция человеческого капитала. В основе концепции, лежит метод системного подхода профессора ЛГУ В. А. Ганзена. Человеческий капитал обладает четырьмя базовыми психологическими способностями:

1) **Жизнеспособность** — способность человека воспроизводить себя, т. е. способность жить в неких оптимальных условиях и давать потомство. Эта способность соответствует природным свойствам и естественному смыслу жизни индивида — сохранению себя и потомства.

2) **Работоспособность** — способность человека выполнять определенную работу в необходимом количестве и с необходимым качеством. Работоспособность является свойством человека как субъекта деятельности, характеризует некую меру жизненной энергии человека.

3) **Способность к инновациям** — способность человека адаптироваться к нововведениям в различных сферах жизни. Это способность изменять свое сознание и поведение вслед за изменением внешних условий. Способность к инновациям — характеристика человека как личности, субъекта общественных отношений. Характеризует меру адаптивности человека к меняющимся условиям, способность к обучению — это способность самому изменять внешнюю среду.

4) **Способность к обучению** — свойство человека как индивидуальности, неповторимой своеобразной сущности. Эта способность связана с целями жизни, т. к. именно цель как осознанный образ предвосхищаемого будущего определяет нашу жизнь в настоящем. Определив некую цель и стремясь к ней, человек меняет себя и окружающий мир. *Способность к обучению это и есть некий аналог способности ставить перед собой адекватные цели и достигать их.*

По состоянию этих четырех способностей можно судить о состоянии человеческого капитала. Знания и информация лежат в основе интеллектуального капитала.

С 1990 года в рамках Программы Развития ООН (ПРООН) рассматривается концепция развития человеческого потенциала или развития человека. Свои истоки она берет из взглядов ученого Махбуб уль-Хака, иницирующего серию докладов в ООН. Основная их идея: смысл и цели экономического и в целом общественного развития состоят в расширении возможностей каждого человека реализовать свои потенции и устремления, вести здоровую, полноценную, творческую жизнь. Под развитием человека понимается расширение спектра и возможностей интеллектуального социального, экономического и политического выбора, доступных каждому члену общества. «Развитие человеческих ресурсов» — это направление теории «человеческого капитала».

Санкт-Петербург стал одним из регионов РФ, где ещё в 2006 году был проведено социально-психологическое исследование — «аудит человеческого капитала». Каждую способность человеческого капитала (жизнеспособность, работоспособность, способность к инновациям, способность к обучению) можно измерить с помощью набора существующих валидных психологических и психофизиологических методик. Для общей оценки развития человеческого капитала в Санкт-Петербурге на кафедре политической психологии СПбГУ был разработан интегральный показатель человеческого капитала, объединяющий четыре вторичных индекса (жизнеспособности, работоспособности, способности к инновациям, способности к обучению), которые в свою очередь интегрируют от 6 до 14 первичных показателей:

1. Жизнеспособность:

1) Индекс уровня функционального состояния организма (ВКМ); 2) Индекс уровня частоты сердечных сокращений; 3) Индекс уровня вариативности сердечного ритма; 4) Индекс напряженности регуляторных систем по стресс-индексу; 5) Индекс баланса симпатического и парасимпатического отдела ВНС; 6) Индекс уровня кризисных состояний и аффективных расстройств; 7) Индекс уровня асоциальных и антисоциальных тенденций; 8) Индекс уровня психического здоровья; 9) Индекс уровня психосоматических расстройств; 10) Индекс уровня физического здоровья; 11) Индекс уровня сексуального здоровья; 12) Индекс уровня аддиктивного поведения; 13) Индекс уровня делинквентного поведения; 14) Индекс уровня суицидального поведения.

2. Работоспособность:

1) Индекс уровня активации ЦНС на основе времени реакции; 2) Индекс уровня сенсомоторных реакций; 3) Индекс уровня работоспособности на основе сложной зрительно-моторной реакции; 4) Индекс уровня самооценки самочувствия; 5) Индекс уровня самооценки активности; 6) Индекс уровня самооценки настроения;

3. Способность к инновации:

1) Индекс уровня социально-психологической адаптации; 2) Индекс уровня жизненных ценностей; 3) Индекс уровня нравственных ценностей; 4) Индекс уровня религиозности; 5) Индекс уровня психологических зависимостей; 6) Индекс уровня ситуативной тревожности; 7) Индекс уровня личностной тревожности

4. Способность к обучению:

1) Индекс уровня силы процессов возбуждения; 2) Индекс уровня стабильности реакций; 3) Индекс процессов внимания; 4) Индекс процессов памяти-1; 5) Индекс процессов памяти-2; 6) Индекс процессов памяти-3; 7) Индекс процессов памяти-4; 8) Индекс процессов памяти-5.

Все значения первичных показателей переводились в индексы от 0 до 1, которые рассчитывались для каждого показателя отдельно. Вторичные индексы и интегральный показатель человеческого капитала рассчитывались как среднее арифметическое индексов более низкого порядка.

Интегральные показатели **жизнеспособности** человеческого капитала в Санкт-Петербурге: **0,46. Работоспособности – 0,36. Способности к инновациям – 0,6. Способности к обучению – 0,39. Интегральный показатель человеческого капитала в Санкт-Петербурге**, как среднеарифметическое четырех способностей **равен 0,46. То есть ниже средних значений**. Несмотря на общепринятые стереотипы в целом в Санкт-Петербурге наименьшие показатели человеческого капитал имеет по работоспособности и способности к обучению (то есть проблемы с целеполаганием). Ниже среднего показатели по жизнеспособности и высокие показатели, на основе которых можно в дальнейшем развивать человеческий капитал – это способность к адаптации.

Некоторые психологические особенности человеческого капитала, полученные в ходе исследования:

1. Слабые стороны, которые негативно влияют на качество человеческого капитала:

– Низкий уровень активации центральной нервной системы (ЦНС). Если говорить о человеке, то *низкий уровень активации ЦНС – это свидетельство о сниженном функциональном состоянии человека, сниженной готовности к действиям. Другими словами, состояние населения г. Санкт-Петербурга имеет признаки переутомления. Еще одно подтверждение – ориентация на быстрое действие выполнения любых тестовых заданий в ущерб качеству выполнения. Нестабильность и хаотичность реакций*

– Вызывает беспокойство неадекватно завышенная самооценка физического состояния, активности и настроения. Присутствуют элементы эйфории. Последствия неадекватного восприятия своего состояния – недооценка угроз, связанных с физическим состоянием организма, несоблюдение правил безопасности жизнедеятельности, режима труда и отдыха, питания и т.п.

– Потенциальные и реальные проблемы, связанные с физическим состоянием организма, в частности с сердечно-сосудистыми заболеваниями

– Сниженный уровень психического здоровья и присутствие суицидальных тенденций. Причем исследование показало, что население не находится в ситуации ярко переживаемого кризиса или психологического аффекта. То есть объективно, кризиса нет. *Низкий уровень психического здоровья – это пролонгированное состояние населения г. Санкт-Петербурга. Создается впечатление, что население находится в ситуации непрекращающегося психологического стресса, переходящего в дистресс.*

– Удовлетворительный уровень социально-психологической адаптации. То есть психологически население с трудом адаптируется к современным условиям изменений в мире и в стране. Средний и высокий уровень личностной тревожности

2. Сильные стороны, отталкиваясь от которых, можно восстановить жизнеспособность, работоспособность, способность к обучению человеческого капитала в Санкт-Петербурге:

– Высокий уровень жизненных и нравственных ценностей. Высокий уровень религиозности жителей г. Санкт-Петербурга. Низкий уровень асоциальных тенденций и де-

линквентного поведения (стоит напомнить, что это общие характеристики населения Санкт-Петербурга; в общем показателе нет дробления на подгруппы по возрасту, полу, социальному положению). Фактически население демонстрирует свой изначально позитивный настрой, хорошую основу для развития. С таким нравственным населением при наличии политической воли и четко сформулированных целей можно строить сильное современное государство

– Высокий уровень силы процессов возбуждения. Можно считать, что у населения потенциально есть достаточно высокая выносливость. При наличии поставленных целей – высокая целеустремленность.

Сейчас психологическое состояние человеческого капитала в Санкт-Петербурге далеко от идеала, это значит, что в ближайшем будущем Санкт-Петербург может стать неконкурентоспособным другим Европейским городам именно с точки зрения способности населения эффективно действовать в условиях глобализации.

Необходимо проводить работу с населением по повышению психологической адаптации к окружающему миру, методами массовой психологической коррекции, в том числе, и инновационным, к которым относится трансперсональные техники.. Методики и средства, представленные в различных модальностях отвечают одной из главных задач психологической адаптации: научить население ставить перед собой цели, то есть обучить процессу целеполагания, или дать населению готовые цели.

Человеческий капитал может принимать различные формы. В целом, любые приобретенные навыки, знания или даже информация, которые помогут человеку повысить производительность и таким образом больше заработать, могут рассматриваться как одна из форм человеческого капитала. Типичными формами инвестирования в человеческий капитал являются следующие виды деятельности:

1. Образование. Оно может состоять и в получении формального высшего образовании, и в последующем продолжении его, и в посещении вечерних курсов по повышению знаний, к примеру, компьютерной грамотности. Образование в различных его видах является главным из направлений деятельности по инвестированию в человеческий капитал, поскольку требует значительных затрат времени и средств.

2. Обучение. Оно может быть профессиональным, т. е. направленным на приобретение знаний и навыков в области профессиональной деятельности, или специальным, нацеленным на приобретение особых умений. Обучение составляет значительную часть всех капиталовложений в человеческий капитал.

3. Миграция и поиск работы. Поиск работы считается вложением капитала, поскольку требует значительных усилий и определенных затрат на сбор информации о рынке труда. Смена места работы влечет за собой определенные затраты, как материальные, так и моральные – это краткосрочные инвестиции в человеческий капитал. Они окупятся, если человек получит более высокооплачиваемую работу.

4. Здравоохранение и питание. Различного рода услуги по охране здоровья и организации питания также представляют собой капиталовложения, поскольку они увеличивают отдачу от труда, снижая заболеваемость и смертность, и помогают сохранить здоровье и, соответственно, увеличить длительность продуктивного периода жизни.

5. Психологическое здоровье и самореализация. Саморазвитие и личностный рост. Особое значение имеет возрождение духовности, традиций, пересмотр устоявшихся взглядов. Это видно на примере стремительно меняющихся брачных отношениях, и, соответственно, построения семейных отношений. При этом одна из наиболее актуальных программ государства касается демографии (с материнским капиталом). Особое значение имеют хронические стрессы и психосоматические расстройства, т. е. соматизация психологических проблем.

Я перечислила всего несколько понятий, которые мы все слышали, или даже сталкивались с ними, а может быть, иногда и обучали кого-нибудь стратегическому мышлению... Тактика и стратегия — это два основополагающих понятия в военном деле. Сейчас происходит битва за человеческий капитал. И мы психологи и психотерапевты в большей степени, чем кто-нибудь ещё, знаем, как и куда идти, имея основную общую цель — сохранение человеческого капитала.

Литература:

Беккер Г.// Человеческий капитал. США: экономика, политика, идеология. 1993. №11.

Берова А.Г.// Целостно-динамический подход в коучинге. 2006 г Москва Доклад на Международной конференции по медиации, коучингу и консультированию РАГС.

Берова А.Г. //Человеческий капитал — условие успешной управленческой деятельности. //Материалы международной научно-практической конференции 21-23 мая, Санкт-Петербург 2008, «Психология обеспечения правопорядка». МВД России.

Веряскина В.П. //Динамика развития человеческого потенциала в России: возможности трансформации. Материалы Первой международной научно-практической конференции «Стратегии динамического развития России» М.2004 И. «Перспектив».

Гриднев В.П. //Повышение эффективности государственного и муниципального управления в условиях динамического развития России.// Материалы Первой международной научно-практической конференции «Стратегии динамического развития России» М.2004 И. «Перспектив».

Курганский С.А.// Человеческий капитал: сущность, структура, оценка. Иркутск, 2003.

Миронова Н.И. //Три парадигмы мышления — три подхода к государству — три культуры управления.// Материалы Первой международной научно-практической конференции «Стратегии динамического развития России» М.2004 И. «Перспектив».

Мясоедова Т.Г. //Человеческий капитал и конкурентоспособность предприятия // Менеджмент в России и за рубежом. 2005. №3.

Полищук Е.А. //Человеческий капитал в экономике современной России: проблемы формирования и реализации.// Ижевск, 2005.

Человеческий потенциал: опыт комплексного подхода. Под ред. И. Т. Фролова. М., 1999.

Юрьев А. И. Измерение уровня человеческого капитала. Доклад СПбГУ. 2007 г. (Российский экономический журнал. 1993.№3, с.63).

Формирование человеческого капитала, как основа деятельности власти в эпоху глобализации. // Материалы кафедры политической психологии СПбГУ.



Богданович В.Н.
(СПб)

ИСКУССТВО КАК РЕСУРС В ПОВСЕДНЕВНОСТИ: ЧТО ОНО ДЛЯ НАС – МИКРОСКОП ИЛИ МОЛОТОК?

Цитирование и ссылка на авторитеты в этой статье не предусмотрены. Они открыли, изобрели и «дали путевку в жизнь» — вот и хорошо, но постоянно их цитируя, можно превратиться в средневековых схоластов, которые только тем и занимались, что цитировали Писание, стараясь не отойти даже мысленно от него ни на йоту. Кроме того, мы, образно говоря, «стоим у них на плечах» и в силу только этой причины видим дальше. Я умышленно пишу тезисами, почти телеграфно, чтобы небольшая статья не превратилась в книгу средних размеров с примерами, комментариями, выкладками и проч.

Постановка проблемы

Современный мир дает нам всем неограниченный доступ к информации, при этом он не дает взамен знаний. Разница между «информацией» и «знанием» в том, что информация — это факты, связь между которыми неясна, а знание их увязывает в систему, которую мы можем активно и с пользой применять и в процессе Бытия, и в быту. Не понимая и не различая их, мы тонем в море информации, а правильно ее использовать не можем. В итоге, в угоду развитию формального интеллекта мы в душе Бытиё противопоставляем быту, а духовное — материальному, как итог — душа страдает от такого искусственного разделения. Да и как иначе, если мы с юности активно игнорируем важнейшую часть нашей личности.

Более того, даже то духовное, священное, прекрасное, что на самом деле существует вокруг нас, мы предпочитаем относить к сфере искусства, религии или природы, а все материальное в нашей жизни оборачивается нудной работой, которую надо выполнять и обязательно в поте лица. Разумеется, положение не так безвыходно, как это может показаться. Выход есть: в осознаваемом соединении сакрального с профанным, происходящем не «когда-то» и «где-то», в будущем, а «сегодня», в конкретных проявлениях жизни можно достигать гармонии между духом и телом (пресловутый кентавр). При объединении происходит расширение границ Души и выявление в себе искры Божьей. Мы не одни, если смотрим Вверх.

Основной задачей современной психологии и является активная помощь человеку в преодолении этого разрыва. Как? При помощи того, что у нас уже есть и что нам уже дано «здесь и сейчас», а не в дебрях Индокитая или в антисанитарных пещерах Гиндукуша. Действительно, у нас, даже в условиях мегаполисов, есть ресурс, который может нам помочь получить те состояния, за которыми «продвинутые» катаются в Тибет или к Шри Самаджи. Обычно они приезжают из поездок переполненные впечатлениями, яркость и актуальность которых быстро нивелируется — в иной культурной среде нет постоянных и адекватных стимулов. Хотя, источник состояний, как ресурс, у нас есть, это шедевры, хранящиеся в музеях. Ресурс есть, только им надо научить пользоваться.

Итак, о ресурсе. Тоже кратко.

Музеи — это своеобразные «консерватории», а произведения искусства — «консервы духа», которые могут храниться в музеях неограниченно долго в ожидании тех, кто ими сможет правильно воспользоваться.

Шедевр, произведение искусства окутаны своеобразной аурой, генерирующей у внимательного зрителя, предстоящего перед ним, высокое состояние. Исследования показали, что картина *создает физическое поле*, которое воздействует на живой организм не только *in vivo*, буквально «в жизни, на уровне психики, психосоматики», но и в *in vitro*, буквально «в стекле, в пробирке», то есть на тканевом уровне.

При помощи инструментальных исследований (инфракрасная спектроскопия) можно получить информационный спектр излучения физического поля картины. К примеру, вот как выглядит график, на котором изображен спектр излучения картины Матисса «Испанский натюрморт».

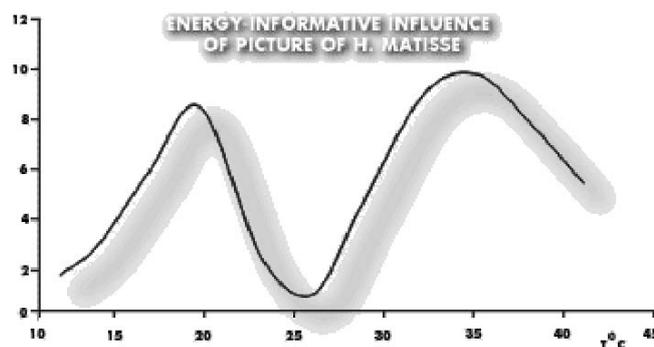


График и картина Матисса «Испанский натюрморт»

Гений, Художник, Мастер вкладывает в шедевр свое состояние, оно передается через века и тысячелетия, и мы можем, используя его шедевр как камертон, получить, а потом и вызвать в себе резонансное состояние аналогичное созданному художником. Картина — это знак или символ, отражающий какой-то аспект модели общественного подсознания, уловленный, принятый, зафиксированный художником из общего информационного поля. Когда мы соприкасаемся с шедевром — то волей-неволей зажигаемся от той искры Божьей, которая вложена в нас Им. Так можно перешагнуть «поверх барьеров» своей маски, расширить границы восприятия собственного Я.

Картина — это обращение Творца через состояние художника к Миру, к нам. Всякая деятельность в искусстве предполагает наличие энергоинформационной связи между произведением и внимательным «пользователем», которой надо уметь пользоваться. И за ними вовсе не обязательно ездить куда-то за тридевять земель, пытаться, как турист быстренько освоить иные традиции, попасть под то, что Бахтин именовал «соблазнительной легкостью».

Наша традиция, культура — это и есть тот самый ресурс, с которым нам надо работать, коль скоро мы здесь родились. Более того, исследования показали, что разные культуры имеют иные принципы воздействия на психику и на организм, даже на тканевом уровне. Мы, в своем большинстве, ни как биологический объект, ни как целостная личность, не являемся продуктом, к примеру, индуистской традиции, следовательно, иное влияние может оказаться или лишенным смысла, или вредным.

Неконтролируемый или неосознаваемый перенос чреват непредсказуемыми последствиями, есть примеры. Особенно это касается переноса эволюционно-незрелых, архаических традиций и культур в наше общество. Шаманизм, к примеру, или магия тольтеков/ольмеков в прочтении современных специалистов, которые видят в них психопрактики, а не мощную, но чуждую нашей Картине Мира традицию. Дошло до того, что

специалистам проще какие-то феномены психики назвать по-английски, чем использовать для этого язык «родных берез». Как следствие, профессионалы чаще цитируют тексты буддизма/индуизма/тантры, кого-либо из индусов или учителя Нью-Эйджа, а не Г.Паламы, С.Булгакова, Н.Бердяева или П.Флоренского.

Многолетние исследования в области малых и сверхмалых полей и взаимодействий, показали, что принцип действия ритуалов, произведений искусства, даже архитектуры сакральных сооружений на человека, как на целостную систему, в различных традициях весьма отличен друг от друга. Приведу в пример информационные спектры священных предметов разных культур.

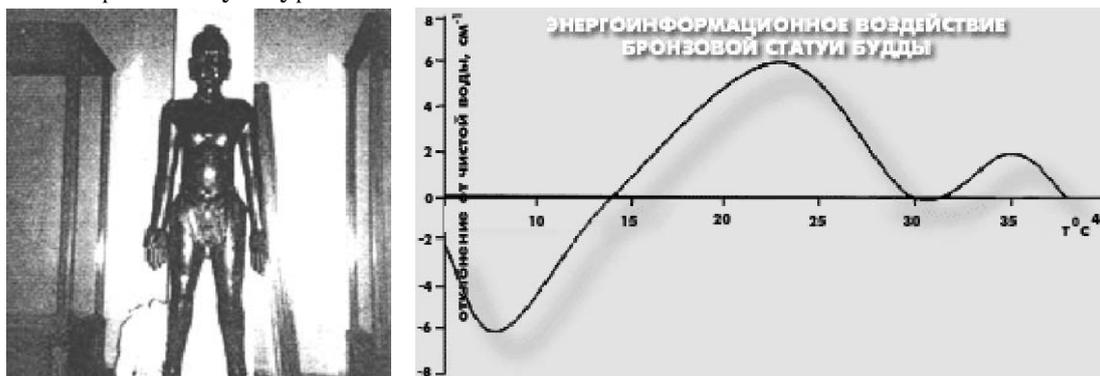


График и фотография статуи Будды

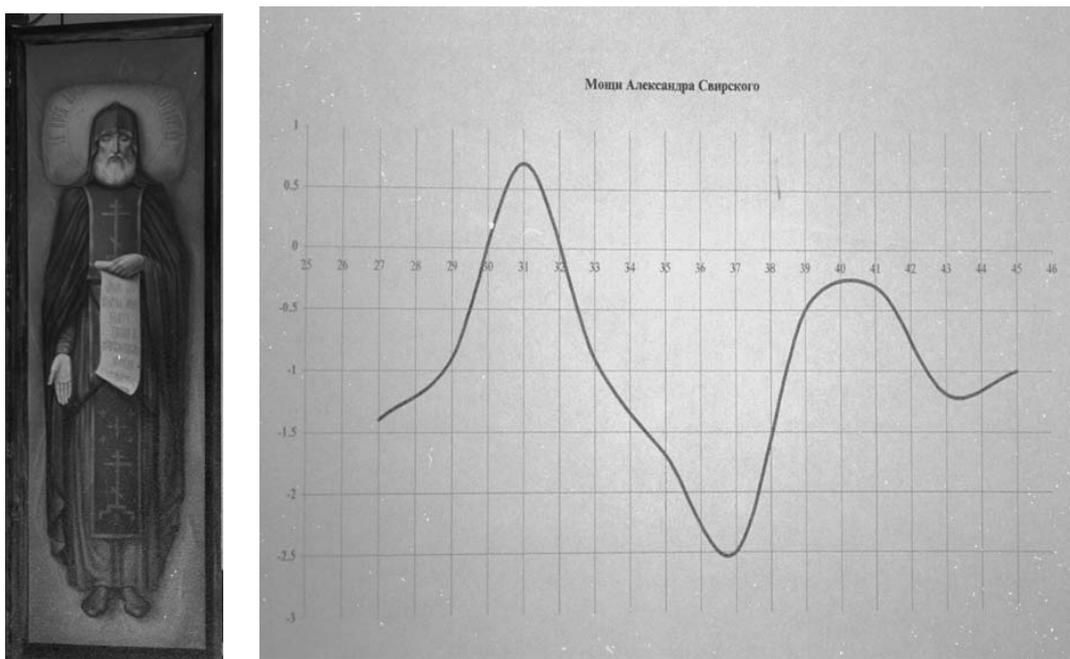


График и фотография раки с мощами св. Александра Свирского

На графиках видна разница и существенные различия в энергоинформационных спектрах воздействия от различных традиционных предметов поклонения. Это первое.

Второе. Понимание того, что такие различия существуют, заставляют нас, как минимум, осознавать, что они есть. Причем, есть вполне физическое воздействие не только на уровне психического, но и на уровне органном, на уровне системном. Как *in vivo*, так и *in vitro*. Наши разработки позволяют более точно дифференцировать и отслеживать особенности действия на человека, а значит, позволяют их учитывать при работе с ними.

Третье. Мы так много уделяем внимания этой особенности потому что, когда речь

идет о мощных, энерго-информационно насыщенных сакральных предметах или информационно насыщенных местах, о произведениях искусства, о шедеврах, то необходимо понимать, что у них качественно разные частоты, спектр воздействия и на отдельные системы, и на целостный организм. Это может быть научение новому навыку, в некоторых случаях воздействие может быть направлено на снятие симптома, на завершение гештальта, снятие актуальности травмирующей ситуации, а может на кардинальное изменение Картины Мира. А вот с такими вещами уже не шутят.

Помехи, появляющиеся при возникновении возможности воспользоваться теми ресурсными состояниями, которые нам даны в виде своеобразных «консервов»:

Нетребовательность к себе. Проще съездить раз в год к гуру, чем каждый день что-то делать для себя и с собой, в рамках требований культурной среды. Можно поехать в Индию на две недели чтобы помедитировать под руководством инструктора. Но кто, или что, мешает это делать у себя в Подмосковье?

Страх взять на себя ответственность за свое развитие и свою жизнь. Своеобразное бегство от внутренней свободы в иную культуру или традицию, потому как нам кажется при поверхностном взгляде на них, что «тут» эти проблемы уже решены.

Отвлечение внимания на экзотику чужой культуры — на нее смотришь, как на нечто другое, на иную жизнь, наполненную медитирующими мудрецами, гуру и чудотворцами. Потому как мы «знаем», что в окружающей нас и здесь повседневности нет пиковых состояний, которые можно получить там, в чем мы тоже «уверены». Так творится миф о «духовных сокровищах Востока», где они есть на каждом шагу и их можно без труда найти и приобрести в вечное пользование, причем львиную долю работы за/для тебя проделает «Учитель», «Наставник», «Гуру».

Подпадание под власть авторитетов Востока, окутанного флёром мудрости, мистики и величия древних «духовных» культур, которые во многом уже архаичны. Они иные, а в чем-то для нас менее актуальные, так как мы — люди, выросшие и живущие в традициях постиндустриального «бездуховного» общества. Механическое копирование иных традиций чревато, а также «дорого и невкусно».

Неумение отличить в своем увлечении иными традициями поверхностный мотив от внутреннего смысла и «гуру от Нью-Эйджа» в этом нам не подмога. Они, как и обычные ученые, подходят к феномену воздействия культуры на нас с позиций формального интеллекта, выкидывая смысл традиции в угоду достижению конкретной цели.

Дилетантизм, процветающий там, где мы соприкасаемся с традициями и с «искусством». В нашей культуре, с появлением лозунга: «Искусство принадлежит народу» искусство, а особенно та его область, которая широко распространена среди психологов-профессионалов (имеется ввиду «арт-терапия») превратилась в помойную яму психологии, куда бессистемно свалены любые методы развития креативности. Как следствие, само понятие «арт-терапия» размыто, нечетко. К ней причисляют самые разные методы, от серьезных и глубоких до маргинальных, от проработки кризисных сценарных проблем до лепки пирожков из песочка или пересылке SMS с одного мобильного на другой. Это иногда полезно, но понятие арт-терапия глубже!

Вы умеете рисовать, пусть полу-профессионально? У вас есть медицинское образование? Therapeia — уход, лечение! Вы имеете психологическое образование? У вас есть в наличии хотя бы две составляющие? А три? А одна? Профессионал тем и отличается от дилетанта, что он гораздо более ответственно подходит к предмету, глубок и видит смысл того, что он делает, чем занимается и может адекватно подобрать методики того, что именуется «Therapeia»ей.

Промежуточные выводы

Занятие искусством, по сути, общественный ответ на потерянный смысл и размытость современных нам традиций. Кажущаяся легкость иных, экзотических традиций внушает уверенность, что каждый может заниматься искусством, каждый в нем понимает, как верный последователь постмодернизма, и более того, любое дилетантское действие может быть позиционировано как искусство. Главное, с их точки зрения то, с какой стороны смотреть действие, предмет, ситуацию, в порыве маргинального творчества «изобретенного» ими.

Доступность выразительных средств — компьютерная графика, фотоаппараты, ксероксы, инсталляции, перфомансы, актуальное искусство, обилие маргинальной литературы создает дополнительный соблазн заняться «высоким».

Общедоступность информации — компьютерные базы данных, on-line обучение всему, чему можно поучить за наши деньги, мега-мастер-классы дилетантов, которые с удовольствием поделятся с вами своим полужнанием и проч. воспроизводит их в угрожающих масштабах, вот на что стоило бы обратить внимание профессионального сообщества.

Полужнание, малая осведомленность об исследованиях, проведенных в смежных областях, скажем в области физики малых и сверхмалых полей и взаимодействий, которые изучают воздействие шедевров на биологические объекты, не позволяют нам более внимательно взглянуть на суть воздействия предметов искусства или сакрального на нас как на целостную систему.... Это, на мой взгляд, главное.

Итоги. Summary

Когда идет широкомасштабное наступление постмодернизма, когда размыты границы между творчеством и ремеслом, когда нет традиций, которые смогли бы удовлетворить жителей мегаполисов, глупо прятать голову в песок или искать спасения там, где его нет.

Мы, хотим этого или нет, но всегда развиваемся в рамках культурного кода, некой традиции, но традиции скрытой от нас массой факторов, в том числе ее неактуальностью для нас, неумением учиться ее выделять, сложностью в восприятии материала, душевной глухотой. Главным образом, они скрыты от нас нашим же неумением вникнуть в них, неумением настроиться, отсутствием в нас необходимой для этого глубины, терпением и трудолюбием.

Мегаполисы — это совершенно иная субкультура с совершенно иным смыслом совместного проживания, иной экологией развития того, что было до сих пор в закромах общества и формальные традиции мало в чем могут быть полезны нам. Не забывайте, что до сих пор человечество не сталкивалось с таким явлением в таком масштабе, так что в них искать ответ на вопрос о выходе из кризиса во многом бессмысленно. Что может «магия тольтеков» в условиях современного «миллионника», где не знают друг друга даже в лицо жители одного дома? Если бы формальные традиции соответствовали своим задачам, то их бы никто не смог ни забыть, ни утратить, ни уничтожить. Правда, есть ниточка — понимание внутреннего смысла традиции, вот тогда она может стать мощным подспорьем.

На мой взгляд, наша актуальная задача на сегодня — постепенное создание новой традиции из того материала, который у нас есть в наличии «здесь и сейчас». Процесс стихийно уже идет.... Мы его можем возглавить или плестись в хвосте за теми, кто возьмет на себя смелость возглавить его. То есть выйти за рамки навязанного социумом поведенческого стереотипа и вывести сознание на качественно иной и новый уровень, в чем, собственно говоря, и есть основная задача трансперсональной психологии

Вперед? К традициям....



Бочарников В. Н.
(Владивосток)

ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ, ЭКОЛОГИИ И ЖИЗНИ

*Пища, которую мы извлекаем из почвы,
истощает почву; не замечая
этого очевидного обращения,
человек породил пустыни...*
Ф. Перлз, 2005

Классический труд Фредерика С. Перлза «Практика гештальт-терапии» при моем первом знакомстве произвел вполне понятный неопитам эффект потрясения. Но вслед за восхитительным чувством пребывания в постоянном калейдоскопе чувств, вдруг внезапно ожило и мое рабочее чутье.

Туманяще-тягучий толчок состоявшегося инсайта далеко отбросил меня от «смакования» элементов психики самого человека к профессиональным мыслям о проблемах сохранения окружающей природной среды.

Именно так, я ощутил свою первую «находку» в совершенном новом для меня поле знания, вкусил сладость персонального открытия. Во мне зазвенела, высветилась, натянулась безусловно крепнущая связь между моей профессией и недавними хобби. Впервые за последние годы появился мостик к внутреннему объединению разных своих ипостасей и жизненных ролей. Произошло гештальтовское слияние...

И вот уже мне вновь и вновь хочется вернуться, поймать и представить то свое незабываемое перелопачивание классики гештальта к проблемам гармонии человека и окружающей среды. Я понял, что вбрасывание почти неразрешимой проблемы создания оптимальной конструкции триады **«человек – общество – природа»** может получить новое представление, новое понимание и, следовательно, **НОВЫЕ** решения, те над которыми бьются сотни тысяч людей современности.

Не хочу быть голословным, возвращаюсь к алгоритму создания гештальта взаимоотношения человека и природы: вертаться в хорошо знаком мне процессе «введения в проблему». Именно здесь началось – состоялось погружение в новые для меня знания. База заключена уже в начальных строках фундаментального классического труда, «...*чтобы понять гештальт, надо мыслить по-гештальтски*».

Вот именно эта принципиальная нацеленность, отчетливо-пронзительно выраженная – оно «...*насквозь пронизывает ее содержание и метод*» (С.6). Как не парадоксально, но именно данная тавтология позволяет понять это его «масло масляное» – «*чтобы понять книгу, он (читатель – прим. В.Б.), должен мыслить «по-гештальтски», а чтобы обрести такое мышление – нужно понять книгу*» (С.7).

В такой пронзительной заданности начинается процесс, когда последовательно и уступчиво начинаешь проводить себя через последовательность осмысления приобретенного дуализма своей личности. И, протискиваясь так непросто в этих практически неосвещенных и изрядно захламленных «закоулках своей личности», вдруг вырываешься на простор понимания величин вселенского масштаба. Ведь это верно и в наших отношениях с природой. И почему мы до сих пор так плохо уживаемся с природой, от которой зависим во всем? Что это? Легкомыслие, небрежность, непонимание, пре-

ступление? А ведь не удивительно, как мы относимся к своему здоровью? Да также, на словах — «за», фактически нет более небрежного легкомысленного и даже преступного существа, чем отношение человека к себе и своим близким. Вот и общие корни, и теперь становится не так удивительно наше пренебрежение в грустной формуле *«мы пилим сук природы, на котором сидим»*.

Для человека, живущего в конце II и сейчас, уже в начале III тысячелетия, для нас, живущих на этом важном хроно-рубеже непрофессиональный, но столь широко распространившийся термин *«плохая экология»* звучит знакомо, негромко, и даже как-то привычно — успокаивающе. Ведь в ящике телевизора на фоне кризиса, криминала и политики обычно курсивом проходит схематичное обозначение глобальных экологических проблем — *загрязнение, изменение климата, острая нехватка вкусной воды, сокращение чистых лесов, исчезновение зверюшек и птиц...*

Все что далеко и нестрашно для нас, не получается и понимания во всей объемности, а тревожность легко эволюционно-привычно вписывается в наш бытовой алгоритм действий: не забыть прихватить зонтик, набрать в источнике (в магазине) чистой воды, в выходной съездить к морю или в зеленую зону, подобрать красивый листик и т.д.

В этом привычном ходе мыслей не получается **«мыслим глобально — действуем локально»**, фильтруем, отбрасываем, интерпретируем проблемность в разбивку по близким и понятным элементам деятельности. «Хорошая природа» — это: наш отдых; отвязка от бытовых проблем. Оно же может быть испытанным убежищем от начальства, родственников, налогов, правительства, криминала и т. п. А ведь именно эта «знакомость» и привычность наших маленьких хитростей, высвечивает повсеместную забывчивость нерационального по отношению к природе бытия человечества. Так это было всегда?

Нет! Известно, что на международном уровне уже в сейчас далекие 70-е годы прошлого столетия, ведущие политики (и это, несмотря на разгар противостояния капиталистического и социалистического блоков), смогли договориться о главном — признать то, что степень нашего человеческого воздействия на окружающую нас природную среду столь велика, что мы не можем гарантировать свое собственное долгосрочное выживание без принятия специальных и достаточно быстрых по своему исполнению мер.

Началась эра договоренностей между всеми и обо всем. В отношении окружающей природной среды, такой процесс пошел с началом разработки и принятия Рамсарской Конвенции об охране птиц, связанных с водой (1971) и Конвенции о Всемирном природном и культурном наследии человечества (1975). Надо отметить, что в таких соглашениях приняли участие сотни государств, но не было еще понимания, что следует договариваться о сохранении уже самой цивилизационной основы — **разнообразия жизни**.

В 1992 году практически всеми ведущими государствами мира, в Рио-де-Жанейро, была подписана Конвенция о биологическом разнообразии — эта была та долгожданная официальная констатация обоснованной, но ранее не высказываемой тревоги о том, что божественное многообразие и разнообразие жизни исчезает, тает у нас буквально на глазах. Этот процесс потери ВИДОВ (а не отдельных особей) живых существ идет такими темпами, которые в десятки тысяч раз превышают все мыслимые нормы образования и исчезновения видов в природе.

Большинство из этих исчезающих живых существ, ученые уже никогда не смогут изучить, представить, понять, в чем была их роль в сложнейшей паутине жизни. Мы сталкиваемся уже с последствиями этого процесса. И что же делается для того чтобы прекратить близкий к катастрофе процесс потери биоразнообразия?

Да, это обсуждалось и обсуждается, приняты сотни тысяч решений, написаны тысячи программ, и что? Вполне логичным будет спросить, почему уже сотни миллиардов «зеленых рублей» потрачено, миллионы часов сложнейших обсуждения и переговоров проведено, и все получается впустую. Почему? В чем причина неудач? Где можно найти тот «золотой ключик», который откроет нам шкатулку со знанием секрета гармонии нашего проживания с природой?

Мне, просидевшему сотни часов в общей сложности, на различных международных мероприятиях, которые касались в той или иной степени вышеупомянутых проблем, постепенно становилось понятным, что на самом «верхнем» уровне принятия решений, как и везде в человеческом обществе, психология общения является решающей, но до сих пор слабо задействованной силой.

Как не стараются ученые, специалисты, экологи-трибуны вещать о наших невозвратных потерях природы, виден многократно и воспринимается человеческой психикой казенный расчет и сдержанность официальных деклараций. Недоступность для чувств и эмоций, формальность и логичность, зачастую высушивает ту живость восприятия, которая нужна всем нам для того, чтобы осознать неисчезающую тревожность во взаимоотношениях с окружающей нас природной средой.

Я неоднократно был свидетелем того, как эмоционально произнесенная психологически грамотная речь политического деятеля, ловкого демагога и авантюриста, оказывала куда большее воздействие на умы и души, чем логически охлажденная выстроенность научной доказательности и безупречной аргументации биолога, показывающей отчетливый вектор нашего гибельного пути.

И тогда, в этой связи стало понятным, что без учета этой важнейшей составляющей практически невозможно сколь-нибудь эффективно организовать сам процесс работы важнейших государственных лиц над политическими проблемами, связанными с охраной природы. Это — не экономика, финансы, терроризм... это другое, что не может проникать в души и сердца без собственной отработки страхов и проблем, каждого из нас.

И хотя эти представления в теории вполне предсказуемы, только увиденная мной возможность активного вовлечения в практику гештальт-терапии представляется тем средством, что нужно миллионам и миллионам людей во всем мире для собственного пути жизни в гармонии с природой.

Справедливости ради отметим, что и сам Фредерик Перлз, в своих работах использует множество примеров из области взаимоотношений человека с природной средой. Очень часто это придает ту самую убедительность и наглядность, характерную для его сентенций. Так один из базовых лейтмотивов в вышеупомянутой работе Ф. Перлза — **ассимиляция**.

В тексте, идет прямое обращение автора к общеизвестному природному феномену: «...*организм растет, ассимилируя из среды то, что ему надо*» (С.7). Выстроенная цепочка образов Перлза убедительна и понятна людям, интересующимся психологией. А что за этим обычно представляется в экологии, откуда заимствован этот термин?

Процесс характеристики феномена «ассимиляции» — важная часть теорий таких специализированных дисциплин как аутоэкология, биогеоценология, экология сообществ и экосистем, биогеография, геоэкология и еще, можно перечислить не мене десятка дисциплин. Данный процесс описывается многими правилами, закономерностями и концепциями биологов и экологов, и все это позволяет доказать исключительность этого явления, но мне представляется интересным аналогии его использования Ф. Перлзом.

Проявляется и обосновывается единый гештальт повсеместной ассимиляции, единого для каждого из нас, и отдельного самого по себе, в каждый промежуток времени, и для всего человечества. Мы растем, ассимилируем то, что нам нужно и тем самым, предельно зависим от определенной порции света, воздуха, тепла, а также от наличия, качества и возможности питания растениями и фрагментами «братьев наших меньших»... Мы всеядные, нам нужно тепло и свет, и от всего этого у нас зависит успешность всей жизнедеятельности организма.

Но в этом мы, как правило, забываем, что такие имеющие прямую пользу для нас природные объекты, также в свою очередь зависят от своей среды. Они тоже нуждаются в свете, тепле, определенных элементах и, других животных и растениях. И те, даже самые мельчайшие, поскольку развиваются, потребляя нужные питательные вещества и выделяя ненужные уже им, но нужные кому-то другому продукты жизнедеятельности... тоже зависят и зависимы. Только так образуется фундаментальный процесс — функционирует немыслимо сложный круговорот энергии и веществ в природе.

Вновь возвращаемся к классику, ведь и Ф. Перлз призывает переместить — *центральный интерес психиатрии от фетиша «неизвестного», от почитания «бессознательного» к проблемам и феноменологии сознания*. Следуя за его утверждениями, понимаем, что такое движение должно идти к определению, **какие факторы действуют в осознании?** И почему способности, которые успешно функционируют в состоянии осознания, они же терпят неудачу в его отсутствие?

Гештальт — это фундаментальный метод, и именно таковой нужен и очень верен для научного изучения природы. Мы видим, что многочисленные попытки механистически описать, измерить или подсчитать — сколько стоит природа, терпят раз за разом неудачу. Именно из-за формальности и бездушности осуществления расчетов — не получается приравнять природные ценности к энному количеству долларов, рублей, песет. Но куда более важно то, что не находится должный отклик в душах людей.

Здесь особенно яркими получаются аналогии с одним из ведущих направлений в современной биологии — тематики биоразнообразия. Несколько цифр для наглядности. По расчетам биологов, темпы исчезновения видов в тысячу раз превышают естественные, и каждую секунду мы теряем десятки видов, а среди хорошо изученных групп растений и животных от 10 до 50% находятся под угрозой ухудшения своего естественного состояния. Как это могло произойти?

Вновь вернемся к Ф. Перлзу «...*Осознание характеризуется контактом, чувствованием, возбуждением и образованием гештальта. Его адекватное функционирование — область нормальной психологии; его нарушения составляют психопатологию*» (С. 8).

А может ли такое представление отнести к взаимоотношениям человека и природы? Да, обязательно, в этом есть обязательная область контакта. Но ведь современный человек сохранил лишь минимальный непосредственный контакт с природой. Этот контакт совершенно иной, чем в реальности предков, тех, что вели постоянную борьбу за выживание. Он качественно иной, чем сейчас в нашем воображении; получаемый от умозрительных или вторичных, третичных и т. д. импульсах: от просмотра телепередач, чтения книг и статей в СМИ, коллекционирования фото и просто мечтаний об отпуске на море, в общем, любом появлении и контакте с природой.

И следовательно, ОСОЗНАВАНИЕ, вследствие минимальности и даже мизерности реального контакта, современного человека с природой сейчас очень избирательно и неполно. В наибольшей степени оно ориентировано на сиюминутное получение пищи, вы-

годное приобретение крова, приобретение немедленной защиты от непогоды и т. п. Оно избирательно по степени полезности для человека. Нами берутся во внимание лишь очень полезные (опасные, вредные) ... и, немногие природные полезности, с точки зрения человека. Избирательность — доминирует во всем! А раз так, идет эксплуатация (добывание, заготовка, истребление) этого немного. Со временем еще больше и интенсивнее, и так до полного истощения.

Что здесь опасного? Элементарно просто ответить: число людей на планете растет, продолжительность жизни увеличивается, потребности каждого из нас также растут и вот, мы видим возникновение множества кризисных ситуаций современного мира, вызванных нехваткой немногих, но ценных ресурсов и полезностей. Не хватает всего — пищи, тепла, воды, нефти, богатства...

Так по Перлзу, происходит — всеобщий и отдельный гештальт, но алгоритм его в большинстве перманентен, и опять же во множестве таких ситуаций остается незавершенным — «... *контакт как таковой возможен без осознания, но для такого осознания он необходим*» (С. 8). А решающий тут вопрос состоит в чем и как человек может оптимально состоять в контакте с природой? Может ли ответить для себя на это каждый из нас?

Вряд ли это произойдет просто, давайте мыслить по-гештальтистски. Мы пользуемся дарами и полезностями природы, и это идет постоянно. Такие потребности вполне очевидно включаются в наши обычные взаимоотношения, следовательно, подходит и понимание и формирование правильного гештальта в повседневной жизни и к этой стороне нашей жизни.

Актуальность этого призыва еще в том, что современные поколения все меньше и меньше могут полагаться на опыт предков, наш жизненный уклад очень отличен от такового у человека живущего уже сотни тысяч лет на планете. А ведь мы весь многотысячелетний опыт также храним в своей до сих пор неизведанной памяти. Если мы будем считать, что человечество прожило уже 100 тысяч поколений (приблизительно 1,8 млн. лет общей продолжительности жизни человекообразных), то достаточно ясно, что десять последних поколений живет наиболее оторвано от контакта с природой.

Более того, мы — люди современности, живем вопреки тому опыту тысяч (и даже миллионов) лет, тем, что человек провел в активной борьбе за свое выживание среди недружественной природы. Цитируем из книги классика гештальта «... *чувствования определяют природу осознания: это может быть чувствованием на расстоянии (например, слуховое); близкое (например, тактильное) или внутри тела (проприоцепция). В последнее можно включить чувствование собственных слов и мыслей*».

Мы люди современного общества существенно отгородились от естественности и непосредственности природных взаимоотношений: для добычи пищи идем не в лес или на речку, а — банально в магазин или ресторан. Наш кров — не сырая и холодная пещера, а даже у бомжей в сравнении с предками исключительно комфортен. Мы все больше скучиваемся на ограниченных и малопригодных для естественной жизни территориях, а сами стали слепы и глухи к сигналам окружающей нас жизни, да и к самим себе.

В базовой ситуационной схеме Ф. Перлза, в дуальной системе — *организм\среда*, основанием происходящего процесса взаимодействия является **значимость** объектов среды для потребностей организма, что и определяет процесс образования *фигуры\фона*.

Продолжим это представление до прямой аналогии с нерациональным использованием природных объектов и их ценностей. Мы можем отметить, что по мере их все более активного использования (по очереди или одновременно неких групп), ценные для нас природные объекты внимания становятся все более значимыми. Они постепенно превращаются в целостные, все более яркие и хорошо определяемые фигуры, на бледнеющем пустеющем фоне их взаимосвязей и взаимозависимостей с их средой.

Проиллюстрируем еще этот вывод конкретным примерам. В начале прошлого века, на выставке известного Кутюрье, в одном из парижских салонов были продемонстрированы дамские шляпки с чудесными белыми перьями. Эти перья заимствовались навсегда у белых цапель, которые проводили свое время, охотясь за лягушками, мелкими рыбками и водными жуками. Рост внимания и интереса дал свои плоды, и вскоре было подобрано для таких шляпок специальное название «эгретки», актуализированное от латинского названия вида *Egretta alba*. Живыми цапли со своими перьями расставаться не желали, но спрос рождал предложение, и вскоре пришлось данный вид объявлять повсеместно редким и ужесточать меры его специальной охраны.

Вновь обратимся к Перлзу, и попытаемся объяснить с его позиций, почему таковое так могло происходить? Раздельное внимание к «*внешнему*» и «*внутреннему*» является предварительным и формальным, поскольку это всего лишь абстракция от собственного целостного опыта, включающего и то, и другое.

Если, «*внешний мир*» и «*тело*» (сам человек), не разделяются произвольно, то опыт охватывает полное поле «*организм\среда*», составляя дифференцированное единство «*вы-в-вашем-мире*». Это непрерывно меняющийся гештальт никогда не нейтрален, это непосредственно касается каждого из нас, составляя, по сути, всю нашу жизнь в процессе ее проживания. И именно этот тип гештальта мы до сих пор не освоили в совершенстве.

Значимость этой нашей составляющей жизни вездесуща, и постоянное переживание поля «*организм\среда*» в аспектах основной ценности должны составлять эмоции. Согласно представлению Ф. Перлза, **эмоция** является непрерывным процессом, и разница состоит в том, что каждое мгновение жизни обладает до некоторой степени чувственным телом приятности или неприятности.

Однако, поскольку современные люди по большей части не могут позволять своему сознанию прерываться эмоциональным потоком, и тогда эмоции рассматриваются как своего рода периодические всплески, которые наиболее сильны тем непостижимым образом, именно в тех ситуации, когда человек особенно стремится овладеть собой. Так человек, испытывая отдельные эмоции по отношению к природе, в целом исключает себя из целостного процесса ее эмоционального проживания.

Тогда у нас получается выделение наиболее ценных привлекательных объектов, возникает прерывистая система отображения и использования наиболее интересных феноменов, что ведет к потере всей связи их со средой, а, следовательно, превращает процесс в неуспешные попытки ее целостного сохранения, ограничиваясь лишь поддержкой ее отдельных фрагментов и в отдельных районах. На что можно надеяться?

Сначала для понимания вероятного процесса взаимоотношения с природой, гештальт можно описать в терминах и процессах получения фотоотпечатка периода доцифровой фотографии. В той хорошо известной старшему поколению работе по собственному изготовлению черно-белых фотоснимков, следовало при их печати соблюсти ряд обязательных правил. Представьте себе, в темной комнате, когда в тусклом свете красного фото-фонаря виднеется лишь белый прямоугольник неэкспонированной фотобумаги.

И сначала он должен быть засвечен сфокусированным через специальный фотоувеличитель лучом, передающим на фотобумагу изображение с негатива — пленки, затем бумага опускается в ванночку с проявителем, и только тут в процессе химической реакции будет медленно проступать фон.

Вначале мы видим, только светлый практически чистый фон, потом намечаются и медленно проступают на бумаге наиболее контрастные объекты, затем со временем, по мере вырисовывания сюжета и роста нашего внимания к центральной фигуре, фон бледнеет, но до конца не исчезает совсем. Появилось фото, в единстве сюжета и композиции, со всем богатством теней и света. И вот промывка водой, фиксация другим раствором — закрепителем светочувствительного слоя. Все. Наше фото готово!

Надеюсь, аналогия понятна, и по Ф. Перлзу она звучит как *«... для здоровой психики отношение между фигурой и фоном — это процесс постоянного, но значимого появления и исчезновения»* (С.10).

Взаимодействие фигуры и фона является центральным в его теории, оно и требует внимания, концентрации, интереса, заботы. Его сопровождает возбуждение и красота. ИМЕННО такие черты характерны для здорового гештальтского формирования *фигуры\фона*. Это — та самая наша качественная фотография.

Но она становится некачественной, если включается при ее изготовлении — спутанность, скука, стагнация, смущение, фиксация, тревожность... Признаки этих состояний, указывают на то, что формирование *фигуры\фона* для нас сейчас затруднено. Что мы испытываем по отношению к природе через наши сегодняшние контакты с ней? Не надо надеется на профессионалов в этой области, а тем более политиков, их учили, но не всегда тому, что следует.

Многие из нас еще хранят дипломы, полученные в Советском Союзе. Пример из той эпохи: в курсе лекций учебного курса (1977 г.) по экологии и природопользованию Ростовского университета, для теоретического представления о роли природы приводится одна из цитат немецкого философа Гегеля *«...Какие бы силы ни развивала и не пускала в ход природа против человека — холод, хищных зверей, огонь, воду, он всегда находит средства самой природы, пользуется ими против нее же самой, контроль его разума дает ему возможность направлять против одних естественных сил другие, заставляя их уничтожать последние, и стоя за этими силами, сохранить себя»*.

Каждый из нас способен, по своему, основываясь на определенном опыте и времени, по своему желанию, возможностям и пониманию, каждый из нас может пересмотреть собственные взаимоотношения с природой, и наш коллективный опыт и индивидуальные тропинки на этом великом пути возможно помогут сдвинуться из тупика нерешенных глобальных экологических проблем.

Нас также учат *«...в борьбе за выживание наиболее значимая потребность становится фигурой и организует поведение индивида, пока не находит своего удовлетворения, после чего она отходит в фон (равновесие по времени), уступая место следующей, теперь уже наиболее важной потребности. Эта смена доминирующих потребностей создает для здорового организма наилучшие возможности для выживания»* (С.11).

Бочарников В.Н.
(Владивосток)

ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД – ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕЙ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, и когда мы слышим и читаем о серьезных экологических проблемах, мы можем быть четко уверены в том, что человек является обязательной частью этого текущего процесса. Более того, выживание всей нашей цивилизации зависит от нашего умения найти гармонию в своих взаимоотношениях с окружающей средой.

Последние полтора — два века человечество усиленно развивало парадигму научных решений серьезных проблем, полагая, что именно этот путь наиболее пригоден для человечества. Но наука, на фоне впечатляющих достижений, также — удивительным образом проявила все остальные особенности человеческой сущности. Это мир, где наряду с последовательным процессом выстраивания логических доказательств и представлением строгих научных концепций проявляется алогичность их восприятия, частое непониманием и разочарование, объясняющее параллельное увлечение многих мистикой, биоэнергетикой, экстрасенсорикой.

Востребованность таковая неслучайна и легко объясняется тем, что многое современная наука не знает, более того, диспропорция соотношения между знанием и незнанием продолжает оставаться чудовищно большим. Адекватное же восприятие полученных научных результатов, на наш взгляд, возможно только в контексте возможности осуществления тонкой психологической подстройки каждого человека в данное поле. Здесь, в соответствии с пионерными разработками Фрица Перлза следует считать, что понимание психологии и нас самих должно составлять естественный и последовательный процесс. Это великолепно выражается его цитатой «...не умея понять себя, мы не можем понять, что мы делаем, не можем рассчитывать на решение своих проблем и должны отказаться от надежды жить удовлетворяющей нас жизнью» (Ф. Перлз, 2005).

Уникальность гештальт-подхода состоит в способе использования и организации элементов теории психологии, где факты, восприятие, поведение или феномены приобретают свою специфику и свое определенное значение, благодаря своей специфической организации. В соответствии с представлениями немецких психологов, человек не воспринимает отдельно несвязанные между собой элементы, а организует их сам в процессе восприятия в единое целое. Выбор определенного элемента среди других определяется многими факторами, совокупность которых может быть объединена общим термином «интерес». Базовые интересы человека связаны с безопасностью жизнедеятельности и возможностью размножения — воспроизводства себе подобных, но если последнее практически не изменилось за тысячелетия, то взаимодействие современного человека с окружающей средой претерпело колоссальные изменения.

Доказательно будет рассмотрение в спектре такого отображения даже одного аспекта, к примеру, урбанизации. Всего 50-60 лет назад большинство современных горожан жило в условиях, близких к неолитическим. Люди пользовались (и до сих во многих городских поселениях пользуются) дровами, колодцами, туалетами во дворе, органическими удобрениями для поддержания своих садов и огородов на приусадебных участках. Но фактически при этом формальном сходстве имеется неопределимый отрыв от адекватного

чувствования окружающей среды, Он объясняется тем, что постоянно изменялся и удалялся от исторического способа, один из главных признаков специфика биологического существования человека — труд. Если согласиться с тем, что основой труда является процесс добывания пищи, то мы можем уверенно утверждать, что его суть в наибольшей степени отличается такового в многотысячелетней истории существования человечества. А успевают ли адаптироваться к этому эволюционному процессу психологические элементы организации нашей жизни?

Психотерапевты работают с клиентами, которые имеют нарушения поведения и личностные нарушения. Задача психотерапии — изменить поведение или личность относительно чего-то или до какого-то предела. Не один индивид не самодостаточен, и он может существовать только в среде, вместе с которой он в каждый момент составляет единое целостное поле. Поведение индивида — функция этого поля; оно определяется природой отношений между ним и его средой. Если отношения взаимно-удовлетворительны, мы называем поведение индивида нормальным. Если отношения конфликтны, поведение индивида описывается как ненормальное. Мы ненормальны в своих взаимоотношениях с природой!

Функционирование человека в среде — это то, что происходит на контактной границе между ним и его средой. И среда, и индивид являются тем, что они есть, со своим определенным характером, благодаря своим отношениям друг другу и к целому. Психологические события происходят на контактной границе. Наши мысли, действия, поведение, эмоции — это способ выражения и принятия этих событий на границе. Психотерапевтические подходы для коррекции отношений различаются по природе и по степени изменения личности, к которому они стремятся, но в каждом из них целью терапии признается некое изменение поведения, включая изменение отношения к окружающему миру, ощущений, восприятия, ценностей или целей. Интегральной же составляющей выступает здесь состояние здоровья индивидуума. Как можно охарактеризовать это состояние?

Основатель теории валеологии И. И. Брехман (1987) указывает, что «здоровье человека — его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации». В этом контексте становится понятно, что сами по себе достижения науки и техники не сократят отставания адаптационных возможностей человека от изменений природной и социально-общественной среды его обитания. Очевидно, что необходимо изменить основной подход к изучению и решению всех глобальных проблем человечества — в их основе должна быть представлена единая мотивация такого рода — ***только тот человек, который стремится сохранять и поддерживать свое здоровье, будет способен заботиться и о нормальном состоянии (здоровье) окружающей его природной среды.***

В соответствии с гештальт-представлениями, рассматривая индивида как функцию поля, объединяющего организм и среду, и полагая, что поведение человека отображает его отношение в этом поле, мы можем связывать между собой представления о человеке как об индивиде, и одновременно как о социальном существе. Гештальт — это паттерн, конфигурация, определенная форма организации индивидуальных частей, которые создают целостность. Идея появления и развития гештальта состоит в том, это данный процесс целостный и осознаваемый, в то время как современный человек уже стал нечувствительным ко всему, кроме «из ряда вон выходящего», неестественным образом, вызывающего сильные эмоции. К таковым относятся бытовые неурядицы, катастрофы и ужасы, целевым образом тиражируемые СМИ, экономические и социальные потрясения, и прочий нега-

тив. Вполне понятно, что в этом «шуме» осознание своего нездоровья, также как и нездоровья окружающей природной среды, не может быть конкурентноспособным.

Цель терапии современного человека состоит в том, что каждый клиент вновь обрел способность опираться на себя. Эта опора — именно то волшебное средство, с помощью которого человек может разрешить собственные трудности, и тогда мы можем последовательно и эффективно работать со всеми другими ситуациями, по мере их проявления и осознания.

Следует поторопиться в этом процессе, ведь судя по текущим общемировым событиям, подступают еще более трудные для человечества времена с высокой вероятностью войн, глобального голода и развития нищеты. Как никогда актуально великое историческое изречение Шиллера «любовь и голод правят миром», сейчас в нашем мире можно назвать его главным условием существования биосферы.



Беспалова К. В. (СПб)



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «МЕСТ СИЛЫ» В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕЛЕСНЫХ ПРАКТИК

Трансперсональная психология — довольно молодое направление, для многих это направление все еще остается Terra Incognita, поэтому определимся с термином, который состоит из двух частей: “транс” (trans) — “через” и “персона” (persona) — “маска”. Таким образом, “трансперсональный” означает “через маску”, “сквозь персону”. Трансперсональная психология (ТП.) предполагает выход за пределы тех частей собственного Я, которые уже исчерпали себя, это осознаваемый, управляемый выход за пределы обыденного опыта, по сути — любой осознаваемый личностный рост.

Основой ТП. является признание того, что тяга человека к развитию духовных потребностей совершенно естественна, как и то, что у человека всегда есть потребность в развитии, осознаваемая или бессознательная. Даже так называемый «средний человек» живет на уровне, который гораздо ниже его потенциальных возможностей. Обеднение собственной жизни не в последнюю очередь связано с тем, что человек отождествляет себя лишь с одним из аспектов своего Я: или с интеллектом или с физическим телом. Ложная идентификация приводит к неполноценному и нездоровому образу жизни, вызывает всевозможные расстройства: *«Если вы хотите стать меньшим, чем можете быть, то несчастная жизнь вам гарантирована»* (А.Маслоу). Преодоление такого разотождествления, выход на внеиндивидуальный уровень обогащает человека, делает его жизнь более насыщенной, интересной, полноценной, в чем ему могут помочь такие направления Тп, как:

- интро-персональное, направленное на анализ внутренних конфликтов человека;
- интер-персональное, направленное на изучение межличностных отношений;
- транс-персональное, учитывающее коллективное бессознательное и те связи, которые объединяют человека и Творца, состояния, которые есть в мире, но которые до поры до времени не проявлены в сущностном сознании.

Ни одно из них не является абсолютно и единственно правильным. Важен принцип подхода, метод.

В процессе практической работы, связанной с исследованием информационных воздействий так называемых «мест силы», нами был разработан принципиально новое направление тренинговой работы. Это уникальный и эффективный способ личностного роста и целостного развития человека, помогающий связать воедино эмоции, чувства, разум и телесные ощущения, выстроить заново взаимосвязь между ними. Это направление позволяет решить острые вопросы Тп., касающиеся синтеза религиозного, мистического и трансперсонального опыта. Цитируя: «Духовные практики помогают нам переживать священное, самое нужное и необходимое для нашей жизни. Высшая цель духовных практик — пробуждение, познание нашего подлинного «Я» и наших взаимоотношений с божественным... Это репетиция душевных качеств, которые со временем становятся спонтанным и естественным образом жизни», (Роджер Уолш).

При успешном прохождении тренинга данного направления у участников меняется Картина Мира, поэтому вопрос техники безопасности представляется нам чрезвычайно важным. Более подробному освещению этой темы мы обязательно посвятим отдельную статью, тем более, что для всей Тп вопросы техники безопасности очень актуальны.

Главный метод, который используется нами при проведении тренингов на «местах силы» — это осознание того, что с тобой происходит тогда, когда участник входит с ним («местом силы») в резонанс, вчувствуется в него, синхронизируется. «Осознавать», в данном случае, означает «понимать, сознательно усваивать», а «осознание» — это «понимание, сознательное усвоение». Более точно — это фиксация внимания на чем-либо и сознательное усвоение того, что вы ощущаете в данный момент. В осознании можно выделить три зоны. Это осознание:

— внешнего мира. Уже существующий сенсорный контакт с объектами и событиями в настоящем.

— внутреннего мира. Уже существующий сенсорный контакт с внутренними событиями в настоящем.

— процессов воображения. Сюда входит любая интеллектуальная деятельность, находящаяся вне непосредственного восприятия текущего опыта: интерпретации, обсуждения, образы, мысли, догадки и т.п.

Внутренний мир — это то, что «я сейчас чувствую внутри себя» — напряжение, спазм или движение мышц, телесные проявления эмоций и чувств, неудобства, комфорт и т. д. Прелесть чувств в том, что их не сложно заметить, они всегда выражаются на уровне тела. Иногда они настолько явно проявлены, что их невозможно не заметить («колотит от злости»), иногда проявлены слабо («желваки на скулах»). Часть соционических психотипов плохо чувствуют и дифференцируют сенсорные раздражения, точнее, они их плохо фиксируют и осознают, но отражение в виде напряжения мышц тела есть всегда и у всех.

Теперь более подробно о тренинге личностного роста. *Тренинг — особый метод получения знаний или навыков, в котором его участники учатся на опыте данного момента в специально смоделированной среде, где каждый имеет возможность увидеть и осознать свои плюсы и минусы, достижения и реакцию на непроработанные или неотрефлексированные проблемы.* Ситуация в обычном тренинге учебная и участники не рискуют тем, что ими уже достигнуто. В тренинге личностного роста ситуация несколько иная — в нем участник рискует и серьезно, потому как в процессе мо-

жет произойти кризис, кардинальная переоценка того, что он сам считал достижением, в результате чего может поменяться Картина Мира.

Любой рост подразумевает, что вы становитесь выше того, что для вас является уже тесным, не приемлемым. К таким вещам относится стиль жизни, привычное реагирование на стандартно-стереотипные жизненные ситуации, родовой сценарий, социальная роль, устаревшая субличность. «Рост» всегда подразумевает выход за рамки гарантированного будущего, трансформационный процесс крайне редко происходит комфортно. Развитие — *всегда* дискомфорт. Если «все хорошо» — то или ничего не меняется, так как включена защита, или изменения происходят в воображении. Грамотно выстроенный тренинг личностного роста назвать комфортным нельзя. В принципе.

Во время тренинга не стоит радоваться проявлению внутреннего сопротивления в виде обнаружения участником у себя ассоциаций негативного плана, потому как они могут выступать в роли отрицательного подтверждения и спонтанно запускать защитный механизм замещения. Нам же необходима фиксация внимания на изменениях, на осознаваемом замещении, происходящем при переходе с отрицательного настроения на положительный, на полном завершении гештальта.

Одно из базовых открытий, которые сделала современная психология — понимание трансформирующей силы осознания. Принцип динамизма, движения проявляется в том, что, если мы фиксируем объект внутреннего мира, то он начинает меняться.

Помощь ведущего на «месте силы» заключается:

— в создании условий для фиксации внимания участников на выявленном дискомфорте (телесном и душевном),

— на создании усилия для осознаваемого его снятия, с последующим наполнением себя качественно новым состоянием, которое генерирует «место силы».

В этом случае, «гештальт», в понимании Волланта¹, полностью завершается положительным подкреплением. Практика показывает, что окружающий участников фон должен быть доброжелательным, или, по меньшей мере, нейтральным. Любые деструктивные или жесткие состояния, которые иногда встречаются на некоторых так называемых «загадочных» природных местах², делают результат непредсказуемым и неконтролируемым.

Если процесс происходит на фоне новых позитивных состояний, которые генерирует не контр-трансфер ведущего, а информационно насыщенное «место силы», то изменения происходят надолго и всерьез. Задача ведущего: научить, что и как ощущать, помочь войти в резонанс с царящим на «месте силы» состоянием и синхронизироваться с ним. Помочь создать настрой на доверие, бесстрашие, легкость и непринужденность, в которой участник может по максимуму осознать то, чего ему не хватает и с помощью «места» наполнить себя новым содержанием.

Преимущество телесного подхода в том, что достичь фиксации внимания на телесных ощущениях или путем прикосновения к телу несколько легче, чем вербально или суггестивно. Чаще всего телесные состояния сразу выводят на глубинные, архаичные слои психики. Не стоит забывать про особенности восприятия сенсорные ощущения различными психотипами. Тем, у кого «сенсорика» находится в первой-третьей функциях³, проще и удобнее запустить механизм трансформации при помощи телесных ощущений, нежели как-то иначе.

¹ K-b Wollants, G. (1995). Hulpverlening en (on)macht. Tijdschrift voor Gestalttherapie, 2

² В топонимике такие места именуются «чертовыми», «шайтановыми», «дьявольскими» и т.п..

³ И.Калинаускас — Лекции по соционике — СПб. 1997-1998, И. Калинаускас, Наедине с миром, М., ЯВВА, 2005

Телесно-ориентированные практики можно условно разделить на два вида. Первый вид заключается в том, что, воздействуя на мышечные блоки, проводится нечто вроде провокации обострения застарелых душевных травм, которые при обострении лечат при помощи аллопатии или психотехниками. Эффективно. Но не для всех. Второй вид — заключается в том, что при помощи психотехнологий человек сам учится воздействовать на сферу бессознательного и при помощи замещения отрицательных доминант положительными состояниями учится трансформироваться, получать знания, которые выше понимания. *Так создается возможность осознания связи телесных ощущений с эмоциональными состояниями, с деструктивными или дезадаптивными убеждениями, а так же формируется позитивный подход к болезненным телесным состояниям, как к сигналу о необходимости изменений в себе.*

Мы не будем подробно описывать структуру и основополагающие принципы телесно-ориентированной терапии. Она известна и признана в профессиональной среде. Главное, на что мы обращаем ваше внимание, так это на ее способность «исцелять душу через работу с телом», посредством замещения запечатленных в теле переживаний и проблем, на новые, положительные, в нашем случае — без участия контртрансфера ведущего.

Это и есть то новое, что было найдено в процессе практической работы, связанной с выездами-тренингами личностного роста на «места силы». Это уникальный и эффективный способ личностного роста и целостного развития человека, помогающий связать воедино эмоции, чувства, разум и телесные ощущения, выстроить заново взаимосвязь между ними.

Травмирующие психику процессы и черты характера запечатлены в телесных ощущениях, мышечных зажимах, гистаминовых блоках, отражаются в походке, жестах, мимике, позе, в привычной вязи напряженных или зажатых мышц. Снятие привычного напряжения с мышц помогает себя ощутить по-новому. Иначе. Более свободно и легко. Анатомию и физиологию никто не отменял! В процессе снятия блоков бурно высвобождаются зажатые до сих пор эмоции, чувства, выстраивается новая психоэнергетика, в теле начинает исчезать привычная реакция на злобу, хроническую тревожность, гнев, перевозбуждение.

Мышечный «панцирь» организуется в семь основных сегментов, которые образуют ряд из опоясывающих колец, расположенных под прямым углом к позвоночнику и которые блокируют нормальное, с точки зрения физиологии, функционирование органов и систем тела и психики. Целенаправленная работа с телом — обязательное условие для установления контакта с психологической жизнью организма, с его Картиной Мира.

При помощи телесных практик мы контактируем: с глубинным Я, с эмоциональными взаимосвязями, с внутренним сопротивлением и с защитными блоками. Тело и его реакции — один из важнейших путей, при помощи которого мы прикасаемся к миру. Объединяя ощущения, мышление и сознание, мы заново создаем инструмент для более успешного проживания в этом мире и в этом теле. За счет осознания процессов, ощущений, мыслей мы создаем канал связи между сознающим Я (личностью) и глубинными слоями (сущностью).

Теперь о резонансе, как об основном методе, который нами активно используется во время проведения тренинга.

Резонанс, как физическое понятие знакомо всем. Мы им пользуемся всегда и везде. Значение слова «резонанс» определяется как «ответ на вибрации определенной частоты посредством собственной сильной вибрации»¹. С точки метафизики, понятие резо-

¹ Стрелков С. П., Введение в теорию колебаний, 2 изд., М., 1964.

нанса связано с универсальным Законом Резонанса Вселенной. Его суть заключается в том, что подобное привлекает подобное. Фундаментальный управляющий принцип — принцип подстройки, согласия, соответствия и гармонического взаимодействия частей в составе целого. Никола Тесла считал закон резонанса наиболее общим природным законом: «Все связи между явлениями устанавливаются исключительно путём разного рода простых и сложных резонансов — согласованных вибраций физических систем»¹. В ситуациях, когда мы понимаем друг друга без слов, когда ощущаем настрой, состояния и чувства ближнего, тогда можно сказать: мы в резонансе.

Человек, как сложная система, состоит из огромного количества частей (осцилляторов), вибрирующих с периодом от долей секунды (молекулярные осцилляции) до нескольких лет (гормональные). Благодаря их синхронизации, организм представляет собой целое, являющееся частью глобального Целого — Природы, общества, человечества, Космоса, Творца, которые тоже находятся в процессе взаимодействия в резонансе.

Резонанс дает возможность отражать, отдавать и получать. Это определенная связь, которая всегда возникает одновременно, как минимум, между двумя объектами. Любая связь подразумевает обмен информацией и энергией. При резонансе, как известно, интенсивность этого обмена очень высока. Применяя практику резонанса при взаимодействии человека и другого объекта, мы получаем другой способ и другую интенсивность энергоинформационного обмена. Итак, в тренинге, резонанс — способ настройки и получения информации.

Умение синхронизироваться — это искусство и навык. Кто его практикует, тот лучше улавливает и ощущает реальность, более адаптивен и адекватен. Используя принцип резонанса, можно резко усилить эффект от телесных практик, особенно в том случае, когда воздействие согласуется с запросом участника, с его внутренней природой. Тогда он откликается на получаемую информацию жаждущей изменений и мудрости душой. Да и как иначе? Человек есть микрокосм Макрокосма.

Важными составляющими процессов настройки служат: осознаваемое внимание и личная заинтересованность. Сначала трудно сосредоточиться, отстроиться от привычных реакций, модели поведения, стиля жизни. Очень трудно прочувствовать изменения и еще труднее доверять чувствам. Однако практика показывает, что при непродолжительной тренировке получается у всех. Умение и навык приходят иногда сразу, иногда постепенно. Но приходит всегда. Они — плод усилий, упорства и постоянства. Новое, нужное и полезное состояние, полученное взамен старого, отжившего свое, дает возможность достичь нового этапа в развитии, найти опору в себе.

При проведении тренинга на «месте силы», при энергоинформационном взаимодействии участника и «информации места», резонансом обозначается настройка человека на нее («информацию места»), на новое состояние, которое тут присутствует. Происходит тонкая настройка сначала на место, потом на то состояние, которое присутствует, а уже потом на новое состояние, которое появилось, благодаря резонансу, внутри. Это и есть то, ради чего проводится тренинг — фиксация и запоминание, в том числе на уровне телесных ощущений те тонкие изменения, которые были осознанно зафиксированы.

Резонансное взаимодействие с Миром Идей — айсберг. Сначала виден, ощущается только кусочек надводной части. Подводную часть айсберга можно увидеть, только «нырнув» вглубь себя. Когда мы выныриваем на поверхность, мы сталкиваемся с «трудностью перевода» своих состояний. Словарный запас беден, слова «не те», не отражают

¹ N. Tesla. My inventions Electrical Experimenter N.Y. 1919.

суть пережитого. Тогда нам на помощь приходит образный, символический язык индустриальных мифов, притч, аналогий. Такой метод помогает провести параллель с тем, что уже известно и тем, что пока неизвестно. Узнаваем принцип все того же резонанса? Приобретая новые идеи — приобретаешь новые глаза, а новые знания помогают закрепить старые.

Резонанс — это ключ к управлению любой системой. Впоследствии эффект от практик усиливается при вызывании у себя состояний, резонансных с «местом силы», «местом, запечатлевшем вечность». Тогда есть возможность надолго зафиксировать в себе новое состояние. Как показала практика, лучше всего учиться в группе тех, кто синхронен и с вами и с процессом получения новых навыков.

Теперь более подробно о том, что же такое «место силы».

Любые зоны с энергетическими отклонениями, принципиально отличающиеся друг от друга, с легкой руки К. Кастанеды, именуется «местами силы». Предлагаем их систематизировать.

Разновидность первая. Различные геобиологические сети: сети Кури (Kurigi), Хартамана, Виттмана, Шульги. Эти сети покрывают всю поверхность Земли, они различны по форме и размеру ячеек, а также по их направленности. В местах наложения узлов двух и более различных сетей возникает геопатогенная зона.

Разновидность вторая. Геопатогенные зоны, сформированные рельефом или структурой земной поверхности (тектонические разломы, карстовые полости).

Разновидность третья. Геопатогенные зоны, сформированные в результате техногенной деятельностью человека (зоны насыпных грунтов).

Разновидность четвертая. Аномальные зоны неизвестной природы (М-ский трюгольник, Окунево).

Исследования таких геопатогенных зон показали, что в таких местах идет спонтанный выброс энергии. Он настолько силен, что его ощущают практически все, как все будут ощущать пробой высоковольтного кабеля, стоя на влажной почве. Почему-то считается, что это и есть «положительная энергия», многие ездят туда «заряжаться», как от розетки. Интенсивность выброса «энергии» в таких местах такова, что проявляются различные психические феномены: явление инопланетян, отказ электроники, срывы, психозы, истерики. Часто в этих местах люди начинают вести себя неадекватно, асоциально, у многих происходит общее ухудшение физического или психического здоровья. Такие места привлекают секты всех мастей и искателей духовности. Среди них всплески массового психоза вещь обычная.

Обычно не фиксируется то, что энергия сама по себе не может быть положительной или отрицательной, она сама по себе ни хороша, ни плоха и лишь проявления ее оцениваются нами в этом смысле. Энергия не обладает ни намерением, ни желанием. Важна информация и именно она является для нас самой главной составляющей. Так мы подходим к особой разновидности «мест силы».

Разновидность пятая. Информационно насыщенные места. Исследованием именно этой разновидности мест мы и занимаемся.

Если представить Землю, как квазиживой организм, то на нем, как на человеке, существуют «китайские» меридианы, по которым течет некая энергия, а по их ходу располагаются активные меридианные и внемеридианные точки. Информация, заложенная в «точки», поддерживает ход развития эволюции на Земле. Точки, и у человека, и у Земли, принимают информацию извне, перекодируют её и выдают информацию обратно, в мир. Так выглядит энергоинформационный обмен.

Информационно насыщенные места еще называют трансформационными. Такие места большого количества энергии не выделяют. Воздействие на человека в них происходит на ином, тонком уровне. Именно информация входит в резонанс с доминантами в головном мозгу, многократно усиливает их и переводит актуальное для участника в сущностное сознание из подсознания.

В информационно насыщенных местах еще человек палеолита мог получить знание, которое выше понимания, как данность, которое помогало ему ускорить процесс эволюционного развития, преобразить себя. Мощным подспорьем была невероятная, с нашей точки зрения, интуиция, она являлась залогом выживания вида.

Как только человек стал развивать логическое мышление, значение интуиции стало снижаться, память об их пользе исказилась, но осталась в традициях, которые исследуют этнографы. Такие места отмечали кромлехами¹, менгирами², дольменами³, лабиринтами. Они дошли до наших дней. Некоторые активны. Некоторые нет. Некоторые «ждут» тех, кто сможет их «активировать». Какие-то «активизируются самостоятельно». Можно провести параллель с суточной активностью меридианов у человека.

С течением времени эти места объявлялись «священными», к ним был доступ только избранным. Потом внутренний смысл выродился в ритуал. С III-V вв., когда стали актуальны новые принципы подхода к духовному росту, на таких местах стали воздвигать церкви и храмы. Храмы, церкви, часовни, за счет структуры внутреннего пространства, при поддержке веры молящегося, активизирующейся во время службы, являлись фильтром, который целенаправленно структурировал и придавал информации места качественно иную этическую окраску. Молящийся в храме получал не знание «вообще», а этически значимое понимание и осознание Пути, принятого в этой конфессии.

Есть интересные данные. В зависимости от структуры организованного пространства: архитектура храма или дома, от внутренней конфигурации, у человека, находящегося там, меняется биохимический состав крови, биоэлектрическая активность головного мозга в целом и отдельных полушарий в частности. То есть гармонично организованное пространство культового сооружения, воздвигнутого в информационно насыщенной точке, значительно улучшает свойства местности.

Современные люди воздействием таких мест пользуются почти бессознательно, что не приносит пользы. Осознавание, фиксация на своих состояниях, позволит изменить качество и продолжительность жизни.

¹ Кромлех — древнее (вплоть до раннего средневековья) сооружение, представляющее собой несколько поставленных вертикально в землю обработанных или необработанных продолговатых камней образующих одну или несколько концентрических окружностей.. Иногда в центре таких сооружений находится другой объект: скала, менгир, , галерея или даже целый мегалитический комплекс. Термин произошел от кельтского: *sgom* (сводчатый) и *lech* (каменное перекрытие). Это соответствовало дольменоподобным сооружениям. Поэтому кромлехами называли то, что мы в археологической традиции называем дольменами, тем более что, закольцованные каменные структуры в англоязычной традиции называют *stone circles*.

² Менгир (от *men* — камень и *hir* — длинный) — простейший в виде установленного человеком грубо обработанного либо дикого камня, у которого вертикальные размеры заметно превышают горизонтальные.

³ Дольмены — от (*tol* — стол и *men* — камень) древние мегалитические, то есть сложенные из больших камней или каменных плит, рукотворные сооружения определённой формы. Объект исследования, также поклонения и как любителей так и древних людей. В первых трудах термин использовался в английской археологической как собирательное название для камерных гробниц, первоначальная конструкция которых не поддается определению литературе применяется для гробниц, первоначальная конструкция которых не поддается определению.

Кроме активных мест, существуют зоны, в которых ощущается присутствия апостола, поместного святого, информационный отпечаток какой-то ипостаси Христа, Богородицы, Троицы, Творца. Мир сложнее, чем принято думать.

Внешне тренинг выглядит просто и не зрелищно. Прибыли на место, осмотрелись, настроились, проделали какие-то упражнения, обменялись впечатлениями, ушли. Вечером еще раз описали и ... Вот тут и начинается трансформация, истинная, внутренняя, ведущая к серьёзным изменениям в структуре личности и в его Картине Мира. Главная задача — их не пропустить. Никто специально не будет вас заставлять делать то, чего участник тренинга не желает. Избегаем. Но и без организованных трудностей приходится нелегко.

Рост — всегда тяжелая работа. Одно внутреннее сопротивление чего стоит!

Не стоит сбрасывать со счетов сопротивление окружающей среды. Оно происходит из-за того, что когда вы растете, окружающие становятся меньше. На какое-то время. Иногда, навсегда, что всем обидно. Зависимость и созависимость никуда сразу не исчезает. Слишком прочны психо-эмоциональные и материальные связи. Вы меняетесь сами, в одностороннем порядке, не синхронно с ними, и вокруг вас зреет недовольство вами, но не собой. Постепенно процесс трансформации идет к завершению, вы вырастаете, и вокруг вас создается новое пространство, наполненное новыми отношениями, людьми, что тоже тяжело для всех. В этом процессе вы вырабатываете в себе «мужество жить» так, как хотите сами. Самостоятельно. Иначе. Лучше. Успешнее.

В процессе семинара-поездки участники получают возможность не только при помощи телесных практик снять внутреннее напряжение, заменить отрицательные проявления в теле и в психике на новые. Положительные. Генерированные не ведущим с его контртрансфером, а местом. Они обучаются фиксировать полученные состояния, запоминать их и приобретать навыки практического использования. Жизнь становится более полной, более насыщенной и менее суетливой. Состояния, зафиксированные «бодрствующим» сознанием, питают Душу и тело истинными «витаминами», а не суррогатами из аптеки.

Общий принцип работы в тренинге прост: сначала работа в группе, потом индивидуальная, а после практическое применение навыков. Сначала — «там», а потом и «здесь». Осознанное состояние надежно и надолго фиксируется в сознании и в подсознании, что полезно и практично, ведь 95-97% наших реакций контролирует подсознание. Имея новый багаж, составленный из фиксированных состояний, мы программируем подкорку на более совершенную модель поведения, реагирования, самовосстановления.

Главные выводы. Прошли тренинг — очень хорошо! Теперь необходима социальная адаптация, внедрение в жизнь новых навыков. Активное занятие собой, жизнью, родными, близкими, работой. В этом основная трудность. На выезде на «места силы», происходит глубокое погружение человека в мир истинного «Я». У участников меняется Картина Мира, настолько глубока работа с собой, с жизнью, с личностью, с Душой, что результат превосходит самые смелые ожидания. Тренинг проходит под контролем авторского теста В. Н. Богдановича «Картина мира», которая позволяет отследить изменения, которые происходят именно на таком уровне. *Подчеркиваем, не получение новых навыков и умений, или завершения гештальта, а изменение Картины Мира.*

Когда мы рассказываем об этом феномене, то возникает вполне понятное сомнение. На места подобного рода давно и многие ездят. Существуют специализированные выезды йогов, туристов, психологов, эзотериков, оккультистов и любителей непознанного, туда совершаются паломничества, но ничего «такого» мы от них не слышим и просвет-

ленными или «продвинутыми» люди не приезжают. Потом, при разговоре обсуждается погода-природа и эмоции вперемешку с обсуждением привычек ведущего тренинг.

Основной причиной таких реакций на выезд является на наш взгляд то, что перед участниками не была поставлена осознаваемая ими лично задача, за решением которой они туда едут. Далее срабатывает все тот же принцип резонанса — за чем ехали, на что настроены — то и получили. Информационные места очень разнообразны, разноплановы и глубоки.

Теперь еще о трудностях. Они обычно возникают по приезду из странствий туда, где иная культура — Тибет, Индокитай, Мексика. Привозят с собой фотографии, сувениры и разнообразные впечатления. Кто-то привозит с собой некие полезные и нужные состояния, но в окружающей их здесь среде нет ничего «такого», что может помочь постоянно поддерживать состояния, полученные там. Происходит это из-за того, что тут нет того культурного кода, который есть там. Они там, в принципе, за две-три недели физически не могли найти резонанса с традиционным обществом, не могли глубоко погрузиться в культуру и традиции, они так и остались туристами, которым показали буквально — кусочек традиции, от чего им и было комфортно, а, напоминая личностный рост комфортным не бывает! Происходит включение защитной реакции в виде замещения.

Но если вы проходили обучение в рамках нашей культуры, то вы можете впоследствии получить поддержку своему ресурсу, не выезжая из родного города, региона, области. Вот тогда происходит чудо. Казавшееся незыблемым, изменяется: камни плавают, лед горит, комплексы тают на глазах, а так же происходит много других удивительных вещей.

Напоследок, хотелось бы особо отметить важность и необходимость отстаивать серьезное и глубокое отношение к использованию т.н. «мест силы» как к методу, а не как к рядовой психотехнике. Разница принципиальна — метод помогает изменить «Картину мира», а отдельные психотехники могут помочь получить навык, гармонизировать психоэмоциональное состояние, снять мышечные зажимы и проч... По сути, тренинг личностного роста на «местах силы» — мощный ресурс, который есть «под рукой», и для того, чтобы он был максимально эффективен, необязательно ездить за тридевять земель. Этот ресурс доступен везде и всюду, но без навыка, полученного на выезде, им тяжело воспользоваться.

Подведем итог. Если коротко в одной фразе записать суть направления, получится: резонансный тренинг личностного роста на местах силы с использованием телесно-ориентированных практик. Ключевые слова — личностный рост, резонанс, места силы, ТОТ (телесно-ориентированная терапия). Это направление позволяет решить или, по меньшей мере, найти направление решения некоторых проблем личности, что входит в круг задач и вопросов трансперсональной психологии, потому как дает мощный импульс к выходу за пределы «маски», за грань той части Я, за которым есть прорыв «поверх барьеров». Места силы помогают глубоко погрузить человека в мир, в котором происходит резонанс с тем, что выше нашего Я и что может помочь изменить даже Картину Мира, а не только получить новые навыки, умения, или способствовать завершению гештальта. Именно резонансное воздействие информационно-насыщенного места исключает, точнее, сводит к минимуму контртрансфер ведущего, что позволяет считать изменения, происходящие у участников, их самостоятельным достижением, долговременным и глубоким.

Таким образом, в процессе анализа практики проведения тренингов, связанных с выездами на «места силы», а также исследований в области малых и сверхмалых полей и взаимодействий, родился уникальный и эффективный способ, стимулирующий личностный рост и целостное развитие человека.



Гинзбург Т. И.
(СПб)

КАРТА ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО ПУТЬ

Предлагаемая Вашему вниманию статья, посвящена проблеме выбора духовной практики для людей, вступивших на Путь внутреннего поиска ответов на самые животрепещущие вопросы, так или иначе встающие практически перед каждым человеком. Существующие в невероятных количествах практики, методики, технологии и т.д., относящиеся к самым различным культурам не только могут помочь, сколько еще больше запутать начинающих адептов. Хорошо это или плохо? На что опереться при выборе? Над этим размышляет автор — Татьяна Гинзбург, имеющая многолетний опыт занятий дыхательными практиками.

«Все смешалось в доме Облонских»

Мы живем сейчас в эпоху хаотического смешения культур, тогда, когда на бензоколонке в Подмоскovie можно купить японские суши, в игровом автомате, стоящем в продуктовом магазине в пригороде Санкт-Петербурга, наигрывается мелодия Лунной сонаты и Хава-Нагила попеременно, а лучшими пирогами в Питере торгует немецкая фирма «Штолле».

Естественно в отношении духовных вопросов существует еще большая путаница и хаос. В 60х, 70х, 80х годах XX века на Западе стало популярным и набрало силу так называемое движение Нью-Эйдж, которое объединило под одну крышу — космическую музыку, гадание на картах Таро, астрологические консультации, разнообразные тренинги личностного роста, возрождающиеся духовные традиции и многое другое.

С упадком христианства и ростом интереса к восточным традициям многие жители Запады увлеклись непрерывным и нередко кажущимся бесконечным исследованием духовных путей и практик. Именно это и сделало движение Нью-эйдж таким популярным.

Во времена российской перестройки множество духовных школ, религиозных традиций, направлений личностного роста хлынуло в «голодную» тогда Россию. До сих пор этот поток, хоть и не полноводно, но все же струится сюда, как с Востока, так и с Запада.

Благодаря этому в России узнали, что такое НЛП, Ребефинг, Холотропное Дыхание, Дзен, Таро, Трансформационная Игра, Гештальт, Рейки, Йога и многое, многое другое. Те или иные формы этих движений прижились на российской почве, некоторые исказились до неузнаваемости, некоторые сохранили себя полностью.

Сейчас, бурное когда-то движение Нью-Эйдж распалось на множество движений, школ, групп и группочек, разобраться в которых порою трудно даже специалисту.

Особенно непросто бывает новичку, который уже дозрел до того, чтобы начать заниматься собой — но вот куда пойти? Как не потерять себя еще больше, в этой куче предложений — курсов, тренингов, консультаций?

Для того чтобы помочь ищущему человеку разобраться в огромном спектре существующих предложений, мы попробуем здесь представить картографию различных школ и течений.

Для этого попробуем распознать **базовые ценности (или потребности)**, доминирующие в том или ином центре, школе, группе ...

И различим три основных категории ценностей:

– Здоровье (исцелить болезнь, улучшить самочувствие, сделать свое тело более сильным, энергичным, гибким...);

– Благополучие (почувствовать полноту жизни, радость, удовлетворение, уверенность в себе...);

– Совершенство (стремление познать себя, смысл своей жизни, осознать свою миссию...)

В соответствии с выше обозначенными нами категориями ценностей всё многообразие Путьей и тропинок мы систематизировали следующим образом:

Мотивация или Высшая ценность	Подходы к Деятельности	Примеры направлений
Совершенство	1. работа с сознанием 2. концентрация на понимании смысла 3. непривязанность к форме и к состоянию 4. демиургия 5. «вижу правильным»	Буддизм, Дзог-чен, Дзен, Буддизм, Исихазм, Суфизм, Розенкрейцеры, Школа 4го Пути (Гурджиев)
Благополучие	1. работа с энергией и/или психикой 2. концентрация на состояниях 3. вторичность формы 4. «хочу...»	Ошо, ЭСТ, НЛП, Лайф-спринг, Христианство, Рейки, Гештальт, Ци-гун, Ребефинг, Сай-Баба, Нью-Эйдж, Фиолетовые, Симорон, Шаг в будущее.....
Здоровье	1. направленность на тело 2. концентрация на формах 3. прагматичность 4. ведущий глагол — «должно»	Ай-ки-до, Йога (асаны), Таеквон-до, Массаж, Голодание, Уриротерапия, Палсинг, Шейпинг, ЛФК...

Теперь более подробно рассмотрим эту таблицу:

1. ЗДОРОВЬЕ. Под здоровьем здесь будем понимать, в основном, ощущение отсутствия болезней *в теле*.

Понятно, что на этом уровне происходит работа с **Прошлыми** ошибками и сбоями. Устраняются болезни, которые являются лишь напоминателями о наших неправильных действиях. Например, поднял несоразмерно большой груз — сорвал спину.

Оглянувшись вокруг, вы без труда обнаружите массу предложений Целителей, которые готовы исцелить практически от всех болезней и хворей.

Классические направления, стремящиеся культивировать здоровье — это шейпинг, аэробика, тренажерные залы, физкультура, любительский спорт, а также все виды нетрадиционной медицины, например — лечебное голодание, уринотерапия, массажи... Сюда же мы отнесли боевые искусства, и Хатха -Йогу. В этих школах здоровье не всегда провозглашается, как ведущая ценность, но по факту, здоровье — это основное, к чему эти школы ведут. Как правило, школы направленные на здоровье работают с телом и очень большое значение передают формам. Т. е. сидеть (стоять, лежать, есть) именно так, и никак иначе. Во многих школах существуют выверенные годами, столетиями правила — как делать то или иное упражнение — и именно это считается главным. На этом учат концентрироваться (*Редакция не во всем согласна с автором*).

2. БЛАГОПОЛУЧИЕ. Опираясь на эту ценность, создаются пространства, где идет работа по психологической адаптации людей к быстроменяющейся внешней среде. Люди получают новые знания, умения, навыки, позволяющие им гармонизировать свои отношения с Миром здесь и сейчас, т. е. **в Настоящем**. Основной акцент при этом делается, как правило, на работу с **состояниями и энергиями**. Такие группы, как правило, уже не ставят форму (упражнение, последовательность поз, слов, движений) во главу угла, они учат концентрировать внимание на состоянии, хотя часто для этого и используются те или иные формы. Например — ошевские медитации, множество тренингов личностного роста, направления гуманистической психологии и психотерапии, такие как гештальт, психодрама, дыхательные техники... Образцом продукта такой школы является человек спонтанный, занимающийся удовлетворением своих желаний, устроенный в социуме, излучающий благополучие и радость на других...

Эти группы концентрируются на решении задач настоящего с тем, чтобы здесь и сейчас жилось лучше... Именно поэтому они столь популярны в социуме.

3. И, наконец, третья ценность — СОВЕРШЕНСТВО.

Здесь уже приходится ориентироваться не на то, что болит из прошлого, не на то, что происходит в настоящем, а на абстрактные Идеалы, т. е. на возможное **Будущее**.

Основным инструментом при этом подходе является **Сознание**.

Это — настоящие школы духовного пути. Школы, где формам, да подчас и состояниям передается второстепенное значение, практики могут создаваться из «здесь и сейчас» для каждого адепта или группы людей, где смыслу происходящего придается большое значение, и создается среда, в которой человек может найти себя, найти то, что именно для него, именно сейчас — правильно. Эти школы часто бывают менее популярны... и более сложны. Поскольку ценности совершенства и осмысленной жизни в современном социуме не поддерживаются, скорее наоборот, общество потребления воспитывает винтиков, которые направлены в первую очередь на потребление, то эти группы могут быть очень малочисленны. Признаками такой школы являются — синтез знания и опыта, поиск правильной формы, правильного действия — здесь и сейчас, гибкое оперирование формами и состояниями, а также постоянный поиск смысла.

Таким образом, мы различили три основных группы подходов к самосовершенствованию: целительский, гармонизирующий и развивающий.

Однако следует учитывать при выборе собственного пути вверх, что существует и четвертая категория центров, групп, школ — эклектическая. В неё мы можем отнести те группы, которые вырвали из какой-либо традиции часть и её культивируют, отрицая

важность остальных частиц той же системы. Или склеили свою «систему» из кусочков других систем. Или, не разбираясь, используют всё, что нравится, или подворачивается под руку. Примеры:

Хатха-йога без освоения двух первых ступеней — Йама и Нийама — превращается просто в гимнастику и физкультуру, приводя порой к травмам, а не к исцелению.

Или, Випассана. Это название одной из тысячи буддистских практик. Сегодня же вы можете встретить международную школу Випассаны Гойенко, в которой практикуют только её единственную. И это подаётся как духовный путь!

Христианские секты. Недавно я познакомилась с одной из них в Амстердаме. В ней во славу Христа используют аяхуяску — психоделический напиток из некой южноамериканской лианы, приводящий человека в трансное состояние.

Подводя итоги можно посоветовать читателю — Будьте внимательны и осознаны. Лучше отмерьте семь раз, а уж потом без сомнений идите вперед и вверх — ведь там нет давки!



Курис И. В.
(СПб)



ДУХОВНОСТЬ И САКРАЛЬНОЕ ЗНАНИЕ В ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОМ ОПЫТЕ

Занятия различными духовными, трансперсональными практиками и психотехниками, направленными на самосовершенствование личности породили неожиданную проблему, связанную с понятиями «духовность», «творчество» и «сакральность». Последнюю, обычно, рассматривают как эзотерику, отношение к которой далеко не однозначно. Собственно, все они входят в арсенал понятий, связанных не только с трансперсональной психологией, но и религией, философией, культурологией, естественно-научными дисциплинами и т. д. Поэтому, есть смысл остановиться на них именно в трансперсональном контексте.

Сам термин «Трансперсональная психология» (ТПП) уже представляет собой проблему, так как при достаточно драматичной истории развития этого направления в мире и получения официального признания в одних странах, оно до сих пор не признано до конца в других, в том числе, и в нашей стране. Хотя серьезные шаги в этом направлении сделаны. Но это — дело времени. Совсем недавно, в 1993г. в России о трансперсональной психологии писали «так называемая», транс переводили как «ощепенение» и сравнивали с медитацией. Но уже тогда отмечалось, что «ТПП является отраслью общей психологии, которую разрабатывает группа психологов и других специалистов, изучающих предельные возможности человека». «Предметом ТПП являются: высшие ценности, объединенное сознание, асенсорное сознание (видимо, внечувственное) и т.п. (Цит. по книге «Толковый словарь по парапсихологии, 1993, с.32-33)(14)

Действительно, ТПП междисциплинарна по своей сути. В ней легко сосуществуют и наука, и философия, и медицина, и литература, и искусство, и психология, и психотерапия. Сюда же, безусловно, вписывается и Учительство.

ТПП имеет, на наш взгляд, ряд особенностей, свойственных науке, прежде всего, психологии. Эти особенности дают ТПП некоторые преимущества, но и одновременно являются ее недостатками. Вопрос заключается в особом виде Знания (внерациональным, иррациональным, метафизическим), которое выводит нас к понятиям духовности и сакральности. Есть смысл остановиться на этом положении. И когда мы, абстрагируясь от ТПП, как от процесса, посмотрим на неё как на объект, мы увидим:

— на что можно и нужно опереться, говоря о ней, как новом направлении в психологии вообще

— на что есть смысл опираться, имея в виду собственный пережитый и переживаемый опыт, его формы реализации в конкретной действительности.

Нужно заметить, что между трансперсоналогами существуют довольно серьезные претензии друг к другу, касающиеся в большей степени методологии и терминологии. (Например, предпочтение названию «интегративная» или «трансперсональная» психология). По мнению автора (И.К.), ТПП интегративна по своей природе, независимо от модальности). И вне зависимости от модальности, ТПП предполагает внутренний опыт выхода за пределы своей персоны. Опыт, дарящий нам множество видов переживаний, практически никогда не повторяющихся: от чисто телесных ощущений до высоко духовного состояния; от легкого транса, дающего чувство освобождения (неважно от чего) до инсайта, или глубоко мистического переживания. А ведь он у каждого свой!

По мнению известного автора Кларка (7), *трансперсональный опыт — это один из множества путей, ведущих к внутренним источникам мудрости, это путь открытий*. Но именно этот феномен часто вызывает неадекватную самооценку и подмену ценностей. Трансперсональное переживание — это состояние духа, способное привести человека к раскрытию творческого начала, заложенного в нем, к полной переоценке ценностей (7, 8, 10).

Развитие и раскрытие творческих возможностей — безусловно, фактор положительный, и на первый взгляд, не вызывающий сомнений. Однако, не все так однозначно. Возникает ряд вопросов, связанных с внутренней трансформацией и, нередко сопровождающем её духовном кризисе; меняются представления о духовности, как таковой, о творческой самореализации и т.д.

И тут возникает та самая проблема, которую мы затронули. Она распадается на ряд частных, решение которых, тем не менее, не становится более легким.

Самое время вернуться к духовности. Набрав в Интернете это слово, мы найдем более миллиона определений. Это говорит о постоянной и завидной актуальности темы. Для трансперсоналистов — особенно, поскольку каждый, имеющий свой опыт транс-овых погружений переживает особые тонкие состояния, которые рано или поздно приводят к *своему* пониманию и осознанию духовности.

В истории философии одним из первых на проблемы человека, духа и духовности обратил внимание Сократ, чем ознаменовал поворот внимания философии в сторону изучения духовной сферы личности и общества. Нередко духовность отождествляется с религиозностью традиционного толка, однако в современной социологии и социальной философии «светский» вариант духовности именуется социальным капиталом. В социологии, культурологии, а ещё чаще в публицистике «духовностью» часто называют объединяющие начала общества, выражаемые в виде моральных ценностей и традиций, сконцентрированные, как правило, в религиозных учениях и практиках, а также в ху-

дожественных образах искусства. «Качество духовности относится к наиболее трудно определяемому в традиционных строго научных понятиях» (18, 19, 20).

Этот поток цитат можно продолжать до бесконечности (практически все они взяты из Википедии), но мы остановимся на 2-х определениях, которые нам наиболее близки. Первое — дает общее представление (society.polbu.ru/mitroshenkov_philosophy/ch76_i.html), второе — взято из сайта наших коллег-трансперсоналистов (www.terton.ru).

1. Духовность — свойство души, состоящее в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными.

2. Духовность имеет целый спектр возможных ответов. Очень часто происходит подмена понятий: то, что является личностным ростом, преподносится в качестве духовного развития. Платон и Аристотель определяют дух как чисто идеальную силу, формирующую, но не создающую хаотическую материю. Высшая форма духа — ум, мыслящий сам себя, (подразумевается самоосознающее мышление). В парадигме интегративной психологии сознание имеет «слоистую» структуру. На его поверхности лежит личностный уровень, или персональный, глубже — трансперсональный, связанный, в том числе с нашим коллективным бессознательным, а еще глубже — «поточный», или уровень нашей связи с нуминозным — божественным. То есть, если «копать» сквозь личностный уровень, сквозь архетипический слой сознания, мы попадаем в потоковый слой, уровень нашего воплощения как проявленной части Абсолюта. Именно поэтому духовный путь часто начинается с преобразования личности. *(На взгляд автора, понятия уровней, связанных с «верхом» и «низом» достаточно условны. Они зависят от того, в каком пространстве пребывает человек: внутреннем, или внешнем, и в каких взаимоотношениях с ним он находится в данный конкретный момент. А по поводу «поточного» слоя — он такой же трансперсональный, но, если можно так выразиться, более высокого качества. Осюда, «копание» сквозь уровни с последующим попаданием в «поток», отнюдь не единственные возможности осознания себя проявленной частью Абсолюта. Это можно рассматривать как один из вариантов И.К.).* Все, что делается для личностного развития, является предпосылкой **к духовному**. Но предполагает целостное и сбалансированное развитие человека. Человек должен быть здоров физически, душевно, и социально. *(Тоже довольно спорное утверждение, хотя в идеале автор «за» обеими руками. Но вот вопрос-комментарий от Т. Сойдлы: — а как же страдающий бог? Фундамент пирамиды духа допускает альтернативные пути).*

Но вернемся к нашей теме. Обратимся к слову «**сакральный**». Оно означает не просто ритуальный, священный; оно подразумевает также и тайный, скрытый, сокровенный, а значит хранимый внутри (2, 13, 16). То есть, человек, владея скрытыми знаниями, является *Посвященным* в эти Знания. (Безусловно, на первых порах это греет душу). Эзотерические или скрытые знания являются частью общей системы Знаний, связанных с Мировой культурой. Это *другие, сугубые, данные при том или ином посвящении* знания. Они передаются иногда от Учителя к Ученику, иногда другим образом; как правило, в зашифрованном виде. Эти знания отличает способность вписываться в системы других знаний: ассимилироваться в различных видах искусства и литературы, принимая, в зависимости от этого, символические формы. Символ — это тоже составная часть Знания, это информация о чем-либо в закодированном, шифрованном виде. При этом он может быть представлен в таких конкретных формах, которые не вызовут у непосвященных лишних вопросов (2, 13, 15, 16). Как правило, между Посвященным и не-

посвященным существует большая разница. Первые имеют более развитые психические способности, над развитием которых они постоянно работают. (Хотя есть и другие Пути, когда само окружение является Учителем и везде разлито посвящение).

Как к этому приходят? Возможно, изначально большую роль играет предрасположенность. Это одно из условий. Безусловно, очень важных. А еще — внутренняя готовность, в некоторых случаях, принуждение (возможно, тот самый *другой* путь), исходящее из осознания и постоянная практика. (Без неё разговоры о духовности — не более, чем сотрясение воздуха). А это уже первые шаги на пути к духовности. Все мы знаем о медитации. Особом состоянии тела, ума, сознания, которое ведет к освобождению Духа и Единению с Высшим Началом (4,10, 17).

Но до этого Единения по Ю. Каптену (6) — 22 ступени различных видов концентрации внимания. Это ступеньки на пути к духовности, но еще не духовность, это Путь к ней через определенные практики, в которых есть свои подводные камни. И владение ими отнюдь не означает автоматического достижения высокого Духа.

Постижение эзотерических знаний требует высокой концентрации внимания (КВ) и высокого уровня ответственности:

- при их восприятии и дальнейшей интерпретации
- при их использовании
- при их передаче другим лицам

Это ли не относится к морально-этическим нормам, имеющим непосредственную связь с понятием духовности? Но всегда ли специалист-эзотерик является духовной личностью?

В произведениях литературы, изобразительного искусства, в художественных произведениях, связанных со звуком и движением, а так же в архитектуре существует, как минимум, 3 уровня скрытого знания или 3 эзотерических уровня:

1-й — как правило, представляет собой внешнюю сторону и сразу воздействует на психо-эмоциональную сферу.

2-й — профессиональные тайны, касающиеся конкретного вида искусства. Это школа, дающая уровень профессионального владения ремеслом и имеющая свои тонкости. А также — ритуалы для вхождения в состояния, необходимые для работы. При этом они могут быть у каждого свои (набор движений, выполняющихся в определенной последовательности; питье; молитва и т.д.)

3-й — более глубинное воздействие, опирающееся на те самые сакральные, эзотерические знания, о которых мы говорим. Например: для архитектуры — это формы, в основе которых лежат базовые графические символы; для хореографии — это собственно движение, рисунок танца, позы, рисунок движения тела и его частей. Для музыки, пения или декламации — это сочетание и последовательность гласных, открытых и закрытых слогов, изменение высоты тона, длительность звука и т. д. Разница между 2-м и 3-м уровнями заключается в том, что первый характеризует чисто профессиональные знания (школу), в которых некоторые эзотерические моменты являются естественными результатами этой школы, и о которых профессионалы не думают специально. Наверное, это идет на уровне внутреннего чувствования, проживания, без которого искусство — не искусство.

Именно этот 3-й слой (уровень) является наиболее интересным для исследователей.

Во-первых, он напрямую связан с культурой, имеющей национальные особенности, выраженные в конкретных формах.

Во-вторых, он связан с энергетической составляющей, открывающей перед нами новое Знание. Именно это новое для нас знание мы воспринимаем как мистическое переживание, инсайт и т.д.

В-третьих, усиление энергетической составляющей самого произведения за счет скрытого воздействия символов, объемов, звуков, цвета и т.д. (*Вполне естественно это хоть иногда почувствовать, но трудно объективно доказать.*

Пирсиг: Качество произведения, это присутствие в нем Бога. Комментарий Т.Сойдла, с которым автор полностью согласен).

В этом случае, уровень воздействия 1-го круга (слоя) напрямую связан с 3-м, так как последний является ничем иным, как инструментарием для 1-го. 2-й уровень более интересен для узких специалистов, поскольку связан с конкретным видом знания (профессии). 3-й уровень, помимо психо-эмоциональной сферы, воздействует на глубинные слои психики. Он интересен, как для исследователей самых различных направлений: гуманитарных и естественно-научных, представителей искусства, так и для людей стремящихся к глубокому постижению самого процесса пребывания в измененном состоянии сознания (ИСС).

Измененное состояние сознания (ИСС) — это один из частных случаев трансового состояния. Оно даёт шанс получить опыт расширенного восприятия мира. Выход в расширенное состояние сознания дает нам широчайшие возможности, целый букет состояний, в том числе и прозрение, инсайт, спонтанное творчество и т.д.

Иногда это происходит спонтанно. Иногда — вполне осознанно. (*И здесь я разделяю мнение Т.Сойдла, с которым мы не раз обсуждали эту тему. «По моему это всегда дар. Т. е. мы получаем больше чем заслужили. Духовная гуманитарная мощь.»*) Цель погружения — **вывести из подсознания на уровень сознания** информацию о чем-либо: о жизни своего тела на разных планах — как внутренних, так и внешних; **создать** какой-либо образ **и ввести его в подсознание**, где он будет работать независимо от индивида.

Можно ли назвать этот процесс творчеством?

В качестве примеров возьмем изобразительное искусство и сакральный танец.

1-й уровень Знания — это собственно изображение — то, что мы видим, понимаем, конкретное изображение, национальная принадлежность, авторская находка и т.д.

2-й уровень. Цвет, рисунок, элементы изобразительного ряда, да и сама композиция, как символ, передающий какую либо информацию в зашифрованном виде. При этом любое из перечисленных составляющих, так же, как и все произведение в целом, воздействуют на психо-эмоциональную сферу. Они вызывают разнообразные ассоциации и, таким образом, способствуют развитию творческого воображения.

3-й уровень. Изобразительный ряд, как носитель скрытой информации, которую способен расшифровать только тот, кто владеет ключом.

При этом для одних зрителей важен именно этот аспект восприятия, а для других — произведение искусства, которое может нравиться или не нравиться, или которое можно рассматривать с профессиональной точки зрения (владение техникой, композицией и т.д.). Достаточно вспомнить художников раннего Возрождения, И. Босха, а так же иконопись, восточное искусство, работы современных художников, работающих в этом направлении.

Другой пример — Сакральный танец. В данном сочетании слово «сакральный» предполагает тайну, передаваемую через движение. Он (этот танец) открывает врата для входа в необычное пространство, необычное состояние, в том числе, и способствующее получению какого-либо конкретного результата. Инструментом этого проникновения служат, прежде всего, ритуальные танцы, известные в различных культурах, танцы как часть мистерии, танцы-посвящения излюбленному Божеству и даже колдовские танцы (9, 11, 12).

При этом среди них можно сразу выделить такие танцы, которые можно условно распределить по этим уровням Знания (11, 16, 18).

Сакральность и эзотеризм в танце могут далеко не всегда осознаваться исполнителями, но они не становятся от этого менее сакральными. Это объясняется тем, что в танце, как действии, присутствует много составляющих, которые изначально несут эзотерическую характеристику: ритм движения, его рисунок, музыкальное сопровождение, энергетику каждого из перечисленных элементов. Так, например, ритм — активно действует на энергетику эмоционального и инстинктивного центров; рисунок — на интеллектуальный и эмоциональный центры, и т. д. Не стоит забывать о содержании танца, ритуала, адресности. Это все — так же уровни знания. Хореограф и танцовщик будут обращать внимание на уровень профессиональной подготовленности — начиная с фигуры, данных (подъем, гибкость, прыжок, музыкальность, выразительность, умение создать образ). Это не имеет непосредственного отношения к сакральности (но является необходимым условием). Непрофессионал, но любитель будет воспринимать с позиции «нравится-не нравится», зрелищности. И для него важно знать содержание — о чем. Как правило, древние мистерии, предназначенные для самых обычных людей, строились именно на знании эмоционального восприятия, как инструмента воздействия на людей и возможностью управления ими (16).

В качестве контрдействия, если можно так выразиться, были созданы системы, в которых движение играло такую же первостепенную роль, но его функция была прямо противоположна — недопущение эмоционального воздействия извне. На первое место выходила осознанность. Это, безусловно, практика йоги и все восточные практики психотелесной подготовки (16, 18).

Когда мы смотрим на профессионалов высокого уровня, выполняющих те или иные упражнения (асаны, каты и т. д.), мы часто невольно сравниваем их с танцем.

Осознанное движение — это сакральное движение. Помимо техники выполнения, и содержания (в том числе и скрытого), *сакральное движение* соединяет в себе духовный аспект, заложенный во внутреннем состоянии души исполнителя.

В качестве иллюстрации позволю себе кратко остановиться на уровнях эзотерического знания на примере асан:

1-й уровень — понимание полезности каждой отдельно взятой позы или комплекса априори, выводит на первое место технику движения, как необходимое условие.

2-й уровень — погружение в процесс, абстрагирование от телесных ощущений, погружение в пространство позы, осознание движения энергии, своих ощущений, самонаблюдение внутреннего и внешнего пространства, и их взаимодействия друг с другом.

3-й уровень — еще более глубокое погружение в процесс, обогащенный радостью Знания, связанного с конкретной позой, с состоянием после выполнения, которое усиливается в релаксации, переходящей в медитацию.

Безусловно, эмоциональное восприятие играет не менее важную роль, но оно исходит из внутреннего преодоления, внутренней работы и поэтому более ценно. Когда же мы выходим на спонтанную йогу, в которой тело подчиняется осознаваемому потоку энергии, мы приходим к йогическому танцу. И это уже другой уровень сакральности действия.

Довольно часто оно абсолютно не зрелищно, и его ценность в состоянии оценить либо посвященные в само действие, либо сами исполнители. При этом оценка исполнителей имеет, как правило, свою этапность: собственно процесс танца, выполнение движений, которые несут в себе тайну. И она чувствуется на уровне подкорки, потом приходит понимание содержания и энергетической наполненности процесса, затем погружение в красоту движения и пребывания в этом пространстве и т. д. и т. д.

Здесь в силу вступают совершенно другие законы. В этом действии на первом месте — своеобразный диалог с пространством, как частью Божественного начала, и каждое движение — это символ, и каждый звук или ритмический слог — инструмент для беседы. И постижение этого процесса — это тоже тайна. Это можно сравнить с медитацией: у каждого своя скорость погружения и время пребывания внутри создаваемого пространства, свое постижение. И состояние после танца — это продолжение медитации, но оно уже другое — и это каждый раз тайна.

И тут возникает еще один вопрос, который актуален именно в связи с трансперсональными практиками, имеющими непосредственное отношение к искусству. Особенно это касается движения. Уровень базовой подготовки или школа. Часто возникает естественный вопрос: а нужно ли это в принципе? Но если некоторые виды творчества не опасны для здоровья и жизнедеятельности (с обычной точки зрения), поскольку касаются, в основном, ментальных уровней, то отсутствие элементарного владения своим телом в творческих поисках, связанных с двигательной деятельностью, может привести к серьезным травмам, причем не только физическим, но и психическим. (В любом двигательном действии уровень энергетике по сравнению со статическими возрастает на порядок, и физическое тело не всегда способно справиться с этим потоком. Поэтому, владение школой становится важной проблемой (особенно, если это касается разных видов искусства). Мы часто сталкиваемся с профанацией искусства, которое преподносится как состояние в потоке, как трансперсональный опыт. Т. е. фактически происходит подмена ценностей.

И еще один, не менее важный вопрос: что несёт продукт творчества в пространство? Гармонию, или деструкцию, созидание или разрушение? Ведь не секрет, что произведения профессиональных художников могут с одинаковым успехом активно изменять его (окружающее пространство) как в одну, так и в другую сторону.

Проблема является очень актуальной, поскольку связана с глубинными процессами, являющимися результатами трансперсональных переживаний, или, по сути, духовным опытом (3, 4, 5). Среди теоретиков и практиков трансперсональной психологии можно встретить два прямо противоположных мнения. Первое: её «можно интерпретировать как духовную ориентацию», «осознание, переживание и интеграцию духовного измерения человеческой психики», «всеобъемлющую модель развития сознания, связывающую психологические и духовные дисциплины» (С.Гроф, М. Руффлер, Вон); и второе: трансперсональный опыт далеко не всегда приводит к духовным переживаниям, предполагающим «достижение единения с космосом, природой или Богом» (Р. Бекк, К. Юнг, цит. по г. Бревде) (1, 7, 8, 9, 14). Не оспаривая фактор выхода на внерациональное знание, возможность творческих открытий, связанных с природой бессознательного, эти авторы считают, что не всякое трансперсональное переживание является духовным опытом.

Исследования и авторские наблюдения, проводимые на занятиях и тренингах Школы Йога-Данс полностью подтверждают правомерность обоих мнений, как это ни покажется парадоксальным. Трудно объективно говорить о том, в каком случае при погружении в трансное состояние человек получает духовный опыт, а в каком — речь идёт об инсайте — глубочайшем внутреннем переживании, которое, тем не менее, называть духовным не всегда корректно, (хотя очень хочется). Где же та грань между состоянием духовным и не духовным? Её можно только почувствовать, здесь все опирается на собственное ощущение, все — на чуть-чуть. И, безусловно, собственный опыт телесно-духовной практики, коей является Йога-Данс. (Это не означает, что автор не приемлет другие

практики. Просто тело дает более верное представление, оно не вводит в заблуждение, свойственное большинству ментальных практик).

В Словаре русского языка С. И. Ожегова (13) “ДУХОВНОСТЬ” объясняется как свойство души в состоянии и преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальным”. А в трактовке слова “духовный” на первое место ставится связь с религией. Если же речь идет о духовном творчестве, то это, как правило, означает, что оно тоже связано с религией. Например, духовная музыка, духовная живопись и т.д.

В эзотерической литературе это понятие интерпретируется более широко. Одно из многочисленных толкований слова “ДУХ”, от которого происходит “ДУХОВНОСТЬ” “применимо лишь к тому, что принадлежит Вселенскому Сознанию, и что является его однородной и незапятнанной эманацией в женском аспекте (психическая энергия). Дух также понимается как синтез 3-х высших принципов в человеке: Атма, Буддхи и Манаса, соответственно, (Воля, Любовь и Мудрость) (12, 13, 18).

Такое толкование несомненно в большей степени отвечает нашему пониманию предмета, поскольку творчество является результатом духовно-телесной практики работы с энергией (имеется в виду это понятие с позиции энерго-информационного обмена). Эта же практика показывает, что вне зависимости от вида и результата духовных поисков необходим определенный уровень владения школой. Поэтому, есть смысл сравнить понимание творчества как процесса, присущего художнику, занимающемуся этим профессионально и творчества с позиции человека, занимающегося духовными поисками.

«Творчество не подчиняется законам земного времени. Это процесс, который соотносится совершенно с другими параметрами. Нельзя заниматься творчеством из чувства долга или по необходимости. Есть просто творчество и творчество созидания. Это разные вещи, хотя, на первый взгляд их трудно различить» (из медитативного опыта). *Существуют различные подходы к развитию творческого начала, и, исходя из этого, и разные способы его активизации. Деление это с одной стороны, условно, с другой — дает возможность очень четко выявить различия. Но в первом случае мы исходим из целостного понятия человека, а во втором — из его психического или астрального плана. Такой подход позволяет понять принцип дифференциации видов творчества. Мы говорим о нескольких его видах:*

- 1) Творчество как самовыражение
- 2) Творчество как психическая саморегуляция.
- 3) Творчество, как проявление божественного начала.

Если первые два вида позволяют говорить о творчестве, несущем, как созидательное, так и разрушительное начало (всё зависит от эмоциональной доминанты), 3-й вид — безусловно, созидательный. В нем изначально присутствует Бог (Абсолют). Он же выступает как созидующее начало, где человеку отводится роль инструмента, осознающего при этом свою миссию, но не отождествляющего себя с Богом. И, по-видимому, его можно отнести в большей степени к творчеству как трансперсональному опыту. (Хотя бывают и исключения, например, образ Шивы — разрушителя (Рудр) и созидателя).

В уже упоминаемом Словаре С. И. Ожегова читаем: «ТВОРЧЕСТВО — создание новых по замыслу культурных или материальных ценностей». Априори ТВОРЧЕСТВО является прерогативой божественного изъявления. Человек, способный к творчеству, способен к созиданию. Но это дано не каждому. Творить — это значит, будучи в Духе (т. е. в Боге), пропускать через все свои тела информацию и преобразовывать её средствами искусства, доводя до такой формы и содержания, которая даёт возможность быть понятыми другими и пробудить возвышенные чувства, присущие каждой душе.

В древности художник, прежде, чем начать работу должен был пройти обряд очищения — очистить душу, ум и тело. И только после ряда медитаций приступать к процессу. Профессионализм — такая же необходимая составляющая. Не владея ремеслом, т. е. школой — невозможно создать творение. И ещё один фактор творчества — его адресность. Кому предназначено творение? Рассказывают, что когда у великого композитора И.С Баха спросили, для кого он писал свою музыку, он ответил просто — для Бога.

По большому счету, творческий процесс — это своеобразная медитация. Но медитация бывает разной: и статической, и динамической, и статико-динамической. Потому, считать духовным (божественным) явления или действия, связанные только с высокими материями, на мой взгляд, не всегда корректно. Поскольку, в любом произведении творчества всегда присутствует некоторая доля проявленности Духа. Вопрос лишь в том, в какой степени это выражено. И здесь нет критериев, одинаковых для всех. Резюмируя сказанное и рассматривая творчество как результат духовных поисков, мы сталкиваемся с целым рядом факторов, которые, не противореча толкованию С. Ожегова, содержат дополнительные условия, необходимые для творчества. Вот только некоторые из них:

— «творчество — это результат трансперсонального опыта; это, безусловно, мистический опыт, который можно осознать как переживание единения с Абсолютом, как проявление Вселенской Любви».

— «это сильнейшее эмоциональное переживание в соединении с трансперсональным опытом часто становится мощнейшим толчком к открытию скрытых возможностей человека, о которых он мог не подозревать, интуитивных прозрений»...

По большому счёту, настоящее творчество должно быть духовным. Потому что это, прежде всего — духовное переживание. Оно происходит от слова ДУХ. Он же — БОГ, АБСОЛЮТ — ТВОРЕЦ — СОЗДАТЕЛЬ. Очень часто это сравнимо с катарсисом, очищением через страдание.

Эти определения изначально подразумевают духовность как одно из необходимых условий творчества. Соответственно, процесс созидания нельзя не представить как духовный поиск, реализованный различными средствами. Согласно древним трактатам, творческий процесс проходит 3 стадии:

- 1) самоочищение;
 - 2) создание мысленного образа, полное слияние с ним;
 - 3) наглядное выражение в материале (слово, звук, движение тела, глина, металл и т.д.).
- Нетрудно увидеть в этом перечислении общее с любой духовной практикой.

В этом контексте особую важность приобретает 3-й пункт, априори предполагающий высокий профессиональный уровень мастера и его обращённость к Высшему Духу. Однако, именно здесь кроется проблема. Причём, как для тех, кто занимается творчеством профессионально, так и для тех, кто идет по пути духовного поиска. Первые ставят во главу угла владение мастерством, забывая подчас о назначении искусства возвышать душу, вторые — уделяя главное внимание двум первым стадиям, не придают значения профессионализму. В результате, мы видим либо бездуховность в произведениях искусства, которые оказывают, тем не менее, огромное разрушительное действие, либо имеем дело с дилетантством, который, который, как это ни странно, часто подкупает своей устремленностью к высшему началу.

Возникает естественный вопрос: что делать в этой ситуации... Ведь далеко не все из тех, кто занимается духовными поисками стремятся стать профессиональными художниками и соответственно, не все художники стремятся стать на духовный путь. Ответ, по-видимому,

один — запечатлённый в уже упоминаемых древних трактатах, априори предполагающий высокий профессиональный уровень мастера и его обращённость к Высшему Духу.

Видимо, именно в этом случае мы осознаём духовность творения. Может быть, это и есть тот критерий, из которого всегда стоит исходить?..

Литература

1. Бревде Г. М. Философские проблемы психической целостности. Проблемы сознания и психической целостности личности в трансперсональной психологии. СПб, 2001
2. В. Даль. Толковый словарь живого великорусского языка. Современное написание слов. Републикация выполнена на основе II издания (1880-1882 гг.)
3. Граф. С. За пределами мозга. М.: Изд. Трансперсонального института, 1993
4. Друри Н. Трансперсональная психология. «Инициатива», Львов, Институт гуманитарных исследований, Москва, 2001
5. Зеличенко А. И. Разговоры ученого с Учителем. Изд-во трансперсонального института. Москва, 2000, 171 с.
6. Каптен Ю. Л. Основы медитации. Вводный практический курс. — Санкт-Петербург, «Андреев и сыновья»
7. Кларк А. Цит. по М.Руффлер. Игры внутри нас. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 1998, 198 с.
8. Козлов В.В, Майков. В. В. Основы трансперсональной психологии. Изд-во трансперсонального института. Москва, 2000, 302 с.
9. Курис И. В. Релаксационное движение в контексте духовного опыта: Спонтанный танец как ритуал. Эзотерическая практика как опыт телесно-духовного развития. Вестник Педагогической Академии. Вып. 39.СПб 2001
10. Курис. И. В. Основные понятия трансперсональной психологии. СПб 2003;. Стр.55-64.
11. Курис И. В. Методика работы в измененном состоянии сознания. Вестник БПА., вып, N12, 1997, с. 94-97.
12. Мадху Ханна. Янтра — тантрический символ мирового единства. Пер. с англ. Киев: Изд. общества ведической культуры Амрита, 1992.
13. Ожегов С.И. «Толковый словарь русского языка», совместно с Н. Ю. Шведовой). 1990; с 1992
14. Пути за пределы «эго» (Трансперсональная перспектива). Под ред. Р. Уолша и Фрэнсис Воон. М.: Изд. Трансперсонального института, 1996.
15. Толковый словарь по парапсихологии. Сост. В. г. Дождиков, А. г. Ли. Под редакцией А. Г. Ли. М., Изд. Фонд Парапсихологии им. Л. Л. Васильева., 1993, стр.32
16. Холл М. П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии. Новосибирск: Изд. ВО «Наука», 1992.
17. Что такое просветление? (Исследование цели духовного пути). Под ред. Джона Уайта. М.: Изд. Трансперсонального института, 1996.
18. Raghunath R. Hand mudras Arathi. — London, 1987, p. 54-66.
19. Society.polbu.ru/mitroshenkov_philosophy/ch76_i.html
20. www.sunhome.ru/forum/2608
21. www.terton.ru



Донка Мадей (Варшава)
Ирина Курис (СПБ)

О СОХРАНЕНИИ И ПРАВИЛЬНОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ДРЕВНИХ ЗНАНИЙ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

От редакции

С Донкой Мадей я познакомилась в 1997 году, когда ехала на конференцию ЕВРОТАС в Варшаву. С тех пор мы с ней дружим. Пожалуй, это даже нечто большее — родство душ, близость, почти родственная. Мы говорили о трансперсональной психологии, литературе, искусстве так, как будто были всю жизнь знакомы (она прекрасно владеет русским языком). Позже я поняла, что это идет из наших прошлых воплощений...

Пани Донка Мадей живет в Варшаве. Более 27 лет она работала режиссером оперного театра; вместе со своим мужем Анджеем Мадеем в течение многих лет занимается переводом художественной и эзотерической литературы с болгарского на польский. Она — Заслуженный деятель искусства Польской и Болгарской республик. Изучает и сохраняет древние сакральные знания IX-X веков, связанные с Византийской традицией. С 1998 г. Донка Мадей является членом БПА и с 2008 г. членом СЗРО АТПП.

Совсем недавно я беседовала с пани Донкой в Варшаве. Мы сидели у неё дома в уютных креслах, пили чай и говорили о проблемах, которые волнуют нас обеих: о сохранении и правильной интерпретации древних знаний в современном мире. Это была своеобразная медитация. Мы обе вошли в состояние легкого транса и были в прямом смысле на одной волне. (Напомню, что транс характеризуется частичным контролем и одновременно выводит в расширенное состояние сознания).

Пани Донка посвятила много лет изучению древних манускриптов (некоторые из них существуют в единственном экземпляре). Последнее время она занимается сбором, сохранением и интерпретацией Знания, которое было сокрыто в монастырях Болгарии в IX—XV веках. Этот вопрос в равной мере относится как к трансперсональной психологии, так и сохранению культурного наследия.

Я позволю себе привести почти дословно несколько высказываний пани Донки Мадей. Наши мнения здесь не только совпадали, но и перекликались с позицией ряда авторов, представленных в недавно перечитанной мною книге «Психотерапия и духовные практики» (Подход Запада и Востока к лечебному процессу). Я подумала о синхронизме, который для знающих людей означает не просто совпадение, но и нечто большее. Итак, высказывание первое:

«XX век открыл доступ к эзотерическим традициям. Начало века — 1-я точка активности, середина — снижение, конец — новый пик интереса, потребность в исследовании и изучении, необходимость получения ответов на главные вопросы, объясняющие и дающие понимание проблем, присущих каждому: — зачем я здесь; что я должен делать и т. д. То есть, вопросы, связанные с духовной стороной жизни.

Замена духовного материальным не только не адекватна, но и невозможна в принципе. Так было и будет всегда. Сейчас много людей владеющих Знаниями. Нужно успеть их передать следующим поколениям. Но существует ряд необходимых условий:

- Нужно, чтобы эти Знания были востребованы
- Нужно, чтобы были готовы люди, способные воспринять эти Знания
- Нужно, чтобы они знали, что с ними делать.

Для меня, давно работающей в индийской традиции, это было очень понятно. Мне не раз приходило в голову, что, то, что я делаю нужно очень узкому кругу. Иногда возникало состояние глобального одиночества; иногда хотелось все бросить и заняться более актуальной в социальном смысле деятельностью. Но проходило время, и я возвращалась вновь к тому, что узнавала (вернее получала), а затем каким-то не очень понятным для себя образом передавала своим ученикам. И меня всегда удивляло, кто присутствовал при этом на занятиях. И 20 лет назад, и сейчас — это совсем небольшое количество людей по отношению ко всем моим студентам. И оказывалось, что именно в тот момент они этого ждали, чувствовали, предвкушали. И все мы понимали, что происходило нечто, что это Подарок, и что именно ради этого стоит жить.

Высказывание второе.

Конец XX, начало XXI века породил множество экономических проблем. Главная опасность для древних Знаний — перевод их на коммерческие рельсы. Это печать, символ времени. Появляющиеся знаки говорят об опасности замены истинных Знаний на поверхностные, выдаваемые за сакральные.

Знания переводятся в другую плоскость. Раньше мотивацией к их изучению была внутренняя потребность души. Сейчас к ним относятся как к товару, который сейчас может быть актуален, а завтра его можно просто выкинуть. Такое отношение не только недопустимо, но и опасно. Невозможно заниматься изучением древних Знаний без внутреннего проживания и веры. Этому нельзя научиться, это нужно внутренне пережить. Оно должно стать частью мировоззрения, частью нашей жизни — внутренней и социальной. Знание проходит путь от Головы к Сердцу. Необходимо, чтобы Знание было и в Голове, и в Сердце. Присутствие только в одном — не полноценное Знание. И в энергетическом и в информационном отношении.

В качестве комментария — небольшая цитата из книги «(Цит. по книге «Психотерапия и духовные практики», Минск, «Вида-Н», 1998, стр. 4-5).

«В западной культуре «сердце» считается чем-то совершенно отличным от «ума», а последнее понятие обычно относится к рациональной, мыслительной способности. В буддизме слова «сердце» и «ум» суть части одной и той же реальности, именуемой на санскрите «читта». Фактически, говоря об уме, буддисты указывают не на голову, а на грудь. Тот ум, который более всего представляет интерес для восточных традиций, — это не мыслительная способность, а скорее то, что мастер дзэн Судзуки называет «большим умом»... Такой «большой ум» не создан чьим-то «я». Он не является чьим-то обладанием; это, скорее, вселенская пробужденность, в которую способен проникнуть каждый человек. В этой перспективе аппарат рационального мышления, так хорошо известный на Западе, оказывается «малым умом». Ум, единый с сердцем, являет собой гораздо более широкий вид осознания».

Какое совпадение мнений и какая поддержка для идущих по Пути: и совсем неопытных, и тех, кто уже давно идет! Но здесь возникает определенная опасность подмены при наличии Знания как понимания и неприятия Знания как чувствования. И какое, на мой взгляд, верное замечание о необходимости единства ума и сердца. Если человек только чувствует — ему очень дискомфортно в социуме; если только понимает — он рискует: в социуме — резким сужением рамок восприятия; в процессе пребывания в измененном состоянии сознания — неспособностью осознавать происходящее, что естественно рождает чувство страха. Из этого вытекает еще один, как мне кажется, вопрос с подвохом: что предпочтительнее (при наличии права выбора) — «большой ум» — Знание сердца, или «малый ум» — Знание ума. Совсем недавно я с большой долей уверенности могла бы выбрать первое, но сейчас — именно в условиях нашей действительности я голосую за необходимость единения обоих умов. Это не только расширяет представление о мире, но и укрепляет позиции древнего Знания в современном социуме. Прежде всего, адекватностью его носителей и тех, кто способен к передаче этой информации другим — более или менее готовым его принять, почувствовать и перевести в повседневную жизнь

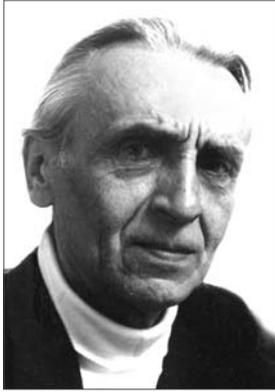
Высказывание третье.

Такие древние Знания как Нумерология, Астрология, Графология, Таро и др. считаются предсказательными или мантическими техниками, что резко сужает их истинные возможности и потенциал. Причина кроется в отсутствии базовых Знаний о духовности и сакральности, как понятий. Например, амулет (оберег). Недостаточно его сделать и повесить. Проблема в том, что человек не знает, что и как с ним делать. Ни тот, для кого делали, ни тот, кто делал — не знают, как передать Знание таким образом, чтобы оно не только работало, но и способствовало внутренней трансформации, и соответственно энергии для данного конкретного человека. Конечно, можно молиться. Но если человек не станет в какой-то момент самой молитвой, ничего не произойдет.

В течение дня каждый из нас имеет несколько раз, пусть кратковременно, непосредственную связь с Космосом. Но для того, чтобы эту связь осознать, нужно быть к этому готовым, то есть, всегда осознанным. Чтобы осталась Память на всех уровнях. И тогда эти точки осознания связи с Космосом будут своеобразными ступенями на пути Познания и единения с Высшим Началом. Только в этом случае амулет становится основой для внутреннего роста. Только в этом случае происходит соединение Сердца и Ума. А сам амулет — это символ, помогающий реализации этого единения.

Мы закончили наше чаепитие глубоко за полночь, даже ближе к утру, в переводе на наше время. Люди со стажем знают, что это самое лучшее время для медитативной практики. Мне не хотелось сразу садиться за компьютер и что-то писать. Но я вытащила на всякий случай руну. Мне попала «Йер» — один из самых позитивных рунических символов, означающих получение урожая. Но, который, требует времени (цикла) (для созревания того, что посеяно).

Работа над этим материалом уже здесь в Петербурге вылилась в медитацию, в продолжение той, которая была в Варшаве. И я вдруг обнаружила, что эта тема как матрешка рождает все новые и новые темы для размышлений. И это прекрасно. Значит, будут рождаться новые мысли и замыслы, будут новые медитативные разговоры-размышления, будут новые встречи со Знанием, и мы будем находить ответы и ставить новые вопросы...



**Равдоникас Ф. В.
(СПб)**

НЕКАРТЕЗИАНСКАЯ ХРОНОЛОГИЯ ¹

От редакции: Вместо предисловия мы предлагаем несколько отрывков из рецензий на 2-е издание книги автора «Музыкальный синтаксис», позволяющих понять и связать её проблематику с вопросами трансперсональной психологии:

...Ф. В. Равдоникас устанавливает психолого-хронологический статус теории музыки, ведущий к представлениям о хронометрическом автоморфизме как аудиально данном архетипе.

...Следует отметить нетривиальность проблемы, известной мне из прежних работ автора: законы музыкальной формы в связи с метрической структурой времени. В книге дан интересный и полезный обзор её истории и решения. Это не математика и даже не физика, но психология восприятия как более-менее точная наука.

Нозль АКСЕЛЬРОД, Ph. D. Department of Applied Physics, The Hebrew University of the Jerusalem, Givat-Ram, 91964, Jerusalem, Israel.

...Трудно не согласиться с автором, однажды заметившим, что музыковедению лучше известно то, как должен действовать слух, чем то, как он действует. Сведение музыкальных феноменов к разрешению диссонансов в консонансы придаёт им статус сигнальных стимулов, едва ли совместимый с богатством содержания музыкальной речи и едва ли способный пролить свет на природу музыкального сознания. Автор определяет её как логико-аналитическую, указывая на две преадаптивные особенности музыкального восприятия: способность судить (т. е. утверждать, или отрицать) о семантической целостности аудиальных феноменов и способность узреть их сонорное прошлое. При этом он апеллирует к биогенетической неоднородности сознания, связывая аудиальную эмпирику со временем, структурированным источниками звука, и со слышимыми симметриями в качестве ноэтического материала. Идея о слухе, как калибровочном преобразовании акустического континуума, подкрепляется ссылкой на энцефалографический α -ритм, ответственный за появление таких психологических сущностей, как звуковысотная и ритмическая компоненты музыки. Тем полезнее неожиданная, но допустимая трактовка ритма как числа расхода времени. Тем уместнее хронологическая аксиоматика аудиальных значимостей. Тем целесообразнее фонограммы CD, иллюстрирующие и верифицирующие теоретические построения.

Тыну Рихович СОЙДЛА, д. биол. н., руководитель группы генетики митоза. Институт Цитологии РАН, Тихорецкий пр. д. 4, 194064, С.-Петербург.

Пифагорейская идея гармонии сфер популярна у алхимиков, астрологов, оккультистов, но с лёгкой руки Аристотеля осталась за пределами естественных и точных наук. Между тем, являясь доктриной об аудиально данной структуре времени, пифагорова гармония эквивалентна евклидовой геометрии как доктрине о визуально данной структуре пространства, то есть может быть дана аксиоматически, а её ассоциация с движением

¹ Новая редакция статьи: Повод к некартезианской хронологии // Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып. 80. СПб., 2008, с. 102-107.

планет — лишь одно из приложений глубокой идеи о сводимости хронологии к аудиально верифицируемым принципам.

Наиболее ранним из дошедших до нас представлений предмета является учение пифагорейца Тимея о сотворении Мировой души, трактованное Платоном¹ (Тимей. VIII. 35). Учение дано операциями над целочисленными степенями двойки и тройки, итогом которых оказываются ступени системы пифагоровой шкалы. Отметим также, что Тимей избегает априорных ссылок на планеты и орбиты, избавляя Мировую душу от телесных ассоциаций, чтобы преодолеть двусмысленность функции “общего измерения Вселенной” (определение времени, данное пифагорейцем Архимом. См.: Симпликий. Комментарий к Аристотелю. Физ. 218а).

Первое из известных мне упоминаний о слышимых консонансах, издаваемых планетами, принадлежит Аристотелю (О небе. II. 9). Приписывая эту мысль пифагорейцам и резко критикуя её, он вдаётся в детали астрономической подоплёки: “Скорость движения каждой (планеты) пропорциональна расстоянию, на которое она удалена (от сферы неподвижных звёзд). И действительно, коль скоро мы исходим из предпосылки, что крайнее вращение Неба [сутки — *Ф.Р.*] простое и самое быстрое, а вращения остальных (планет) медленнее и сложнее (так как каждая движется по своей орбите в направлении, противоположном движению Неба), то тем самым уже логично, чтобы (планета), наиболее близкая к простому и первому вращению, проходила свою орбиту за наибольшее время, наиболее далёкая — за наименьшее, а остальные — чем ближе, тем за большее, чем дальше, тем за меньшее» (Там же. II. 10).

Эта изящная задача предусматривает определимость расстояния до сферы неподвижных звёзд и имеет следующее решение (углы в градусах, проходимые светилами за сутки):

***** Небо звёзд ♃ 0,03 ♃ 0,08 ☿ 0,52 ☉ 0,99 ♀ 1,6 ♃ 4,09 ☾ 12,63,**

то есть геоцентрический *порядок* планет². Что до прочего, то «всё, что действительно удавалось наблюдать, — полагает Нёйгебауэр, — это были угловые движения, за единственным исключением расстояний до Солнца и Луны, получаемых с помощью параллакса. Для планет же ни теория, ни наблюдения не были достаточно точны, чтобы надёжно судить о *расстояниях*»³.

Между тем наблюдения угловых движений (например, движение стрелок на циферблате часов) являются достаточно точной и едва ли не самой надёжной формой измерения времени. Это отменяло зависимость античной хронологии от линейных измерений пространства и создавало перспективу отмены зависимости от угловых измерений, реализованную доктриной о гармонии сфер. Последняя использовала идею относительности, следующей из существования хронометрических автоморфизмов⁴. Музыкальные тоны являются часами, то есть предъявляют слуху время, структурированное точными повторениями его наперёд заданных частей. Тем не менее мелодия распознаётся как та же самая в любом высотном положении. Сочетаясь с тем математическим фактом, что система шкалы допускает неограниченное расширение к басу и дисканту (сохраняя

¹ В связи с вычислительным своеобразием трактовки следует отметить, что, если не считать логики, то “собственный прямой вклад [Платона] в математические знания, очевидно, был равен нулю” (Нёйгебауэр О. Точные науки в древности. М., 1968, с. 153).

² Напомню значения символов: Сатурн (♄), Юпитер (♃), Марс (♂), Солнце (☉), Венера (♀), Меркурий (☿), Луна (☾).

³ Нёйгебауэр О. Указ. соч., с.156, курсив. *Ф.Р.*

⁴ Напр., лады, мелодии, созвучия и т. п. движения (преобразования) системы тонов, сохраняющие её структуру.

значение для тонов, повторяющих сколь угодно большие и сколь угодно малые части времени, т. е. выходящих за пороги слухового восприятия), эта инвариантность мелодии относительно высотного сдвига позволяла преобразовать геометрический характер задачи в гармонический, то есть ассоциировать расход времени не с конфигурационной, а с энергичной данностью универсума, и исследовать не расстояния, а каузальность любых отношений всегда становящегося порядка¹.

Средством явился монохорд, изобретение которого предание приписывает Пифагору. С древности он служит для постановки и решения космологических проблем, предвосхищая синхрофазотрон, коллайдер и т. п. орудия нынешнего естествознания.

Сопоставление визуально данного деления монохорда с аудиально верифицируемой последовательностью интервалов устанавливает первый фундаментальный факт гармонии: геометрические прогрессии ладков отображаются арифметическими прогрессиями интервалов. Иными словами, *характер наблюдаемой метрической структуры меняется в зависимости от того, аудиальным, или визуальным является наблюдение.*

Пифагору посчастливилось заметить, что такая гетерологичность зримого и слышимого ведёт к построению теории, абстрагирующей хронометрическую эмпирику, бестелесность объектов которой лишает геометрический подход надлежащей строгости.

Обратимся к столь незримому факту, как итерации совершенного консонанса «октавы»² (например, последовательное деление монохорда на половины — «первая аксиома гармонии»), всегда образующие с исходным тоном его консонирующие подбобия.

Между тем итерации совершенного консонанса «квинты» (например, последовательное деление монохорда на трети — «вторая аксиома гармонии») диссонируют с исходным тоном.

Ясно также, что любое деление монохорда, являющееся убывающей геометрической прогрессией, не может быть исчерпано конечным числом итераций (тонометрическая бесконечность конечного монохорда или «третья аксиома гармонии»).

Остаётся добавить, что аудиальному аспекту монохорда соответствуют степени, равные числу итераций интервалов, которыми получены положения ладков (звуковысотный слух оперирует не интервалами, а степенями интервалов — «четвёртая аксиома гармонии», обеспечившая конципирование *динамиса* /греч. «степень»/, составлявшего основу пифагоровой теории музыки и всё ещё остающегося непонятным для историков). В частности, верхней границе (подставке, дисканту) монохорда в этом аспекте соответствуют (чуть упрощая) выражения: $2^{-\infty} = 0$; $3^{-\infty} = 0$.

Критерий целостности связан с пифагоровой категорией троицы. «Предел — промежуток, а край и центр суть пределы [...] Как говорят пифагорейцы, начало, середина [...] и конец составляют число целого и притом троицу» (Аристотель. О небе. II, 12; I, 1). Дополняя третью «аксиому», эти сведения позволяют трактовать приму — нижнюю границу (порожек, бас) монохорда как Небо звёзд ($2^0 = 1$; $3^0 = 1$; $3^0/2^0 = 1$). Луне соответ-

¹ В основе нашей способности отличать целостные хронометрические автоморфизмы от наборов бессвязных тонов лежит отношение *каденцирования*. В любой момент своего осуществления мелодия является каденцированием как испытанием смысловой ценности спецификумов лада и аудиальной допустимости их объединения. Определив музыку, как радость души, которая вычисляет, сама того не сознавая, Лейбниц (Leibnitii epistolae, collectio Kortholti) тем самым указал на преадаптивность способности замечать феномены каденцирующей хронометрии.

² Традиционные термины шкалы 'октава', 'квинта' и 'кварта' (как относительные частоты 2, 3/2 и 4/3) взяты в кавычки, поскольку оказываются некорректными в любых контекстах, кроме октахордного.

ствует «октава» как середина монохорда ($3^0/2^1$ или 2^{-1}) и как максимум удаления от его верхней и нижней границ ¹.

Основания гармонической трактовки прочих сфер более проблематичны. Порядок планет по угловым скоростям приблизительно пропорционален (коэфф. 27/12,63) ряду чисел, объединяющему прогрессии двойных и тройных промежутков из «Тимей. VIII. 35».

*** Небо звёзд	h 0,03	z 0,08	σ 0,52	\odot 0,99	♀ 1,6	♃ 4,09	♄ 12,63
	(0,07)	(0,17)	(1,11)	(2,15)	(3,42)	(8,74)	(27)
Тимей	1	2	3	4	8	9	27

Судя по всему, неопифагорейцы (утратившие понимание пифагорова динамиса ²) нашли в этом повод к отождествлению тимеевых чисел с гармонией сфер и трактовке порядка по скоростям расстояниями ³. И то, и другое наивно.

Что до расстояний ⁴, то метрическая структура обсуждаемого ряда, то есть *арифметическая* прогрессия, не имеет ничего общего с автоморфизмами какой-либо музыкальной системы.

Что до чисел, то объединение двойных (2^0 ; 2^1 ; 2^2 ; 2^3) и тройных (3^0 ; 3^1 ; 3^2 ; 3^3) промежутков трудно считать системой. Не объединение, а т.наз. двойное отношение делает их собственно системой или шкалой, любая степень которой является членом обеих *геометрических* прогрессий, то есть относительной частотой $3^{\text{Ц}}/2^{\text{ц}}$, где Ц — номер генеративного (напр., «квинтового») переноса, которым она получена, ц — число «октавных» переносов, переводящих её в пределы данного дихорда (тоники, то есть ступени любого данного Ц, рассмотренной вместе с её «октавным» переносом).

При этом изменения числа «октавных» переносов не влияют на свойства системы, полностью заданные Ц или числом генеративных переносов, затраченных на её получение. Свойства же таковы: шкала, полученная «октавными» повторениями ступеней, идентифицированных Ц генеративными переносами, является (Ц+2)-хордной подсистемой, любые Ц+2 взятых подряд ступеней которой являются одним из Ц+1 её модусов, любые Ц+Ц+2 взятых подряд ступеней (в т. ч. совершенная система древних греков) включают все Ц+1 модусов, причём последние попарно переходят друг в друга обращениями. Постоянное слагаемое 2 следует из структуры тоники. Остаётся добавить, что (Ц+2)-хорды принадлежат к автоморфизмам подсистемы, что под гармонией античные теоретики понимали как интервал «октавы», так и октахорды в объёме этого интервала и что *сочетания тонов, не преобразуемые «октавными» переносами в последовательности $3^{\text{Ц}}$, не являются автоморфизмами системы пифагоровой шкалы.*

Таким образом, «октавные» повторения прогрессии четырёх (считая 3^0) тимеевых степеней тройки порождают (3+2)-хордную подсистему, тогда как гармония семи планет предполагает прогрессию 1; 3; 9; 27; 81; 243; 729 или 3^0 ; 3^1 ; 3^2 ; 3^3 ; 3^4 ; 3^5 ; 3^6 , т.е. (6+2)-хордную подсистему. Данное ниже сопоставление выявляет приблизительную пропорциональность (коэфф. 729/12,63) порядка планет по скоростям последовательности $3^{\text{Ц}}$,

¹ Это позволяет трактовать подставку как Небо звёзд, отделённое от Луны бесконечным количеством «октавных» повышений, что наделяет порожек статусом одного из «октавных» понижений подставки, разрешающим противоречие, ставящее в соответствие самому быстрому вращению самый низкий тон монохорда.

² Ср.: Равдоникас Ф. В. Музыкальный синтаксис. СПб., 2007, с. 27-29.

³ О необычайной живучести этого хода мысли свидетельствует небезызвестная диссертация: Гегель Г. Об орбитах планет (1801 г.) // Работы разных лет в двух томах. Т. 1, М., 1972, с. 262-264.

⁴ Ср. третий закон Кеплера (квадраты периодов планет пропорциональны кубам радиусов их *гелиоцентрических* орбит).

где $\mathcal{C} = 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6$, что выглядит более правдоподобной основой первоначальной идеи о гармонии сфер.

*** Небо звёзд	\mathfrak{h} 0,03	\mathfrak{z} 0,08	\mathfrak{s} 0,52	\mathfrak{D} 0,99	\mathfrak{f} 1,6	\mathfrak{g} 4,09	\mathfrak{h} 12,63
	(1,7)	(4,6)	(30)	(58)	(92)	(236)	(729)
$3^{\mathcal{C}}$	1	3	9	27	81	243	729

Остаётся напомнить, что “октавные” переносы, преобразующие последовательность $3^{\mathcal{C}}$ (т.е. либо «квинт», либо «кварт») в автоморфизмы пифагоровой шкалы, или гармонию как таковую, меняют порядок ступеней. Между тем самое раннее из дошедших до нас представлений — шкала неопифагорейца Никомаха (Гармоническое руководство. 6,7; ок. 100 г. н. э. ¹) — сохраняет порядок планет по угловым скоростям, т.е., являясь рядом «кварт» (предпочитаемых античными теоретиками), не может содержать секунд, терций, тритонов, квинт, секст, септим и октав. Под ней дана совершенная система диатонического рода древних греков.

Шкала Никомаха	\mathfrak{h} (H)	\mathfrak{z} (E)	\mathfrak{s} (A)	\mathfrak{D} (D)	\mathfrak{f} (G)	\mathfrak{g} (C)	\mathfrak{h} (F)
Диатоника	H'(\mathfrak{h})	C(\mathfrak{s})	D(\mathfrak{f})	E(\mathfrak{D})	F(\mathfrak{z})	G(\mathfrak{D})	A(\mathfrak{f})
	H(\mathfrak{h})	c(\mathfrak{s})	d(\mathfrak{f})	e(\mathfrak{D})	f(\mathfrak{z})	g(\mathfrak{D})	a(\mathfrak{f})

Этот результат не может быть подтверждён первоисточниками, поскольку античная нотация использует буквенные знаки ступеней. Вместе с тем символы планет фигурируют в календарной хронометрии. В частности, порядок планет по угловым скоростям нашёл отражение в распределении планет по дням недели, принятом у европейцев [напр., Sunday, Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday, где Марсу, Меркурию, Юпитеру и Венере соответствуют нордические имена Tiw, Woden, Thor, Frig], индусов² и арабов³. При этом берётся каждый четвёртый знак, считая вниз от \mathfrak{D} , что даёт последовательность, преобразуемую «октавными» переносами в октахордную подсистему (хотя и не пифагоровой системы ⁴) хроматического рода древних греков. Между тем порядок, принятый древними евреями (Книга Творения; между III и VIII вв. н. э.), — воскресенье \mathfrak{C} , понедельник \mathfrak{s} , вторник \mathfrak{D} , среда \mathfrak{f} , четверг \mathfrak{g} , пятница \mathfrak{h} , суббота \mathfrak{z} — несводим к изометрическому преобразованию порядка планет по угловым скоростям, то есть не является отображением какого-либо из автоморфизмов гармонии сфер.

Что до шкалы Никомаха, то она задаёт — пусть даже наивно — хронометрический автоморфизм как временную картину мирового пространства, столь же апеллирующую к перцептуально данным ритмам Вселенной, как пространство-время нынешней физики, но счастливым образом избегающую визуальной семантики последнего.

Здесь подходящий случай упомянуть нашу неготовность признать различие между комфортностью и универсальностью визуальной эмпирики. Предпочтение, некогда оказанное геометрии, обусловлено тем, что обращение к аудиальным феноменам требует переориентации и интенсификации интеллектуальных усилий. Фундаментальность (если угодно, тривиальность) фактов гармонии позволяет им ускользать от самого изошрённого внимания.

¹ Цит. по: *Петр В. И.* О составах, строях и ладах в древнегреческой музыке. Киев, 1901, с. 52. Аппликатурные термины источника: 'ипата', 'парипата', 'лиханос', 'меса', 'парамеса', 'паранета', 'нета', — трактованы принятыми ныне буквенными знаками ступеней в их «квинтовом» порядке.

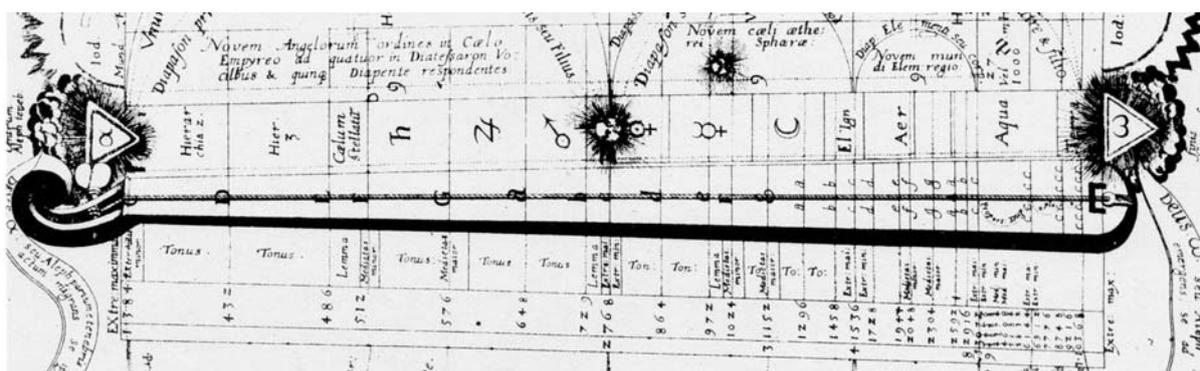
² *Нёйгебауэр О.* Указ. соч., с. 167.

³ Автобиография Тимура...М., 1949, с. 298. См. файл 6, с. 28-29.

⁴ И даже не 12-метрической, а 17-метрической, что более чем уместно для древнеперсидской шкалы, считающейся прародительницей древнегреческих систем хроматического и диатонического рода. Отметим также, что музыкальные импликации знаков теряют смысл в изометрической (суточной) структуре недели.

Отсюда полемический азарт, помешавший Аристотелю¹ заметить преимущества гармонии сфер перед календарной хронометрией, жертвующей метрическими функциями всех планет, кроме Солнца и Луны. Отсюда и хорогностический (направленный на постижение структуры пространства) характер европейской эпистемологии, увенчанной аналитической геометрией Декарта. Не удивительно, что «основные методологические принципы общей теории относительности можно действительно весьма удачно назвать картезианскими, потому что она скорее делает акцент на протяжённостях, а не временных аспектах явлений»².

Итак, оставив гармонию сфер астрологам, естествознание проявило эпистемологическую робость, оплаченную неизбежностью сложных хроногностических (относящихся к постижению структуры времени) проблем и весьма поощрившую экзегетические амбиции поборников герметизма. Иллюстрацией служит монохорд³ Роберта Флудда (1574-1637), английского врача, принадлежавшего к среде интеллектуалов той эпохи, называвшихся розенкрейцерами. Мы видим, что некритически воспринятая шкала Никомеха продлена к басу и дисканту и обстоятельно трактована теологическими, астрологическими (с транспозицией, сохраняющей геоцентрический порядок планет, но «коперникански» наделяющей статусом середины \odot и трактующей \mathcal{C} как октавное повышение \mathcal{C} , что элиминирует космологическую целостность гармонии, кроме того, Hierarchia 2 и Hierarchia 3 находятся ниже неба звёзд, т. е. движутся быстрее самого быстрого вращения), каббалистическими, нумерологическими и т. п. данными.



Одним из наиболее осведомлённых комментаторов этой Теории Всего может считаться Джордано Бруно, по праву (и вопреки его популярности в диалектико-материалистической пропаганде) пользовавшийся репутацией лидера герметистов⁴.

«Они иными, не глазами Линкея, — сообщает он⁵, апеллируя, отметим, к визуальной эмпирике, — другими, не аргусовыми очами, углублялись, не скажу до третьего неба, но в глубокую бездну надмировой и бесконечной божественной вселенной для созерцания десяти сефиротов, на нашем языке называемых членами и одеяниями. Они проникали, видели, понимали, насколько допустимо человеку говорить об этом. Там находятся степени: Кетер, Хокма, Бина, Хесед, Гебура, Тиферет, Нецах, Год, Иесод, Малхут. Первая

¹ Аристотелева критика пифагорейцев, якобы слышащих тоны планет (О небе. II, 9), игнорирует тот факт, что межпланетное пространство исключает распространение звука.

² Уитроу Дж. Естественная философия времени. М., 1968, с. 297.

³ Цит. по: Barbour J. M. Tuning and temperament. Mich. Univ. Press, 1951, p. 3. Соч. Флудда De vita, morte et resurrectione не без иронии цитирует Лейбниц (Опыты о справедливости Бога, свободе человека и начале зла. II. 112. IV).

⁴ Ср.: Лернер Л.С., Госселин Э. А. Галилей и призрак Джордано Бруно // В мире науки. 1987, № 1, с. 80-84.

⁵ Джордано Бруно. Тайна Пегаса // Диалоги. Госполитиздат. М., 1949, с. 474, 480.

по-нашему называется короной, вторая — мудростью, третья — провидением, четвёртая — добротой, пятая — силой, шестая — красотой, седьмая — победой, восьмая — похвалой, девятая — устойчивостью, десятая — царством. Говорят, что им должны соответствовать десять разрядов умов, из которых первый назван у каббалистов Хайот Геккадос, второй — Офаним, третий — Арелин, четвёртый — Хасмалин, пятый — Хоахим, шестой — Молахим, седьмой — Элохим, восьмой — Бенэлохим, девятый — Малеахим, десятый — Имим. Первый разряд называется, по-нашему, святыми животными, или серафимами, второй — образующими колёсами, или херувимами, третий — ангелами силы, или престолами, четвёртый — изобразителями, пятый — властями, шестой — добродетелями, седьмой — начальниками, или богами, восьмой — архангелами, или сынами богов, девятый — ангелами, или вестниками, десятый — особыми душами, или героями. Отсюда в мире чувственном образуются десять сфер: 1) первая подвижная, 2) сфера звёздная, или восьмая сфера, или свод небесный, 3) небо Сатурна, 4) небо Юпитера, 5) небо Марса, 6) небо Солнца, 7) небо Венеры, 8) небо Меркурия, 9) небо Луны, 10) подлунный Хаос, разделённый на четыре стихии. [Экзегеза Бруно лишена каких-либо намёков на хронометрический автоморфизм мировой схематики герметистов, хотя десяти её сферам соответствует скорее декахордная, чем октахордная подсистема. Ясно также, что скорости 1-й (подвижной) и 10-й (подлунной) сфер не поддаются определению. — Ф.Р.]

«К этим сферам приставлены десять двигателей, или им прирождены десять душ: первая — Метатрон, или князь ликов, вторая — Рациель, третья — Цафциэль, четвёртая — Цадкиэль, пятая — Камаэль, шестая — Рафаэль, седьмая — Ариэль, восьмая — Михаэль, девятая — Габриэль, десятая — Самаэль. Под ними же находятся четыре князя ужаса, из которых первый господствует над огнём и называется у Иова Бегемотом; второй — господствует над воздухом и называется вообще, а в частности у каббалистов, Вельзевулом, то есть князем мух, нечистых летающих; третий господствует над водами и называется у Иова Левиафаном; четвёртый — первенствующий на земле, скитается и обходит её, у Иова он назван Сатаной [...]

«Итак, существует один род истины, которая есть причина вещей и находится над всеми вещами, и другой род, который находится в вещах и свойственен вещам, и третий, последний, который идёт после вещей и от вещей.

«Первая истина называется причиной, вторая — вещью, третья — познанием.

«Истина первого рода в мире идеальных прообразов обозначается посредством одного из сефиротов; второго рода истина находится на первом престоле, где над нами высится небесный полюс; истина третьего рода находится на названном престоле, совсем близко от телесного неба, [...] и влияет на наши мозги.»

Отметим, что, объясняя мироздание с помощью пифагоровой шкалы, ни Бруно, ни Флудд не проявляют какого-либо интереса к её хроногностическим коннотациям. Между тем система этой шкалы — лишь одна из сколь угодно многих 2-мерных модуляционных систем, то есть не универсальна. Модуляциями называются движения, переводящие аудиальные значимости в себя и друг в друга. Античная музыка использовала модуляции из модальности в модальность, из лада в лад, из рода в род и из системы в систему. Пифагорова гармония устанавливает соответствие между этими видами модуляций и иерархией 2-мерных, 3-мерных и 4-мерных систем 1-мерных интервалов (ср. пифагорову категорию четверицы как последней инстанции развёртывания универсума), оснащая интерес к аудиально данной структуре времени эффективным аналитическим аппаратом¹.

¹ Ср.: Равдоникас Ф.В.. Музыкальный синтаксис. СПб., 2007, ч. III, гл. 3, 5, 8.

Солнце задаёт фотопериодизм, смену сезонов, феномены магнетизма и т. п. законы природы прочих планет. Увы, законы, заданные взаимным влиянием последних, всё ещё трудно относить к итогам естествознания. Единственное серьёзное исключение — законы небесной механики, геометрический характер которой влечёт неразрешимость задач о более чем трёх телах. Между тем, трактуя ритмы Вселенной как автоморфизм модуляционной системы, гармония сфер не налагает ограничений на число планет и мобилизует аналитический ресурс, обеспечивающий прогнозирование энергетических эффектов автоморфизма на основе многообразия комбинаторных историй его подсистемы¹.

Вернёмся к истории естествознания. Как известно, Аристотель утверждал свою философию посредством тотальной полемики с пифагорейско-платоническими предшественниками. Отсюда и его критика пифагорейской гармонии сфер, и его 'число движения' (Физика. 219a-220b) как определение времени, получившее предпочтение, но лишённое хронометрического содержания. Полезно напомнить, что попытки физиков наделить его таким содержанием увенчались зависимостью хронологии от пространственных измерений и всё ещё не решённой проблемой *однородности* метрических структур пространства и времени (похоже, что, в отличие от Эйнштейна и Минковского, Лоренц трезво оценивал последнее обстоятельство и именно поэтому не считал своё преобразование группой²).

Итак, отказ от гармонического подхода связан с авторитетом Аристотеля, мотивировавшего хорологические интенции европейской эпистемологии, вслед за Архимедом перестающей рассматривать время как существенную особенность первоосновы вещей³. В известной мере это компенсировалось тем, что эпистемологическая структура естествознания включает наблюдение и эксперимент.

Недостаточность этой меры замечена сравнительно недавно. Томсон и Тэйт обнаруживают, что конципирование физического времени обусловлено удобствами формулирования законов природы⁴, то есть скорее синтактикой, чем семантикой физического лексикона. Синг заявляет, что «Евклид направил нас по ложному пути, взяв в качестве первичного понятия науки пространство, а не время»⁵. Столь же пассионарен Козырев, требующий полного пересмотра подхода ко времени, всё ещё характеризующего естественные и точные науки⁶. Задолго до Козырева и ещё менее лестно о последних высказался Барроу (Lectioes Geometricae, 1.4; XVII в.): «Поскольку математики часто пользуются идеей времени, они должны иметь определённое представление о значении этого слова, в противном случае они являются шарлатанами».

Наиболее интенсивными реабилитационными попытками могут считаться «алгебра, как чистая математическая наука о времени» Гамильтона, успешно оспоренная Кэли, идеи, высказанные Кантором в связи с континуумом, но отвергнутые Брауэром, пространство-время Минковского, оперирующего пространственными представлениями времени, увы, не предусматривающими временных представлений пространства⁷.

¹ Там же, ч. III, гл. 9, 10.

² Ср.: Эйнштейн А. г. А. Лоренц как творец и как человек // Физика и реальность. М., 1965, с. 126.

³ Уитроу Дж. Указ. соч., с. 97.

⁴ Thomson W., Tait P. G. Natural philosophy. Cambridge, 1890, Part 1, p. 241.

⁵ Singe J.I. "The New Scientist 51", 19.02.1959, p. 410.

⁶ Козырев Н. А. Причинная механика и возможность экспериментального исследования свойств времени. Репр. статьи 1963 г., Л., 1991, с. 288.

⁷ В этой связи Уитроу (Указ. соч., с. 296) упоминает английского математика У.Клиффорда, высказавшего в 1875 г. мысль о том, что "теория кривизны пространства намекает на возможность описания материи и движения на языке лишь протяжённости".

Заслуживают упоминания Уайтхед, Мактагарт, Вейль, Хокинг и ещё несколько героев, доблесть которых оживляет дискуссию, но не исчерпывает предмет¹.

Коснёмся энергийного аспекта «человеческой способности символического преобразования опыта»². Слышимые факты — музыкальные образы или модальности — выражают нечто, отличное от них самих как акустических фактов, следовательно, являются *символами*. Каждый из них тем или иным образом деформирует реальность, хотя когда-то находился в будущем по отношению к ней, что указывает на вовлечённость музыкальной речи в причинную структуру мира, то есть на хронологическую природу её эффективности. Это возвращает нас к загадочной связи между энтропией и информацией, устанавливаемой известным уравнением (ср. лат. *informis* — бесформенность и *informo* — придавать форму). Известно также, что конципирование термодинамической энтропии, предпринятое Карно и Больцманом, повлекло важные допущения о структуре времени³. Известно наконец, что Козырев решился увидеть во времени источник энергии⁴. Эти факты выявляют аналогию энергийных и информационных эффектов и усиливают интерес к связи между музыкой, как мотивирующим феноменом, и музыкой, как систематизированным расходом времени.

Можно представить восприятие как освобождение стимула (т. е. акустической фактуры) от параметров хронометрической связности⁵. Модус освобождения определяет отношение числа (т. е. первоначального факта пифагоровой картины мира) или, если угодно, энграммы, к ансамблю стимулирующих ритмов.

Физической аналогией такой системы расхода времени служит стоячая волна, порождающая излучение, в отличие от бегущей волны, расходуя энергию на увеличение энтропии. Что до аналогии энергийных и информационных эффектов, то, согласно Уитроу, «важному понятию плотности материальных объектов соответствует столь же существенное понятие скорости мышления»⁶. Что до психологических сущностей, то, согласно Бергсону, «различие между телом и умом надо формулировать в терминах не пространства, а времени». «Функция мозга, — полагает он, — не порождать психическую деятельность, а канализировать её»⁷.

Это даёт повод к допущению о рефлексирующей инстанции как устройстве, преобразующем структурированное время в мотивирующую энергию, что сводит порождение смысла к истории вышеупомянутого освобождения, предусматривающей любые энергийные эффекты, вплоть до, психоделических феноменов рок-музыки, или мантр индусов⁸.

Порождение музыкальных смыслов, как эффект аудиально данной структуры времени, имеет ещё одну физическую аналогию: ускоряющее воздействие выявляется

¹ Подробнее см.: Уитроу Дж. Указ. соч., с. 150-156; 369-377.

² Выражение Сьюзен Лангер (*Langer S. Philosophy in a new key. 3-rd. Ed., Cambridge, Mass., 1957*).

³ Уитроу Дж. Указ. соч., с. 15-17.

⁴ Козырев А. Н. Указ. соч.

⁵ С-связным называется ритм, итерирующий длительность С.

⁶ Уитроу Дж. Указ. соч., с. 370.

⁷ Бергсон А. Материя и память. Собр. соч., т. 3, СПб., 1909, с. 20.

⁸ Что до энергийного ресурса систем расхода времени, то, согласно Декарту (Размышления о первой философии. СПб., 1903, с. 28; курсив Ф.Р.), «для того, чтобы сохранять субстанцию во все моменты её существования, нужна сила, необходимая для создания её вновь; если бы она не существовала, то сохранение и создание были бы только различным выражением одного и того же *façon de penser*». Если это в самом деле так, то энергетический баланс ежесекундного воссоздания субстанции представляется более чем внушительным.

взаимно-нелинейными¹ структурами времени (скорость имеет размерность см/сек, ускорение — см/сек²). Это ясно из независимости скорости падения от веса тел, обнаруженной Галилеем. Тем, что до него всё трактовалось иначе, наука обязана Аристотелю, полагавшему, что «время равномерно везде и при всём» (Физика, 218b), и вполне последовательно настаивавшему (Там же, 266a) на существовании перводвигателя, без постоянного воздействия которого любое движение приходит в состояние абсолютного покоя.

Своим вторым законом Ньютон разрушил этот предрассудок, но конципировал абсолютное истинное математическое время, критика которого привела к частной, затем к общей теории относительности, к загадочной уверенности в однородности метрических структур пространства и времени и к представлениям о структурном поле, сместившим эпистемологический акцент с пространственно-временной данности фактов на энергийно-конфигурационную данность пространства и времени².

Ещё один эффект человеческой способности символического преобразования опыта состоит в том, что термин 'число' заменяет в математической речи термин 'символ числа'. Вместо операций над числами мы имеем дело с символами операций над символами чисел, либо символами отношений этих символов — мыслимыми, видимыми, слышимыми — и иного не дано. К тому же семантические цепочки, порождаемые последовательными символизациями, способны давать сбои, ускользающие от внимания самого бдительного математика.

Вернёмся к календарным символам. Различение солнечных циклов опирается на счёт лунных циклов, ритм которых является идентифицирующей формой расхода времени. Но за такую могут быть взяты недельный, суточный, часовой, минутный, секундный ритмы. Хронометрия состоит не в идентификации длительностей (апеллирующей скорее к природе, чем к структуре времени), а в сопоставлении ритмов, итерирующих длительности, из чего следует полезное определение: ритм — число расхода времени.

Пуанкаре полагал, что мы лишены интуиции равенства двух интервалов времени³. Это справедливо для календарных длительностей. Всё меняется при *микрочронных* длительностях. Мы различаем цвета, то есть ритмы, итерирующие длительности порядка 10^{-14} сек., или музыкальные тоны — итерации длительностей от 10^{-1} до 10^{-5} сек. (точнее: *С-связные* ритмы, *хронометрическая связность* *С* которых имеет порядок 10^{-14} , соотв., 10^{-1} — 10^{-5} сек.). К феноменам аудиальной хронометрии принадлежит и лингвистическая речь — суперпозиция микрочронных (интонации, шумы, форманты) и фразирующих или *макрочронных* (то есть итерирующих длительности порядка 10^{-1} — 10^1 сек.) ритмов.

¹ Культурологическая терминология, противопологающая “линейному” времени “циклическое” (ср.: Гуревич А. Я. Категории средневековой культуры. М., 1972), наивна дважды, поскольку а) наделяет бес-телесное время телесными характеристиками, б) относит обе характеристики к арифметическим прогрессиям длительностей, т. е. *линейным* структурам. Порождающий эффект *нелинейного* отношения между стимулом и отзывом состоит в том, что отзыв системы на несколько стимулов не равен сумме отзывов, измеренных по-отдельности. В нелинейной системе совокупный эффект является не просто суммой его частей (Benade A. H. Fundamentals of musical acoustics. Oxf. Univ. Pr., 1976, p. 262).

² Между тем ответ на вопрос: можно ли метрической структуре времени, т. е. факту во времени, приписать статус времени? — не исчерпывается — в силу *пространственно-временной* данности фактов — ссылкой на лейбницев предикат, который, находясь вне субъекта, может сохранять его значение (ср. «улыбку Чеширского кота»). Аналогичные рассуждения справедливы для метрической структуры пространства, что влечёт дизъюнкцию: либо факты даны в пространстве и времени, либо факты даны пространством и временем, пренебрежение которой может обеспечивать более чем правдоподобную риторику.

³ Пуанкаре А. Ценность науки // О науке. М., 1990, с. 232.

Тем самым метрическая функция пространства преобразуется в исчисляющую. Преобразование метрической функции времени в конфигурирующую представляется более многоэтапным¹ (что усиливает сомнения в однородности метрических структур пространства и времени). Во всяком случае пифагорейская фигура числа² не наделяет время телесной характеристикой, поскольку предшествует своей пространственной данности, мобилизуя оппозицию числа, — например, числа расхода времени, и числового символа, — например, ритма, освобождённого от параметра хронометрической связности, то есть опосредованного прагматической цепочкой, включающей такие звенья, как подсознание.

В таком рассмотрении платоново «припоминание» получает неоспоримое преимущество перед прочими трактовками постижения, всегда оперирующего символами и оказывающегося тщетным по отношению к тем из них, семантический «адрес» которых ещё не представлен в индивидуальной эмпирике. Успешное отыскание такого «адреса» превращает символ в *логос*³, то есть наделяет его компетенцией, раскрытой Бэконом в его знаменитой формуле: «знание — сила». Амбивалентность этой силы отображена существованием двух видов операций над логосами — *математического* и *магического*. Пользуясь традиционным объяснением, можно представить основание последнего как уверенность в том, что корректные операции над символами оказывают запланированное воздействие на символизированные факты.

Вообще говоря, математики начинают отмежёвываться от магии в теории чисел лишь в эпоху Просвещения, руководствуясь в этом скорее идеологическими, чем эпистемологическими соображениями, в частности, поступаясь интересом к взаимно-обратным связям познающего субъекта и познаваемого объекта.

Одним из свидетельств возобновления этого интереса служит выдвижение антропного принципа космологии (1950 г.), «добавившего к обычно рассматриваемым связям такого рода *генетическую* связь: в том случае, когда объект представляет собой вселенную, субъект, чтобы познать этот объект, должен прежде всего иметь возможность быть порождённым этим объектом»⁴. Согласно Беллу⁵, «с двадцатых годов популярность нумерологии выросла, как ни в какую другую эпоху». Беккер⁶ констатирует, что «в "толкование" природы как бы вторгаются с законченным, онтологически непонятным "математическим аппаратом" в руках [...] новейшая "точная" наука снова становится магией, из которой она когда-то родилась»⁷.

¹ Ср. стробоскопический эффект, т. е. преобразование серии картинок, кадрирующих движение, в картину этого движения. Картинки остаются теми же. Меняется лишь хронометрическая связность ритма их предъявления. Эффект движения возникает при связностях $C < 10^{-1}$ сек. Тот же порядок связностей определяет слияние звуков аудиально данной трели в тон. Остаётся напомнить, что связность $C = 10^{-1}$ сек. характеризует *энцефалографический α -ритм*.

² В пифагорейской математике совокупности чисел могут быть взаимосвязанными (напр., совокупность, образующая ту или иную *фигуру*) и несвязанными (напр., *куча*, то есть та или иная последовательность чисел).

³ Подобный онтологический статус термин 'логос' имеет у Аристотеля (См.: Микеладзе З. Н. Основоположения логики Аристотеля // Аристотель. Соч. в четырёх томах. Т. 2. М., 1978, с. 8). На принадлежности к роду логосов основана, в частности, аналогия между силлогизмом, распределяющим следование между посылками и выводом, и мелодией, распределяющей каденцирование между спецификами лада и его тоникой.

⁴ Горелик г. Е. Комментарий к работе: Совпадение больших чисел в космологии XX века // Вейль Г. Математическое мышление. М., 1989, с. 384.

⁵ Bell E.T. The magic of numbers. N.Y., 1946.

⁶ Becker O. Das Symbolische in Mathematik // Blätter für deutsche Philosophie. 1927/28, Bd.1, S. 329-348.

⁷ Вейль г. О символизме в математике и математической физике // Математическое мышление, с. 68-69.

Трудно настаивать на том, что магия владеет семантическими связями числовых символов, недоступными математике. Но ещё труднее отрицать существование таких феноменов, как мотивирующие эффекты музыки, хотя дело здесь не столько в магии, сколько в биогенетической неоднородности сознания. ЧИСЛО — первоначальный факт пифагоровой реальности постольку, поскольку в силу интенсивности своей метрической природы более «знакомо» восприятию, чем СЛОВО. Будучи причастным к навигационной эмпирике (поведению в пространстве и времени ¹), оно восходит к филогенетически ² раннему (долингвистическому) сознанию, акты которого мотивируют нас иначе, чем эффекты лексических стимулов.

Музыка, освобождаясь от параметров хронометрической связности, индуцирует рефлексию фактур, освобождённых от этих параметров в прошлом *вида homo sapiens*. То же самое можно было сказать о лингвистических феноменах, если бы не бессловесность этого прошлого. Реализация *sapientia* — предиката вида — определяется флюктуациями масштаба *лексических* стимулов, освобождаемых от упомянутых параметров в его эволюционном настоящем. Иначе говоря, ум — филогенетически позднее сознание, ответственное за феномены лингвистической речи, дескриптивная эффективность которой достигнет (да простят меня литераторы) уровня феноменов исчисляющего сознания в ходе эволюции, завершение которой выглядит не самым близким будущим вида.



Святкин А. П.
(СПб)



СВЯЩЕННЫЕ ТАНЦЫ ГУРДЖИЕВА

«Практикуя эти танцы, человек может ощутить, что внутри него протекает особый алхимический процесс, который невозможно схватить рациональной мыслью или встретить в повседневной жизни»
Г. И. Гурджиев.

Влияние идей Гурджиева на современную психологию, в частности, трансперсональную, можно проследить вплоть до настоящего времени. Психологические воззрения Г. И. Гурджиева восходят к христианским, исламским и буддийским эзотерическим источникам, монашеским, дервишским и йогическим практикам. Эти воззрения, как он сам указывал, не являются ни оригинальными, ни авторскими, однако, получив своеобразное преломление в личности самого Учителя, они приобрели самобытное воплощение.

В данном кратком сообщении сделана попытка познакомить читателей с личностью Г. Гурджиева, которая при самом противоречивом отношении к нему никого не оставляет равнодушным. Его называли великим мистиком и не менее вели-

¹ Напр., мгновенное исчисление направления на источник звука, оперирующее ничтожно малой разницей времени прибытия звукового импульса к каждому из двух ушей (т. наз. бинауральный эффект). Неимоверная сложность вычислений, неосознанно производимых животными при выполнении подобных действий, обнаруживается конструкторами роботов, трактующими их математической речью.

² Термин основного биогенетического закона, согласно которому *онтогенез* (развитие особи данного вида) повторяет все этапы *филогенеза* (эволюционной истории этого вида).

ким шарлатаном. Его личность привлекает к себе внимание и через 60 лет после смерти. Гурджиевские танцы — особые, сакральные танцы. Танцы которые призваны «разбудить» и научить осознанности. Их называют «Священными танцами Гурджиева». В России существует не менее десятка школ, в которых их изучают и исполняют. О нем сейчас много пишут, делаются многочисленные попытки исследовать его творчество и его влияние на умы людей. Предлагаемая публикация, включающая информацию как о самом Гурджиеве и общих представлениях о его знаменитых практиках Осознания, так и о его Священных Танцах — одна из них.

Это **практика** движений и жестов, выполняемая в группах под специальную музыку, обладает особым влиянием на человека на разных уровнях. Практика движений начинается, прежде всего, с работы над своим вниманием в теле (расслабление тела, работа с ощущениями), а также связями между телом, эмоциями и умом. Такая работа призвана высвободить человека из ловушки его привычных автоматизмов, и помогает по-новому действовать, думать, чувствовать.

Только **сбалансированное** в трех центрах: теле, уме и эмоциях — состояние дает возможность практикующим проникнуть в более глубокие слои присутствия, прийти в контакт с объективным законом или качеством, передающимся через движение, обрести **новое понимание** себя и мира.

Биографическая справка

Георгий Иванович Гурджиев

(Психолог, философ, ученый, путешественник, хореограф, учитель и мистик. Он является основоположником учения о «четвертом пути» внутренней реализации человека. Россия, 28.11.1877 — 29.10.1949)

Георгий Иванович Гурджиев родился 28 ноября 1877 года в Александрополе (с 1924 года — Ленинакан) в Армении в смешанной армяно-греческой семье. Детские годы провел в Карсе, был учеником настоятеля Русского кафедрального собора, который оказал большое влияние на Гурджиева. Хотя систематического среднего образования он так и не получил, с детства знал несколько языков. Поиски ответов на «вечные вопросы» привели его к созданию учения о «четвертом пути» внутренней реализации человека. Свообразными университетами Г. И. Гурджиева стали путешествия и странствия (1896—1922) сначала в составе небольшой группы «Искателей истины», затем в качестве странника, учителя и эмигранта. В этот период Г. И. Гурджиев посетил Среднюю Азию, Афганистан, Монголию, Тибет, Индию, Ассирию, Палестину, Россию, Эфиопию, Судан, Египет, Турцию, Крит, Грецию, Италию, Германию, Англию и Францию.

Поиски эзотерического знания, «внутреннего круга» человечества приводили его в тайные суфийские братства Гиндункуша и в буддийские монастыри Тибета. В 1915—1917 годах Гурджиев создает группы своих учеников в Петербурге и Москве. Революционные события вынудили его эмигрировать на Кавказ, затем в Турцию, Германию и Францию. В 1922 году Георгий Гурджиев под Парижем в Фонтенбло воссоздал свой Институт гармоничного развития человека, просуществовавший до 1933 года. В этот период Г. И. Гурджиев вел с учениками практические занятия, тренинги по самонаблюдению, йоге, медитации, работал над рукописями своих книг. Чудом, оставшись в живых после автокатастрофы, Гурджиев написал три книги: «Все и вся», «Встречи с замечательными людьми», «Жизнь — истина, только когда я ем», а в 1933 году написал еще одну книгу — «Вестник грядущего добра». В этом же году он закрыл Институт и возоб-

новил свои путешествия по Европе и США, выступал с лекциями. Умер Георгий Гурджиев 29 октября 1949 года в Париже.

Исторические корни

Существует множество версий относительно конкретных источников гурджиевских танцев. Доподлинно известно лишь то, что Гурджиев восстанавливал и воссоздавал эти Движения, опираясь на опыт своих многочисленных путешествий по Среднему Востоку, Средней Азии и Тибету. Многие Движения он создавал сам (например, серия из 39 движений). Мы обладаем информацией о культурно-географическом происхождении лишь немногих танцев. Сам Гурджиев редко говорил что-либо об истории того или иного Движения. Условно можно сказать, что танцы принадлежат четырем основным культурам: суфийской, ассирийско-вавилонской, христианской и тибетской.

История передачи Движений

Вим Ван Дуллеман, пианист и преподаватель Движений (Голландия, Германия) считает верным разделение Движений исторически на три категории:

1. Движения раннего периода, или «старые упражнения» (1918–1924 гг.)

Эти Движения были даны Гурджиевым своим ученикам в 1918 году. Их практиковали в течение пяти-шести часов в день всей группой с 1918 года до демонстраций в 1923 и 1924 годах. Это единственные движения, к которым Гурджиев написал музыку сам. 27 из них сохранены в памяти и практикуются по сей день. К данным Движениям относятся 6 обязательных Движений. От нескольких других Движений, используемых в ранних демонстрациях, осталась только музыка, потому что сами танцы были забыты или их слишком трудно восстановить.

2. Серия из 39 Движений или «39 серий»

Это комплекс из 39 движений, каждый из которых имеет свой номер. Данные Движения были отобраны Гурджиевым как основные для практикования и которые он рекомендовал для основной практики, считая их «законченными и готовыми». Эти танцы передавались с 1939 г. и до смерти Гурджиева в 1949 году.

Гурджиев попросил Томаса де Гартмана сочинить музыку для его «более новых упражнений», что и было сделано. После смерти Гурджиева Томас де Гартман сочинил музыку для этой серии, то есть для 37 из них, поскольку для двух Движений от пианиста требовалась импровизация.

В. Ван Дуллеман пишет: «Если мы сравним 39 серий с более ранними Движениями Гурджиева, мы увидим, по существу, те же самые компоненты: сильные танцы дервишей, красивые и тихие женские танцы, мощные геометрические фигурные Движения, так же как и священные молитвы-ритуалы. Однако древние религиозные и этнологические компоненты заметно уменьшены, в то время как абстрактные жесты и позиции, выполненные в математических перемещениях, теперь преобладают. Как будто в течение пятнадцатилетнего интервала, начиная с его первых усилий, Гурджиев вдумался в свои более ранние впечатления и отклонил их. Когда он продолжал свою работу над Движениями, они вновь появлялись с еще более индивидуальным стилем, в котором математические и геометрические кристаллизации являются теперь доминирующими.

Эти 39 Движений называли **magnum opus** Гурджиева; многие чувствовали, что в этих сериях они суммировали его полное учение в его окончательном и наиболее мощном послании человечеству.

3. Движения позднего периода, или «новые упражнения»

Уцелевшие в записях упражнения и танцы (их число варьируется от 100 до 200), так же практикуемые в традиции по сей день. Они варьируются от самых сложных упражнений с отдельными ролями для каждого танцующего в классе до коротких фрагментов для изучения определенного ритма или определенных телесных действий.

Томас де Гартман написал музыку для пятнадцати Движений в этой группе. Постепенно с годами многие Движения из этой последней группы приобрели свое собственное музыкальное сопровождение благодаря преданной деятельности других учеников и композиторов, связанных с классами Движений, таким, как Алаин Кремски, Эдвард Майклу и др.

О священных Движениях Гурджиева

Каждое движение в этих танцах имеет свое собственное место, направление и вес. Комбинации и последовательности математически просчитаны. Позы организованы таким образом, чтобы вызывать определенные заданные ощущения. Тот, кто наблюдает их — также участвует — он читает их как пьесу, в которой могут принимать участие высшие эмоции и высший разум. Каждая деталь танца является чрезвычайно важной, даже самый маленький элемент принят во внимание, ничто не оставлено на волю шанса или воображения. Существует только один возможный жест, поза, ритм через который презентуется определенная человеческая или космическая ситуация. Другой жест, поза или движение не представляло бы истину — оно было бы ложно. Если малейший просчет имел бы место, весь танец был бы осквернен, а фантазия заменила бы место Знания.

Некоторые из Движений вполне ощутимо представляют собой средства передачи опыта, который не может быть схвачен обычной рациональной мыслью. Человек может ощутить, что внутри него протекает особый алхимический процесс, который не только предстает для него как проблеск Пути, но и указывает ему дальнейшее направление.

Для многих первое впечатление от Движений являлось и является поныне настоящим открытием, несравнимым ни с чем, что было известно в мире танца. Те, кто практикуют Движения, нередко называют их «сакральными танцами» по причине их исключительного воздействия на их психологическое состояние и расширение сознания.

Эти танцы на первый взгляд кажутся лишь причудливыми упражнениями на тренировку внимания. Однако, овладев этим вниманием, ученик встречает новую задачу — наблюдение и ощущение себя как единого целого (включающего в себя три аспекта: физический, интеллектуальный и эмоциональный). Это поворот к более тонкому качеству внимания.

Возникающее таким образом удвоенное усилие (тонкое управление частями тела и одновременное внимание к себе как целостности) нередко приносит с собой мимолетное и яркое ощущение свободы, которое хотя и кратковременно, но настолько незабываемо, что влечет к себе снова и снова. Выполняя эти движения, все три центра (физический, интеллектуальный и эмоциональный) могут ощущаться как работающие одновременно и совместно. Такой опыт может служить источником спонтанно возникающего контакта с особой энергией каждого из центров, может позволить заглянуть в привычные способы действий на ментальном и физическом уровнях, являющихся базисом для внешней и внутренней активности. Этот тип работы становится возможным, когда движения перестают управляться только интеллектуально. Устранение вмешательств «головы» позволяет проявиться новой свободе мысли и лучшему контролю жеста, а также удерживать внимание на своем внутреннем Я. Теперь Движения производятся из ясного

ощущения Себя, которое рождается в активном внимании. Можно сказать, что теперь движения совершаются не мной, а через меня. Это все меняет.

Тем не менее, многие продолжают выполнять Движения, опираясь только на мыслительный образ, что никогда не будет достаточным. К тому же, движения, совершаемые подобным образом, никогда не будут выполнены точно и своевременно. Когда энергия так разбрасывается, движения либо не могут быть правильно исполнены, либо, в лучшем случае, становятся серией механистически выполненных гимнастических упражнений.

При этом невольно возникают эмоции (недовольство собой, раздражение и проч.), которые также препятствуют правильной работе. Если человек продолжает действовать на прежнем, обычном уровне активности, приобретенные привычки повседневной жизни становятся барьерами правильного течения энергии, которая начинает неконтролируемо утекать прочь во все направления, что является одним из основных проявлений и причин недостаточного контакта человека с собственным телом.

Если же человек решается на вызов и делает усилие, им достигается некоторый уровень внутреннего внимания, энергия начинает течь так, как ей необходимо, используя особые, созданные для этого каналы. Это приносит переживание внутренней ясности, и движения выполняются с ощущением легкости и свободы, возникающих как за счет достижения большой скорости движений (которая нередко превосходит границы возможностей человеческого тела), так и за счет открывания внутренних контактов, рожденных новым течением энергии. Новое качество физической активности приводит также к более позитивному функционированию эмоций.

По мере дальнейшего углубления в работу, Движения могут оживить в нас те стороны, которые находились прежде вне нашего обычного восприятия. Новый мир, пропитанный странным ощущением внутреннего присутствия, разбуженного упражнениями, снимает туман нашей повседневной жизни, и это может принести с собой трансцендентные переживания.

Чем же являются эти движения? На этот вопрос ответит только прямой опыт Движений. Однако можно с уверенностью сказать, что они указывают путь к достижению и поддержанию состояния пробужденности.

Мы можем быть удовлетворены ощущением от нашей внутренней жизни, но внутри нас должен всегда оставаться Вопрос, ведь именно он ведет нас дальше, к тем аспектам себя, которые еще не проявлены в нас. Мы чувствуем, что должны двигаться дальше. Ощущение внутренней жизни, которое проявляется через работу над вниманием, также как и через переживание порядка и комбинации жестов и поз дает нам почувствовать новый контакт со своим телом и приносит с собой ощущение легкости и текучести, не являющееся чисто телесным.

Тело предстает как инструмент нового источника жизни. Оно становится доступным для всего, что от него требуется, и находит в этом акте служения одновременно и свободу и радость, которая является не только радостью гармонично выполненного движения или более активного участия в жизни, но радостью пребывания в Полноте, в состоянии присутствия в себе.

Теперь, мы видим возможность стать более тонкими инструментами и открыться каналам других, легчайших влияний, которые всегда протекают сквозь нас, оставаясь неузнанными. Когда же эти влияния обнаруживаются нами, они становятся питанием для тех высших сторон человека, которые создают возможность продолжать внутренний поиск. Удивительная сила движения проявляется в материализации сил высшего порядка, что отнюдь не означает, что человеком здесь является лишь пассивным прово-

дником этих сил. Напротив, разворачивание фигур танца позволяет раскрыться особым внутренним отношениям танцующего с Высшим. Выступающие становятся активными носителями сил проявляющихся через движения (что нередко передается и зрителю). Группа, работающая вместе долгое время, испускает особую общую «вибрацию», реальность которой, как бы тонка она не была, ощущается так же явно, как свет или звук ощущается нашими органами чувств.

Практика Движений и перезапись лимбического мозга

Человек имеет двигательный центр, инстинктивный центр, сексуальный центр, интеллектуальный центр, центр эмоций, а также существуют высший эмоциональный и высший интеллектуальный центры. Все это разные УМЫ, которые существуют в нас. Они работают отдельно друг от друга, но могут стать и единым целым. Кроме того, они часто активизируются в неподходящий момент. Интеллектуальный центр (ум) может включаться в тот момент, когда время действовать двигателю центру (уму). Например, когда размышления вмешиваются в движения, даже для того, кто в совершенстве знает движения, появятся помехи, хаос. И хаос где-то проявится, пусть даже только в маленьком пальце, который будет двигаться. Но если вы позволяете действовать двигателю центру, он знает точно, что нужно делать.

Это важно понять. Когда вы двигаетесь, вы освобождаетесь от действия других центров своего тела, и оставляете двигательный центр независимо действующим. И в день, когда вы позволите ему быть тотально свободным, появится шанс чему-то более высокому проявиться через вас. Но до тех пор, пока другие центры проявляются в вас, движение будет несовершенным. Или будет технически совершенным, но не одухотворенным. Некоторые способны практиковать и не поддаваться воздействию помех, потому что для них главное — техника. Но дух движения не живет в их движениях. Для того чтобы дух вошел в движения, необходимо время, необходимы повторения, а также внутренняя трансформация, которая происходит постепенно.

Работа с Лимбическим Мозгом

Если у вас, например, какая-либо эмоция зафиксирована в эмоциональном центре, что-то, что вы пережили однажды, и что создало страдание в вас; даже если вы совсем забыли об этом; ваш эмоциональный центр — который ученые называют ЛИМБИЧЕСКОЙ СИСТЕМОЙ — оставляет соответствующую метку в физическом теле, она записывает здесь особую программу. Таким образом, память об этом прочно записана и не только в лимбической системе, но и где-то в теле, т. к. каждая её часть соотносится с каким-либо органом или частью тела. Пока мы не освободимся от этого фрагмента прошлого, «зафиксированного» чаще всего в детстве, в нашей практике движений будут возникать помехи, хотя технически мы можем быть совершенны. Существуют техники — телесно-ориентированные и двигательные, которые влияют непосредственно на мозг. Если наше переживание объединяется с катарсисом, связанным с этим переживанием и переструктурированием мозга через другую модель движения, происходит очищение.

Два типа практики

Для обычных людей есть предварительная практика, называемая катарсис. Они могут освободить себя немного, психологически, но, к сожалению, это не перепрограммирует лимбический мозг. Болезненное событие «зарегистрировано» в теле, и через катарсис, анализ, «разматывание», через движения или другим способом снимается определенное

физическое напряжение, связанное с этим запечатлением в эмоциональном центре или лимбической системе. В физическом теле энергия напряжения высвобождается катарсисом, нодотехпор, пока она не будет перепрограммирована, переформирована через другую модель движений, например, через Гурджиевские движения, информация остается в мозге. Некоторые движения имеют очень точное значение; они связаны с определенными группами нейронов, и в силу этого, записывают информацию в мозг. Если у вас в определенной зоне мозга есть след прошлого, нужно переписать на него определенное движение. Стереть — это катарсический элемент, затем записать новую структуру. С этого момента мозг вновь функционирует должным образом, он освобожден. Одновременно, и место в теле, которое было травмировано, тоже освобождается.

Два момента: Снятие напряжения в теле и перезапись в мозге

Таким образом, в точке, которая была стерта, больше не существует пустоты. В противном случае, если пустота остается, получается сбой в передаче информации. Сбой, который вызывает другие нарушения, о которых дервиши говорили, что они рождаются из энергии пустоты. Вот почему все структурирующие движения существенно важны. Священные Танцы Гурджиева являются именно такими движениями. Это огромный, бесценный дар человечеству для его эволюции.

«Никогда не беспокойтесь о вашем теле.

Только ваше состояние имеет значение.

Вы — ничто иное, как просто иероглифы неистощимого языка, которым я буду продолжать говорить через вас и чьи секреты я буду охранять своей жизнью»

Г. И. Гурджиев



Смирнова А. А.
(СПб)

МАГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО ДОМА

Тема статьи — дом и кухня в нем, как простая вещь, знакомое и обжитое пространство, которое при внимательном рассмотрении способно раскрывать универсальные смыслы.

Прилагательное «кухонный» издавна приобрело оттенок пренебрежительный. Начну с того, что в минувшие времена все ненужное, недостаточно хорошее выносили людям на кухню. Когда вождь мирового пролетариата говорил, что и кухарка сможет управлять государством, имелось в виду, что и самый «распоследний» человек будет в эту важную сферу допущен. Кухонные разговоры, кухонная философия — это низкие разговоры и плебейская философия, которые невозможно уважать и рассматривать всерьез.

Думается, эта маркированность кухни, как низкого и недостойного пространства восходит к тем временам, когда в домашнем пространстве существовало четкое разделение кухни как места, где работает, а в свободное время ведет свои простецкие разговоры прислуга, и столовой, где совершаются трапезы, собирается семья, принимают гостей, — словом, достойные люди ведут себя и беседуют совершенно иначе, чем на кухне.

Кухня была тогда принадлежностью городского дома. За городом кухни были только в господских домах. В сельском крестьянском доме кухни и вовсе не было: как правило, жилое пространство не делилось перегородками, и повседневность выстраивалась вокруг печи в русской избе или очага в доме европейского крестьянина.

Сегодня времена другие, и о презрении к кухне можно забыть. Даже на Западе, где, в отличие от нас, гостя не принимают на кухне, там разговаривают и не едят, и даже простую чашку чая или стакан воды подадут в столовой или в гостиной, хотя — как нам, русским, кажется — на кухне было бы удобнее, — так вот, даже в Европе семья, когда она остается сама с собой, в своем кругу, склонна много времени проводить на кухне.

Смею утверждать, что философия кухни может не иметь ничего общего с кухонной философией. Кухня заслуживает самого серьезного рассмотрения со времен Гераклита. Есть такой анекдот о Гераклите, его пересказывает в одной из своих работ Хайдеггер. Некие люди очень хотели видеть Гераклита. Им сказали, что это мудрец, философ, человек в высшей степени замечательный. Вот они и отправились на Гераклита посмотреть. Когда они пришли к нему, то они увидели, что он стоит у огня, у очага, и возится с какими-то горшками. Они немножко смутились и хотели выйти, но Гераклит им сказал: «Отчего же, входите. И здесь присутствуют боги».

Эта история очень важна для философии кухни. Посетители Гераклита были болтуны. Они хотели увидеть что-то такое, о чем потом можно рассказать в обществе, а увидели дядьку с горшками, который, может быть, поест готовил себе на кухне у очага, может, у него руки были не очень чистые в этот момент, мы не знаем. Но это не кто-то, а Гераклит, которого именно на кухне застают люди, которые хотят увидеть философа. Хочешь увидеть философа — иди в кухню, это самое лучшее место. Когда у Гераклита в его фрагментах появляется огонь — это не только мерами вспыхивающий и мерами угасающий метафизический огонь, на который обмениваются все вещи, а огонь — на золото. Это и огонь, который горит в очаге, и один из фрагментов Гераклита, темный и простой, который я очень люблю: «Человек в ночи себе зажигает свет».

Итак, я предлагаю зажечь огонь на кухне и проследовать туда, чтобы посмотреть на это пространство. На кухне мы пребываем все время, и семь основных качеств этого домашнего пространства, этой простой вещи, какой является кухня, мне бы хотелось увидеть под знаками семи дней недели, но без всякой астрологии, просто потому, что это удобные знаки, мы можем их использовать. Все Гераклитовы боги, и не только они, присутствуют на кухне, мы это сейчас увидим.

Стихии в пространстве кухни: вода, огонь, воздух, земля

1. Понедельник, день Луны

Луна, как известно, управляет водой. Вода — главная стихия кухни, но кроме того и все остальные стихии — огонь, воздух, земля — в кухне также присутствуют. Кухня в доме — это такое место, где все стихии присутствуют в чистом виде. Это очень важно для современного человека, потому что только в кухне — и то в том случае, если у нас нет электроплиты — мы можем увидеть огонь, хоть какой-нибудь. Ни в каком другом современном обитаемом пространстве его нет. Именно в кухне льется вода — постоянно, много, с пользой и удовольствием. Там, как правило, находятся разные воздухоочистительные приборы, вентиляторы, да и просто окно открывается чаще, что дает почувствовать движение воздуха. Там земля: даже в тех домах, где нет цветов, на кухне какой-нибудь

чахлый горшок всегда есть. Кухня — это место, где человек соприкасается с миром в его чистой стихийной, буквенной природе.

II. Вторник, день Марса

Кухня как место борьбы: война против энтропии

Кухня — поле боя, арена борьбы. Это место, где каждая женщина, каждый мужчина, вообще каждый человек совершает героическую борьбу против энтропии. Именно в кухне непрерывно появляется грязь, и с ней нужно бороться. Культуротворческое усилие мытья посуды, пола и прочего мы совершаем с обреченным на постоянное повторение мужеством и решимостью, и тем самым поддерживаем гомеостаз бытия. Иначе, если на небольшое время, хоть на один день, мы оставляем это усилие — мы знаем, с какой устрашающей легкостью мир приходит в состояние мерзости запустения, которое неизмеримо хуже хаотического.

III. Среда, день Меркурия

Кухня как место волшебства и превращений

Меркурий, как известно, совершает переходы, и не только пространственные. Кухня — это место изменения состояний веществ и организмов, территория волшебства и превращений. Вспомните свое детство. Именно в кухне вы увидели, как берется тесто, мягкое, текучее и бесформенное, а из него получился вполне себе оформленный и съедобный пирожок или даже колобок, который вообще может прыгнуть с подоконника и покатиться дальше, навстречу новым превращениям и приключениям. В кухне вода превращается то в пар, то в лед, а лед становится водой. Когда я прихожу к себе в кухню, всегда вспоминаю книгу Иова. Господь спрашивает у многострадального Иова: «Знаешь ли ты, где хранилища льда и снега?» И я тихо отвечаю: «Знаю, Господи: у меня в морозилке; дивны дела Твои».

IV. Четверг, день Юпитера

Кухня как репрезентация Вселенной: минералы, растения, животные

Не случайно во время путешествия по кухне вспоминается книга Иова. Тот чудный и грандиозный реестр чудес вселенной, который Господь разворачивает перед мысленными очами Иова, можно увидеть и в обычной кухне. Кухня — модель мироздания. Там представлено все содержимое мира: помимо чистых стихий, о которых мы уже говорили, в кухне есть минералы (хотя бы поваренная соль), и с ними мы вступаем в отношения. Там есть растения и в свежем, и в собранном, измельченном — истолченном виде. Вся еда живая, настоящая, это природные продукты. Если в доме есть животные, они часто крутятся в кухне. Уж если в дом допустили кошку, то она, конечно, будет бывать в кухне, потому что там самое хорошее место: там дают поесть, там всегда тепло, там есть что-нибудь мягкое, на чем можно уютно полежать. Кухня открывает нам мир как невероятное разнообразие, которое стремится к единому центру, к очагу.

V. Пятница, день Венеры

Уединенные вечерние чаепития: кухня как место беседы

В день Венеры — тем более, что это пятница, лучший вечер недели, когда впереди

два свободных дня, не омраченных необходимостью посещения присутственных мест, — уместно сказать о том, что кухня часто становится местом уединенных вечерних чаепитий. Любовь — неважно, супружеская, братская, родительская — как она реализуется в нашей жизни? Что мы можем предложить друг другу? Конечно, много разного хорошего может измыслить любящая душа, но самое простое, тот праздник, который всегда с нами, — это пойти на кухню и выпить чаю. Сесть вдвоем, смотреть друг на друга, разговаривать. Это простое, но мощное выражение любви концентрируется опять же вокруг очага.

VI. Суббота, день Сатурна

Кухня как место собранности, одиночества, созерцания

В день Сатурна не обязательно думать только о смерти, можно вспомнить и о священном покое, о том, что шабат — день, отданный молчаливому созерцанию, радости миром. Для меня, как, наверное, и для многих женщин, кухня является территорией собранности, одиночества и созерцания. Там я могу быть одна, потому что пока я не сообщаю домашним, что пора к столу, никто туда не придет и никто не нарушит моего глубокого покоя, и там можно, приготавливая еду, слушать музыку, а вечером, когда все уже вымыто и прибрано, читать хорошие книжки или что-то писать. В кухне можно быть одному с самим собой в ситуации внутренней собранности.

VII. Воскресенье, День Господень

Семья вокруг стола: кухня как центр жизни

В воскресенье семья собирается вокруг стола. Кухня — место, где мы принимает пищу, и здесь уместно было бы развернуть всю философию еды, вкушения, трапезы, потому через пищу, приготовляемую, а часто и принимаемую в кухне, происходит встреча Бога с человеком. Техника позволяет нам все что угодно сделать для себя, но мы, к счастью, не можем сделать еду. Синтетическая еда — это гадость, пока не наступил глубокий экологический кризис, этого никто не станет есть. Кухня, где вкушается еда приготовленная, — это место благодарения и место, где мы оказываемся лицом к лицу с реальностью жизни, с тем, что есть Некто, Дарящий нам жизнь, — как угодно Его назовите, я скажу, что это Бог, кто-то другой скажет, что это Дао, третий скажет, что это Природа-матушка, в данном случае это неважно. Важно то, что именно в кухне через вкушение человек переживает очень конкретно, телесно свою соотнесённость с миром, свою принадлежность миропорядку, благу зависимость от него и в то же время свободу. Поэтому я могу утверждать, что кухня — лучшее место в доме и самое важное, такое, которое надо как можно чаще посещать, и будет очень хорошо, если мы иногда будем отдавать себе отчет в том, что именно и как там с нами происходит.

Несколько специфических терминов:

Термодинамическая энтропия — функция состояния термодинамической системы.

Информационная энтропия — мера неопределённости источника сообщений, определяемая вероятностями появления тех или иных символов при их передаче.

Культурная энтропия — это часть энергии, направленная на ссоры, интриги, переживания обид и шуточки над коллегами.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ВВЕДЕНИЕ В ТРАСПЕРСОНАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЮ»



От редакции. В настоящее время проводится работа по преобразованию нашего отделения в Балтийский Трансперсональный Институт — БТИ (См. этот же номер). Одной из задач БТИ является ознакомление специалистов с историей и основами трансперсональной психологии (ТПП), как одной из ветви психологии. Из чего выросла ТПП, каковы её основные концепции, кто стоял у истоков этого особого направления в психологии? Именно этим вопросам посвящен курс «Введение в трансперсональную психологию», которая предлагается всем, кто хотел бы в нее погрузиться и понять в чем её суть. Само перечисление тем предлагаемого курса говорит о том, насколько богат и разнообразен круг вопросов, связанных с трансперсональной психологией. И каждый, кто осознанно к ней приходит способен открыть для себя совершенно новый мир — мир нового, целостного восприятия окружающего пространства.

История вопроса. Концепция четырех сил в психологии XX века. А. Maslow и создание трансперсональной психологии. Трансперсональная психология и трансперсональный подход.

Основные концепции трансперсональной психологии: Состояния сознания. Дискретные состояния сознания (Tart). Измененные состояния сознания (ИСС). Ценность опыта ИСС. Состояние-специфическая память и логика в ИСС. Примеры логики ИСС в русской классической литературы: Толстой, Набоков. Потребность в организации личного опыта. Связь творчества и ИСС. Персональная мифология.

Основные концепции трансперсональной психологии: Само-обучение. Активация само-преобразующей и само-обучающей функции сознания: традиционные проективные техники. Новые и традиционные языки трансперсональной коммуникации: естественно-научный, философский, притчевый, инспирированный. Необходимость различения текстов, использующих разные языки.

Основные концепции трансперсональной психологии: Диалектика пост-зрелого эго. Естественный отбор и генерация зрелого эго. Ослабление гнета естественного отбора и развитие эго после стадии зрелости. Ценность пост-зрелого эго: почетное место старейшин в традиционных культурах. Концепции «Успокоения вихрей» Патанджали и «сознания без содержания» Меррил-Вольфа. Концепция спонтанного или индуцированного практикой перехода фокуса внимания на матрицу сознания. Религиозный, духовный и мистический опыт — материалистическая критика, прагматическое оправдание и попытки трансперсонального освоения. Редукционизм и его преодоление. О тактике

и стратегии само-обучающего сознания. Ценность спонтанного само-преобразования. Примеры (James).

Основные концепции трансперсональной психологии: Перинатальные матрицы и архетипы. Перинатальные матрицы (Grof). Архетипы коллективного подсознания (Jung). Гипотеза о знаках синхронизации и двух уровнях памяти-сознания. Значение музыки в трансперсональных психотехниках.

Основные концепции трансперсональной психологии: Холизм. Парадоксы целостности. Гипотеза «морфического резонанса» (Sheldrake). Синхронизмы (Jung, Pauli). Работа с синхронизмами. Организация личного опыта, генерация смыслов. Холизм. Использование целостных экспертных оценок. Традиционные воззрения на значение холистических прогнозов и манипуляций: концепция сиддхис как предсказуемого этапа и одновременно преграды на пути личностного роста. Холизм и ограниченность научного метода.

Основные концепции трансперсональной психологии: Пути к кардинальному преобразению личности. Основные преграды на пути роста: «духовный материализм» (Trungpa) и ненависть. Радикальное преодоление игр эго в традиционных системах кураторства. Обучающая серия картинок о пастухе и быке. Единство в разнообразии: слияние дуализма и преодоленного дуализма (недвойственного взгляда). «Я и Ты» (Buber), Vichara (Ramana), доктрина Anātma. Метафоры «чистого сознания» и «сознания без оков». Старчество. Метафоры «конверсии», «реализации» и «пробуждения».

История трансперсональной психологии. Самые важные предшественники (James, Jung, Bucke) и представители: Maslow и вершинный опыт; Fadiman, Sutich; Assagioli и психосинтез; Tart и измененные состояния сознания (ИСС), состояние-специфическая логика и состояние-специфическая память; Roberts и расширение спектра принятых в социуме ИСС; Grof: холотропное дыхание. Налимов и спонтанность сознания, Goleman и классификация типов медитации, Frankl и логотерапия, Murphy и телесные практики, Krippner и персональная мифология. Walsh и возможная фундаментальная разнородность духовного опыта. Споры вокруг основ трансперсонального подхода: Wilber и интегральная теория, критика неразличения «до» и «после» (пре- и транс-); Washburn и диалектика спирали развития сознания, Ferrer и концепция соучастия (новая критика трансперсональных теорий). Podvoll и Sovatsky. Развитие трансперсональной психологии в России: Майков, Файдыш, Лучакова, Гостев, Ровнер, Дороганич, Бревде.

Представление об основных профессионально курируемых психотехниках трансперсональной психологии. Медитация (Goleman и Thich Nhat Hanh), визуализация (Assagioli, Gawain), работа с телом (практики принятые в гуманистической психологии, Murphy, Курис), холотропное дыхание (Grof), кундалини йога (Woodroffe, Gopi Krishna), тантра (Trungpa, Торчинов, Тетерников), классическое гадание (Таро, Руны, Книга перемен, факкультативно также Золотой оракул и оракул Ифа), работа с синхронизмами (Jung & Pauli, Redfield), работа со снами (Lagerge, Norbu), поиск истинного «я» (Shankara, Ramana) и других. Общедоступные трансперсональные практики по Walsh (Уолш, 2004).

Рекомендуемая литература

1. Андреев Д. (1993) Роза мира. Москва: Клышников-Комаров и Ко.
2. Гостев А.А. (2008) Психология и метафизика образной сферы человека. Москва: Генезис.
3. Гроф С. (1997) Космическая игра. Исследование рубежей человеческого сознания. Москва: Трансперсональный институт.
4. Гроф С. (2001) Психология будущего. Уроки современных исследований сознания. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
5. Гроф С. (2003) Холотропное сознание. Три уровня человеческого сознания и их влияние на нашу жизнь. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
6. Гроф С. (2004) Надличностное видение. Целительные возможности необычных состояний сознания. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
7. Гроф С. (2007) Величайшее путешествие. Сознание и тайна смерти Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
8. Гроф С., Ласло Э., Рассел П. (2004) Революция сознания. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
9. Друри Н. (2001) Трансперсональная психология. Издательства: Институт общегуманитарных исследований, Инициатива.
10. Джеймс В. (1992) Многообразии религиозного опыта. Санкт-Петербург: Андреев и сыновья.
11. Кабат-Зинн Д. (2006) Куда бы ты ни шел — ты уже там. Изд. Открытый мир.
12. Курис И. (2008) Танец в биоэнергопластике. Трансперсональный опыт исследования. СПб.: Изд. Балтийской Педагогической Академии.
13. Лаберж С. (2008) Осознанные сновидения. Издательство: София.
14. Лаберж С. (2008) Практика осознанного сновидения. Издательство: София.
15. Майков В., Козлов В. (2004) Трансперсональная психология — истоки, история, современное состояние. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
16. Могилевер О. (Сост.) (2002) Беседы с Шри Рамана Махарши: Как быть собой — чистым счастьем. Т.1. Тируваннамалай: Раманан, Санкт-Петербург: Экополис и культура.
- 16а. Могилевер О. (Сост.) (2006) Беседы с Шри Рамана Махарши: Как быть собой — чистым счастьем. Т.2. Тируваннамалай: Раманан, Москва: Ганга.
17. Налимов В.В. (2007) Спонтанность сознания. Москва: Водолей Publishers.
18. Налимов В.В., Дрогалина Ж.А. (1995) Реальность нереального. Вероятностная модель бессознательного. Москва: Мир идей.
19. Норбу Ч.Н. (2008) Йога сновидений и практика естественного света. Изд. Шанг-Шунг, Уддияна.
20. Спивак Д.Л. (1996) Измененные состояния массового сознания. Санкт-Петербург: Гарт-курсив.
21. Спивак Д.Л. (2000) Измененные состояния сознания: Психология и лингвистика. Санкт-Петербург: Ювента.
22. Тарт Ч. (1996) Практика внимательности в повседневной жизни. Москва: Трансперсональный институт.
23. Тарт Ч. (1997) Пробуждение — Преодоление препятствий к реализации возможностей человека. Москва: Трансперсональный институт.
24. Тарт Ч. (2003) Измененные состояния сознания. М: Эксмо.

-
-
25. Тик Нат Хан, Джо ди Фео, У Ба Кхин (2005) Тик Нат Хан. Чудо осознанности. Джо ди Фео. Дзен-психоанализ. У Ба Кхин. В этой жизни! Изд. Нирвана.
 26. Трунгпа Ч. (2002) Преодоление духовного материализма. Киев: София; Гелиос.
 27. Торчинов Е.А. (2007) Религии мира: Опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. Санкт-Петербург: Азбука-классика, Петербургское востоковедение.
 28. Торчинов Е.А. (2007) Пути философии Востока и Запада: Познание запредельного. Санкт-Петербург: Азбука-классика, Петербургское востоковедение.
 29. Файдыш Е. (2002) Мистический космос. Путеводитель по тонкоматериальным мирам и параллельным пространствам. Изд. Москва.
 30. Феррер Х. (2004) Новый взгляд на трансперсональную теорию — Человеческая духовность с точки зрения соучастия. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
 31. Хант Г. (2004) О природе сознания — С когнитивной, феноменологической и трансперсональной точек зрения. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
 32. Уайт Д. (Ред.) (1996) Что такое просветление? — Исследование цели духовного пути. Москва: Трансперсональный институт.
 33. Уилбер К. (2006) Краткая история всего. Издательства: АСТ, Астрель.
 34. Уилбер К. (2004) Интегральная психология — Сознание, дух, психология, терапия. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
 35. Уилбер К. (2004) Один вкус. Дневники Кена Уилбера. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
 36. Уолш Р. (1996) Дух шаманизма. Москва: Трансперсональный институт.
 37. Уолш Р. (2004) Основания духовности. Семь главных практик для пробуждения сердца и ума. Москва: АСТ, Трансперсональный институт, Кравчук.
 38. Уолш Р., Воон Ф. (Ред.) (1996) Пути за пределы «эго»: Трансперсональная перспектива. Москва: Трансперсональный институт.

Предполагается самостоятельный поиск материалов в Интернете.

НАЧАЛЬНАЯ ПРАКТИКА ЦИГУН СТИЛЯ ЧЖИНЕНГУН

Практик цигун множество, цигун-медитация и динамические упражнения цигун широко практикуются в Китае, некоторые виды цигун успешно применяется в лечебных целях. Возможно, оздоровительная практика цигун началась времен легендарного императора Инь Кана, когда «засорились каналы и обезводились реки, на людей обрушились беды и страдания, тогда, чтобы размять свои члены, люди прибегали к движениям (танцу) и научились использовать движения с пользой для себя»¹. Позже в традиционном религиозном плане даосы и буддисты использовали свои техники цигун в качестве вспомогательного средства для достижения духовного просветления. XX век же поставил перед мастерами цигун современные задачи. В Китае появились новые чисто оздоровительные практики цигун, никак не связанные с религиозными вопросами (отчасти в связи с негативным отношением к вопросам религии). Современные стили цигун представляют собой некое рационально выстроенное смешение элементов древних стилей.

В основе любого стиля цигун — работа с ци (энергия жизни). В здоровом сильном человеке ци много, и она течет по телу свободно. У слабого или больного — ци мало, либо движение ее потока нарушено, и она где-то застаивается. При занятиях цигун происходит наполнение жизненной энергией всего организма и укрепление («закаливание») внутренних органов, кожи, костей, связок, сосудов и костного мозга — в этом и состоит основная задача оздоровительного цигуна.

Каждый стиль цигун включает несколько ступеней работы и последовательность прорабатываемых комплексов упражнений. Каждый комплекс служит определенным целям. Последовательность работы с комплексами цигун важна, и нарушать выработанный мастерами порядок не рекомендуется. Такие нарушения могут сказаться как на физическом состоянии, так и на психике. Во всех упражнениях цигун, помимо внешних физических движений, присутствует внутренняя работа в состоянии медитации (цигун-состоянии), расслабление тела и концентрация внимания. Терапевтическое воздействие цигуна на организм комплексное и направлено на оздоровление всего организма в целом. **Заниматься цигун — это значит заниматься самоусовершенствованием, укрепляя здоровье и избавляясь от болезней.** Практиковать цигун можно самостоятельно, но лучше начинать заниматься в группе. Для занятий цигун не требуется каких-то особых условий: их можно выполнять дома, на улице и в парке — практически везде. Единственным условием должна быть *регулярность* этого процесса.

Стиль чжиненгун относится к новым оздоровительным стилям цигун. Он был разработан Мастером Пан Хэмином (провинция Хэбэй) в 80-х годах XX века, одобрен старейшинами цигун и прошел широкую апробацию у граждан Китая. Чжиненгун школы Мастера Пан Хэмина был привезен в Санкт-Петербург Учителем Лян Феном в 1990 году.

Чжиненгун имеет 5 ступеней. На *первой ступени* чжиненгун прорабатывают базовый комплекс «Подхватить энергию и провести через макушку головы» и комплекс «Объединение трех центров», которые дают начинающим заниматься цигун базовые понятия и ощущения:

¹ Источник М. А. Цзижень, М. М. Богачихин «Цигун: история, теория, практика», — М., «София», 2004

- введение в цигун, внутреннюю настройку, которая приводит к общему расслаблению и вхождению в «цигун-состояние»;
- возможность набора энергии извне.

Занятия комплексами этой ступени позволяют прочувствовать течение энергии в организме, учат сосредотачиваться на распределении энергии в различных частях тела.

Простота выполняемых движений первого комплекса «Подхватить энергию и провести через макушку головы» позволяет начинающим лучше сосредоточиваться на внутреннем ощущении вашего тела. Каждое движение требует сосредоточения на проведении энергии ци. Этому же еще в большей степени уделяется внимание в комплексе «Объединение трех центров». Так как движение энергии ци непосредственно связана с нашим сознанием, то куда направлена мысль, там и собирается ци. Поэтому при выполнении комплекса, наше внимание плавно движется по телу, в этом же направлении движется и ци.

Комплексы возвращают ци в нижнем дантяне (собираение и пестование энергии). Поясним термин «дантянь». От природы наше тело обладает тремя главными энергетическими центрами, резервуарами изначальной ци, данными нам от рождения: нижним («ся дантянь»), средним («чжун дантянь») и верхним («шан дантянь»)¹. Нижний резервуар — основной, у здорового человека там должно быть больше всего ци. Возвращение ци начинается именно с этого центра. Поэтому наполнению нижнего дантяня уделяется в базовом комплексе особое внимание.

Ко второй ступени относится работа над комплексами «Форма и дух» (динамический комплекс) и «Проведение энергии по каналам», которая позволяет снять многие естественные энергетические блоки в организме. Динамический комплекс цигун «Форма и дух» был специально разработан для укрепления и гибкости мышц и сухожилий. На этой ступени делается акцент на движение мышц и связок, мелких и крупных суставов, через которые проходят энергетические каналы. Работа с этими комплексами способствует раскрытию проходимости энергетических каналов и усиливает «защитную энергию» человека. «Защитная энергия» — это энергия, которая вырабатывается и перемещается в поверхностных структурах тела, оберегая его от внешних вредоносных факторов. «Защитная энергия» распространяет тепло в коже и мышцах, питает кожные ткани, и управляет открытием и закрытием пор кожи. Не нужно искать этому аналоги в европейской анатомии и медицине или ведической традиции Индии, это специфический понятийный аппарат китайской медицины, к нему следует относиться, как фундаменту выстроенного веками здания.

Затем приступают к изучению *комплексов третьей ступени*: «Пять начал» и «Возвращение энергии в плотные органы», работа в которых продолжает раскрывать энергетически непроходимые «заставы», наполнять энергией средний дантянь («чжун дантянь»), основные плотные органы и гармонизировать их работу. Вследствие работы с первыми тремя комплексами раскрывается энергия «срединного сосуда».

Четвертая ступень чжиненгун посвящена непосредственно работе с энергией. «По сути, с четвертой ступени только начинается настоящий цигун». «И после этого можно начинать заниматься цигун по-настоящему», — так говорил Учитель Лян Фен. При занятиях цигун предела самосовершенствования нет. Во всех упражнениях, помимо внешних физических движений, присутствует многоуровневая внутренняя работа, причем эти уровни проработки проявляются у каждого по-разному и очень индивидуально.

¹ Источник Линь Хоушен, Ло Пэйюй «300 вопросов о цигун. Секреты китайской медицины», «Наука», 1995.

Овладение чжиненгун должно проходить именно в такой изложенной выше последовательности. Учитель Лян Фен говорил: «Цигун — это не слепая вера в то, что кто-то придет и, используя свою волшебную силу, поможет нам. Это изучение и раскрытие способностей собственного организма и собственного сознания и постоянная работа».

Комплекс четвертой ступени называется «Восемь методов работы с энергией». Учитель Лян Фен этот комплекс давал только достаточно подготовленной группе.

Пятая ступень — личные ученики Мастера Пан Хэмина.

В общем чжиненгун ничем не противоречит традиционному для древнего Китая представлению о «трехслойности» человеческого организма. Наружный его слой непосредственно контактирует с окружающей средой. Этому контакту и обучают на первой ступени. Этот слой первым откликается на физическое влияние среды и доводит это «до сведения» остальных внутренних систем. Второй — промежуточный слой — «система неспецифической защиты» организма от агрессивных воздействий среды. Он отвечает за сохранность структур, энергии и информации в организме. Поэтому на второй ступени уделяется укреплению «защитной энергии» и канальной системе. И, наконец, третий слой — плотные и полые внутренние органы. Но особое внимание уделяется плотным органам, которые считаются «накопительными» и, по сути дела, отвечают за сохранение здоровья человека. Тонкий энергетический баланс и слаженность между ними поддерживается балансом между силами — Стихиями (Началами, или Первоэлементами).

Отработав три ступени чжиненгун, человек становится не только здоровее, он становится «другим». Его гармоничное состояние гармонизирует окружающий его мир. Годами и десятилетиями выращивая в себе «хорошую» ци, человек постепенно притягивает к себе больше хороших людей, меньше попадает в неприятные ситуации. В этом, возможно один из глубинных смыслов всех внутренних стилей, искусства цигун.

Вопросы, которые возникают у начинающих заниматься цигун, традиционны:

1. *Кто может заниматься цигун?* Цигун может освоить любой человек без серьезных ограничений в возрасте. Комплексы чжиненгун выполняются в положении «стоя», поэтому детям до 10-12 лет обычно не хватает терпения выстоять занятие, а в пожилом возрасте старше 70 лет в этом плане тоже возникают проблемы. Начинать заниматься лучше в группе под руководством опытного специалиста — инструктора.

2. *Есть ли серьезные противопоказания для занятий цигун?* В принципе нет, кроме серьезных психических заболеваний и эпилепсии. Опыт работы также показал, что не смогли заниматься люди после серьезных травм головы, если им были вживлены металлические пластины. В группе не следует тренироваться больным в острый, заразный период инфекционных заболеваний, а также людям с открытой формой туберкулеза.

3. *Нужны ли какие-то дополнительные знания для правильной практики цигун?* Чтобы использовать цигун для поддержания и улучшения здоровья, нужно знать о существовании ци в вашем теле и понимать, как она циркулирует, а также знать, каким образом можно обеспечить плавность и силу ее циркуляции (т. е. выучить комплексы цигун). Некоторые люди скептически относятся к самой идее циркуляции ци. Начиная заниматься цигун, следует *принять для себя* основные идеи китайской традиционной медицины, относиться к ней уважительно, т. к. эффективность ее доказана веками. Следует также отметить, что за последние годы западная медицина постепенно начала признавать существование ци и ее циркуляцию в теле человека. В некоторых работах указывается, что китайское понятие «ци» есть не что иное, как биоэлектричество.¹

¹ Источник В. Д. Молостов «Лечение 250 болезней» — М., 2008.

4. *Чем определяется оздоровительный эффект цигун?* Нормальным перераспределением и общей гармонизации энергии ци в организме.

5. *Если какие-то требования, касающиеся положения тела при выполнении комплексов чжиненгун?* В позиции «стоя» положение тела (формы) во всех стилях цигун примерно одинаковы. Правильная стойка — ключевое требование, в противном случае ци не сможет свободно циркулировать по каналам тела:

- корпус прямо, ноги вместе, стопы расположены параллельно друг другу, колени не-много согнуты;
- прикрыть глаза (но не закрывать совсем), это способствует общей релаксации;
- расслабить мышцы лица, губы готовы собраться в улыбку («улыбка то ли есть, то ли нет», улыбнуться мысленно);
- кончиком языка легонько упереться в верхнее небо у альвеол (бугорки за верхними зубами);
- расслабить затылок, шею, плечевой пояс;
- естественно опустить плечи и подать их чуть вперед; должно быть такое ощущение, что они свешиваются;
- расслабить подмышечные впадины, руки должны быть в таком положении, чтобы между предплечьем и подмышечной впадиной было определенное расстояние (такое, чтобы поместить яйцо или шарик пинг-понга);
- естественно опустить локти и слегка расставить их в стороны;
- расслабить запястья, пальцы свободно разомкнуты, центры ладоней как бы втянуты внутрь;
- расслабить мышцы спины, слегка вобрать грудь, но при этом не сутулиться и в тоже время не вытягиваться в струну;
- подобрать живот, слегка втянув мышцы живота выше лобковой кости; мысленным движением (предельно легким) втянуть сфинктеры анального отверстия;
- как бы опуститься на копчик, при этом колени сами слегка согнутся; после принятия этой стойки, «округлить» промежность, для этого надо слегка развести и свести колени;
- расслабить поясницу, чуть-чуть выпятить ее назад; добиться этого можно, представив себя сидящим или как бы «подвешенным за макушку», или медленно опускающимся на корточки. Расслабление поясницы тесно связано со сгибанием ног в коленях, расслаблением бедер, «округлением промежности». Все эти движения должны выполняться плавно, так, чтобы одно переходило в другое.
- мысленно подвесить голову за макушку, для чего подобрать подбородок и слегка подать голову точкой байхуэй (макушку) вверх; позвоночник как бы растягивается позвонок за позвонком, образуя связующую нить между Небом и Землей.

Выполнив все эти требования, можно приступать к основной части занятия.

6. *В чем заключаются особенности техники цигун?* Цигун представляет собой «комплексное действие», при котором особое внимание уделяется состоянию «единства души и тела». Чжиненгун сознание направлено на «укрепление внутреннего»: «движение ци» осуществляется внутри тела при проведении рук наружи, сознание управляет ци. Для того чтобы как следует овладеть техникой цигун, надо научиться:

- координировать движение «мысли» и движения тела, добиваться их нераздельности;
- двигаться медленно и плавно, расслабленно;
- добиваться максимальной координации дыхания и движения;

Все упражнения цигун направлены на поддержание «внутреннего равновесия».

7. *Прекращать ли прием назначенных врачом лекарств после начала и в продолжение практики цигун?* Тренировки и медикаментозное лечение можно проводить совместно, поскольку и то и другое предназначено «для поддержания правильного и изгнания вредоносного», т. е. для лечения болезней и оздоровления тела. Так что в период занятий можно продолжать принимать лекарства, ставить иглы, делать точечный массаж. Сочетание медикаментозного лечения и цигун порой позволяют лекарствам еще лучше проявить свое действие. После тренировок при явном отступлении болезни или при значительном облегчении можно, смотря по обстановке, уменьшить дозу лекарств или даже совсем прекратить их принимать, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом.

8. *Какое место лучше подойдет для тренировок?* Место занятий и обстановка вокруг должны быть чистыми и спокойными (чтобы избежать внешних помех), достаточно теплыми, воздух — свежим (помещение достаточно проветренным). На улице хорошо заниматься около деревьев, в парке. Обычно тренируются, обратившись лицом на юг или восток. При плохой погоде (дождь, сильный ветер и пр.) тренироваться на открытом воздухе не следует. Во время грозы лучше совсем не тренироваться.

9. *В чем тренироваться?* Одежда может быть любой, ее следует подбирать по условиям погоды, она не должна стеснять движения, расстегнуть стягивающие застёжки, чтобы добиться способности расслабляться и входить в покой на тренировках. Ничего не должно мешать или отвлекать: снять очки, часы, головной убор, металлические украшения и тому подобные вещи. На ноги удобнее всего обувать мягкие тапочки с *ровной подошвой*. До занятия следует освободить кишечник и мочевой пузырь, т. к. после занятий в течение получаса в туалет ходить не рекомендуется. Нельзя быть ни слишком голодным, ни переевшим. Из-за застоя в движении ци возникают ощущения тяжести в животе, могут появиться рези и бурчание в кишечнике.

10. *Что такое «вхождение в покой»?* Самое основное условие тренировки — вхождение в покой. Чтобы обеспечить вхождение в покой, нужно, чтобы душа была безмятежной и умиротворенной. «Ни одной посторонней мысли в голове, сознание ясное и чистое, в сердце покой». Только в этом случае можно стабильно сохранять дух радости, ровный настрой, эффективно избегать воздействия «семи чувств» и «шести желаний»^[2].

11. *Какие бывают ограничения в занятиях цигун?*

- Не рекомендуется заниматься при сильном перевозбуждении или упадке сил (вследствие переутомления или тяжелой болезни), при сильной печали или злобе, а также при неустойчивом настроении.
- Женщинам во время менструаций и беременным заниматься не нужно. Хотя, если женщины чувствуют себя нормально, заниматься можно.
- Тренирующиеся должны быть сдержанными в интимных делах. В период лечения болезни методом цигун-терапии и на начальном этапе тренировки, имеющей 100-дневную базу работы, следует ограничить интимные контакты.
- Нельзя *одновременно* тренироваться по двум и более методикам.

12. *Существуют ли особые моральные требования к занимающимся цигун?* Тренирующийся должен обладать «правильным мышлением». Нужно быть добрым к людям, строить отношения по принципу: «То, чего не хочешь себе, не делай другим». Такое мышление рождает правильную жизненную энергию, правильная жизненная энергия порождает правильную работу (над собой). «Когда появляются правильные мысли, вредоносные проникнуть не могут», — говорили китайские мудрецы. Для создания правиль-

ного мышления необходимо отбросить беспорядочное мышление и вредные мысли. Это задел для будущей практики, т. к. подтверждено жизнью, что когда тренировки достигают определенного уровня, мысль становится силой. Мысленно можно устранить боли, энергетические застои, направить энергию в биологически активные точки и т. д. Хорошие мысли так воздействуют на человека, что приводят к хорошему самочувствию, стимулируют выздоровление. Плохие мысли могут принести плохое самочувствие и заболевания. **Следовательно, мысли — важный показатель в оценке качества работы человека над своей нравственностью.** Занимающийся цигун не имеет морального права мыслить плохо, т. е. наносить тем самым вред себе и окружающим. Любой цигун «дарит» практикующим «дары» — сверхвозможности, которые тихо скрываются у каждого человека. Однако, стоит подчеркнуть именно оздоравливающий эффект цигун потому, что здоровый человек здоров и телом, и мыслями.

13. Почему чжиненгун называют «цигуном сознания»? Чжиненгун называют (в статьях прекратившего выпускаться журнала «Цигун и жизнь») «интеллектуальным цигуном», «цигун возможностей сознания». Энергия собирается сознанием, мыслью. «Сознание ведет ци» — это классическая фраза, определяющая собирание энергии в любом стиле цигун, в том числе и в чжиненгун.

14. Каковы особенности дыхания в стиле чжиненгун? Дыхание осуществляется через нос. В ходе тренировки чжиненгун ритм дыхания должен быть равно распределен, вдох и выдох соответствуют друг другу по длительности, долгие вдох и выдох, дыхание равномерное без задержек и сбоев. Это соответствует принятию и выбросу ци. Особенность стиля чжиненгун в том, что с самого начала практики сознание *не фиксируется* на дыхательном процессе. Сознание сосредотачивается на бесконечности. «Мысленно представляем, как ладони и руки вытягиваются до горизонта. Касаясь горизонта, мягко толкать вперед 3 раза... Мысленно представлять возвращение и собирание от горизонта внутрь тела...». Ритм дыхания задается ритмом движений рук. После некоторой практики (это индивидуальные наработки) тело начинает «дышать» как бы всей поверхностью, вернее, вокруг тела появляется ощущение шара, который «дышит»: схлопывается и расширяется в ритм дыхания и движений рук. Затем практикующий вообще перестает замечать, что дышит... В течение практики ощущения меняются: если вы поработаете с внутренними органами комплексов третьей ступени и снова вернетесь к первой ступени, то сразу почувствуете эту разницу.

15. Сколько времени уделять тренировке? Тренировки цигун требуют немного времени, главное — это постоянство занятий, их регулярность. В общем, чем больше занимаешься цигун — тренировкой, тем больше получишь пользы, меньше тренируешься — меньше пользы, не тренируешься — пользы не будет!. На начальном этапе занятий следует выполнять каждое движение комплекса 3 раза, чтобы не было излишней усталости. В том случае, если хорошо знаете комплекс и занимаетесь ради укрепления своего здоровья, достаточно заниматься 2 раза в день. Ваше самочувствие станет показателем таких тренировок. Тренироваться 3 раза в день — утром (6.00 — 7.00), перед обедом (12.00 — 13.00) и вечером (18.00 — 19.00) — это идеальный вариант. Главное, тренировка должна быть непрерывающейся системой, и естественно войти в вашу жизнь.

16. Почему чжиненгун лучше заниматься в группе? В группе следует заниматься хотя бы 2 раза в неделю. Эффективность во много раз возрастает за счет работы в общем энергетическом поле. Создание единого поля при занятиях группы чжиненгун очень важно. Все занятие начинаются с настройки: вхождения в цигун-состояние и собирания общего поля (создания единого энерго-пространства): «с нами занимаются наши

учителя, учителя учителей, товарищи, товарищи товарищей..., ...в вас есть я, вы есть во мне...» — это настройка, которую дает инструктор.

17. *Почему важно ощущение общего поля?* Потому что чем сильнее группа, тем больше эффект оздоровления. В хорошо «сработанной» группе, вы просто чувствуете, как общее поле «подчиняется» вашим движениям, а ваши движения подчиняются общему полю, вы как единый, хорошо слаженный организм. Естественно, проработка «застоев» каждого занимающегося оказывается в общем коллективном поле много эффективнее.

18. *В чем заключается работа на первой ступени занятий?* В тренировке цигун первой ступени прорабатываются вхождение в цигун-состояние. Для этого, прежде всего, необходимо прийти в состояние покоя (когда занимающийся перестает реагировать на внешние и внутренние раздражители), расслабить тело и «голову» («ни одной посторонней мысли в голове»), войти в медитативное цигун-состояние. «...Вначале останови мысль, если мысль не остановлена, все уроки тщетны». Медитативное цигун-состояние должно предшествовать любой работе с энергией (цигун). В противном случае такие занятия будут называться как угодно (суставная гимнастика, лечебная физкультура), но не цигун. Затем начинается работа с ци:

- выбрасывание старого и пополнение нового — смена ци (хуань ци);
- фа ци — испускание ци и накопление ци (пи ци);
- движение (проведение) ци (юн ци);
- чхэнь ци — погружение ци в дань-тянь.

Все эти действия объединены в базовом комплексе «Подхватить энергию и провести через макушку головы».

19. *Сколько высока эффективность занятий чжиненгун?* У чжиненгун очень высокий оздоровительный потенциал, им могут заниматься как молодые люди (здоровых людей и среди молодежи мало), так и люди среднего возраста, поставившие себе цель продлить состояние молодости, и пожилые с хроническими патологиями, желающие достойно встретить старость. Омолаживающий эффект обнаружен китайцами еще в древности, так как практика цигун позволяет усилить циркуляцию ци и замедлить разрушение тела, принося не только здоровье, но и долголетие.

В области оздоровления накоплен богатый опыт работы в стиле чжиненгун с очень интересными результатами. Например, у Мастера Пан Хэмина были группы занятий с диабетиками (разных возрастов), с молодыми людьми с неустойчивой психикой (он работал в колонии для малолетних преступников), с первородящими женщинами старше 30 (их относят уже к категории труднородящих), с людьми, перенесших облучения и химиотерапию, и т.д.

За годы занятий чжиненгун в Санкт-Петербурге появился свой опыт работы, который подтверждает:

- оздоравливающий и омолаживающий эффект у пожилых людей,
- снижение реакций климактерического синдрома у женщин,
- улучшение состояний у людей с доброкачественными опухолями,
- нормализация состояний (в том числе гормональных расстройств) у молодых людей в послестрессовых ситуациях,
- восстановление энергетики людей, перенесших химиотерапию или облучение.

Еще раз следует подчеркнуть, что китайская медицина рассматривает человека как единый целостный организм. Терапевтическое воздействие цигун на организм комплексное и направлено на оздоровление всего организма в целом.

20. Как широко распространение чжиненгуна в мире? Существует Международная Ассоциация Чжиненгун (Zhineng Qigong), центр ее находится в Германии, существует их сайт в Интернет на английском языке. Чжиненгун широко распространен в Юго-Восточной Азии, США, есть группы в Европе (Швеции, Италии, Германии, Франции, Новой Зеландии). Немногочисленные группы энтузиастов чжиненгун занимаются в Санкт-Петербурге и Выборге, а возможно, и в других городах.

**ДИНАМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «ФОРМА И ДУХ»
СТИЛЬ ЧЖИНЕНГУН
(Комментарии С. С. Сомс)**

*Активность преодолевается покоем,
тепло преодолевается холодом:
чистота и покой исправляют мир.
Дао Дэ Цзин. Изречение 13.*

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в развитых странах 70–80% смертей от их общего количества происходит от так называемых «болезней современной цивилизации» («болезней богатых»). Даже в странах с более низким уровнем экономического развития это соотношение составляет 40-50% [1]. При этом современная медицина оказалась практически неспособной противостоять столь серьезной ситуации. Чтобы справиться с такими болезнями, прежде всего, необходимо утвердить понимание лечения, как комплексного процесса оздоровления всего тела, т. е. применять методики общего действия на организм. *Оздоровительный цигун* можно считать именно такой методикой. Занятия цигун восстанавливают равновесие между инь и ян, восстанавливают беспрепятственную циркуляцию энергии ци и крови, позволяют упорядочить функционирование внутренних органов, укрепляют защитные функции организма, способствуют нормализации общего обмена веществ, жидкостного обмена и т. д. Кроме того, помимо лечения собственно болезни, т. е. тела, необходимо одновременно оказывать терапевтическое воздействие на психику больного, заставить его твердо поверить в неизбежность победы над недугом и, таким образом, установить комплексное равновесие между патологией и психологией, ввести их в состояние резонанса. В этом смысле цигун просто не заменим.

За многовековую историю цигун были созданы самые разнообразные методики статического и динамического цигун, методики самомассажа и прохлопывания. Современному человеку проще начать занятия с динамических упражнений цигун, т. к. они *внешне* больше похожи на привычные физические упражнения.

1. Особенности динамического цигун [2].

1) *«В движении стремиться к покою»*. Внешним проявлением динамического цигун являются движения, в ходе выполнения которых необходимо прикладывать физические усилия. Главным требованием к упражнениям динамического цигун является «соединение мысли и ци», «ци и движений», т. е. стремление к покою («голова пустая и ясная», «сознание ясное и чистое») и тренировке мышц, костной системы с одновременным улучшением циркуляции ци и крови. Поэтому динамические упражнения цигун можно назвать методиками, основанными на движении, в ходе которых совершенствуется покой (цигун-состояние).

2) *«Единство отдельного и целого»*. На первый взгляд в ходе выполнения динамических упражнений в цигун задействуются только отдельные участки и части тела. На самом же деле благодаря тренировке отдельных частей тела происходит укрепление организма в целом. Так как движение ци и крови отдельных частей тела происходят на основе движения ци и крови во всем организме. Таким образом, динамические упражнения цигун — это единство частного и общего, отдельного и целого.

3) *«Параллельное «регулирование тела и сознания»*». Динамические упражнения цигун приводят к положительным физиологическим изменениям: укреплению костей, увеличению объема мышечных волокон, повышению активности ферментов, улучшению способности мышц к сокращению. Кроме этого, динамические упражнения способствуют повышению гибкости скелета и суставов, ускорению кровообращения, улучшению обмена веществ, активно препятствуют старению клеток костных тканей, стиранию гладкой поверхности суставов. Динамические упражнения оказывают также большое влияние на функционирование кровеносно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной, иммунной систем и органов внутренней секреции. Поскольку упражнения динамического цигун характеризуются сочетанием движения и покоя, единством отдельного и целого, то они в полной мере обеспечивают влияние физиологии на психику и психики на физиологию организма. Как показывает практика, динамические упражнения способны вызывать ряд положительных психических реакций, следовательно, являются прекрасным средством параллельного регулирования тела и сердца (духа).

В качестве примера такой практики приведем динамическую часть чжинэн цигун (Zhineng Qigong) — комплекс «Форма и дух» («Body and Mind Method»).

2. Уровни тренировок цигун [3].

Существуют не только различные типы тренировок цигун, но и их различные уровни в зависимости от личного опыта человека и природных способностей. Все очень индивидуально. Начинаящий цигунист — это тот, кто еще не имеет в себе ощущений проявления энергии ци в организме. По мере работы с базовым комплексом чжинэнгуна «Подхватить энергию ци и пропустить через макушку» [4] такие ощущения начинают проявляться, т. к. этот комплекс активизирует защитную поверхностную ци в организме. После этого можно переходить к комплексу «Форма и дух». При выполнении комплекса «Форма и дух» ощущения вначале будут слабее, т. к. этот комплекс направлен на снятие энергетических застоев внутри тела, распределение энергии по организму и нормализации ее циркуляции, а затем ощущения усилятся. На стадии работы с этим комплексом можно овладеть малой циркуляцией цигун («малая небесная орбита»). Малая циркуляция является методом перемещения ци по циклическому типу в человеческом теле (за исключением рук и ног). Причем это достижение не следует форсировать, т. к. такая циркуляция должна проявиться естественным образом. Следует воспринимать это проявление как подарок за свои регулярные труды.

Средний уровень достигается, когда человек способен сознательно перемещать ци по принципу Малого круга обращения и приступает к овладению Большим кругом обращения, то есть перемещению ци по всему телу, что требует дополнительно нескольких месяцев или лет упорной работы. С постоянными тренировками приходит опыт, и человек получает способность направлять ци в конкретную область тела (в стиле чжинэнгуна это комплекс «Объединение трех центров») и вбирать энергию из окружающей среды. Если же человек может передавать ци другому и перемещать энергию в его теле, он считается мастером.

С помощью чжинэн цигун можно развить в себе множество психических навыков — сверхспособности (передачи энергии с помощью мысли, видение внутренних органов и др.) и научиться исцелению других. Цигун следует рассматривать как целостную систему, а не как набор уроков в конкретных областях. Важно понять, что в этом искусстве вы способны достичь такого развития, какого захотите, если будете упорно и постоянно заниматься.

3. Работа с сознанием. Из лекции Учителя Лян Фена (синхронный перевод с китайского Сергея Зайцева).

«Мы приступаем к изучению цигун «возможностей сознания» (чжинэнгун, чжинэн цигун) II ступени. К этой ступени относятся 2 комплекса — это комплекс «Форма и Дух» и комплекс прохлопывания «Проведение энергии вдоль каналов организма человека». Особенностью этих комплексов является то, что, занимаясь ими, мы объединяем наши формы — наше тело, наш дух и наше сознание.

Комплексы I ступени (например, комплекс «Подхватить энергию и провести ее через макушку головы»), которыми мы занимались раньше, позволяют раскрыть поверхность организма, овладевать выпусканьем и набиранием энергии, чтобы обмен энергией с окружающим пространством осуществлялся беспрепятственно. Это происходит при помощи нашего сознания, и именно этим мы достигаем лечебной оздоровительной цели.

При выполнении же комплекса «Форма и Дух» мы не так используем свое сознание. При выполнении этого комплекса мы обязательно обращаем внимание на правильность выполнения движений и, именно через движения нашего тела, овладевая ими, мы добиваемся того, что в каждом из движений присутствует наше сознание. И таким образом, движение и сознание сливаются воедино.

При этом только в начальное движение и конечное движение (в эти моменты) мы активно включаем свое сознание. Когда мы делаем середину, т. е. выполняем основные активные движения, мы должны в первую очередь обращать внимание на правильное их выполнение.

Если рассматривать название нашего комплекса, то в нем отражена его суть, то есть комплекс «Форма и Дух» — это объединение движений и сознания.

Выполнение этого комплекса способствует тому, что мы втягиваем и расслабляем, разрабатываем все наши суставы и делаем все движения тела свободными. Также при выполнении комплекса мы прочищаем все каналы нашего организма. Во время занятий можно наблюдать болезненные ощущения в различных местах, которые часто носят мигрирующий летучий характер, хотя такие ощущения быстро проходят. Это объясняется тем, что в нас есть области застоя (заболевания), где нарушено прохождение энергии. Когда мы начинаем движения, то двигаем энергию, вынуждаем пройти ее через такие места. Ци изгоняет вредоносную энергию, излечивает. Это проявляется в болезненности... Работая с комплексами II ступени, мы создаем условия, чтобы энергия беспрепятственно проникала в наш организм, распространялась и циркулировала в нем. Если уподобить тело человека полю риса, то, когда мы выполняем комплекс «Подхватить энергию и пропустить через макушку головы», то мы открываем канал (шлюз), который снабжает поле водой. Работу с комплексом «Форма и дух» можно сравнить с тем, что вода распределяется и попадает к каждому растению — каждому ростку риса. Так и энергия наполняет нас целиком, растекаясь по всему организму...»

4. Комплекс «Форма и дух» [5].

Комплекс «Форма и дух» является первым комплексом II ступени чжинэн цигун. Выполнение этого комплекса приводит «к чудодейственным результатам в физическом и духовной совершенствовании, способствует общему укреплению организма, избавлению от болезней, размягчению сухожилий, распрямлению неправильно сросшихся костей, обеспечивает гармонию в энергетических каналах».

Положение готовности: ноги вместе, корпус прямо, руки естественно опущены вниз, взгляд устремлен вперед, сосредотачивается на бесконечно удаленной точке (на воображаемой линии горизонта), медленно возвращаем взгляд к себе, слегка прикрываем глаза («опускаем занавеси») (рис.1).

Голова упирается в небо, ноги «вросли» в землю. Тело расслаблено. Внешнее спокойствие, внутреннее спокойствие, в душе чистота, на лице доброжелательность. Ни о чем не думаем, дух шэнь сливается с бесконечной пустотой. В сознании дух шэнь освещает тело. Все тело теплеет.

Исходные действия: поднимаем ладони, надавливая, притягиваем энергию ци вдоль земли: отталкиваем — притягиваем (повторить 3-9 раз) (рис.2).

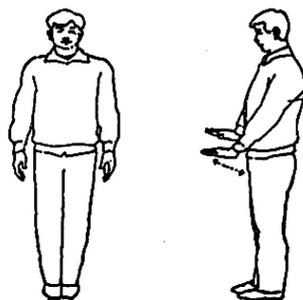


Рис. 1

Рис. 2

Расслабляем запястья, захватываем в ладони энергию ци и поднимаем до уровня пупка, средними пальцами освещаем пупок (рис.3). Разводим руки параллельно земле в стороны ладонями вниз, заводим их за спину, средними пальцами освещаем точку *мин-мэнь* (точка на пояснице напротив пупка) (рис.3), по бокам поднимаем кисти до подмышек, затем пропускаем ци через точку *да-бао*, находящуюся в области подмышек, между шестым и седьмым ребрами (рис.5).

Вытягиваем руки вперед на ширине плеч (рис.6), средними пальцами освещаем точку *инь-тан* (в области межбровья) (рис.7). Разводим руки в сторону в одну линию ладонями вниз, не прерывая движений, поворачиваем ладони вверх; описывая дуги, сводим над головой, медленно опускаем перед собой (рис.8) и останавливаем перед грудью сложенные ладони (рис.9).

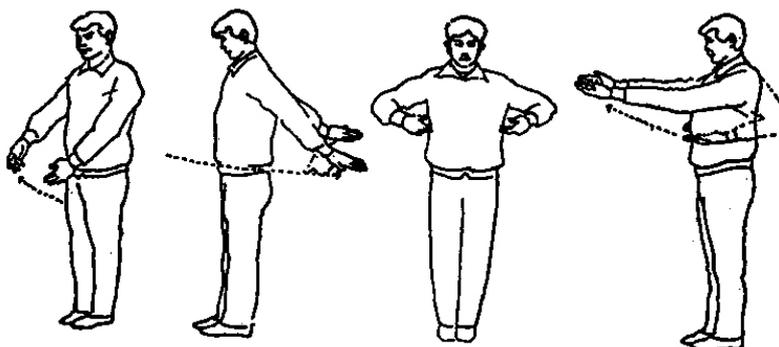


Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

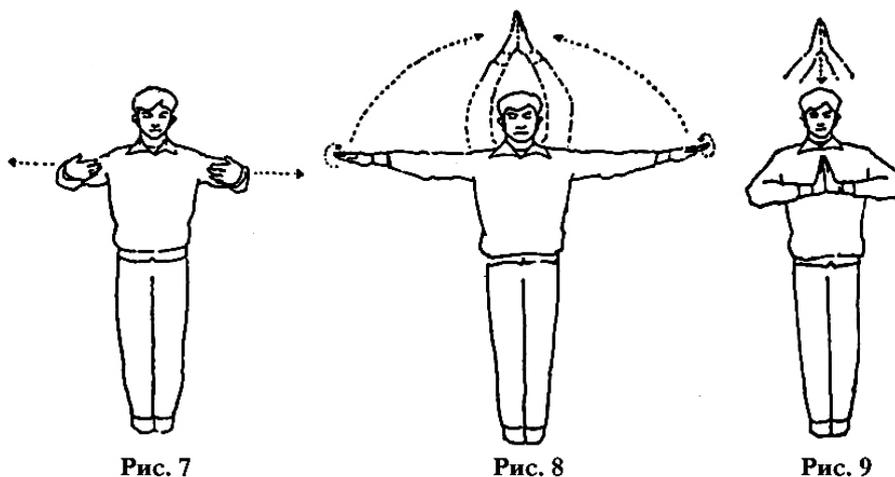


Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

Проводим руки вдоль ребер, повернув ладони, оставляем их на талии (рис.10-11).

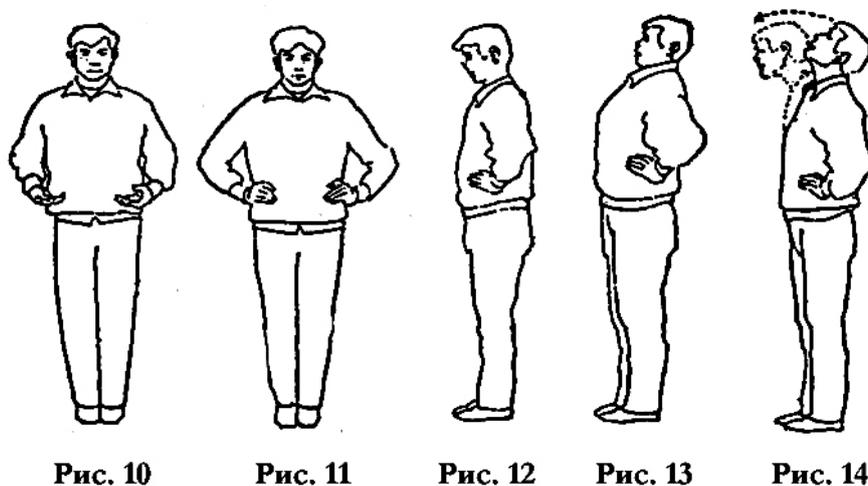


Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

Первая часть. Посредством действий «голова журавля» и «голова дракона» энергией ци пронзаем небо.

Действие «голова журавля», направленное вперед: подбородок к себе, голова назад, подбородок поднимаем вверх и направляем вперед, потом вниз и к себе, вверх по линии груди расправляем шейный позвоночники (повторить 3-9 раз). (рис.12-14).

Действие «голова журавля» в обратном направлении: опускаем подбородок вниз по линии груди, затем вперед, вверх, откидываем голову назад, опускаем подбородок к себе, так, что точка *бай-хуэй* упирается вверх (повторить 3-9 раз).

«Голова дракона»: левый рог зеленого дракона наклоняем влево, макушкой описываем дугу налево; правый рог зеленого дракона наклоняем вправо, макушкой описываем дугу направо. Корпус прямой (повторить 3-9 раз) (рис.15-16).

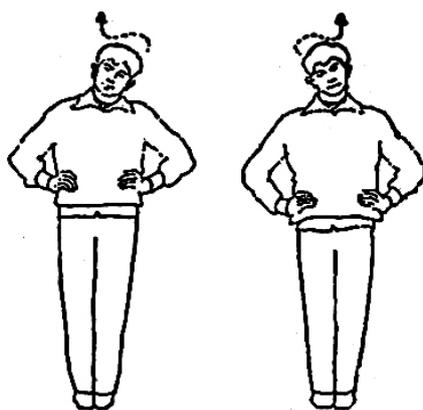


Рис. 15

Рис. 16

Вторая часть. Втягиваем плечи и шею, передаем энергию в плечи и руки.



Рис. 17

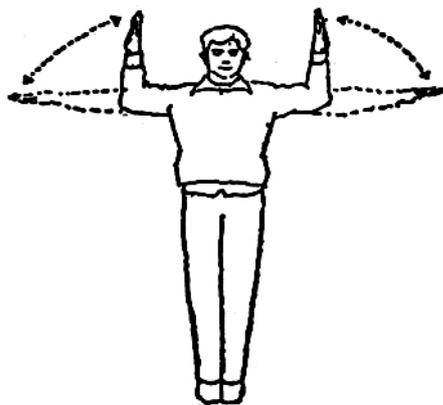


Рис. 18



Рис. 19

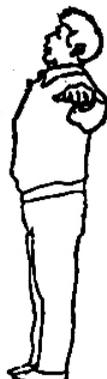
Расправляем плечи: расправляем руки, находящиеся на талии, ладони поворачиваем вверх, предплечье протягиваем вперед, чтобы оно образовало с плечом прямой угол (рис. 17). Часть руки от локтя до плеча находится на уровне плеча, разводим руки по обе стороны ладонями наружу, предплечья опускаем в одну линию. Поднимаем предплечье, опускаем; поднимаем, опускаем; поднимаем, опускаем (рис.18).

Вращение запястий: вращение вперед - 1, 2, 3; вращение; назад - 1, 2, 3 (рис.19). Втягиваем плечи и шею; расправляем плечи, расслабляем шею (повторить 3-9 раз) (рис.20 а,б).

Руки вытянуты горизонтально в стороны. Движение рук типа волны: 1, 2, 3 (рис.21).



а



б

Рис. 20



Рис. 21

Третья часть. **Разведенными пальцами поднятых, ладоней очищаем каналы рук.**

Поднимаем ладони вертикально, выталкиваем центр ладони наружу. Втягиваем плечи, расправляем, выталкивая «центр ладони» наружу (повторить 3-9 раз) (рис.22).



Рис. 22



Рис. 23

Разведение пальцев: сначала разводим большой палец и мизинец, затем — указательный и безымянный, выталкиваем центр ладони наружу. Сводим пальцы — сначала указательный и безымянный, затем большой мизинец (повторить 3-9 раз) (рис.23).

Сгибание руки в форме клюва: пальцы рук сгибаем в виде крюка, соединяем кончики пальцев и поднимаем их; поднимаем запястья, последовательно, по фалангам, расправляем пальцы (повторить 3-9 раз) (рис.24-26), руки ровно горизонтально.

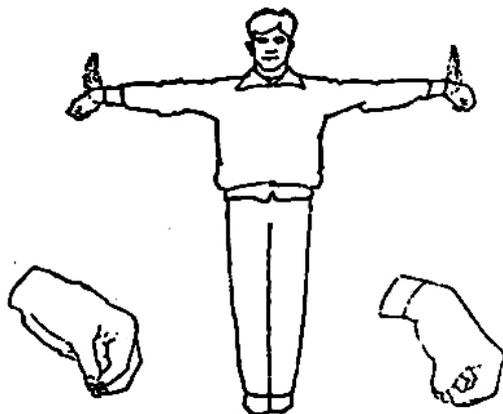


Рис. 24

Рис. 26

Рис. 25

Движение рук типа волны: 1, 2, 3 (рис.21). Вытягиваем руки горизонтально и опускаем их по бокам тела, соединяем ладони перед грудью (рис.27).

Четвертая часть. **Укрепление ребер и плеч посредством встряхивания ци в Дантиань.**

Сплетаем пальцы рук, разворачиваем ладонями наружу и поднимаем их на уровень лба (рис.28), выгнув руки так, чтобы они описывали овал. Поворачиваем корпус влево, производим встряхивание энергии и ребер справа. Поворачиваем корпус вправо, производим встряхивание энергии и ребер слева (повторить 3-9 раз) (рис.29-32). Поднимаем руки над головой, корпус прямой.

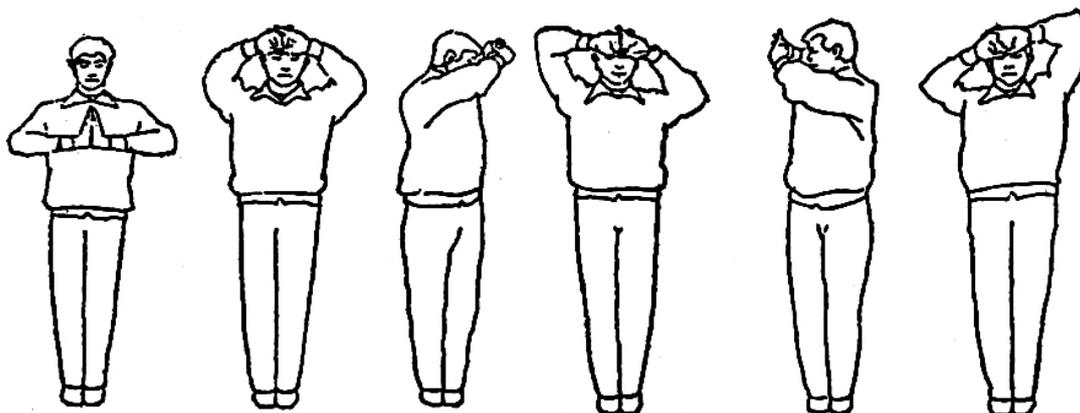


Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

Рис. 30

Рис. 31

Рис. 32

Пятая часть. Наклоняемся, выгибаем, поднимая, поясницу, расслабляем срединный задний канал Ду-май.

Над головой вращаем запястья: 1, 2, 3. Разводим руки ладонями вперед (рис.33-35).

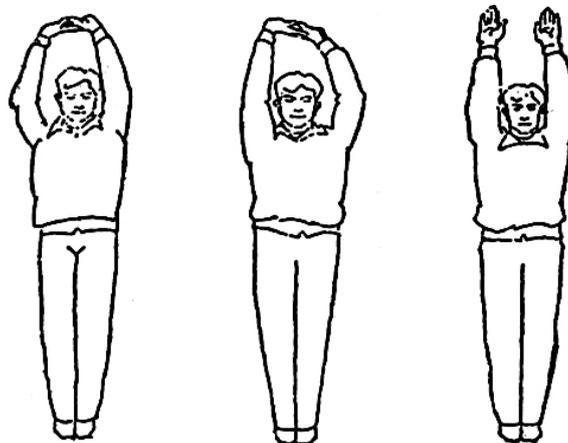


Рис. 33

Рис. 34

Рис. 35

Принимаем положение рук, когда их плечевая часть находится рядом с ушами; голову наклоняем вперед, сгибаем корпус, выгибаем, поднимая, поясницу. Сгибаемся постепенно, позвонок за позвонком. Сначала, сгибаем шейный позвоночник, затем грудной и поясничный. Упираемся руками в пол перед стопами: 1, 2, 3; упираемся слева: 1, 2, 3; упираемся справа: 1, 2, 3; поворачиваемся прямо перед собой. Руками сзади беремся за щиколотки, стараемся касаться лицом ног: 1, 2, 3. Руками подхватываем энергию и переносим вперед, плечевая часть рук рядом с ушами. Постепенно, позвонок за позвонком, распрямляем позвоночник. Естественно покачиваемся. (Процедуру сгибания корпуса и разгибания поясницы повторить 3-9 раз) (рис.36-38).

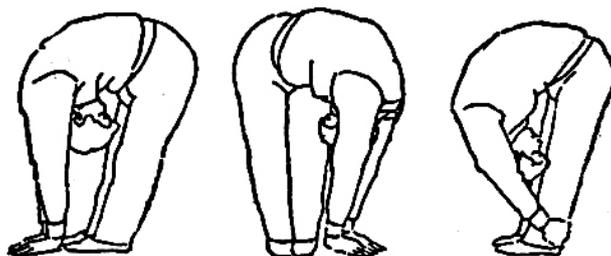


Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Поворачиваем ладони друг к другу (рис.39), опускаем их перед собой, проводим руки вдоль ребер, разводим, повернув их, и оставляем на талии.

Шестая часть. Возвращение ци в киноварное поле Даньтянь посредством вращения поясницы, бедер и копчика.

Ноги разведены, утопают в энергии. Ставим ноги ровно, на ширине плеч, слегка приседаем (рис.40). Вращение бедрами влево: вперед влево, назад вправо (повторить 3-9 раз) (рис.41). Вращение бедрами вправо: вперед вправо, назад влево (повторить 3-9 раз) (рис.42). Возвращаемся в исходное положение.

Движение тазом и копчиком вперед и назад: вперед, опрокидывая, назад, поднимая (повторить 3-9 раз) (рис.43-44).

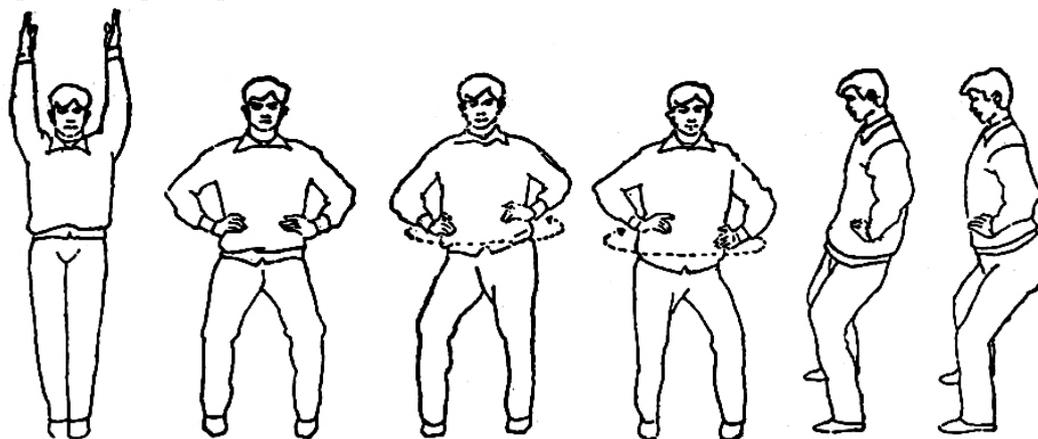


Рис. 39

Рис. 40

Рис. 41

Рис. 42

Рис. 43

Рис. 44

Возвращаем таз и копчик в исходное прямое положение, выпрямляем корпус (рис. 45).

Седьмая часть. Движение вперед и назад на развернутых горизонтально стопах для раскрытия тазобедренного сустава.

Раскрытие передних тазовых суставов: носки ног разворачиваем в стороны в одну линию. Расправляем руки, лежащие на талии, поворачиваем ладони вверх, предплечья протягиваем вперед так, чтобы они образовали с плечами прямой угол (рис. 46-47); плечи поднимаем; чтобы ладони были на уровне лба, разворачиваем ладони вперед, руки разводим в стороны в одну линию.

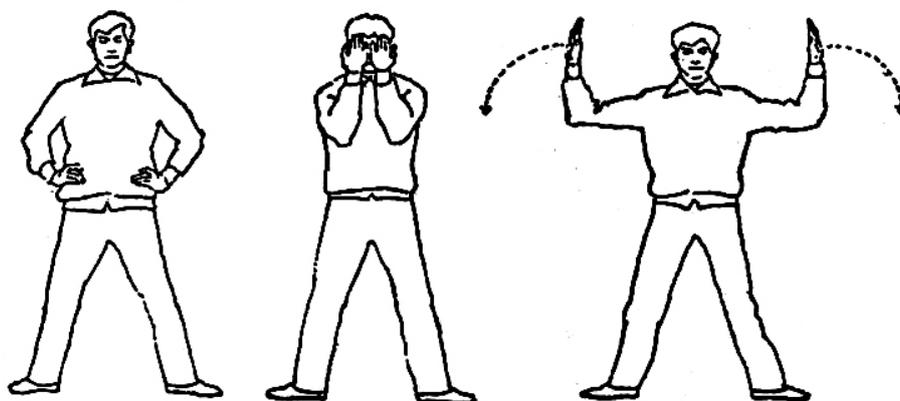


Рис. 45

Рис. 46

Рис. 47

Движение рук типа волны: 1, 2, 3 (рис.48). Приседаем, опускаем руки вдоль тела, ладони проводим перед коленями и складываем перед грудью (рис.49). Вращение влево: 1,

2, 3; вращение вправо: 1, 2, 3. *Бай-хуэй* (макушка головы) упирается вверх, выпрямляем тело, поднимаем ладони до точки *ин-тан* (межбровье), разворачиваем ладони вперед, руки разводим в стороны в одну линию (повторить 3-9 раз) (рис.50-51).



Рис. 48



Рис. 49

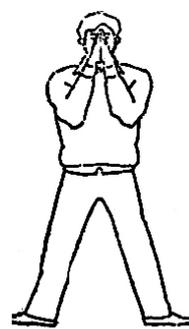


Рис. 50

Раскрытие заднего тазового сустава: носок левой ноги развернут внутрь, пятка правой ноги развернута наружу — образуют одну линию. Выпрямляем ноги с напряжением назад, руки протягиваем вперед, как бы охватывая что-то, корпус слегка наклоняем вперед, раскрываем ягодицы, подаем пояс вперед, *бай-хуэй* (макушка головы) упирается вверх, подбородок к себе (рис.52-53).

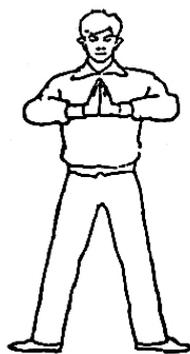


Рис. 51

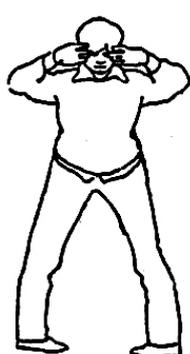


Рис. 52

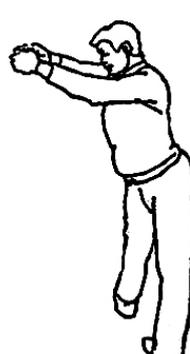


Рис. 53

Выпрямляем тело, колени слегка сгибаем и разворачиваем внутрь. Поднимаем руки вверх, описывая дуги, разводим в стороны ладонями вверх, как будто поддерживаем что-то, откидываем голову назад, глядим в небо, подбородок к себе (повторить 3-9 раз) (рис.54).

Бай-хуэй упирается вверх, выпрямляем тело, поднимаем руки, описывая дуги, опускаем руки перед собой, проводим вдоль ребер, повернув, оставляем на талии; сводим ноги, утопая в ци (рис.55-56).



а



б

Рис. 54

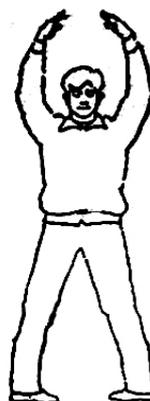


Рис. 55

Восьмая часть. Соединение трех звеньев от преклонения колен до подъема стоп.

Корпус прямой, бедра сведены вместе; подбираем грудь, втягиваем живот, расслабляем колени, расслабляем лодыжки, опуская их как бы для коленопреклонения. Бедра и верхняя часть корпуса образуют прямую линию. Подбородок к себе, *бай-хуэй* (макушка головы) упирается вверх, тело расслаблено (рис. 56-57). *Бай-хуэй* упирается вверх, медленно выпрямляемся, все тело расслаблено.



Рис. 56

Рис. 57

Девятая часть. Поднимаем, выбрасываем бедро, стопой рисуем великий предел.

Переносим центр тяжести на правую ногу, поднимаем левую ногу, голень естественно опущена; поднимаем носок, опускаем носок (повторить 3-9 раз); вращаем вовнутрь (повторить 3-9 раз); вращаем наружу (повторить 3-9 раз) (рис.58).

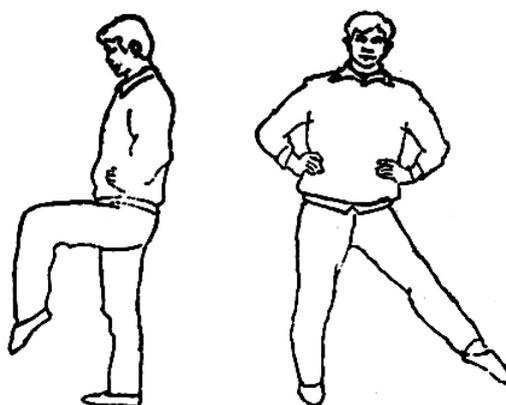


Рис. 58

Рис. 59

Выбрасываем стопу вперед, вытягиваем ногу. Поднимаем носок, нажимаем пяткой, опускаем носок; поднимаем (повторить 3-9 раз) (рис.59). Вращаем стопой вовнутрь (повторить 3-9 раз); вращаем наружу (повторить 3-9 раз). Подбираем большой палец ноги, снова опускаем ногу на землю.

Центр тяжести переносим на левую ногу, поднимаем левую ногу, голень естественно опущена; поднимаем носок, опускаем носок (повторить 3-9 раз); вращаем вовнутрь (повторить 3-9 раз); вращаем наружу (повторить 3-9 раз) (рис.58). Выбрасываем стопу вперед, вытягиваем ногу. Поднимаем носок, нажимаем пяткой, опускаем носок; поднимаем 3-9 раз (рис.59). Вращаем стопой вовнутрь: 3-9 раз; вращаем наружу: 3-9 раз. Подбираем большой палец ноги, снова опускаем ногу на землю.

Десятая часть. Возвращение энергии ци в единое состояние Первозданного хаоса.

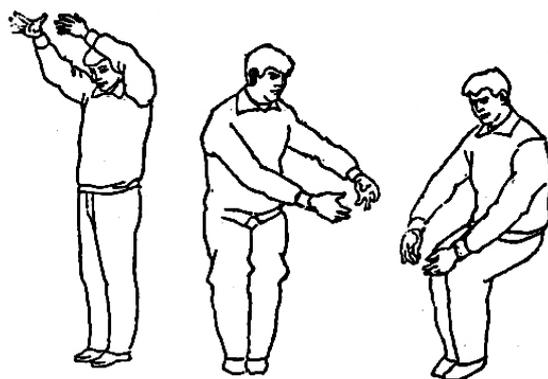


Рис. 60

Рис. 61

Рис. 62

Распрямляем руки, лежащие на талии, охватываем шар перед животом, поднимаем вверх над головой (рис.60). Вращаем влево: влево вниз, вправо вверх (повторить 3-9 раз) (рис.61). Вращаем вправо: вправо вниз, влево вверх (повторить 3-9 раз) (рис.62).

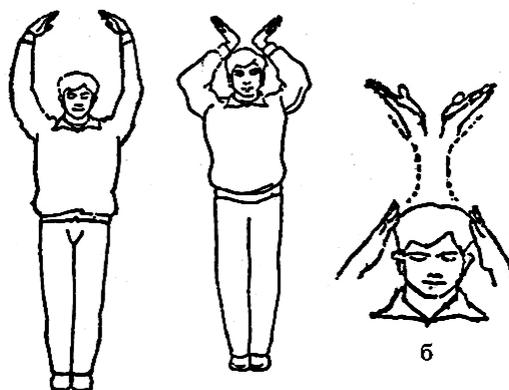


Рис. 63

а

Рис. 64

Поднимаем руки над головой, делаем движения типа «голова журавля» в направлении вперед (повторить 3-9 раз) (рис.63). Раскрытие темени: опускаем руки, сводим, разводим, поднимаем, сводим, разводим; (повторить 3-9 раз) (рис.64 а,б).

Собираем энергию, пропускаем через темя. Проводил руки вдоль лица к груди (рис. 65). Поворачиваем ладони к себе, опускаем руки вниз до живота, по передней поверхности ног, доводим до подъема стоп, накладываем кисти рук на стопы: нажимаем — отпускаем 3-9 раз (рис.66).

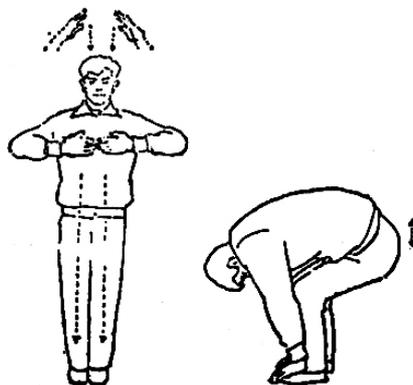


Рис. 65

Рис. 66

Забираем энергию земли, поднимаем руки по внутренней стороне ног, через живот до груди, останавливаем перед плечами ладонями вперед. (Рис.67). Правую руку с опущенным запястьем протягиваем вперед, ведем движение поясом влево, захватываем ладонью энергию, разворачиваемся на 90°, складываем пальцы (большим пальцем нажимаем на среднюю фалангу среднего пальца) (рис.69), сгибаем локоть, ведем руку через плечо, нажимаем левую точку *ци-ху* (под нижним краем левой ключицы напротив сосков) (рис.68-70).

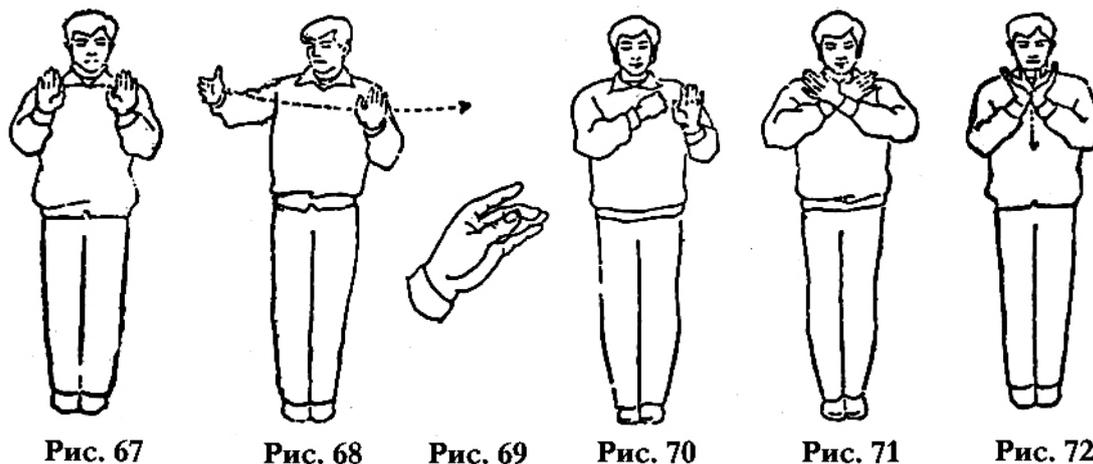


Рис. 67

Рис. 68

Рис. 69

Рис. 70

Рис. 71

Рис. 72

Протягиваем вперед левую руку с опущенным запястьем, движением пояса поворачиваем руку вправо, собираем энергию, разворачиваемся на 90°, складываем пальцы, сгибаем локоть, ведем руку через плечо, нажимаем правую точку *ци-ху* (под нижним краем правой ключицы).

Нажимая, делаем вдох, произнося про себя «тун», сделав выдох, расслабляемся. Повторять вдох и выдох трижды. Расслабляем пальцы, протягиваем ладони вперед в форме лотоса, складываем перед грудью (рис.71-72).

Заключительная часть. Кисти сведены на уровне груди.

Разведение и сведение рук (рис.73), отведенные большие пальцы направлены:

- в область точки *тань-чжун*, разведение ладоней не выходит за границы сосков;
- к носу, разведение ладоней не шире скул;
- в область межбровья (точку *инь-тан*), разведение ладоней не шире середины бровей;
- в область родимчика, разведение не выходит за пределы теменных бугры;
- кисти расположены над точкой *бай-хуэй* (макушкой головы); разведение не выходит за пределы теменных бугров черепа. Сведение ладоней производим близко («почти касаясь, но не касаясь»). В каждой точке разведение и сведение ладоней производим трижды.

Сложенные ладони поднимаем над головой вверх (мысленно поднимаем руки к вершинам неба). Ладони разворачиваем вперед, по сторонам обе руки опускаем в одну линию. Поворачиваем ладони вверх, сводим перед собой на уровне плеч. Ладони рук слегка соприкасаются, средними пальцами освещаем точку *инь-тан* (рис.74). Опускаем локти, вращая их до области подмышек. Кончики пальцев обеих ладоней направляем в промежуток между шестым и седьмым ребрами, средними пальцами пропускаем *ци* через точку *да-бао* (рис.74), затем руки вытягиваем назад.

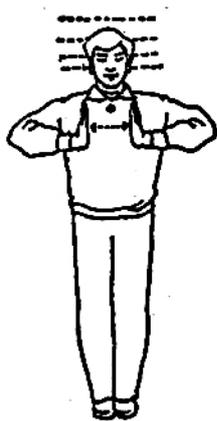


Рис. 73

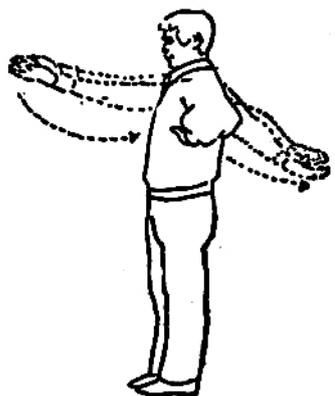


Рис. 74

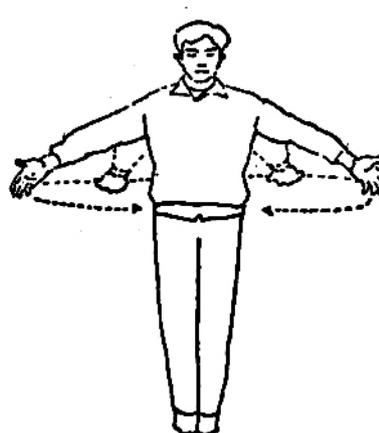


Рис. 75



Рис. 76

Разводим руки в стороны, постепенно собираем ладонями ци, пропускаем в Даньтянь (рис.75). Обе кисти прикладываем на пупок (едва касаясь) одна на другую, совмещая точки *лао-гун* (в центрах ладоней). У мужчин левая кисть на пупке (к телу), у женщин — правая (рис. 76). Сложенными кистями рисуем кружки вокруг пупка, против часовой стрелки начинаем с маленького круга, рисуем девять кружков, постепенно увеличивая их амплитуду («от малого к большому»). Затем рисуем по часовой стрелке девять кружков, уменьшая их амплитуду («от большого к малому»). Руки накладываем на пупок, вращаем ци некоторое время (рис.76). Руки разводим в исходное положение (опускаем вниз вдоль тела), медленно открываем глаза.

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

- т. *бай-хуэй* (VG20) — макушка головы;
- т. *инь-тан* (внемеридианальная точка) — область межбровья;
- т. *ци-ху* (V9) под ключицами на линии сосков;
- т. *лао-гун* (MC8) в центре ладоней;
- т. *да-бао* (RP21) под мышками, между 6-7 ребрами;
- т. *тань-чжун* (VC17) между сосков по переднесрединному меридиану;
- т. *мин-мэнь* (VG4) на пояснице, по заднесрединному меридиану.

5. Основные правила для занятий динамическим цигун: **расслабление тела, успокоение мыслей, естественность**. Достижение состояния полной отрешенности (цигун-состояния).

— Расслабление и успокоение сознания тесно связаны между собой: полное расслабление тела помогает успокоиться («ни одной посторонней мысли в голове»), а успокоение мыслей позволяет полнее ощутить расслабление в теле. Этому способствует тихое и спокойное место для тренировки, где никто не мешает, и гармоничная обстановка. Лучше заниматься на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате (утром или вечером).

Находясь в цигун-состоянии, человек слабо чувствует различные внешние отвлекающие факторы («смотреть, но не видеть», «видеть, но отдавать этому отчета»), не ощущает даже своего тела (оно как бы расплавляется в окружающем пространстве, теряет форму). Это означает, что кора больших полушарий головного мозга вступает в состояние охранительного торможения, в котором происходит излечение от болезней.

— Важными условиями для занятий динамическим цигун являются общий жизнеутверждающий настрой и оптимизм, в таком состоянии легче сохранять спокойствие и равновесие духа. Поэтому не приступайте к занятиям, если вы слишком возбуждены, чувствуете недомогание или общую слабость. Не занимайтесь, когда вы голодны или, наоборот, сытно поели или же выпили вина.

— Приступая к занятиям цигун, снимите наручные часы и очки, выключите мобильный телефон, ослабьте пояс. На ногах должна быть мягкая обувь без каблука.

— Частота дыхания при выполнении комплекса «Форма и дух» определяется скоростью движений и состоянием здоровья занимающегося. Упорядоченное дыхание уравновешивает инь и ян в организме, открывает каналы для прохождения в них энергии. Несмотря на медленный темп выполнения упражнений динамического цигун, скорость реакции в ответ на любые раздражители увеличивается. Причем, со временем у занимающихся цигун повышается скорость не только двигательной, но и психической реакции. На Востоке говорят: «Медленное рождает быстрое». Во время любых упражнений цигун движения должны быть округлыми и плавными («как будто у вас нет костей, все мышцы расслаблены»). Только так можно добиться хорошей циркуляции энергии и крови, и в итоге — оздоровительного эффекта занятий.

— Начинайте с простого и продвигайтесь последовательно, шаг за шагом. Каждую часть комплекса «Форма и дух» можно рассматривать, как отдельную маленькую методику. Так и создавался комплекс Учителем Пан Хэмином (основателем стиля чжинэнгун). Он взял лучшее из разных школ цигун, составляя этот эффективно оздоравливающий комплекс. Мой Учитель Лян Фен рассказывал: «Многие почтенные, старые мастера стали регулярно им заниматься, потому что оценили его ценность и большие возможности». Не нужно разучивать сразу много упражнений. Сосредоточьтесь на одной — двух частях и, лишь досконально усвоив их, переходите к следующим. Изучив все части, занимайтесь в предложенной последовательности, и тогда вы получите полную отдачу от проделанной работы. Опыт показывает, что занятия цигун в группе и под руководством инструктора эффективнее, чем занятия индивидуальные.

Три фактора, которые в традиционном китайском понимании приводят к успеху при занятиях цигун. Это — правильная постановка техники движений, настойчивость, систематичность занятий (без этого нет смысла заниматься) и индивидуальные способности занимающихся (индивидуальная скорость овладения комплексом и индивидуальные ощущения при занятиях).

Преодоление трудного
начинается с легкого,
Осуществление великого
начинается с малого,
Ибо в мире трудное
образуется из легкого,
А великое — из малого.

Литература

1. Се Шаоин, Се Сюафэн. Лучший способ лечения — безлекарственные методики общего действия//Цигун и жизнь, №6, 2002.
2. Чэнь Юнцань. К вопросу о динамических упражнениях цигун//Цигун и жизнь, № 5. 1998.

3. Карни Л. В. Цигун: Китайское целительство, энергия и природная магия. — М., 2000.
4. Сомс С. С. Комментарии к базовому комплексу чжинэнгун// Вестник Балтийской педагогической академии, вып.76. — СПб., 2007.
5. Методические указания по чжинэнгун. — Пекин, 1990. Пер. с китайского неизвестного переводчика. Материалы предоставлены Учителем Лян Феном.



Соловьев В. В.
(СПб)

СТАРЫЕ ТРАДИЦИИ И НОВЫЕ ЗНАНИЯ

В поисках себя человек выходит за пределы личностных ограничений, входя в Неизвестное. Поэтому важно, чтобы он, как идущий по дороге, был подготовлен: имел карту пути и инструменты, помогающие ему справиться с препятствиями. Раньше все было просто, в обществе существовали готовые традиции, предлагавшие тот или иной способ описания Неизвестного и путь с отмеренными вехами. Человек, приняв мировоззрение той или иной традиции, был своего рода защищен мировоззрением (эгрегором) этой системы. В современном мире научных открытий и быстрого обмена информацией язык старых традиций стал непонятен и с разрушением привычных картин мира человек утратил опору на традиционное знание, а новых картин мира не сформировалось. Поэтому важным является вопрос: **где находится «золотая середина» между безопасностью и ясностью старых традиций и открытостью новому опыту трансформации себя с помощью научных технологий?**

Совершенно понятно, что универсального ответа на этот вопрос не существует, потому что каждое время диктует свои задачи и условия. Но можно попытаться определить важные точки, касающиеся нашего времени. **Что именно должна содержать картина мира, чтобы у человека была опора в дороге по Неизвестному?** И здесь мне кажется интересной точка зрения известного культуролога Джозефа Кэмпбелла. По его мнению, в такой картине мира должно быть:

1. Чувство благодарности и трепета перед вселяющей ужас тайной, которая есть Бытие.
2. Должен быть образ Вселенной, поддерживающий это чувство тайны и трепета. С помощью этого образа человек смог бы объяснить все, с чем он может столкнуться в окружающем мире. Здесь важным является вопрос правильного выбора для себя символов с помощью, которых человек строит свою модель. Интересно, что первый закон науки гласит, что истину пока еще не нашли, а все остальные теории - это работающие гипотезы, которые могут измениться.
3. Важно, чтобы образ Вселенной помогал человеку адаптироваться более гибко в социальной системе отношений. Образ Вселенной, проецируясь на социум, создает картину мира у человека: что такое хорошо и что такое плохо... Символы и ритуалы в сознании человека играют своего рода роль программ, позволяющих ему выстроить общение с другими людьми.
4. Символы, содержащиеся в образе Вселенной должны помочь человеку, пройти стадии развития жизни: рождение, становление, зрелость, старость, смерть.

Именно на четвертом пункте как мне кажется, имеет смысл сфокусироваться в современном мире. Помочь человеку психологически прожить все стадии жизни. Это позволит ему стать зрелым, опирающимся на свой опыт.

Поэтому я думаю, что в современном мире неэффективны системы, делающие упор на то, как устроен мир или объясняющие как правильно жить. Мне кажется, что старые традиции и новые знания должны встречаться в месте, дающем человеку прожить все стадии жизни, чтобы обрести свой мистический трансцендентальный опыт. Я думаю, что будут актуальны технологии, позволяющие это сделать практически.

Когда мы имеет свой опыт разговора с Вселенной, мы можем слышать и слушать. Как сказал кто-то из великих людей: «Где бы я не был, я всегда найду дорогу домой. Жизнь подскажет»...

БИБЛИОГРАФИЯ

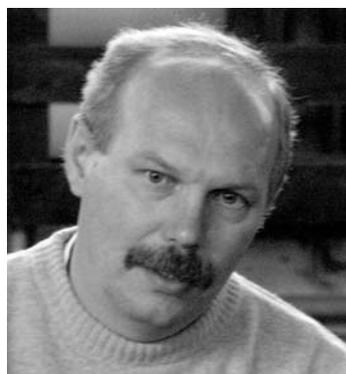
1. Джозеф Кэмпбелл «Пути к блаженству: мифология и трансформация личности» открытый мир Москва 2006 г. 318 с.

2. Тариэл Ахмедов «Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация «торсинг» москва 2005 г., 445 с.

7. Роберто Ассаджолли «Психосинтез» «Рефл-бук», «Ваклер», 1997. 160 с.



Стрекалов С.А.
(СПб)



«ДИАЛОГ С ГОЛОСАМИ» И ФОРМИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Метод психологического исследования личности «Диалог с голосами» («Voice Dialogue», далее VD), пока еще мало известен в России. Автор статьи Сергей Стрекалов занимается его изучением и пропагандой в течение нескольких лет, проводя семинары и тренинги. В своем сообщении он делится своим пониманием как самого метода, так и теми представлениями о субличностях, как естественных проявлениях психики человека, которые претерпевая, серьезную трансформацию в процессе внутреннего развития личности, ведут его к новым вершинам.

Введение

Базовым представлением метода психологического исследования личности «Диалог с голосами» («Voice Dialogue», далее VD), разработанного американцами Хэллом Стоун и Сидрой Уинкельман, является положение, что личность человека не едина, а состоит из многих отдельных «я», которые называются субличностями. Субличности это структуры психики человека, которые возникают на разных этапах развития человека и обеспечивают его защиту, реализацию его потребностей и позволяют ему жить так, как он живет.

Субличности проявляются опосредованно, например, в том случае, когда мы сами с собой разговариваем, ведем внутренний диалог. Голоса, которые при этом говорят, задают вопросы и отвечают внутреннему миру человека, и есть проявление его субличностей. Качества, способности и навыки человека, которые он демонстрирует в своей жизни, так же являются проявлениями его субличностей.

В структуре сознания создатели VD выделяют три уровня. Первый уровень — это уровень наблюдения или по-другому еще осознания. Наблюдение отличается от ума тем, что при восприятии окружающего мира на этом уровне человек не дает никаких оценок, не делает никаких выводов. Наблюдение переводит то, с чем человек сталкивается в своем восприятии, на второй уровень сознания — уровень энергетических структур, которые и являются субличностями.

Субличности обычно подразделяют на три группы. Первая — первичные субличности, которые наверняка защищают уязвленность, незащищенность, слабость человека. В эту группу входят такие субличности, как Контролер-Защитник, Толкач, Рациональный Ум, Внутренний Критик, Любезник, Судья, Законодатель.

Вторая группа — отстраненные субличности, которые противоположны субличностям первой группы. Отстраненные субличности человек запрещает себе как то, что приносит ему слабость. Например, субличности Толкач противоположна субличность — Лентяй. Если Толкач позволяет человеку активно действовать в разных ситуациях жизни, то человек будет отстранять противоположную часть — субличность Лентяя, при помощи которой он ленится и ничего не достигает. И этому отстранению будет помогать другая субличность — Внутренний Критик, благодаря которому человек будет себя ругать за то, что он лентяй.

Третья группа субличностей называется неразвитые — это такие части личности человека, которые являются возможными лишь потенциально, т.е. то, чего мы еще не касались в своей жизни. Например, если женщина еще не рожала, это не означает, что она не может родить, просто она этого еще не делала. Если кто-то не знает японского языка, это не значит, что он не может его выучить. А если у меня столько денег, сколько я зарабатываю, это говорит о том, что у меня такая субличность, которая умеет зарабатывать именно столько денег и не больше. А для того, чтобы я зарабатывал больше, мне нужна принципиально другая субличность, которая умеет зарабатывать больше первой.

Кроме уровней наблюдения и субличностей в структуре сознания человека Стоуны выделяют еще третий уровень — эго. У большинства современных людей эго состоит из первичных субличностей и определяет выбор о способе действия в той или иной ситуации, с которой сталкивается человек в своей жизни. Эго выбирает, каких людей иметь друзьями, а каких врагами, какую профессию выбрать, что одеть, что есть, что пить, что принимать, что отвергать.

Когда у человека есть такой инструмент как эго, ему больше не надо никакого наблюдения и осознания, не нужны те способности и таланты, которые не востребованы сейчас. Поэтому большая часть сознания человека, которая является основой его развития, остается не востребованной. Эго обеспечивает только поддержание привычного образа жизни.

Метод VD позволяет по-новому взглянуть не только на структуру сознания человека, но и на формирование личности человека, на возможности его самосовершенствования.

Зарождение субличностей

Каждый человек видит, слышит, чувствует все то, что происходит вокруг него. Посредством этого он понимает то, что его окружает.

Если обстановка вокруг известна ему, то он знает как реагировать на то, что его окружает. Проблема возникает тогда, когда что-то изменяется, и он не знает, как реагировать на то, что внезапно с ним произошло. При этом у человека возникает сильное внутреннее переживание. Сильное переживание изменяет энергию, которая протекает в теле человека, и рождает что-то наподобие энергетического вихря. Именно в этот момент и рождается новая субличность. Поэтому каждой отдельной субличности соответствует конкретная ситуация в жизни данного человека. С некоторыми субличностями мы рождаемся, другие появляются в течение первых часов жизни, недель и месяцев. Чем более разнообразная жизнь, которую мы ведем, тем больше субличностей мы имеем в своем арсенале. Чем больше мы чему-то в жизни обучаемся, тем больше субличностей мы и имеем в структуре своего сознания.

Путь взросления ребенка

У каждого человека есть сердцевина его личности, с которой он родился, такая часть психики, которая обычно называется душой. Когда ребенок только родился, он практически ничего не знает об окружающем мире, его ничему еще не обучили, но в это время он максимально близок к своей душе, которая связана с беззащитностью, хрупкостью и уязвимостью. Но с такими качествами не прожить ни в семье, ни в обществе. В современном обществе не приветствуются никакие слабости, нужно быть молодым, здоровым, сильным, богатым, сексуальным и красивым. Поэтому семья и общество добиваются того, чтобы развить в каждом человеке те или иные качества, которые защищают, закрывают его слабость. В процессе формирования защиты от слабости можно выделить три основных этапа в жизни человека.

Первые часы, дни, недели новорожденный являет собой образец тотальной беспомощности. Он не может ничего сделать без своих родителей: ни есть, ни пить, ни сесть, ни встать, ни ходить. Родители стремятся как можно быстрее научить и воспитать ребенка, чтобы он мог сидеть, ходить, думать, делать осознанные поступки, чтоб был адаптирован к внешней среде. А ребенок, в свою очередь, стремится, как можно лучше запомнить и делать то, чему его учат родители, чтобы уже не быть таким беспомощным, каким он был некоторое время назад.

Слабость — это, прежде всего, боязнь чего-то не знать. Поэтому первая линия защиты ребенка от мира в современном обществе заключается в том, что он должен быть информированным человеком. Для этого родители, во-первых, заставляют его или кнутом, или пряником выучить то, что необходимо знать, а, во-вторых, они показывают пример своими реальными поступками, навыками, привычками, что такое жизнь в обществе.

Итак, первый уровень защиты от слабости, который формируется у человека — это повышение информированности о том мире, который его окружает.

По мере того как ребенок растет, как его осведомленность о мире увеличивается, проявляется второй этап, связанный с состоянием его тела. Начало этого этапа можно отнести к 6-7 годам ребенка. Этот период совпадает с ростом тела ребенка. Он должен продемонстрировать всему миру свою физическую подготовку, свою физическую силу. Это означает, что каждый ребенок должен хорошо ходить, бегать, прыгать, он должен тренировать свою выносливость, свою физическую подготовку, в конце концов, он просто должен давать отпор, если на него кто-то нападает. Он должен научиться или убежать

от сложной ситуации или драться, отстаивая свою позицию, используя не только физическую, но и эмоциональную силу. На этом этапе большое значение имеет формирование эмоциональной сферы человека. Человек начинает осознавать и дифференцировать свои эмоции. В это время в сферу его внимания попадают его взаимоотношения с миром, с людьми, с противоположным полом. Человек делает выбор, какие эмоции он хочет испытывать, а какие — никогда.

Около 14 лет наступает третий этап превращения ребенка в сильного человека, который, как правило, завершается к концу второго десятилетия его жизни. На этом этапе формируется третий уровень силы — социальный, определяющий положение человека в обществе. Мы все живем в социальной, общественной среде, мы принадлежим какой-то национальности, у нас есть какие-то взаимоотношения с людьми. Мы живем в обществе, которое измеряет людей тем, какая у них профессия или сколько у них денег. В какой-то мере, процессы, происходящие с подростком, а затем и с взрослым человеком на этом этапе, напоминают процессы, в которых оказывается новорожденный, когда он рождается в семье. Вся разница только в том, что семья — это узкий круг людей, которые друг друга знают и формируют маленький мирок, в котором растет человек. А общество, в которое он попадает — это большой мир, в котором очень много людей. Для того чтобы не быть слабым в этом большом мире, населенном множеством людей, нужно знать и уметь очень многое.

Защита от слабости проста и практична для жизни каждого человека — это сила. Но сила интерпретируется множеством аспектов в обществе.

Аспекты силы в обществе

Первое, как это уже указывалось выше, что защищает человека — это информированность об окружающем мире и, как следствие, это возможность человеку объяснить людям, что он имеет в виду. Чем выше способность объяснять себе и людям, что происходит, тем больше надежности, стабильности, уверенности, того, что дает человеку силу. В результате, каждый взрослый человек начинает тренировать свою память. Для этого мы читаем книги, энциклопедии, стараемся запоминать цитаты, факты, формулы. Естественно рациональная защита человека должна опираться на общую рациональность тех людей, в мире которых он живет. Глупо, например, человеку западного мегаполиса хватать своими знаниями перед папуасами, которые живут в Новой Гвинее. Другими словами, нужно доказывать свою силу окружающим людям на языке и используя понятия, которые они понимают. Если человек умеет это делать, и окружающие его понимают, то он чувствует себя сильным. Следовательно, первая защита уязвимости у человека — это его рациональность.

Важным силовым аспектом для взрослого человека является власть. Власть это не только мышечная сила. Властью начинает пользоваться еще ребенок. С определенного момента своего развития ребенок улавливает, что если он улыбается, то родители начинают его любить. Он начинает этим осознанно пользоваться. И это власть. Этим же пользуются и взрослые люди.

Проявление власти в обществе многогранно. Управлять человеком можно, например, при помощи физической силы, информации, денег, секса. Власть можно проявлять и через слабость, когда человек демонстрирует окружающим свою абсолютную незащитность, показывая тем самым, что о нем нужно заботиться. Многим людям, например, выгодно болеть, они используют, чаще неосознанно, власть болезни для управления другими людьми. Когда они болеют, они получают знаки вни-

мания от других людей, какие-то привилегии от общества. Выздоровление таких людей определяется не приемом лекарства, а осозанным отказом от подобного метода управления.

Важнейшим направлением получения силы в обществе является достижение успеха. Достижение успеха может быть разным, в разных сферах жизни: карьерный рост на работе, высокое положение в обществе, хороший счет в банке, владение недвижимостью, это может быть секс, модная одежда или пирсинг. Каждый родитель, когда воспитывает ребенка, говорит, что ему нужно стать человеком. Таким образом, создается предпосылка, чтобы ребенок изменялся в том направлении, в котором его хотят видеть в будущем родители. чтобы он обязательно достиг успеха в этом направлении, в результате чего он будет сильным, еще более адаптированным к жизни. Успех или продвижение к успеху — один из самых главных инструментов в обществе для того, чтобы человек испытывал силу.

Сила может приобретать разную направленность в зависимости от пола человека. Например, сила женщины может быть в том, что она будет поддерживать свою привлекательность на очень высоком уровне для того, чтобы не чувствовать себя слабой. Для того чтобы такой женщине быть сильной, ей нужно одеваться по последним веяниям моды, использовать соответствующий макияж, иметь модные аксессуары. При этом она будет испытывать прилив сил, уверенность, стабильность и независимость. Для мужчины быть сильным человеком, как правило, означает иметь престижную профессию, карьеру, счет в банке, который можно использовать, по своему усмотрению. Но при этом и молодые мужчины, и молодые женщины хотят только одного, чтобы все окружающие люди видели то, что они демонстрируют: излучают из себя силу, независимость и уверенность.

Сила и слабость в структуре личности человека

Таким образом, в структуре личности человека или его сознания можно выделить две большие части: слабую и сильную. Обе части есть у каждого человека. Вопрос только в том, какая из них превалирует в данный момент времени. При этом слабость — это те состояния, которые знакомы нам с момента рождения, с первых часов, дней и недель нашей жизни. Слабую часть окружает пояс силы, который состоит из тех качеств, при помощи которых мы добиваемся успеха, демонстрируем свою силу. Каждый из нас защищает свою слабость, уязвленность по-разному, индивидуальными способами. Одни защищают при помощи физической силы, другие при помощи ума, третьи при помощи власти, денег, секса и т.д. Любой этот инструмент предназначен только для одного — ни в коем случае не показать окружающему миру свою слабую часть, свою уязвимость.

Слабость или уязвимость монолитная структура, ее на более мелкие части раздробить нельзя, а защиту от слабости можно раздробить на разные качества, которые у каждого из нас проявлены по-разному. Например, одни люди сильные, когда у них есть деньги, другие — когда у них есть дети, третьи — когда много ума, четвертые — когда у них есть карьерный рост. Все качества, при помощи которых я защищаю свое внутреннее ядро — слабость или уязвимость, это качества, при помощи которых я защищаюсь вообще от внешнего мира. В результате, чем больше на меня будет оказано воздействие извне, тем больше я буду наращивать защиту в виде определенного качества или нескольких качеств, чтобы никто не понял, что у меня есть слабость. Качества могут перегруппировываться в течение жизни, но они предназначены для одного — уберечь меня от контакта со слабостью, которая находится внутри меня.

В обыденной жизни эти качества мы соотносим с тем, что называем своим «я» и объединяем таким понятием, как характер. И в нашем восприятии это «я» едино, неизменно и неизменно. «Вот такой я, такой у меня характер», — обычно говорим мы.

Субличности

Как субличности соотносятся с теми качествами, которые позволяют человеку защищать его слабую часть личности?

В тот момент, когда ребенок осознает, что он еще ребенок, а не взрослый человек, появляется субличность, которая называется «Просто ребенок» или «Внутренний ребенок». Внутренний ребенок дает такие качества как: слабость, ранимость, беспомощность, уязвимость, не способный что-либо понять или что-либо сделать. Как только ребенок осознает себя ребенком, у него появляется другая субличность, которая пока отстранена, но он к ней тянется. Именно в этот момент появляется дуальность сознания человека. Внутренний ребенок стремится вырасти во взрослого, а взрослый — это тот, который всегда себя может защитить. Взрослое состояние имеет такие качества, как: независимость, власть сила, способность настоять на своем и т.д. Путь взросления ребенка связан с наращиванием энергий защиты и независимости. Эти качества вызываются конкретными субличностью, которые вместе формируют эго.

Например, стремление родителей привить ребенку любовь к успеху имеет два последствия. Во-первых, человек приучается заставлять себя делать то, что считается нужным делать. Не важно нравится ему это или не нравится, а необходимо делать то, что нужно делать, необходимо заставлять себя, стимулировать себя. Во-вторых, у человека формируется установка, что, если он не делает то, что надо делать, то он плохой, слабый человек. В результате этого у человека рождаются две защиты от такой слабости: передвигатель или толкач — такая часть личности, которая заставляет человека что-то делать и внутренний критик, который говорит, что он не достаточно делает что-то для того, чтобы быть успешным. С него начинается восприятие себя, как недостаточно сильного человека, т.е. человека уязвимого, беззащитного и слабого. Благодаря внутреннему критику начинают развиваться все остальные субличности, которые защищают человека. Эти защиты побуждают человека иметь такие качества, которые приведут его к успеху и их надо развивать все больше и больше. И наоборот, те качества, которые мешают достичь успеха, необходимо в себе изживать. Так, если необходимы деньги, то нужно развивать такие способности и только такие, которые помогут иметь много денег. Если достичь успеха могут помочь мышцы, то они должны быть самыми крепкими и большие; если достичь успеха может помочь ум, то нужно его развивать и т.д.

Внутренний критик усиливает каждую субличность, при помощи которой я защищаю себя от слабости. Эта субличность доводит человека до максимума страдания. Внутренний критик знает мои самые слабые места и всегда честен. С ним не возможно что-либо сделать хорошо. Тем не менее, изначально внутренний критик является позитивным началом, он думает о том, что надо улучшить в моей личности, для того, чтобы быть более независимым и более защищенным от кого-то или от чего-то.

Другой пример. Обратной стороной защиты человека от своей слабости является его контроль, чтобы с ним не произошло ничего плохого. При этом человек контролирует как себя, так и других людей. Для этого ему необходима рациональность, способность все объяснить. Ребенок ничего не понимает, взрослый понимает все, ребенок ничего не может доказать, взрослый может доказать все при помощи системы логических построений. Чем больше развивается рациональная субличность, тем больше она выпячивается и захватывает всю личность, человек начинает себя полностью ассоциировать с ней. Но

при этом человек отстраняет субличность, с которой связан страх человека что-то не знать, выглядеть глупым или дураком, что кто-то знает больше его. Он этого боится и не хочет иметь такую форму слабости. Парадокс заключается в том, что чем больше такой рациональный, умный человек накапливает знаний и памяти, тем больше он будет бояться того, что он чего-то не будет знать. Поэтому, как правило, взрослым людям, бывает просто невозможно признаться, что они чего-то не знают или не умеют, Но мир безграничен и бесконечен, поэтому просто не реально все знать. Чем больше разрастается рациональная субличность, тем больше разрастается субличность «Я – дурак» и эта теневая субличность начинает говорить на ухо что, человек чего-то не знает, что у него плохая память, что он тугодум и т.д. Каждый нормальный человек старается эту субличность отодвинуть в тень, для этого мы находим какого-нибудь человека, который явно дурак. На его фоне мы очень умные и мы имеем силу, мы более стабильные и имеем большую ценность, как для себя, так и для общества. Но когда на горизонте появляется человек, который потенциально знает больше нас, тогда мы чувствуем себя не уютно и роли меняются. И я начинаю думать, что этот человек выскочка и зазнайка, ему не место в круге людей, с которыми я общаюсь. Я не могу позволить себе постоянно испытывать слабость в присутствии этого человека, из-за того, что знаю меньше его.

Есть еще такая важная субличность — законодатель, которая вырабатывает индивидуальные правила для каждого человека, по которым надо обязательно жить. Законодатель знает, каковы права и обязанности и следит за тем, чтобы моя жизнь была в рамках того, как надо и ни в коем случае, чтобы я не поступал как не надо. Например, он может говорить, что надо иметь обязательно эту профессию, а ни какую-то другую. Он говорит, что нельзя повышать голос, знает, что улицу нужно переходить только на зеленый свет, знает, в какой руке держать нож, какое иметь выражение лица с разными людьми, она говорит. Когда мы себя ассоциируем с этой личностью, то для окружающих мы становимся идеальным гражданином или семьянином. Таким людям мы завидуем, потому что они знают, как правильно делать. Но одновременно мы их избегаем, потому что заставляют окружающих делать как надо и как правильно и не как иначе.

Одержимость определенной субличностью приводит человека к выбору конкретной профессии. Например, люди, у которых развит рациональный ум, выбирают себе профессию, где нужно абстрактно думать. Они становятся философами, писателями, физиками, химиками. Те люди, у которых развита субличность толкача, становятся лидерами, они идут вперед напролом, им важно быть в процессе движения, их меньше волнует сама цель. Это люди, которые постоянно меняют свою профессию или работу, или они постоянно что-то переделывают дома. Вся новизна, которая есть в обществе, появляется благодаря толкачу, который двигается вперед. Модернизированный толкач — это улучшатель.

Есть такие люди, которые с удовольствием идут в адвокаты, прокуроры, судьи — это связано с субличностью законодателя. Вариантом толкача, законодателя, улучшателя является любезник. Эта субличность, которая всем постоянно улыбается, которая делает так, чтобы этот человек обязательно всем понравился. И все эти процессы начинаются еще с детства.

Заключение

Как показано выше все субличности защищают внутреннего ребенка, и каждая это делает своим способом. Когда они соединяются, то образуют специфическую энергию — это, задачей которого является защита человека от окружающих условий. Это у каж-

дого из нас сугубо специфичное, так как каждый из нас более доверяет какой-то одной субличности и качества, которые соответствуют этой субличности, проявляются в большей степени. В результате, мы думаем, что у нас именно такой характер. Но это тоже иллюзия, т.к. наш характер, наши действия определяются качествами сублинностей, каждая из которых умеет делать что-то свое.

Мы являем собой не свободную личность, а превращаемся в раба собственных сублинностей, из которых сформировано эго. Есть ли возможность стать свободной личностью? Теория и практика VD показывают, что это возможно.

Путь к свободе начинается с признания того факта, что мое «я» не единое целое, которое неделимо, а состоит из множества сублинностей.

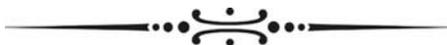
Следующим шагом на пути к свободе является развитие наблюдения за своими сублинностями. При помощи наблюдения без оценки и критики самого себя, что возможно достичь на сессиях VD, можно познакомиться со своими сублинностями.

И моментом окончательной свободы для человека является выработка способности осознанного отождествления с любой из сублинностей, входящих в структуру сознания. Важно приучать себя к тому, что безопасно находиться не только в первичных сублинностях, но и иметь контакт с отстраненными и неразвитыми сублинностями. Такой подход создает предпосылки к дальнейшей эволюции сознания человека, к формированию гармоничных отношений человека с собой, с другими людьми и с окружающим миром. Такой подход открывает человеку путь возврата к его душе.

Литература:

1. Стоун Х., Уинкельман С. Принимая собственное «я»: Руководство по Диалогу голосов / Пер. с англ. — М.: Изд-во Эксмо; Спб.: Домино, 2003. — 304 с.

2. Стамболиев Р. Диалог с Голосами (журнальный вариант). — В сб. «Практическая эзотерика XXI века. (Книга IV)». — Спб.: Изд-во А.Голода, 2008. — СС. 22–40.



Хорсанд Д. В.
(СПб)

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫХОДА К ТРАНСЦЕНДЕНТНЫМ ПРАКТИКАМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АСТРОПСИХОЛОГИИ

Статья первая

Проходя через кризис, человек пытается решить свои психологические проблемы, и очень важно, чтобы он выбрал правильный момент времени. Сегодня в поисках выхода из кризиса люди нередко прибегают к трансцендентным практикам.

Трансцендентные практики помогают нам «пробудиться» без помощи будильника. Вопрос в том, всем ли и всегда ли можно заниматься этими практиками.

Прежде чем перейти непосредственно к теме статьи, поясним, что в контексте данной статьи под понятием «трансцендентные практики» подразумевается медитация.

Вне зависимости от того, является ли человек профессиональным психологом, он все равно в течение жизни проходит через определенные психологические кризисы, хорошо известные в классической психологии.

В настоящее время существует достаточно много периодизаций возрастных кризисов. Возьмем общепринятую:

- кризис первого года жизни
- кризис трех лет
- кризис 6-7 лет
- подростковый кризис (10-11 лет)
- кризис 25-26 лет
- кризис 30 лет
- кризис середины жизни (40-50 лет)
- пенсионный кризис (55-60 лет)

Любой из перечисленных психологических кризисов может довести человека до депрессии, как взрослого, так и ребенка.

Депрессивные состояния — настоящий бич как XX, так и XXI века. Депрессии не менее опасны, чем сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Разница только в том, что при депрессивных состояниях заболеванию подвержено не тело, но душа. Астрологию еще в древности называли медициной души, и неспроста.

У истоков астрологии главной ее задачей было определить, насколько легко конкретному человеку идти по пути света, и что ему необходимо, чтобы преодолеть тьму.

Древние были уверены в том, что материальная оболочка заставляет душу спать, не дает проявиться в реальном мире божественному огню, который есть в каждом человеке. Следовательно, человека необходимо постоянно «будить».

Светила и планеты как раз и выступают в роли своеобразных «будильников».

Думаю, читатели согласятся со мной, что куда как приятнее проснуться самому, чем от жуткого звона под ухом. Трансцендентные практики помогают нам пробудиться без помощи будильника. Вопрос в том, всем ли и всегда ли можно заниматься этими практиками.

Астрология дает нам возможность посмотреть на проблему возрастных кризисов под другим углом зрения.

Наука относится к астрологии по-разному. Наша задача состоит не в том, чтобы противопоставить астрологию науке, но чтобы провести соответствия и предоставить материал для проверки истинности или ошибочности суждений опытным путем. В конце концов, самый лучший критерий — практическая действенность метода.

Проходя через кризис, человек пытается решить свои психологические проблемы, и очень важно, чтобы он выбрал правильный момент времени — это снимет болезненную остроту проблемы и приблизит выход из кризиса. Сегодня в поисках выхода из кризиса люди нередко прибегают к трансцендентным практикам.

Астрология помогает нам найти оптимальный возраст для тех или иных практик. Связано это, прежде всего, с возрастными кризисами, а возрастные кризисы, в свою очередь — с циклами обращений планет. Для дальних планет мы берем микроциклы, соотносимые с продолжительностью жизни человека.

Таблица 1

Применяемые циклы планет

Планета	Цикл
Солнце	11 лет
Луна	19 лет
Меркурий	17 лет
Венера	8 лет
Марс	13 лет – мужской цикл; 15 лет – женский цикл
Юпитер	12 лет
Сатурн	29, 5 лет (реальный) и 32 года (идеальный)
Уран	6 лет 289 дней
Нептун	13,5 лет
Плутон	10 лет
Хирон	57,7 лет
Прозерпина	11,5 лет
Лунные Узлы	18,67 лет
Селена	7 лет
Лилит	9 лет

Соотносим эти циклы с возрастом человека, и получаем картину соответствий, раскрывающих нам причины многих кризисов и проблем:

Таблица 2

«Соответствие возрастных периодов планетарным циклам»

Возраст	Планетарный цикл
21 год	Селена
22 года	Солнце
23 года	Прозерпина
24 года	Венера + Юпитер
26 лет	Марс мужской
27 лет	Лилит + Нептун
28 лет	Селена

29,5 лет	Сатурн
30 лет	Плутон, Марс женский
32 года	Венера + идеальный Сатурн
33 года	Солнце
34 года	Меркурий + Уран
34,5 лет	Прозерпина
35 лет	Селена
36 лет	Юпитер + Лилит
37 лет	Фаза Узлов
38 лет	Луна
39 лет	Марс мужской
40 лет	Венера + Плутон
40,5 лет	Нептун
40 лет 9 месяцев	Уран
42 года	Селена
44 года	Солнце
45 лет	Марс женский + Лилит
46 лет	Прозерпина
47,5 лет	Противофаза Узлов
47 лет 6 месяцев	Уран
48 лет	Венера + Юпитер
49 лет	Селена
50 лет	Плутон
51 год	Меркурий
52 года	Марс мужской
54 года	Нептун + Лилит
54 года 4 месяца	Уран
55 лет	Солнце
55,5 лет	Фаза Узлов

56 лет	Венера + Селена
57 лет	Луна
57,5 лет	Прозерпина
59 лет	Сатурн
60 лет	Марс женский + Юпитер + Плутон
61 год 1,5 месяца	Уран
63 года	Лилит + Селена

Очередное обращение планеты провоцирует кризис. Кризис же в лучшем случае приводит к целостной трансформации личности, а в худшем случае — к депрессии.

Если первый трансцендентный опыт приходится на цикл благотворной планеты, то лучшего и пожелать нельзя. На момент такого опыта можно строить гороскоп трансцендентного в судьбе человека, позволяющий увидеть, каково будет влияние этого опыта. Точно так же гороскоп, построенный на начало первой операции в жизни человека, позволяет узнать, насколько удачным будет хирургическое вмешательство в его жизнь впоследствии, а гороскоп на момент первого полового контакта (если, конечно, успели засесть время), с большой точностью расскажет о влиянии секса на нашу жизнь.

Какой возраст для начала трансцендентных практик можно считать благоприятным, а какой — проблемным, с точки зрения астрологии?

Разумеется, лучше всего начинать трансцендентные практики в сознательном возрасте, поэтому мы не рассматриваем возраст до совершеннолетия.

Прежде, чем говорить о благоприятных и неблагоприятных периодах, связанных с планетами, скажем несколько слов о самих планетах, их характеристиках, характере их влияния, чтобы нам легче было представить характер соответствующего кризиса.

Солнце является источником силы, носителем и источником творческого начала и самосознания. Соответственно, кризисы, связанные с циклами Солнца, связаны с уверенностью или неуверенностью в себе, своих силах и возможностях, а также с упадком или усилением физических сил. От того, как мы проходим солярные циклы, зависит наше самосознание, степень нашей самостоятельности и независимости, предпочтение роли ведущего или ведомого.

Луна и ее циклы больше связаны с природой бессознательного и с эмоциональным настроением на восприятие окружающего мира. Лунные циклы связаны с подсознательными кризисами, чаще дают нервные срывы.

Меркурий управляет речью, интеллектом и процессами мышления, общительностью или замкнутостью, умением или неумением адаптироваться практически к любой ситуации. Меркурианские циклы предупреждают нас о кризисах, связанных с обучением, восприятием информации, способностью выражать свои мысли, адаптироваться к изменившимся ситуациям, противостоять или поддаваться влияниям извне.

Венера символизирует гармонию и равновесие. Именно с этим связаны кризисы, которые нам приходится преодолевать на ее циклах: каждый раз мы либо приходим к гармонии с новой ситуацией, со своей новой ролью, либо бросаемся то в одну, то в другую крайность. Венера связана с деньгами и благосостоянием, и неудивительно, что часто именно на ее циклах нас подстерегают искушения, связанные с желанием иметь и обла-

дать определенными благами. Любовь, красота, семья, богатство, нравственные идеалы — все это связано с влиянием Венеры.

Марс определяет пассионарность человека, его страсти, символизирует преодоление препятствий и барьеров, риск и опасность. Сила воли и энергичность также связаны с Марсом. Циклы Марса проявляются волей или безволием, инициативностью или пассивностью, смелостью или трусостью, терпением или нетерпеливостью.

Юпитер символизирует власть, закон, правление. Циклы Юпитера заставляют нас обратить внимание на наше место в обществе, доминанту общества над личностью. В эти периоды мы задумываемся над проблемой авторитета, озабочены вопросами престижа и имиджа, тем, насколько мы «вписываемся» в существующее общество, или же «выпадаем» из него. Циклы Юпитера связаны также с проблемой власти, с нашими аппетитами.

Сатурн символизирует принципы ограничения и аскетизма, призывает довольствоваться малым. Он дает самодостаточность и концентрированность личности, с ним связаны испытания, постановка целей и их достижение, выработка собственной системы ценностей и принципов. Циклы Сатурна всегда приводят к пересмотру картины мира, требуют прежде всего самосовершенствования.

Уран связан с неординарностью, оригинальностью, независимостью. Циклы Урана усиливают в нас стремление к свободе, жажду независимости, увеличивают количество идей в наших головах. Уран помогает нам выявить высшую духовную связь. Уранические кризисы связаны с пересмотром отношений, с появлением новых интересов и увлечений.

Нептун связан с коллективным бессознательным, с иллюзиями и фантазиями, идеалами и их воплощением в жизнь. Соответственно, и кризисы, связанные с циклом Нептуна, связаны либо с иллюзиями, либо с их крушением.

Плутон связан с магией, целительством, лидерством, с победой над хаосом и созданием системы. Циклы Плутона или выдвигают человека, или подчиняют его энергиям масс, энергиям толпы.

Прозерпина связана с накоплением и хранением истинного знания. В лучшем случае цикл Прозерпины обращает человека лицом к вере, к пониманию космических законов, помогает увидеть путеводную звезду. В худшем случае превращает человека в «винтик», не размышляющий автомат.

Хирон позволяет найти подход к толкованию традиций и закона с помощью ментальных схем, является своеобразным «ключом к знаниям». В годы, связанные с циклом Хирона, можно как выйти на истинное знание, так и на псевдознание.

Лилит — точка лунной орбиты, указывает на морально-этические проблемы человека, является своеобразным «счетчиком» негативной кармы.

Селена — антагонист Лилит, показатель светлого начала в человеке, «счетчик» позитивной кармы.

Лунные узлы — это точки пересечения лунной орбиты с орбитой земли. Они призывают человека к выполнению индивидуальной программы, связаны с фатумом и роком, с воздаянием.

А теперь перечислим некоторые периоды, которые можно отнести к благоприятным:

Первым среди благоприятных возрастов можно назвать 21 год — цикл Селены. Селена — всего лишь точка лунной орбиты, а не планета, но ее влияние огромно, поскольку от ее местоположения в гороскопе человека зависит его взаимосвязь с Ангелом-Хранителем.

Начало практики в этом возрасте проходит под защитой Ангела-Хранителя — точно так же, как и в остальные годы, соответствующие циклу Селены, а именно в 28 и 35 лет, 42 года, 49 лет. В 56 лет к циклу Селены добавляется цикл Венеры, что дает возможность выхода на каналы Высшей Любви.

Годы жизни, соответствующие циклу Солнца, могут быть как благоприятными, так и совершенно не подходящими для выхода в трансцендентное поле. Здесь важно понять структуру личности человека, поскольку Солнце есть дух, самость. Человек, живущий на низких энергиях, может в результате трансцендентной практики подключиться к наиболее грубым вибрациям энергоинформационного поля, имеющим агрессивное воздействие на психику человека, и вернуться из практики в состоянии, требующем психотерапевтической коррекции. Циклу Солнца соответствуют следующие годы: 22, 33, 44, 55, 66 лет. В 77 лет к циклу Солнца добавляется цикл Селены.

23-й год жизни соответствует циклу Прозерпины. Это самая дальняя планета, пока еще не открытая астрономами визуально, и действует она, прежде всего, на поколения. Те люди, на которых она действует, способны проникать вглубь вещей, составлять целое из немногих мелочей, как реставраторы мозаику из немногих сохранившихся кусочков смальты. Можно в этот период работать с трансцендентными практиками, помогающими считывать информацию с вещей, сознательно и четко ставя перед собой цели. Т. е. практика должна быть осознанной. Опыт, полученный в трансцендентной практике, может способствовать полной духовной трансформации. Ту же картину мы имеем в возрасте 34 с половиной, 46, 57 с половиной и 69 лет.

24 года — объединенный цикл Венеры и Юпитера. Если практика проводится ради блага человечества, то это самый лучший период. Если же человек занят мыслью личного обогащения или продвижения в социуме, то он получит подпитку низких энергий. Такой же двойной цикл мы имеем в возрасте 48 и 72 лет.

26 лет — хороший возраст, связанный с началом активных практик для мужчин, так как год соответствует мужскому циклу Марса. Та же картина — в 39, 52 и 65.

В 27 лет нежелательно начинать практики, поскольку это цикл Нептуна и Лилит, то есть цикл искушений и иллюзий. Начав в этом возрасте трансцендентные практики, человек может совершенно искренне уверовать в то, что он есть истинный и непогрешимый гуру, и повести своих последователей за собой в пропасть, или же в секту. Повторение этого двойного цикла — в 51 год.

В 29,5 лет — первый осознанный пик молитвенной медитации, религиозного экстаза. Второй такой пик, связанный с циклом Сатурна, приходится на 51 год.

В 30 лет можно начать заниматься теми практиками, которые переводят сексуальную энергию в высшие энергии. Вряд ли это подходящий возраст для начала практик «с нуля» (вместо Тантры может получиться оргия). Если человек в этом возрасте уже достиг определенной ступени духовного развития, то он может совершить качественный скачок с помощью трансцендентных практик.

В 34 года совпадают циклы Меркурия и Урана. При сознательном подходе к практике возможно глубинное прозрение, получение откровения. Иногда это происходит спонтанно.

В 36 лет цикл Лилит совпадает с циклом Юпитера, что предупреждает о потенциальных проблемах при начале трансцендентных практик: в этом возрасте практиками нередко начинают заниматься ради того, чтобы быть не только «не хуже других», но лучше других, чтобы выделиться из общей массы, заявить о себе, поднять престиж, заработать авторитет.

37, 47 и 55 лет связаны с лунными узлами. Это время сгущения кармы, когда начинать практики не только нежелательно, но и рискованно.

В 38 и 57 лет, на цикле Луны, благоприятно начинать трансцендентные практики с целью развития интуиции. Медитация и трансовые состояния работают так же, как вещие сны.

Кризис 40 лет связан с объединенным циклом Венеры и Плутона. В этом возрасте у нас есть возможность воспользоваться огромным энергетическим потенциалом. Следовательно, в лучшем случае начало трансцендентных практик даст человеку возможность выхода на высшую любовь, понимание истинной гармонии, творческие идеи и силы для их воплощения, а в худшем — бездарно распылить энергию в сексуальном угаре в погоне за уходящей молодостью. Цикл Нептуна в 40 с половиной лет еще усиливает позитивный вариант, либо усугубляет негативный погружением человека в иллюзию, виртуальную реальность.

Циклы Урана позволяют нам совершить прорыв, раскрыть паранормальные способности, в первую очередь ясновидение. Целительские способности также нередко раскрываются на циклах Урана в возрасте 41 года, 47, 54 лет и 61 года.

В 45 лет женский цикл Марса в соединении с циклом Лилит создает крайне неблагоприятный фон для начала трансцендентных практик женщинами.

В 48 лет объединенный цикл Венеры и Юпитера — гармоничнейшее сочетание, один из благоприятных периодов для начала практик.

Таким образом, можно подвести краткий итог: начало практик в благоприятном возрасте способствует духовному раскрытию, развитию и росту личности. В то время как предпринятая с самыми благими намерениями попытка выхода в трансцендентное в неблагоприятном для этого возрасте может привести человека к разладу с собой, депрессии и даже к душевному расстройству.

Формат статьи не предполагает всестороннего рассмотрения темы. За рамками статьи остались кризисы детского возраста и многие другие, не менее важные, моменты. Основной целью данного материала являлось показать, насколько важно то, в каком возрасте человек начинает заниматься трансцендентными практиками, и как можно отследить благоприятные и неблагоприятные моменты для начала с помощью астрологии. Надеемся, что это нам удалось.



ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ В ТВОРЧЕСТВЕ НАШИХ АВТОРОВ

Сойдла Т. Р.
(СПб)

ДИНОМОР. ОТРЫВОК ИЗ «АПОЛОГИИ ДИНОЗАВРОВ»

*Несколько раз я пытался писать о Дино.
Но 65 миллионов лет немалый срок.
И в результате каждый раз я записывал что-то лишнее.
Какие-то шумы прикидывались полноценным текстом.
После чего Дино потребовал начинать все сначала.
Ну, вот моя очередная попытка. Не сердись, родной.*

Много-много миллионов лет тому назад жил-был динозавр Дино, по меркам тех лет и не маленький и не большой, двух-с-половиной-метровый всеядный крепыш. Всеядный, как и мы, и наши предки, охотники и собиратели. (Чего добру-то пропадать.) Извините, что за Дино кое-что приходится объяснять мне. То комментировать всеядность, то заявить, что Дино, хотя и не был способен мыслить в человеческом понимании этого слова, обладал недюжинной интуицией. И, главное, сказать о том, что, когда он верещал от боли, ему действительно, как и нам, было больно. Как бы далек ни был его внутренний мир от нашего. Дино радовался и страдал, а не просто вел себя так, как будто... . Что бы об этом не говорили современные вивисекторы.

Мир его, в отличие от нашего был полон тонкими переходами огромного количества запахов. А в остальном Дино жил как современный подросток в каменных джунглях мегаполиса. Ел и любил, дрался и убегал. И при этом почти все время он что-то и кого-то ненавидел. Сильных хищных динозавров, которые могли его съесть. Насекомых, которые надоедали. Сородичей, которые первыми добрались до пищи и не очень были склонны допускать его к трапезе. В общем, жил нормальной жизнью небольшого динозавра. Наверно динозавра-эпилептоида.

Но он был счастливчик, так как с недавних пор перебрался в труднодоступную местность, где почти не было врагов. А пищи при скромной жизни хватало.

Там Дино стал видеть сны. Трудно сказать, как и когда это все началось, но однажды наличие иного, временного, ночного мира, стало для него фактом. И тут он открыл для себя силу собственного внимания. Он заметил, что если обращать на сны внимание, то они начинают приобретать все больше и больше убедительности, яркости, разнообразия.

Сначала это его пугало, но вскоре он понял, что существует и дремота, полусон, и в этом полусне сновидения управляемы, можно снова и снова возвращаться к определенной сцене, даже ужасный враг из ночного мира может быть медленно, шаг за шагом приручен.

Через некоторое время, правда, полу-управляемые сны ему стали скучны. В них было мало жизни. Дино понял, что образы приобретают самостоятельность лишь помимо его собственной воли. Так Дино осознал силу, которую от него раньше скрывала его личная воля. И он почувствовал, что это — живительная сила, источник жизни, источник сверкающего мира сновидений (и может быть даже и мира бодрствования.)

Да, внимание к снам заколебало границы между сном и бодрствованием. Мир бодрствования стал подмигивать совпадениями и знаками внимания. В бодрствующем мире потянуло присутствием Невидимого. Да, предчувствия всегда управляли его действиями. (Не нужно было только слишком послушно им следовать. А то начиналась всякая глупость.) Но вот, он нашел Источник предчувствий. И это означало радость и покой.

Время от времени приходили, конечно, чудовищные сны, кошмары, от которых он просыпался с колотящимся сердцем. Но однажды приобретенное доверие к живительному Источнику позволило ему прекратить сопротивление ужасу кошмара — подчиниться тому, что будет. И — какое счастье — ужас исчез, вместо отвратительной огромной волосатой фигуры какого-то млекопитающего возник мирный послеобеденный горный луг. Солнце не обжигало, а грело ласково. Запах горных трав наполнял Дино счастьем и он во сне заснул. Уже без сновидений.

Так, шаг за шагом, Дино научился страху, любви и счастью подчинения Источнику. И он почувствовал свою связь с Источником. Новую связь.

В его снах неоднократно появлялся один образ, и он уже не знал, был ли это сон, или это однажды действительно произошло (с ним ли, или с кем-то, с кем он был нестижимым образом связан). Он видел лежащего большого динозавра странного вида, с глубокой раной на боку. Так не бывает, но как бы он приглашал отведать своей крови и плоти. Дино медленно приближался к нему. На этом месте он всегда просыпался, не осознав чего-то важного. Или он не смог что-то вспомнить?

Источник был рядом, то по-дружески хлопал веткой по затылку, то приходил из пустого места в узоре древесной коры и наполнял все покоем.

Последние месяцы его жизни что-то стало не так. Вроде мир был тот же, но что-то изменилось. Это его беспокоило. Совпадения были такие же, но они как-то по-новому зацеплялись друг за друга. Изменилось бормотание мира. А, может быть, изменились стихи, которые читало Сознание, и которые, с недавних пор, слышал Дино. Но времени на беспокойство у него осталось мало.

Однажды вечером это произошло. По небу пролетел ревуший и сверкающий Ужас, ударил гром, который поколебал горы. И наступила темнота, которая перешла в бесконечную холодную ночь.

Дино не понял, что случилось. Но он знал одно, когда так плохо как никогда, то нужно подчиняться и тогда Источник возвратит жизнь и даст новый мир. Дино не собирался жертвовать собой. Но он был полон доверия.

И Дино — подчинился. Через несколько дней к неподвижному телу, который уже поклевали птицы, приблизилась осторожная стайка маленьких всеядных вечно голодных мелких млекопитающих, которым через 65 миллионов лет было суждено дать начало человеку мыслящему.

Песня радужного пузырька памяти

Первые
Похожие на звук дождевых капель
Детские стихи
Памяти

Сны Дино
Явь Дино
Начало конец

Вне времени
В барабанной дроби
Проплывают
Камни преткновения
Камни грозы

Раковины трубящие Аллилуйя
Солнце Солнце Солнце
Солнце с птичьей головой
Я сам

Пустота
Ночь
Яйцо

Без числа
Звезды Змеи
Спящие Птицы
Рассвет

Царство Света
Царство Целого
Царство Источника
Ужас Блаженство

Страдающий гость
Утешитель
Новая связь
Ты

Дети поют
Вне времени

Ребенок
Из хора Гора
Читающий
Под барабанную дробь
Трубящие в трубы
Стихи памяти

О Безвременном



**Чандира (Валентина Бондаренко
(Киев))**

* * *

Уходим, исцеляясь от тоски,
От прошлого бессилия и боли.
И только побелевшие виски
Напоминают, как досталась воля.

Идём на свет, сияющий внутри,
Полуприкрыв натруженные веки.
И видим, как Единым стали три,
Три ипостаси Бога в Человеке.

20.01.2009. Алматы

* * *

Вот и начался новый виток
Ожиданий и мощной работы.
Пожелтел прошлогодний листок
И под снегом исчез. Вновь заботы

О весне, что уже недалёко,
О дорогах, что мы не прошли.
И предчувствия внутренний клёкот -
Стаей птиц, пролетевших вдали.

Незнакомые контуры Плана
Нам в пространстве рисуют узор.
И уже исцелённые раны
Не туманят очищенный взор.

Проступают сквозь зимние маски
Силуэты весенних садов -
Прорастает ожившею сказкой
То, что нам обещала Любовь.

20.01.2009. Алматы

ИНФОРМАЦИЯ, НОВОСТИ

Конференция ЕВРОТАС-2008

EUROTAS conference, 2008, Barcelona, Spain

В конце октября — начале ноября 2008 года в Барселоне состоялась очередная конференция ЕВРОТАС. Она была посвящена искусству в трансперсональном опыте. Российская делегация состояла в основном из петербуржцев, которые выступали с докладами и мастер-классами. Было много интересных встреч и незабываемых впечатлений. Мы предлагаем читателям два доклада (на английском языке) членов нашего отделения Тыну Риховича Сойдлы и Ирины Викторовны Курис, которые легли в основу их выступлений.

Tonu R. Soidla
(St. Petersburg, Russia)

CRYPTIC SURVIVAL OF WISDOM IN FAIRY TALES: KOSCHEI AND BABA YAGA

After shipwreck of civilizations, fragments of the dominant metaphysical systems are not always lost, but sometimes they seem (as fascinating toys or tales) to find their way to safety of children rooms. I have supposed that metaphysics and creative art are based on special modules, heritable seed texts, written down within hypothetical synchronization signals (“filled commas”) of memory (Shapiro & Soidla, 2004). This helps to resurfacing of lost material of this kind. The very construction of these modules allows for multiple interaction with other modules. Below we describe several “case studies” possibly speaking in favor of reality of such survival of metaphysical material. In Russian mythology, Koschei (also Kashchei) is an evil person of ugly senile appearance. Tilak (1903) considered Koschei as a Vedic hero, representative of evil forces of cold, darkness and death. Demin (2007) has provided a synopsis of numerous ideas about the genesis of image of Koschei, including some evidence in support of the original version of the name as “Kosh.” The root “*kosh*” exists in contemporary Russian language, for example, in “*koshelek*” (a purse). Koschei is called Immortal, because he cannot be killed by conventional means. “His soul is hidden separate from his body inside a needle, which is in an egg, which is in a duck, which is in a hare, which is in an iron chest, which is buried under a oak tree” (Kaschei, Wikipedia). What has escaped attention of scholars is a parallel between the sheaths masking Koschei’s death, and the structure of five sheaths (*koshas*) veiling Atman according to the Taittiriya Upanishad. Five sheaths: of food, of the vital breath, of the mind, of the intellect and of bliss veil Brahman/Atman (“*a tamas*”). In Sanskrit the sheaths are named *koshas*: *Annamaya kosha*, *Pranamaya kosha*, *Manomaya kosha*, *Vijnanamaya kosha*, *Anandamaya kosha* (Feuerstein, 1990, Swami Nikhilananda, 2006). Possibly this meaning of the word “*kosha*” allows for considering Kosh the Immortal as a dramatic visualization of the archetypical small “I,” ego, opposed to the real “I,” Self. One can see Kaschei’s death as an Ego death due to realizing the true Self (Atman) in Advaitic Vedanta (see “Who”, 2002). Independent of these philosophical speculations, the survival of the term *kosha* both in the name of Koschei and within a story, cleverly rational-

izing the metaphysics implied, seems to be remarkable. More details are provided in (Soidla, 2008a, Soidla 2008b). Bone legged Baba Yaga (Baba Roga) is, in Slavic folklore, a popular witch-like character, who lives in a house on chicken feet. There are some stories where she helps people with their quests, but generally Baba Yaga is shown as an antagonist. She kidnaps children and threatens to bake them. Baba Yaga's hut is surrounded by fence made of human bones and topped with human skulls with burning star-like eyes. Propp (1998) supposed that the hut is related to the initiation huts, where neophytes were symbolically "consumed" by the monster, to emerge later as adults. He classified Baba Yaga's roles as that of a female warrior, a donor and child abductor. Here we suggest Baba Yaga's connection with two Egyptian forms of a soul of a deceased person: Ba ("soul") and Akh (a luminous star-like "spirit"), both depicted as birds (Wikipedia). These terms clearly refer to chthonic world of Baba Yaga and point towards chicken-like legs of Yaga's hut, to her own "bone leg" and to the "burning" eye-sockets of the skulls. Egyptian Gods are often considered to be Ba of other Gods. Baba Yaga can also be considered to be related to **Ba** or **Ba Akh** of **Hathor**. Hathor is a horned Goddess of starry sky, also of music (Wikipedia). In her chthonic aspect she greets, **feeds and helps** the new souls in another world. As Sekhmet, she is a **warrior** and as Isis was involved in **baking a child** in fire in Byblos (presumably to transform his physical nature). It is difficult to estimate, how widespread is such a cryptic survival of ancient metaphysics. I have demonstrated (Soidla, 2008c) that imagery related to Frog-Princess points to some yogic techniques aimed at "opening the third eye". Also I have noted a curious constellation of fire and theft in the material related to both to Prometheus and to Slavic smithery and fire god Svarog (Soidla, 2008b).

References:

- Demin, Valery N. Hyperborean mysteries of Russia Moscow: Veche, 2007 [In Russian];
 Feuerstein G. Encyclopedic dictionary of yoga. New York: Paragon House, 1990; Propp
 V. Y. Morphology and historical roots of fairy tales. Moscow: Labirint. 1998 [In Russian];
 Shapiro S., & Soidla T. R. (2004) Journal of Transpersonal Psychology 36(2), 202-219,
 2004;
 Soidla T. R. Sutra 1(1), 104-106, 2008a;
 Soidla T. R. Proceedings of the Baltic Pedagogical Academy 80, 69-74, 2008b [In
 Russian]; Soidla T. R. ibid. 80, 75-78, 2008c. [In Russian];
 Swami Nikhilananda (translator) Taittiriya Upanishad [http://sanatan.intnet.mu/
 upanishads/taittiriya.htm](http://sanatan.intnet.mu/upanishads/taittiriya.htm) 2006;
 Tilak, L. B. G. The Arctic Home in the Vedas. Poona City, India, 1903;
 "Who". Maha Yoga. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 2002; Wikipedia—[http://
 en.wikipedia.org/wiki](http://en.wikipedia.org/wiki).

THE DANCE AS A TRANSPERSONAL CREATIVITY

There are many ways to creativity. One can say surely that any kind of creativity – is an exit into special state which is not always under our control. Depending on the state it can be named differently. For one person it's a mystical experience or insight, for another one – exit to the upper or a breakthrough to higher creativity levels where one is conscious of Some higher body being the real Creator. All this we include in our personalized set of transpersonal experience. It is a «here and now» event for one person and a process taking part in space and time for another one. The properties of transpersonal experience, of course depend on the kind of creativity involved, on the tools that help one to enter The Field of Knowledge expanding one's conscious experience.

Here we are speaking about a dance as a transpersonal creative experience which combines «here and now» state and aftereffects bringing us to another kinds of creativity. The Dance is a sacral action that discovers our inner world's striking possibilities and expands the limits of perception of the outer world. It's an unusual kind of relaxational holistic movement in which the performer realizes that he/she is led by a higher power. This is the rare case when such a power is not to be resisted as the performer in a way ceases to be a common man...

Meanwhile your consciousness is not dimmed it is more lucid than in everyday situations. The result of this trance experience of special kind is an expanded state of consciousness. This effect is surprising, unusual, unpredictable. It transforms you, leads to new horizons. It brings you to a state of total happiness, blending the joy of the state that cures soul and body, with a joy of the motion, and a bliss of creativity. This understanding came to me by different ways, including automatic writing, spontaneous motion, meditation training and transpersonal experience.

This step by step experience started in a Dance that made me us look for explanations related experiences originating in the silence of meditation and in the post-meditation states.

The experience made me to perform a search in esoteric knowledge, mythology and psychology, in the problems posed by creativity as a natural state of human beings in the information concerning not only the dance as such but also the dance as a metaphor.

So let's consider turn to the dance. For the most of people it is a motion first of all. From this point of view dance is a sum of successive positions, gestures and movements that one performs in certain rhythm and rate according to a gestalt of composition.

From this point of view dance includes many levels of body motion in space, building certain imaginary forms and spaces blending body movements with the pre-designed dance that always suffers some spatial limitations – be it a ring of mere 1,5m diameter or a largest arena in the world.

Certainly one must learn to move graciously in a right way. And the dance needs music to be identified as such. Music is mediated by a rhythm (internal or external). The term Dance embraces many stylistic variations. Dance is divided to living, popular distinctive, classical, folk, modern and so on. It can reflect certain national traits or transcend them. It can be a result of long training or represent spontaneous and relaxed holistic movement. It is this movement, naturally transforming itself to a sacral, spontaneous dance that guides you to a trance state governed by a different set of laws.

Relaxed activity is based on principles differing from usual practices. It is guided by an integral symphony of its components allowing to teach one's body important lessons about lucidity of movements, and about building one's energetic spaces—both inner and outer ones.

It allows to see and to feel one's body in a different way, provides deep psychoemotional experience that leads to new intuitive knowledge of one's Body.

In terms of transpersonal experience one can consider the dance: 1) as a sacral and (on higher level) even spontaneous action, 2) as a process and as a result of dancer's progress and 3) as an interaction with space connecting the dancers and the viewers (if any). One can notice both immediate impact and also after-effects of the dance. Here we would like to consider sacral dance as a kind of interaction with surrounding spatial energy. (This does not mean one is allowed to neglect more trivial matters like physical training).

The word sacral means not only ritual, divine but also implies, cryptic, hidden and secret. Sacral motion combines esoterics (alternative, exclusive knowledge given by initiation) and spiritual aspect of the dancer's soul.

Body language is inherently sacral. Learning it is like mastering intuitive knowledge. Body language like intuitive knowledge communicates stuff that is important and makes sense only for an addressee of the message. Possibly there is some another knowledge that only. The Sacral Dance can express in its plastic and that reaches the souls that are this or other way prepared for it.

This knowledge is kept in our primordial memory, reaches unconscious as a result of training and allows us to create the world of Beauty and Harmony in Dance. This way we open a new page of some internal Knowledge book, and introduce ourselves to new trance experience both in the process of dance and in its aftereffects.

Almost any ancient esoteric traditions, especially shamanism in which dance has an important part, contain safety measures. They are based on the gestalt of the dance as a set of successive interactions with space. At the same time dance closely corresponds to one's world-view, reflecting the concepts of Chaos and Harmony, the unity of male and female principles human place in the world and so on. The dance reflects both the Universe and our interaction with it.

The sacral dance is essentially a spontaneous action. Maybe it sounds a bit strange for some of us. But the process is holistic and is rooted in "here" and "now". The aim of spontaneous dance is to liberate yourself, to allow you to forget your physical body, to set you free, to initiate the power vibration so that you would enter the Flow not minding whether you set your foot correctly.

It's like a wonder every time. And dancers themselves know that they are not only dancing but also mediating (a wonder passing through their body). Changing is the world around them, changing is their own point of view. Sometimes it proceeds gradually, sometimes happens instantly. This way or other, one comes to understanding that he is not the man he was before the dance. Again and again you return in dance to yourself, to your inner source (that was forgotten in daily routine), to your cryptic abilities.

All that allows to say that the dance is a one of the most potent natural tools for creating your Place of Power], allowing to work with the energo-informational field (as we usually say in Russia). It can be named variously, but most of the practitioners agree it is a special state of consciousness allowing for co-existence of two opposite states – relaxation and mental activity – at the same time. We can say the dance is a conscious work with subconscious experience, and this hints at simultaneous existence on two planes: apparent (physical) and latent (fine).

Trance as one of altered states of consciousness (ASC) has no strict and comprehensive definition. Probably it is due to evaluation of this state from incompatible personal standpoints. Nevertheless, the very being in the trance gives us a much wider (extended) outlook. Immersing in the trance is one of the conscious ways to subconscious informational structures embracing wide ranks: from corporal plane to the fine latent ones.

Higher sensory capacities allow for more effective conscious work with the subconscious. In its turn the subconscious can be considered to be a bridge to the unconscious; and we can make the bridge wider by using certain techniques.

In the dance we can notice the possibilities for more effective probing into the state, abiding in it and understanding it. Relaxational movement leads to definite corporal, emotional and mental liberation, to shifts of rhythms and images, to coordination of space and movements. Being valuable itself it's an important tool for the next stage — entering the extended consciousness. It aims however not only at the deepest subconsciousness layers, but allows to extract definite cryptic information. Extended state of consciousness brings us a lot of transpersonal experiences including insight, spontaneous creativity etc.

One of these states reminds me an event that took place in India in 1996. I was learning The Shiva Dance (also known as Yoga Teacher, Shiva Dakshnamurti or Master of Dance, Shiva Nataraja).

During the training I learned that my teacher changed somewhat in dance every time. Finally I noted that I myself dance differently each time. But the most surprising for me was my teacher (Anant Pilai has family is involved in dancing for about 500 years) obviously enjoyed that and was glad as a child. We discussed the topic many times. He told me about motion figure in which horizontal 8 dominated (infinity or bee dance basic element). He made me repeat and remember rhythmical syllables — tala unaccustomed to my ears. I used to enter to special state that allowed me to move freely forgetting the need to follow the memorized gestures. It was not difficult for me to learn the dance language — quite specific one with very elaborate kind of coordination. Later I came to conclusion that teacher had led me to altered state purposely. He probably made me not to learn the dance but rather to get it otherwise, to let the movements “to dance me”. Having born inside, they passed through my body, my arms, legs, ever through my fingertips... Later I understood the sacral nature of the Shiva Dance. This process surprisingly combined motion training and a chance to re-create one's life in the dance. The dance was a life in some sense. Like our life it brought us insights and mystical experiences.

Can we say the process is a creativity? I think yes, while it's not to set a final point... The sacral spontaneous dance is a conscious interaction with the Space that every moment is new and unknown. So we tend to understand it by dancing again and again. And it seems to encourage us granting the pleasure of creation and something else, hardly expressed by words. Lacking of this encouragement makes one's life dull.



Ассоциация трансперсональной психологии и психотерапии

IX ЕЖЕГОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ПСИХОЛОГИЯ И ДУХОВНОСТЬ: ПУТИ ЭВОЛЮЦИИ»

30 апреля – 3 мая 2009 года, Москва

Партнеры: Институт Эсален, Московский Государственный Университет, Фонд Эдуарда Сагалаева, Европейская трансперсональная ассоциация, Профессиональная психотерапевтическая лига, Балтийская Педагогическая Академия, Международная академия психологических наук, Международная ассоциация профессионалов развития личности, Процессуальное сообщество России,

Конференция послужит катализатором для более глубокого понимания российской и мировой духовности и ее отношений с психологией и светской культурой.

Она построена по принципу универсальности самой жизни — от безудержных порывов молодости через годы совместной семейной жизни в более зрелый степенный возраст к загадочной тайне смерти. Чтобы охватить подобный круг вопросов среди участников будут приглашены ученые в области исследования сознания, философии, медицины, клинической психологии, знатоки духовной культуры, люди творческих профессий, духовные учителя из разнообразных традиций. Ими будет освещаться широкий круг вопросов:

- Духовность и здоровье;
- Основы экологии и природа духовности;
- Направление исследований в области развития человечества;
- Духовная помощь, экстатические состояния и переосмысление психопатологий;
- Методы психотерапии в различных культурах и традициях;
- Различные виды искусства (музыка, танец, ритуальное искусство), сознание и духовная символика;
- Язык и сознание;
- Исследования в области сознания и философия разума в различных культурах;
- Мировое будущее духовных практик — медитация, йога, ритуальное искусство;
- Духовные практики и социальные услуги;
- Технологии и всемирное сознание;
- «Глобальный кризис» и духовные подходы к разрешению конфликтов.

За 4 дня будут представлены:

- Пленарные и секционные доклады
- Творческие лаборатории
- Круглые столы
- Встречи с мастерами
- Практикумы и мастер-классы
- Культурная программа

30 апреля 2009. День первый:

Духовность в современном мире.

1 мая 2009. День второй:

Психодуховные практики: традиции и современность.

2 мая 2009. День третий:

Исследование путей эволюции: книга Майкла Мерфи «Будущее тела».

3 мая 2009. День четвертый:

Пути к интегральной духовности.

Конференция состоится в Москве (место будет объявлено дополнительно)

Интернет-поддержка: <http://www.atpp.ru>, <http://terton.ru/>, <http://www.apollina.ru/>

Стоимость участия составляет 2000 рублей.

Скидки: для членов АТПП, семейных пар, студентов и пенсионеров – 1000 рублей.

Стоимость 1 дня участия – 500 рублей

НАВСТРЕЧУ XVII КОНГРЕССУ МЕЖДУНАРОДНОЙ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ

4 марта 2009 г. в центре Wild Spirit (Москва) по инициативе Президента АТПП Владимира Майкова состоялась встреча лидеров трансперсонального проекта, посвященная выработке видения, концепции и ключевых символов XVII Конгресса Международной трансперсональной ассоциации (International Transpersonal Association – ИТА), которая состоится в Москве, 23-27 июня 2010 года. По словам В. Майкова на конгресс ожидается 1000 человек из 50 стран, включая 50 выдающихся мастеров и духовных учителей – лидеров и исследователей трансперсонального проекта со всего мира. Многие из них уже подтвердили свое обязательное участие. Интерес к этому событию во всем мире громадный.

Члены Президиума АТПП из Санкт-Петербурга – Ирина Курис и Тыну Сойдла прислали свои предложения письменно, а Татьяна Гинзбург, присутствовавшая на этой встрече, поделилась своими впечатлениями на страницах журнала.

ЗАМЕТКИ СО ВСТРЕЧИ, ПОСВЯЩЕННОЙ КОНГРЕССУ ИТА

В среду, 4-го марта в милом новом московском центре Wild Spirit на проспекте Вернадского собрались странные люди. Это были психологи, музыканты, телевизионщики, театральные режиссеры, игротехники, художники и, конечно же, любители Холотропного Дыхания. Собрал их вместе общий интерес — к новому, непознанному, странному, а именно к Трансперсональной Психологии, и Владимир Майков, который этот интерес воплотил в жизнь.

Я в этом пространстве была первый раз, и оно мне сразу понравилось вместе с доброжелательными хозяйками, мягкими матами, вкусным чаем, свежайшими овощами, как будто только что собранными с грядки где-то в Италии и, естественно, живыми разговорами.

В течение трех часов я поглощала информацию, обрушивающуюся на меня с разных сторон.

Владимир Майков рассказывал о путешествии в Эсален, в Институт Трансперсональной психологии (ИТР), Калифорнийский Институт Интегральных исследований и другие интересные места Калифорнии.

Он показывал слайды, на которых я легко узнавала ранее уже знакомых мне профессоров и любителей трансперсональной психологии: Роберта Фрейджера, Дэвида Лукова, Стюарта Совацки, Майкла Мерфи, Леса Ланкастера, Глена Хартелиуса, Харриса Фридмана, Бранта Кортфилда и многих других людей увлеченных исследованиями духовных поисков.

Владимир рассказывал, что многие из этих людей собираются приехать на Российскую Трансперсональную Конференцию 2010 года и привезти своих последователей.

Еще на встрече я познакомилась с Вадимом Демчогом, чью книжку я встречала много раз в серии книг Трансперсонального Института, но никогда не видела лично, и узнала подробности о его «Франки Шоу» на радио «Серебряный Дождь».

Эдуард Сагалаев рассказал подробно о том, что скоро на СтримТВ появится новый канал, рабочее название которого «Мир Людей», и базой этого канала он мыслит именно трансперсональную психологию. Он пригласил всех желающих принять участие в разработке концепции канала, рассказав подробно о тех сложностях, с которыми он встречается при создании передач «нового типа».

Еще на встрече был Алекс, который смачно рассказывал о том, как обедал с Кастанедой, о том, что такое ноэтическая динамика, и о том, что энергетический центр «духовности» перемещается сейчас из Калифорнии в Седону.

Лена Калашник, моя хорошая знакомая по конференциям в Харькове и по совместным практикам на тренингах по процессо-ориентированной терапии у А. Миндела, рассказала о расстановках по Хеллингеру, которые и собиралась проводить во второй части встречи.

Я тоже поделилась с участниками своими планами издания нового трансперсонального журнала, раздала всем желающим путеводитель в Иное «Гуру», и журнал «Поток», пригласила на новый проект Школы Игротехников — «КЕКС-клуб» и рассказала о наших успехах в новом эко-поселении Ширам (shiram.daism.ru).

К сожалению, во второй части встречи я не смогла поучаствовать, поскольку Дух Дыхания позвал меня на дальнейшие подвиги.

Но я предполагаю, что она прошла также хорошо, как и первая.

ТРЕНИНГОВЫЙ ЦЕНТР АТПП
представляет
Международную обучающую программу
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ЙОГА»

Программа предназначена для базового обучения преподавателей основных школ йоги, а также для повышения квалификации психологов, учителей, медицинских и социальных работников. Также программа предназначена для интересующихся йогой, трансперсональной психологией и психотерапией с целью получения новых знаний и навыков для своего физического, интеллектуального и духовного развития, для улучшения взаимоотношений с окружающими людьми. Программа построена с учетом требований к образовательным программам по трансперсональной психологии мирового уровня. Преподаватели программы являются ведущими специалистами международного уровня в области психологии, психотерапии, йоги, медицины, философии.

Для всех категорий студентов предназначается программа 1-го уровня. Для специализации в хатха йоге и кундалини йоге предназначается программа 2-го уровня.

В основу обучения положена программа Калифорнийского Института Интегральных Исследований.

Программа 1 уровня

Программа включает в себя 260 часов обучения по специализации «Интегральная йога».

В программу входят следующие дисциплины:

- 1 Йога и философия — 48 часов
- 2 Йога и психология — 64 часа
- 3 Йога: физиология и психофизиология — 52 часов
- 4 Йога и творчество — 25 часов
- 5 Йога и асаны — 25 часов
- 6 Основные современные школы йоги (теория и практика)
 - 6.1. Школы хатха йоги — 16 часов
 - 6.2. Школы кундалини йоги — 16 часов

Описание программы 1 уровня

1. Йога и философия

История и философия йоги. Космология и йога. Основные школы йоги (Стюарт Соватски, Владимир Майков, Александр Куликов).

Йога Сутры Патанджали (Стюарт Саватски).

Бхагаватгита и Упанишады (Стюарт Саватски).

Кундалини йога в сикхизме (Александр Куликов).

Йога в буддизме (Владимир Майков, Герман Карельский).

Основы санскрита (Стюарт Саватски).

По каждой из названных тем факультативно проводятся семинары.

2. Йога и психология

1.1. Йога и трансперсональная психология. Интегральный проект Кена Уилбера и йога (Владимир Майков)

1.2. Дыхательные интегративные практики в йоге. Расширенная картография сознания Ст. Профа. Психофизиология измененных состояний сознания.

(Светлана Дороганич, Дмитрий Беляев)

Введение в медитативные практики (Стюарт Соватски, Светлана Дороганич).

Йога и юнгианская психология. Архетипы. Символодрама и направленная визуализация в практике йоги (Марина Белокурова, Светлана Дороганич).

Йога как психологическая дисциплина: работа с чувствами (Марина Белокурова).

Уровни сознания и система чакр в йоге (Светлана Дороганич)

Духовные аспекты семейного консультирования. Тантра и кундалини йога в работе с проблемными семьями, отношениями (Стюарт Соватски, Светлана Дороганич).

Йога как телесно-ориентированный метод психокоррекции. Работа с телом. Телесно-ориентированный метод «Инсайт-терапия» (Марина Белокурова)

Психологическое консультирование и практика йоги. (Светлана Дороганич)

Йога и фаунотерапия. Психокоррекция человека с участием дельфинов (Светлана Дороганич).

Группы личностного роста для преподавателей йоги (Татьяна Голдман, Светлана Дороганич, Марина Белокурова, Герман Карельский, Дмитрий Беляев).

По каждой теме факультативно проводятся семинары.

3. Йога – физиология и психофизиология

1.1. Холистическая анатомия. Особенности физиологии практикующего йогу (Сергей Агапкин, Дмитрий Беляев, Сергей Шаров).

1.2. Психофизиология практикующего йогу (Светлана Дороганич, Дмитрий Беляев).

1.3. Йога и работа с психосоматическими проблемами (Сергей Агапкин, Дмитрий Беляев, Сергей Шаров, Светлана Дороганич, Татьяна Голдман).

1.4. Аюрведа в современной медицинской практике и диетологии (Сергей Агапкин)

1.5. Пренатальная йога. Особенности практической работы с беременными женщинами (Сергей Агапкин, Татьяна Голдман).

1.6. Йога для детей. Особенности практической работы с организмом ребенка (Сергей Шаров).

1.7. Йога и геронтология. Особенности практической работы с организмом пожилого человека (Сергей Шаров, Татьяна Голдман).

1.8. Особенности практической работы клиентами, имеющими проблемы с позвоночником (Татьяна Голдман, Сергей Шаров)

1.9. Йога и работа с аддикцией. Особенности работы с химически зависимыми (Светлана Дороганич).

По каждой из названных тем факультативно проводятся семинары.

4. Йога и творчество

1.4. Йога звука. Преобразующие вокальные традиции. Ведические песнопения (чантинг). Мантры и шабады в Кундалини Йоге школы Йоги Бхаджана (Стюарт Соватски, Светлана Дороганич)

1.5. Йога и мандала. Мандалатерапия (Светлана Дороганич).

1.6. Йога и танец. Методика психофизической саморегуляции «Биоэнергопластика» «Йога-Данс» (Ирина Курис)

По каждой из названных тем факультативно проводятся семинары.

5. Йога и асаны

1.1. Введение в хатха йогу. Построение основных асан (Татьяна Голдман, Дмитрий Беляев, Сергей Шаров).

1.2. Работа с дыханием. Пранаяма (Татьяна Голдман, Дмитрий Беляев, Сергей Шаров, Светлана Дороганич).

1.3. Энергоинформационная структура человека. Система чакр (Светлана Дороганич).

1.4. Бандхи (замки), мудры, хасты (Ирина Курис).

По каждой из названных тем факультативно проводятся семинары.

Условия приема студентов на программу 1 уровня:

1. Предоставить диплом об окончании высшего учебного заведения или документ, подтверждающий обучение на последнем курсе ВУЗа.

2. Пройти собеседование у преподавателей Тренингового центра АТПП.

После окончания выдается

1. Сертификат государственного образца Института повышения квалификации Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ИПК ОППЛ).

Президент ОППЛ и ректор ИПК ОППЛ – Макаров Виктор Викторович – доктор медицинских наук, профессор, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого реестра профессиональных психотерапевтов мира, вице-президент Всемирного Совета по Психотерапии.

2. Сертификаты участия в каждом семинаре программы. Сертификаты выдаются преподавателями АТПП, которые являются сертифицированными трансперсональными психотерапевтами ЕВРОТАС.

Программа 2 уровня

Программа включает в себя 260 часов обучения по двум специализациям:

1. Хатха йога как метод трансперсональной психологии и психотерапии.

Преподаватели: Стюарт Саватски, Татьяна Голдман, Дмитрий Беляев, Сергей Шаров.

1. Кундалини йога как метод трансперсональной психологии и психотерапии.

Преподаватели: Стюарт Саватски, Светлана Дороганич, Александр Куликов.

Условия приема студентов на программу 2 уровня:

1. Предоставить диплом об окончании высшего учебного заведения или документ, подтверждающий обучение на последнем курсе ВУЗа.

2. Пройти собеседование у преподавателей Тренингового центра АТПП.

После окончания выдается

1. Сертификат государственного образца Института повышения квалификации Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ИПК ОППЛ).

Президент ОППЛ и ректор ИПК ОППЛ – Макаров Виктор Викторович – доктор медицинских наук, профессор, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого реестра профессиональных психотерапевтов мира, вице-президент Всемирного Совета по Психотерапии.

2. Сертификаты участия в каждом семинаре программы. Сертификаты выдаются преподавателями АТПП, которые являются сертифицированными трансперсональными психотерапевтами ЕВРОТАС.

Лучшие выпускники программы «Интегральная йога» приглашаются на работу в залы йоги и психологические центры АТПП. Сертификаты участия в программе «Интегральная Йога» зачитываются при прохождении **сертификационной программы ЕВРОТАС**.

Структура обучения

Процесс обучения производится в открытых группах посредством обучения на обязательных семинарах, указанных в учебном плане. Обучение по программам 1-го и 2-го уровня может происходить параллельно, но без прохождения программы 1-го уровня сертификат программы 2-го уровня не выдается. Прохождение семинаров и количество часов фиксируется преподавателем в зачетной книжке и в журнале проведения семинаров. Также в процессе обучения участник программы должен получить как минимум 10 сессий личного консультирования у рекомендованных Тренинговым центром АТПП профессиональных психологов-консультантов или психотерапевтов и как минимум 10 супервизий у сертифицированных преподавателей, рекомендованных Тренинговым центром АТПП. Минимальный срок прохождения программы 1 год, максимальный срок — 3 года. После завершения программы второго уровня участник программы должен защитить итоговую работу объемом не менее 50 листов. Тема итоговой работы должна быть утверждена руководителем этой работы — преподавателем программы «Интегральная йога» не позднее, чем за 6 месяцев до ее защиты. Не позднее двух недель до срока защиты итоговой работы, она должна быть сдана для рецензирования руководителю данной работы.

Преподаватели:

1. **Стюарт Соватски (США)**
2. **Дороганич Светлана**
3. **Майков Владимир**
4. **Курис Ирина**
5. **Белокурова Марина**
6. **Карельский Герман** (работает в Портленде)
7. **Голдман Татьяна**
8. **Куликов Александр**
9. **Агапкин Сергей**
10. **Шаров Сергей**
11. **Беляев Дмитрий**

Партнеры:

1. Американская Трансперсональная Ассоциация (США)
2. Кафедра психологии Университета г. Пуна (Индия)
3. Калифорнийский Институт Интегральных Исследований (США)
4. Центр Патанджали (Индия)
5. Клиника семейной терапии Стюарта Соватски (Калифорния, США)

Более подробная информация на сайте АТПП www.atpp.ru

СОЗДАНИЕ БАЛТИЙСКОГО ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА

«Утверждаю» Проект
Президент РООУ БПА

Проф. И. П. Волков

« ____ » _____ 2009 г.

ПОЛОЖЕНИЕ об «Институте трансперсональной психологии» РООУ БПА»

1. Общие положения

1.1. «Институт трансперсональной психологии РООУ БПА» — сокращённое название «Балтийский Трансперсональный Институт» (аббрев. «БТИ») создается в соответствии с Уставом РООУ БПА (пп.2.2.,2.3), является структурным подразделением «Отделения трансперсональной психологии и педагогики (ОТППиП) РООУ БПА.

1.2. Создание БТИ в структуре ОТППиП РООУ БПА выражает современную мировую тенденциями дальнейшего развития теории и внедрение методов отечественной практической психологии в сферу культуры, искусства, образования и воспитания молодежи, психологической помощи и психологической консультации в работе с населением.

1.3. В своей деятельности БТИ руководствуется Уставом РООУ БПА, целями и задачами деятельности ОТППиП, настоящим «Положением», законодательством РФ в сфере образования и деятельности общественных организаций.

1.4. БТИ возглавляется руководителем ОТППиП РООУ БПА, имеет общее научное пространство и осуществляет свою деятельность совместно с с данным отделением, , издает свои СМИ (сайт, журнал).

1.5. БТИ организован как вспомогательное учреждение, координирующий деятельность РООУ Балтийская Педагогическая Академия с Российской Ассоциацией Трансперсональной Психологии (в дальн. «АТПП»), с Северо-Западным Региональным отделением АТПП, Европейской Ассоциацией Трансперсональной Психологии (в дальн. «ЕВРОТАС»), Северо-Западным Региональным отделением Общероссийской Профессиональной психотерапевтической лиги (в дальн. «СЗ РО ОППЛ»);

2. Цели БТИ:

2.1. Развитие творческой активности в научно-практической, исследовательской и образовательной деятельности членов ОТППиП отделения в работе с молодежью и взрослым населением;

2.2. Расширение представительства ОТППиП РООУ БПА на международном уровне.

3. Задачи БТИ

3.1. Работа над проектами, эмпирически развивающими традиционные психотехники (терапевтические психопрактики), имеющие непосредственное отношение к проблемам теории и методам трансперсональной психологии.

3.2. Взаимодействие и творческое сотрудничество с организациями, деятельность которых связана с деятельностью РООУ БПА, имеет исследовательский эмпирический характер (С-Пб РО ОППЛ, Гильдия психотерапии, и др.)

3.3. Создание временных творческих научных групп и коллективов для реализации исследовательских и образовательных проектов, имеющих трансперсональную направленность.

3.4. Разработка специализированных программ обучения слушателей и учащихся учебных курсов БТА в рамках факультетов РООУ БПА с углубленным изучением методик работы с измененными состояниями сознания (ИСС) в различных его модальностях.

3.5. Изучение и освоение национальных форм трансперсонального опыта ИСС народов России, Индии, Китая, Африки и др. Создание на их основе систем группового и индивидуального трансперсонального психотренинга, методик трансперсональной психотерапии, новых телесно-ориентированных и психотелесных практик и др.

3.6. Изучение языка мифологических традиций Севера нашей страны, с выявлением фрагментов метафизических инвариантов.

3.7. Проведение базовых исследований разных психологических концепций «эго» и психопрактик консолидации «Я» вокруг истинного центра сознания.

3.8. Развитие трансперсональной психологии и психотерапии, как тесно взаимосвязанных научных дисциплин, с использованием результатов экспериментальных исследований.

3.9. Разработка научного инструментария для работы с измененными состояниями сознания (ИСС).

3.10. Создание надежного набора научно-практических методов для стратегически ориентированной (трансманипулятивной) работы с надличностными уровнями подсознательного и бессознательного в личности.

3.11. Использование теории методов трансперсональной психологии для изучения и углубления научных знаний о природе, закономерностях и динамике психических процессов человека в различных состояниях транса — ощущения, восприятия, представления, память, мышление, воображение, внимание и др.

4. Образовательная деятельность

4.1. Разработка новых учебных программ по трансперсональной психологии и их осуществление в форме очно-заочного дополнительного образования на факультете валеологии РООУ БПА по специальности «практическая психология» с присвоением квалификации «практический психолог» и диплома РООУ БПА.

4.3. Проведение кратковременных курсов, семинаров, конференций, психотренингов, обучение слушателей БТИ на учебных курсах ОТППиП РООУ БПА по авторским программам сертифицированных членов ЕВРОТАС и учебным программам других авторитетных учёных, сотрудничающих с БТИ; с выдачей документов о полученной научно-практической подготовке.

5. Издательская деятельность

5.1. Публикация результатов НИР БТИ в «Вестнике БПА», в других научных и научно-популярных изданиях РФ, в СМИ и на сайтах ОТППиП, БТИ, РООУ БПА и др.

5.2. Регулярный выпуск журналов (не менее 1-го в год), тематических сборников статей, методической литературы и авторских монографий членов ОТППиП РООУ БПА, сотрудничающих с БТИ.

5.3. Освещение в периодических научных изданиях и на сайте БТИ инновационных трансперсональных психотерапевтических практик, созданных в последние годы в России и за рубежом.

5.4. Создание электронного банка данных о результатах научных экспериментов и публикациях членов ОТППиП и БТИ РООУ БПА.

6. Экспертная деятельность

6.1. Разработка критериев оценки безопасной для психического здоровья личности работы в измененных состояниях сознания, удовлетворяющие основным трансперсональным модальностям.

6.2. Рецензирование рефератов, научных трудов, диссертаций, монографий, выпускных квалификационных работ сторонних авторов, слушателей учебных курсов БТИ по трансперсональной тематике.

6.3. Создание системы психофизической оценки и прогноза психологического развития личности, основанных на целостном (холистическом) экспертном подходе, допускающем применение тех или иных эмпирических способов приборной регистрации результатов обучения и применения трансперсональных методик и психотехник.

7. Международное сотрудничество

7.1. Международное сотрудничество БТИ с заинтересованными в совместной творческой деятельности зарубежными организациями осуществляется в соответствии с Уставом БПА (см. п.8. Устава)

7.2. Международное сотрудничество БТИ осуществляется при поддержке негосударственных институтов, частных и общественных организаций — юридических и физических лиц, заинтересованных в тематике НИР БТИ.

8. Связи с общественностью

8.1. Регулярное освещение деятельности БТИ в прессе, научно-популярной литературе и на выставках по тематике образовательной деятельности.

8.2. Популяризация идей трансперсональной психологии и её связи с общественной и личной жизнью людей в публичных выступлениях сотрудников БТИ перед представителями прессы, радио и телевидения.

9. Отчетность о работе БТИ

9.1. Проведение ежегодного отчетно-выборного собрания сотрудников БТИ совместно с членами ОППиТ с представлением выписки из протокола собрания в Президиум РООУ БПА.

9.2. Регулярная квартальная отчетность БТИ о финансовой и коммерческой деятельности перед бухгалтерией РООУ БПА в соответствии с Уставом РООУ БПА.

Обсуждено принято на заседании
ОТППиПРООУ БПА
(протокол № 1 от 10. 01. 2009 г.)

НОВЫЕ ИЗДАНИЯ ЧЛЕНОВ БПА



Лопатина Н. П.

КНИГА «МАНДАЛА ТАРО»

Книга предназначена для круга читателей, как интересующихся философскими и предсказательными аспектами ТАРО, так и для практикующих тарологов.

Что такое мантика, гадание, предсказание? Чем отличается гадание от предсказания? Как работать с символами? Как происходит угадывание будущего конкретного человека? Как работать с перевернутыми картами?

В книге даются ответы на все эти вопросы. Кроме того, предлагаются упражнения для развития предсказательных способностей, базой для которых являются практики йоги, приводятся «Медитативные упражнения с картами» для развития образного мышления, интуиции и ясновидения, чувствования энергии карты и взаимодействия с ней. В этом случае карты рассматриваются как объект для внутреннего сосредоточения. В книге даются способы работы с Большими Арканами ТАРО, как с архетипами сознания через медитативные практики и возможность получения трансперсонального опыта. Здесь ТАРО рассматривается как инструмент выхода в изменённые состояния сознания.

Таким образом, читателю предоставляется возможность расширить своё представление о возможности использования Таро, как одной из практик расширения сознания, опирающейся на сакральное знание.

Первая треть книги посвящена эзотерической философии, где ТАРО описывается, как картина мира. Приводится схема ТАРО, на которой показана взаимосвязь этой системы со стихиями земли, сезонами года и сторонами света. Дается подробное объяснение этой взаимосвязи. Рассматривается связь ТАРО с каббалой, астрологией, нумерологией, ведической антропософией.

Чтобы разобраться в сложной структуре ТАРО, в книге приведены многочисленные таблицы, дающие ключи к значениям карт.

Читателю предлагается заполнение собственного «Журнала значений карт» на основе тех знаний, которые он почерпнёт из первой части книги. Выведение собственного значения карты по приводимой формуле необходимо начинающему тарологу, как некий стержень, на который в дальнейшем будут «надеваться» интерпретации карт различных мастеров ТАРО, которые часто противоречат друг другу. Когда у вас есть собственное представление о значении карты, вы можете принимать или не принимать последующие интерпретации. Ничего страшного, если у вас не получится заполнить все графы журнала во время прочтения книги. Не надо торопиться. Пусть ваши представления формируются постепенно.



Автор не ставит перед собой цель дать как можно больше раскладов. Для этого существуют целые сборники раскладов. Его цель — научить читателя работать с раскладами различного уровня сложности, поэтому в книге расклады расположены именно по этому принципу: от простых к сложным.

Что такое коррекция ситуации на картах ТАРО? Это составление программы изменения будущего. В книге объясняется, как и почему можно этого достичь результата в этом направлении. Даются навыки работы с мысле-образами и аффирмациями.

Сама процедура коррекции описывается как ритуал выхода в изменённое состояние сознания через определённую практику обращения к Божественному Сознанию. даются методы коррекции ситуации через ТАРО, рассказываются, как составляются формулы коррекций, и приводятся готовые формулы. Открыто рассказывая о магическом ритуале, я описываю и отрицательные его последствия. Если вы решили что-то изменить в своей жизни, делайте это осознанно, и помните об ответственности перед собой и всем миром.

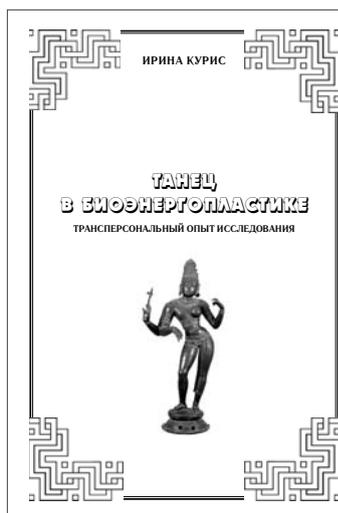
В третьей части книги приводятся различные методы работы с Большими Арканами ТАРО, как с архетипами сознания. Рассматривается взаимосвязь и взаимовлияние между этими 22 архетипическими состояниями сознания и энергоинформационными каналами нашего тела, что открывает возможность работать над изменением своего психофизиологического состояния. предлагаются ментальные и энергетические упражнения, которые подразумевают включение воображения и работу мысли. Даются навыки формирования мыслеобразов. Через работу с образом, звуком и дыханием происходит изменение психофизиологического состояния, постепенно «включаются» чакры и энерго-информационные каналы. Через медитативные практики на Арканах ТАРО можно научиться работать со своим состоянием, управлять им, менять его, изменять стереотипы своего поведения. В книге приводятся методы снятия энергетических блокировок с прошлого, чтобы пользоваться этим потенциалом в настоящем и будущем.

Результатом этой работы может стать равновесное состояние между сознанием и подсознанием, прошлым и настоящим, настоящим и будущим. И как следствие, достижение внутреннего и внешнего спокойствия, уверенности в себе, способности принимать продуманные решения.

В приложении даются основополагающие упражнения, взятые из йоги, необходимые для каждого человека, занимающегося какой-либо эзотерической практикой. Это пранаямы, физические упражнения, основы медитации, работа с энергиями, способы набора энергии и постановка энергетической защиты, упражнения со звуком, особенности диеты и образа жизни таролога.

Книга может быть интересна и полезна как тем, кто давно встал на путь познания Истины, так и для тех, кто только начинает этот путь и находится в поиске себя.

Курис И. В.
(СПб)



ТАНЕЦ В БИОЭНЕРГОПЛАСТИКЕ (ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ)

**Фрагмент монографии. —
Издание дополненное и переработанное.
СПб.: Изд. БПА, 2008, 144 с.**

Работа посвящена исследованию Биоэнергетической релаксационной пластике (Йога-Данс), как одной из форм интегративной психотелесной практики. Данный фрагмент посвящен одной из её важных составляющих — исследованию танца, его энергетическому и трансперсональному аспектам. Автор рассматривает возможности гармоничного духовного развития личности посредством спонтанного сакрального танца, являющегося составной частью авторской психотехнологии.

Печатается по решению редакционно-издательского совета РООУ БПА

О танце написано так много, что, кажется, трудно придумать что-то новое. Поэтому, в книге, представленной читателю, автор делится, в основном, своим собственным опытом. Его можно назвать и духовным и трансперсональным, поскольку в данном контексте эти понятия пересекаются.

Первая часть книги построена в форме заметок-размышлений на тему танца как составной части авторской методики — Биоэнергопластики или Йога-Данс, которая является, по мнению автора, трансперсональной психотелесной практикой. Здесь затрагиваются вопросы энергетики движения; духовно-энергетические аспекты танца. Особое место занимает индийский танец, как практика йоги, на которую опирается данная методика. Подробно рассмотрены мудры и хасты, их связь с индийской философией и мифологией. Отдельная глава посвящена описанию биоэнергетической системы человека.

Во второй части раскрывается тема спонтанного сакрального танца, которому предшествуют заметки о спонтанности. Рассматривается его эзотерический аспект в рамках Йога-Данс. Особое внимание уделено танцу в рамках трансперсональной практики и опыта транса.

В третьей части представлены практические упражнения: хасты и описания танцев-этюдов, а также последовательность хаст храмового танца Арати и танца в асанах.

Заключительная часть содержит программы авторских курсов, проводимых на факультете Балтийской Педагогической Академии (БПА).

Книга снабжена большим количеством иллюстраций и справочным материалом, который может быть интересен широкому кругу читателей, интересующихся как культурой Индии, так и вопросами трансперсональной психологии, в частности, интеграцией эзотерических знаний в современных психотелесных практиках

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Тыну Риховича Сойдлу с получением сертификата ЕВРОТАС, который был вручен в Барселоне на конференции ЕВРОТАС-2008

ПОЗДРАВЛЯЕМ НОВЫХ ЧЛЕНОВ БПА и АТПП

Берову Анну Глебовну
Бочарникова Владимира Николаевича.
Гинзбург Татьяну Изольдовну
Маркович Анну Леонидовну
Святкина Александра Петровича
Смирнову Аэлилу Анатольевну
Стрекалова Сергея Андреевича
Стрекалову Марину Дмитриевну
Хорсанд Диану Валерьевну

(Информация о новых членах смотрите в сведениях об авторах)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Бочарников Владимир Николаевич (Владивосток) – Доктор биологических наук, профессор, Член-корреспондент РАЕН, Член Северо-Западного Отделения Ассоциации Трансперсональной Психологии и Психотерапии, член БПА.

vbocharnikov@mail.ru,
vbocharnikov@yandex.ru.

Курис Ирина Викторовна (СПб) – К. п. н., Профессор Балтийской Педагогической Академии (Санкт-Петербург), руководитель отделения трансперсональной психологии и педагогики. Трансперсональный психотерапевт европейского регистра (ЕВРОТАС), член президиума АТПП, Президент Северо-Западного регионального отделения трансперсонального сообщества. Специалист в области биоэнергетики движения и трансперсональной психологии. Автор системы психофизической саморегуляции „Биоэнергетическая релаксационная пластика“ (Йога-Данс). Автор книг и статей по биоэнергетике и эзотерике движения, целительному танцу, спонтанному сакральному танцу. В трансперсональной практике активно использует работу с телом, как инструментом взаимодействия с тонкими планами.

Контакты: kurisira@gmail.com
www.bioenergoplastika.ru

Сойдла Тыну Рихович (СПб) – Доктор биологических наук, генетик. Соучредитель и действительный член Российской Ассоциации Трансперсональной психологии и психотерапии (АТПП); Член Президиума 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

Гинзбург Татьяна Изольдовна (СПб) – кандидат психологических наук, игратехник Школы Игртехников, инструктор по западным дыхательным психотехникам Санкт-Петербургской Школы Дыхания, Действительный член АТПП, член БПА. Руководитель проекта «Что такое Просветление?» (prosvetlenie.daism.ru), лидер Санкт-Петербургской школы Дыхания (breathe.ru), Организатор конференций «Глобальное Просветление» и ряда других трансперсональных проектов.

holos@inbox.ru
http://www.breathe.ru

Берова Анна Глебовна (СПб) – Психотерапевт Европейского регистра, Действительный член ОППЛ, Лауреат IX национального психологического конкурса «Золотая психея». Президент СПб РО ОППЛ. Сфера интересов: Постнеклассическая психология, психотерапия и консультирование. Системное консультирование. Системная семейная психотерапия.

E-mail: .annaberova@yandex.ru

Богданович Виталий Николаевич (СПб) — врач, психолог, писатель, исследователь в области малых и сверхмалых полей и взаимодействий, Психолог высшей категории. Автор и создатель многочисленных тренингов. Ведущий тренингов в «Иматон». Стаж практической работы в альтернативных направлениях психологии и медицины 20 лет. 47 изданных и переизданных книг, вышедших тиражом около 1 млн. экз., таких как: «Новейшая арт-терапия», «Психокоррекция в повседневной жизни», «Большая защитная книга», «Медитативный массаж», «Рука, протянутая сверху. Коллективное подсознание», «О чем молчат учителя». Действительный член Балтийской Педагогической академии. Действительный член Ассоциации трансперсональной психологии.

E-mail: KBVB@list.ru
www.osoznavanie.ru

Беспалова Ксения Валентиновна (СПб) — мастер школы «Себе и людям», писательница, исследователь в области малых и сверхмалых полей и взаимодействий. Член Балтийской педагогической академии. Член Ассоциации Трансперсональной психологии.

E-mail: KBVB@list.ru
www.osoznavanie.ru

Чандира (Бондаренко) Валентина, (Украина) — практический психолог, мастер Рэйки, поэт, вице-президент Международной ассоциации «АУРА», почетный профессор Международной кадровой академии (Киев), автор практических методик «Практика исцеления прошлого», «Раскрытие творческого потенциала Личности» и др., постоянный член БПА, действительный член АТПП.

chandira@inbox.ru

Дороганич Светлана (Москва) — Медицинский психолог, Трансперсональный психотерапевт Европейского регистра (ЕВРОТАС), Член Президиума Ассоциации Трансперсональной Психологии и Психотерапии (АТПП), Член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ), Член Балтийской Педагогической Академии, Сертифицированный преподаватель Кундалини йоги Федерации Йоги Москвы Сертифицированный реабилитолог—дельфинотерапевт., Соруководитель обучающей программы» по подготовке преподавателей кундалини йоги — «Кундалини йога как телесно-ориентированный метод психокоррекции». Ведущая семинаров по дыхательным интегративным психотехникам.

nasvet2008@yandex.ru

Лопатина Нонна Петровна (СПб) — практический психолог, таролог и преподаватель курса: «ТАРО — путь духовного развития», руководитель школы развития предсказательных способностей при центре культуры «Круг», постоянный член БПА, действительный член АТПП. Контактные телефоны в Санкт-Петербурге: 8(921)931-69-63, 8(911)223-08-29.

E-mail: tarota6@rambler.ru

Равдоникас Феликс Владиславович (СПб) — международно известный органоолог, обладатель сертификата Who's Who of Intellectuals (IBC, Cambridge, UK, 1983), опубликовал более 150 работ.

Контактный тел.: (через ответственного за выпуск)

Святкин Александр Петрович (СПб) – С 2002 года изучает и практикует некоторые направления хатха йоги. и различные религиозные и мистические традиции (Христианство, Буддизм, Индуизм, Суфизм).

С 2005 года практикует Священные танцы Г.И Гурджиева. Занимался в Индии и во Франции под руководством всемирно известных учителей Гурджиевских движений Деборы Роуз (США) и Амийо Девиен (Франция). С 2007 года обучается во Французском Свободном Университете по направлению психоантропология, системно – феноменологическая терапия, йога дервишей.

В 2008 году успешно сдал экзамены на инструктора йоги дервишей и начал преподавать эту дисциплину в СПб. С 2009 г. член БПА и АТПП.

Контакты: samadeva.spb@gmail.com

Смирнова Аэлита Анатольевна (Великие Луки) – специалист по физической культуре и спорту, коуч-консультант Европейской Федерации. Член БПА

Контакты: aelita-smirnova@mail.ru
<http://my.mail.ru/mail/aelita-smirnova/>

Соловьев Виктор Валерьевич (СПб) – психолог, массажист, Мастер-Учитель Рэйки (формы обучения: Усуи Рэйки Шики Риохо, Усуи Рэйки Риохо, Усуи Тибет Рэйки), преподаватель тибетского метода духовного развития и целительства Цанглунг. Постоянный член БПА, член АТПП.

Контакты: salva1976@list.ru, +7 9112521472

Сомс Светлана Сергеевна (СПб) – валеолог, практический психолог, специалист по психотелесной коррекции со стажем практических занятий джэненгун (цигун возможностей сознания). Сфера деятельности: восточные оздоровительные системы (айюр-ведическая фитотерапия, точечный самомассаж, су джок). Автор оздоровительной программы «Радиус», рассчитанной на поддержание и восстановление здоровья широких слоев населения. Постоянный Член БПА и Межрегиональной общественной организации Общество «Знание».

svet_soms@mail.ru
http://my.mail.ru/mail/svet_soms/

Стрекалов Сергей Андреевич (СПб) – врач, психолог. Посвятил свою жизнь изучению духовных практик мира. Разработал систему трансформации личности, основанную на изменении восприятия внутреннего мира. Автор и ведущий тренинговых программ и учебных курсов по названной тематике. За 20 лет провел более 600 семинаров в городах России, Украины и стран Прибалтики. Основатель Международной Трансперсональной Ассоциации «Целый Мир» и крупную чайную компанию. Член АТПП России; член БПА, член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

www.teaprofi.ru
ss@wholeworld.ru

Хорсанд Диана Валерьевна (СПб) — психолог, лингвист, астролог, автор популярных книг: «Перепишите сценарий судьбы», «Реинкарнация», «30 лунных дней», «Ребенок бывает кусачий», «Мама, я боюсь!», «Воспитать сына. Как?», «Не хочу, не буду!», «Здравствуйте, я ваша няня!», «Кто в доме хозяин?», «Если ребенок — левша», «Как воспитать лидера», «Рожать не поздно! (Если вам немного за 30...)», «Проверьте интеллект вашего ребенка: развитие мышления», «200 способов понять своего ребенка», «20 самых глупых родительских ошибок», «Как перевоспитать маленького жадину», «Детское воровство», «Счастливое дитя развода», «20 самых глупых супружеских ошибок», «Детские кризисы: от 0 до 6»... Член БПА и АТПП.

Контакт: ss@wholeworld.ru
www.wholeworld.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 23.03.09 г. Печать ризографическая
Зак. 04. Тираж 150 экз. Формат бумаги 60x90 РООУ БПА



**IX ЕЖЕГОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«ПСИХОЛОГИЯ И ДУХОВНОСТЬ: ПУТИ ЭВОЛЮЦИИ»**

30 апреля – 3 мая 2009 года, Москва

Партнеры: Институт Эсален, Московский Государственный Университет, Фонд Эдуарда Сагалаева, Европейская трансперсональная ассоциация, Профессиональная психотерапевтическая лига, Балтийская Педагогическая Академия, Международная академия психологических наук, Международная ассоциация профессионалов развития личности, Процессуальное сообщество России,

Конференция послужит катализатором для более глубокого понимания российской и мировой духовности и ее отношений с психологией и светской культурой.

Она построена по принципу универсальности самой жизни — от безудержных порывов молодости через годы совместной семейной жизни в более зрелый степенный возраст к загадочной тайне смерти. Чтобы охватить подобный круг вопросов среди участников будут приглашены ученые в области исследования сознания, философии, медицины, клинической психологии, знатоки духовной культуры, люди творческих профессий, духовные учителя из разнообразных традиций. Ими будет освещаться широкий круг вопросов:

- Духовность и здоровье;
- Основы экологии и природа духовности;
- Направление исследований в области развития человечества;
- Духовная помощь, экстатические состояния и переосмысление психопатологий;
- Методы психотерапии в различных культурах и традициях;
- Различные виды искусства (музыка, танец, ритуальное искусство), сознание и духовная символика;
- Язык и сознание;
- Исследования в области сознания и философия разума в различных культурах;
- Мировое будущее духовных практик — медитация, йога, ритуальное искусство;
- Духовные практики и социальные услуги;
- Технологии и всемирное сознание;
- «Глобальный кризис» и духовные подходы к разрешению конфликтов.

За 4 дня будут представлены:

- Пленарные и секционные доклады
- Творческие лаборатории
- Круглые столы
- Встречи с мастерами
- Практикумы и мастер-классы
- Культурная программа

30 апреля 2009. День первый: *Духовность в современном мире.*

1 мая 2009. День второй: *Психодуховные практики: традиции и современность.*

2 мая 2009. День третий: *Исследование путей эволюции: книга Майкла Мерфи «Будущее тела».*

3 мая 2009. День четвертый: *Пути к интегральной духовности.*

Конференция состоится в Москве (место будет объявлено дополнительно)

Интернет-поддержка: <http://www.atpp.ru>, <http://terton.ru/>, <http://www.apollina.ru/>

Стоимость участия составляет 2000 рублей.

Скидки: для членов АТПП, семейных пар, студентов и пенсионеров — 1000 рублей.

Стоимость 1 дня участия — 500 рублей.