

БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ
Региональная общественная организация учёных
Отделение трансперсональной психологии и педагогики

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ВЕСТНИК
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
АКАДЕМИИ

Вып. 119 – 2016 г.

АРХЕТИПЫ В ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ
ПСИХОЛОГИИ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОВРЕМЕННОЙ
ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ
ПСИХОЛОГИИ

Санкт-Петербург
2016

Редакционная коллегия выпуска:

Волков И.П., Курис И.В., Сойдла Т.Р.
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.
Кафедра психологии им. проф. А.Ц. Пуни.
Национальный Государственный Университет
им. П.Ф.Лесгафта
Тел. (812) 714-66-27 Факсы: 714-10-84; 550-02-11
www.baltacademy.ru

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

В 36 © РООУ Балтийская Педагогическая Академия
© **И.В. Курис** (E-mail: kurisira@gmail.com)
В 43162014 – 75 Без объявления
С 96 (03) – 2013

**«ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ»
Научное издание (сокращенное название: «Вестник БПА»)**

Основано в июле 1995 года
в г. Санкт-Петербурге.

Гос. лицензия ЛП СПб
№ 00-5832.Рег.2160\2000.

Международная регистрация:
ISSN 1818-6467 (Vestnik BPA)

Подписано к печати 21.09.2016 г. Печать ризографическая. Зак.04.
Тир. 100 экз. Формат бумаги 210x297. Изд. РООУ БПА.

СОДЕРЖАНИЕ

От редакции.....	4
------------------	---

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Богданович В.Н. Метод БЭСТ как система успешной реабилитации и трансперсональной психотерапии.....	5
Бондаренко В.Г. (Чандира), Трахтенберг Г.Э. Духовные аспекты здоровья.....	12
Выборнова С.Г. Развитие рефлексии.....	18
Клюев А.С. Транскрипция воздействия музыки на человека.....	22
Курис И.В. Трансперсональная психология и трансперсональные практики.....	29
Курис И.В. Символика танца Шивы.....	36
Левицкий А.Д. Проект Микрокосмос. Часть 3.....	51

ВСПОМИНАЯ УЧИТЕЛЕЙ

Богданович В.Н. О наследии Е.И Зуева и его системе БЭСТ.....	58
Бондаренко В.Г. (Чандира) Волошин-эзотерик.....	65

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Курис И.В. Трансперсональные практики и перспективы взаимодействия человека с Космосом.....	70
Лебедева И.Е. Об уточнении интерпретации некоторых основных понятиях практической психологии (по результатам эмпирических исследований в ТПП).....	76
Терешкин С.Н. Йога внутреннего огня. Исследования 2016 года.....	87

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОГО ОПЫТА

Бурановская Н.А. Визионерские переживания.....	101
Курис И.В. Исследование трансперсонального опыта.....	109

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Бондаренко В.Г. Стихи разных лет.....	113
Романова А. М. Тайна 4-х Стихий или 4 Чаши Мира.....	116
Сойдла Т.Р. Макабрические сказки.....	119
После Д – Е.....	119
Family reunion.....	121
Мама-Фудзияма, сестра осьминога.....	126

ИНФОРМАЦИЯ, НОВОСТИ, РЕКЛАМА

Конференции.....	130
Справочная информация об авторах.....	132

ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие читатели!

Этот выпуск «Вестника БПА» № 119-2016 является продолжением № 118-2016. В этом номере, как и предыдущем, мы продолжили темы *архетипа, духовности и творчества* в трансперсональной психологии. Но в дополнение к этому посчитали актуальным затронуть тему об основоположниках - отечественных Учителях. И первыми сообщениями являются статьи об основоположнике БиоЭнергоСистемоТерапии - БЭСТ – Зуеве Евгении Иосифовиче – В.Н.Богдановича, который был в числе первых его учеников и о Максимилиане Волошине - В.Г. Бондаренко (Чандиры).

В этом номере большинство публикаций в большей или меньшей степени связано с воздействием произведений искусства на человека, связи творчества с Космосом, которые рассматриваются в трансперсональном ключе.

В разделе **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ** Вы познакомитесь с результатами эмпирических исследований в трансперсональной психологии И.Е. Лебедевой, а так же исследованиями в области йоги Тумо С.Н.Терешкина. Для тех, кто интересуется индийским храмовым танцем будет интересна статья И.В.Курис о символике танца Шивы, в которых символы рассматриваются с различных сторон: философии, энергетике, собственно движения, как инструмента выхода в трансовые состояния и его связи с практикой Йоги.

Новая рубрика журнала **ИССЛЕДОВАНИЕ ТРАНС-ПЕРСОНАЛЬНОГО ОПЫТА** вызовет на наш взгляд живой интерес. Мы надеемся, что в дальнейшем она станет дискуссионной трибуной.

Как всегда, в журнале представлена рубрика **«ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО»**. Здесь представлены работы авторов, известных Вам по предыдущему номеру.

И конечно Вы познакомитесь с последними новостями, событиями, которые происходят в Трансперсональном мире.

Желаем Вам приятного прочтения.

Редакционная коллегия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В.Н. Богданович,
БПА, Санкт-Петербург

МЕТОД БЭСТ КАК СИСТЕМА УСПЕШНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Аннотация. *Сообщение посвящено методу Био-энерго-системной терапии БЭСТ и его использованию в реабилитации при помощи телесно-ориентированной терапии, как трансперсональной модальности.*

Ключевые слова: *реабилитация, БЭСТ, моделирование состояния, динамическая рефлексия, самоизучение, трансперсональные состояния, Е.И.Зуев.*

БЭСТ – это искусство психо-энергетического моделирования; система воздействий, направленная на исцеление-самовосстановление человека. Особенностью этого направления является то, что моделируются трансперсональные состояния и ситуации, при котором пациент (клиент) погружен в процесс самоизучения, в динамическую рефлексю. В БЭСТ в приемы формального массажа введена психотерапевтическая составляющая. Именно она позволяет не только многократно усиливать эффективность массажных приемов, но и моделировать состояние пациента, а значит подключать дополнительный ресурс, что резко улучшает эффективность метода.

Реабилитация (re - повторное, возобновляемое действие, противодействие, habilis - удобный). Её суть - комбинированное и координированное применение социальных, медицинских, педагогических и профессиональных мероприятий с целью подготовки и переподготовки человека для достижения оптимальной, для него трудоспособности, мероприятий, направленных на эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов в социум. *Точкой приложения реабилитации являются не выявление и лечение патологии, а работа с их последствиями, коррекция с учетом конкретных нарушений внутри отдельных нозологических форм заболеваний и травм, что позволяет*

начать процесс реабилитации для некоторых групп уже в период проявления болезни.

Если не принять этот концепт за основу, то термин «блестяще» растворится в многочисленных проблемах милосердия, которыми озадачено сообщество. Комплекс мероприятий реабилитации подразделяется на:

- медицинскую, использующую различные методы аллопатии, физиотерапии, ЛФК, лечебное питание, противозидемические мероприятия, хирургическую коррекцию;

- психологическую, возвращение человеку адекватного представления о себе и своих возможностях;

- профессиональную, возвращение обществу трудоспособного человека;

- социальную, возвращение в активное социальное взаимодействие.

Как бы ни были наглядны успехи фармацевти, какими бы ни были новые методы лечения, не произошло существенного изменения качества жизни людей, страдающих распространенными хроническими неинфекционными заболеваниями. Развитие технического оснащения в медицине ведёт к отдалению врача от пациента.

Традиционные критерии эффективности лечения, основанные на средней продолжительности жизни, общей смертности и смертности от конкретных причин, уже не дают объективную картину, помогут оценить физическое и душевное здоровье, определить особенности конкретного человека в его взаимосвязях с социальной средой. Для чего необходимо вводить новые производные. Кроме физического здоровья и психологического статуса, стоит учитывать уровень личной независимости, адаптивность, умение активно поддерживать гомеостаз с окружающей социальной средой. Эффективность и экономичность различных методов лечения целесообразнее оценивать по показателям качества жизни, не отрицая традиционные критерии.

Целью и смыслом реабилитации становится повышение качества жизни, что включает в себя изменение физического, психического и социального статуса и благополучия. Так реабилитация оказывается тесно связанной с медицинским, социологическим и философским понятием качества жизни. Только тогда она сможет оказать наибольшее воздействие на качество жизни человека.

Медицина, как наука, долго занималась изучением и устранением структурных и функциональных нарушений в организме человека, возникающих под воздействием патологических процессов. В последнее время стала все более актуальной концепция «личность и болезнь», которая позволяет иначе взглянуть на базовые, для медицины, понятия. Биологическая модель болезни заменяется на смешанную, в которой акцент сделан на взаимодополнении биологического, психологического и социального. Биологическое всегда опосредуется социальным, а психика, как интегральное понятие образует связь между биологическим и социальным. Организм рассматривается в постоянном состоянии адаптации/дезадаптации с окружающей его средой.

Смысл лечения состоит не только в том, чтобы избавить организм от патологического процесса, предотвращения летального исхода, восстановления функций, продления жизни, но и в общем улучшении качества жизни. Больной должен иметь возможность полноценно жить, а не выживать или существовать.

Восстановлением целостного статуса личности должна заниматься реабилитация. Именно она, в своих методах, опирается на личность больного, активно восстанавливает нарушенные болезнью функции, в том числе и социальные. Не существует подлинной реабилитации без обращения к личности больного, без восприятия человека в неразрывной связи с окружающей средой. Успех может быть достигнут и закреплен тогда, когда установлен баланс между внешним и внутренним.

Реабилитация - завершающий этап общего лечебного процесса, где важно оценить эффективность лечения, воздействия на организм, прежде всего в плане восстановления личностного и социального статуса больного. А также создать условия для здорового будущего.

Рациональное сочетание физических и психических методов воздействия на конкретного больного влияет самым непосредственным образом на успех в лечении распространенных тяжелых хронических заболеваний, в том числе в полном или частичном восстановлении трудоспособности. Эффективная реабилитация основана на партнерстве врача и пациента, разноплановости усилий и воздействий, направленных на разные сферы жизнедеятельности, на единстве биологических и психосоциальных методов воздействия и ступенчатости воздействий.

Она, реабилитация, это лечебно-восстановительные мероприятия, в основе которых лежит использование системы медико-биологических и психо-социальных мероприятий. Но, как обычно, «дьявол кроется в мелочах» и поэтому нельзя смешивать понятия «лечение» и «реабилитация». Реабилитация - составная часть лечебного процесса и отличается ранней и особой направленностью лечебных мероприятий, обеспечивающих улучшение функции систем организма и наиболее полное восстановление трудоспособности. Реабилитация - не «долечивание»! Она может быть применена на ранних стадиях патологического процесса, хотя наиболее активно ее методы применяются на завершающих этапах лечения.

Существует система БЭСТ, разработанная в 70-е годы XX в. проф. Е.И Зуевым, которая успешно объединяет весь этот сложный комплекс реабилитационных мероприятий. Она как раз и была создана, как система реабилитации для одной из самых травмоопасных профессий – артистов балета. Она соединяет в себе медицину, психологию, систему профилактики рецидивов и «настройку» организма на полноценное и здоровое функционирование, что служит духу реабилитации.

Система БЭСТ - (био-энерго-системная терапия) - телесно ориентированное воздействие, выглядящее как массаж с включением приемов мануальной терапии и привлечением психотерапевтических техник. Массаж, сам по себе, как искусство прикосновений, уже полезен, а система БЭСТ позволяет ему не только расслаблять спазмированные зоны, но и формировать новые поведенческие паттерны, позволяющие становиться более успешными в жизни, что является необходимым компонентом при реабилитации.

Механизм формирования дисфункциональности, приводящий к частичной или полной потере работоспособности и разрушению социальных связей, заключается в нарушении нормального замыкания цикла стресса «напряжение – действие – получение желаемого результата – расслабление» (завершенный гештальт). Невозможность по разным причинам получить полноценное расслабление приводит к накоплению напряжения в организме, которое вызывает перенапряжение и спазм зон или частей тела. Напряженные, спазмированные участки тела влияют на работу, подвижность и функциональность человека в целом, что закрепляет и поддерживает доминанту. Закономерным итогом этого процесса является создание

«порочного круга», выйти из которого можно, только в том случае, когда снимается не только напряжение, но и происходит процесс «научения» организма новому способу функционирования. В противном случае все по инерции возвращается к прежнему состоянию, которое было обусловлено сформированным болезнью или травмой поведенческим паттерном. Причем, не только на функциональном уровне, но и на социальном (соадаптация).

Метод БЭСТ механически расслабляет спазмированные участки, а затем, при помощи осознанной фиксации внимания клиента формирует новый поведенческий паттерн. Как общий результат по прохождении курса БЭСТ у клиента, через активное образование положительной обратной связи, происходит то, что называется «успешной социальной адаптацией».

В метод органически входят примерно 12-14 видов массажа, растяжки, рольфинги, Rosen-терапию, «палсинг», «краниосакральную терапию» и остеопатию, холистический массаж, а также многочисленные психотехники (эриксоновский гипноз, метод свободных ассоциаций, вербальная и невербальная суггестия, управляемый транс и др.).

Меня субъект – человека, меняется объект - жизнь. Благодаря БЭСТу человек получает новое состояние, более высокое, нежели прежнее, расширяется его диапазон, что позволяет шагнуть за прежние социальные рамки и взглянуть на происходящее вокруг «новыми глазами». Приобретая новые идеи – приобретаем новые глаза! Очень важно осознать, что это состояние - толчок к созданию нового *Modus Vivendi* и, если его не поддержать, привычный стиль реагирования и жизни неизбежно «загонит» в прежнее состояние.

В процессе сеанса пациент может получить некое «озарение», после чего он получает возможность осознанно избавиться от дисфункциональных поведенческих шаблонов, стереотипов. Обогащает себя новым опытом (ощущение себя единым целым, яркое переживание ощущения полета), подъемом общего уровня тонуса. Результат может быть получен уже после первого сеанса. Эффективность метода высока и эффект прослеживается иногда десятилетиями.

БЭСТ способствует:

- решению частных задач в целостном контексте показаний проводимой терапии;
- посттравматической реабилитации;

- получению физического и эмоционального удовольствия, снятия блока «запрет на удовольствие», и снятию ряда связанных с этим запретом сексуальных расстройств;

- получению ответа на корректно поставленный самому себе вопрос для решения конкретной проблемы;

- выявлению и снятию проявленных личных комплексов пациента, записанных в вязи мышц;

- погружение в дискретно измененное состояние сознания (ДИСС) и обучение практике фиксации внимания на происходящем, что способствует увеличению количества и качества осознанно проживаемой жизни.

К противопоказаниям в системе БЭСТ, нужно подходить осторожно и индивидуально. БЭСТ очень многогранен, имеет много уровней и его применение обязательно будет полезно для любого и в любом состоянии, что определяет специалист индивидуально для каждого.

Проводя массаж БЭСТ, мы параллельно решаем массу частных задач. БЭСТ – это больше чем массаж, это система воздействий, направленная на исцеление-самовосстановление человека, что является, пожалуй, самым эффективным и перспективным направлением. По силам БЭСТу лечение и профилактика ряда заболеваний задолго до их проявления на физическом теле, что лучше оперативного вмешательства. Здоровье как душевное, так и физическое - прекрасное подспорье в процессе развития: «Здоровому человеку нужен весь мир, а больному - только здоровье».

Кожа невероятно богата рецепторами, ее поверхность огромна: 18 тыс. кв. см у взрослого. К примеру, органы слуха, зрения, обоняния и вкуса занимают по несколько сантиметров. Человечество почти обходит стороной этот орган восприятия окружающего мира. Поэтому поиски утраченной культуры «целительного прикосновения» не менее трудны, чем поиски Атлантиды. Наибольшей трудностью является то, что научиться прикосновению можно только у мастера, как и игре на скрипке. Это искусство. Тело человека - это такой же тонкий инструмент, разве только еще сложнее.

Первые девять месяцев своего существования человек не знает другого языка, кроме прикосновения. Неудивительно, что вся его жизнь до самой смерти определяется уже в первые часы появления на свет. В этот период четыре перинатальные матрицы, определяют очень многое в судьбе человека.

Тело, как магнитная лента, записывает все прикосновения на карту судьбы. Прикосновение - язык первоначального общения, руководит бессознательным и заставляет нас делать тот или иной выбор в жизни.

Если мать ласкает ребенка, берет его на руки, ребенок хорошо развивается и всегда здоров. Если мать уповает на процедуры и таблетки, забывает о прикосновении, наступает сенсорная депривация той или иной степени выраженности, а ребенок продолжает болеть. Исходя из этого, массаж БЭСТ это:

- искусство прикосновения;
- искусство исцеления;
- путь самосовершенствования;
- традиции в тысячах самобытных культур;
- помощь в обретении новой Я-концепции;
- вход в ДИСС, сокровищницу наших ресурсных состояний;
- Диалог с Миром.

Отрицая очевидное, не понимая и не принимая, мы теряем частицу себя. Табу на прикосновение заставляет нас ограничивать себя во многом. Принимая прикосновение, как язык общения, мы снимаем черные очки, входим в картинную галерею, понимая, что этот мир был за гранью восприятия. Наша жизнь - череда последовательных выборов. Как мы их делаем? Осознанно или нет? Если в подсознании есть опыт только черного и белого цвета, как сделать выбор между зеленым и коричневым?

Одно искусство порождает другое искусство. Искусство прикосновения, которое многими людьми на подсознательном уровне отождествляется с любовью, породило другие виды искусств. Может быть, настало время и для Европы принять легитимность искусства прикосновения, значение культуры «касания» для того, чтобы вести полноценный Диалог с миром.

Применение метода БЭСТ в реабилитации необходимо. Наша актуальная задача – распространение и полноценное внедрение его в комплекс реабилитационных мероприятий. Это можно сделать при помощи его популяризации и путем обучения специалистов помогающих специальностей, как среднего медицинского персонала, так и врачей, психологов, специалистов по ЛФК.

Список литературы

1. Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып.68.-2006. От релаксации к медитации. Теория, практика, опыт исследований измененных состояний сознания человека, как личности. СПб, 2006
2. Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып.100-2010. Актуальные проблемы современной трансперсональной психологии. СПб, 2010
3. Восточно-Европейский институт психоанализа, СПб региональное отделение ОППЛ. Психология, философия, физика непроявленного и трансцендентного. Мосты между наукой и духовностью. Материалы II конференции. СПб, 2011
4. Богданович В. Медитативный массаж. — Пермь, Золотое сечение, 2007.

**В. Г. Бондаренко (Чандира), БПА
Трахтенберг Г.Э., БПА, Москва**

ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: *В статье раскрывается влияние космического фактора на здоровье каждого человека и всего человечества планеты Земля в 21 веке и освещается роль духовных факторов в выживании человечества и его дальнейшей эволюции.*

Одной из наивысших ценностей человека является здоровье. Это понятие (здоровье) включает в себя много различных аспектов: здоровье физическое, психическое, социальное, душевное, духовное. Оно распространяется на все живые объекты и системы. Мы говорим о здоровье человека, семьи, общества, народа, страны, планеты в целом. Понятию здоровье дано много определений, но ни одно из них не охватывает всю его полноту.

На состояние здоровья человека влияет множество факторов:

1. Географические и климатические факторы;

2. Демографические факторы — фактор пола, этнические группы, социальные классы;

3. Факторы социальной среды — социальная поддержка, семья, профессиональное окружение;

4. Психологические факторы — представления о здоровье и болезни, о норме, а также установки, ценности, самооценка здоровья и т. п.:

5. Факторы поведения, способствующие здоровью - выбор экологической среды, физическая активность, здоровый образ жизни и т.п.;

6. К факторам здоровья относятся также: доходы и социальный статус, образование и грамотность, занятость и условия труда, социальная среда, физическая среда, личный опыт, уровень развития биологии и генетики, медицинские услуги, культура (1).

Кроме вышеперечисленных, существует фактор, от которого зависит не только здоровье каждого отдельного человека, но и здоровье наций, народов, стран, всего человечества планеты Земля, здоровье всей планеты и сама жизнь на ней. Этот фактор – космический (3).

Мы живем в предсказанное великими пророками время, когда воедино сошлись окончания сразу нескольких циклов развития: вселенского, галактического, солнечного, земного, человеческого. Эта точка во времени знаменуется событиями огромного масштаба и важности. Меняются космические энергии и вибрации. Космические процессы, наблюдаемые учёными в последние десятилетия, являются отражением более тонких энергетических процессов, связанных с завершением прежнего и началом нового цикла в жизни нашей планеты.

На смену господствовавшему в Эпоху Рыб 6-му лучу приходит 7-й луч, который будет основным в ближайшие 2 тыс. лет, в наступившей уже Эпохе Водолея (10). Семь лучей - это семь качеств, проявленных для нашей Вселенной в этом цикле развития (манвантаре). Лучи делятся на две категории - лучи Аспекта и лучи Атрибута (2).

Лучи Аспекта - отражают цель и волю Души:

I — Луч Воли-Могущества;

II — Луч Любви-Мудрости;

III — Луч Активного Творческого Разума.

Лучи Атрибута - определяют качества Души:

IV — Луч Гармонии, Красоты, Искусства, или Единства;

V — Луч Конкретного Знания, или Науки;

VI — Луч Абстрактного Идеализма, или Преданности;

VII — Луч Порядка, или Закона.

«Интенсивные космические процессы, идущие в Солнечной системе, имеют преобразующее значение для всей нашей планеты. Переход Земли в новое физическое качество ставит перед всем человечеством сложнейшие задачи выживания. Причем это выживание должно связываться не столько с техническим прогрессом, сколько с нравственной и духовной эволюцией людей.» (Цит. по 3).

Для подготовки перехода людей на новый уровень сознания на Землю начали изливаться новые энергии из высших космических сфер, которые, воздействуя на тело и сознание человека, вызывают в нем изменения внутренних процессов. Эти процессы трансмутируют (преображают) ткани и внутренние физические органы в органы качественно новые .

Вся Земля, как космическое Существо, человеческое, животное и растительное Царства испытывают процесс трансмутации. От этого процесса никто не может укрыться, для этих лучей нет преград в виде стекла и бетонных стен, их энергия – всепроникающая (5).

В настоящее время под влиянием космического фактора на Земле полным ходом идет общая климатическая перестройка. При этом будут создаваться новые климатические зоны. Уже началась ледовая разгрузка Антарктиды, что приводит к изменению соотношения суши и моря. Вследствие этого меняется погода на планете. Меняются береговые линии, растет интенсивность вертикальных движений земной коры, вулканизм. В связи с нарушением общего поля давления атмосферы произошло резкое изменение географии смерчей, ураганов, циклонов (3).

Все преобразования климатической структуры Земли вызывают изменения в состоянии биосферы. Сейчас все жизненные формы (в том числе и человек) пребывают в состоянии общей и интенсивной адаптации. Виды, которые не успевают адаптироваться к быстроменяющейся среде — вымирают. Солнечная система воспринимает новые вибрации – это реальность нашего времени.

Космические излучения необходимо принять и провести на плотный план планеты. Проводником высоких вибраций и энергий является человек .

Минеральное, растительное и животное царства нашей планеты не могут принять новые вибрации без посредничества человека. Чем выше духовный уровень человека – тем более высокие и тонкие энергии он способен провести на Землю. Для выполнения функции проводника высоких энергий человеку необходимо здоровое тело. На Земле сейчас воплощаются более высокие души, чтобы принять космические излучения и реализовать их на плотном земном плане (5).

Далеко не все люди и даже не все нации готовы к переменам, т.е. к принятию новых энергий и идей. Высокочастотные вибрации воздействуют на все тела личности человека. Непринятые вибрации представляют опасность для здоровья человека и планеты. Новые космические вибрации действуют подобно жесткому ультрафиолетовому или рентгеновскому излучению. Если человек не в состоянии их правильно воспринять, то, в первую очередь, страдает система кроветворения. Страдает иммунитет, повышается склонность к различным заболеваниям крови, а также к аллергическим реакциям (5).

Энергия непринятого излучения приносит немало бед, которые по механизму своего возникновения напоминает короткое замыкание или же резкие перепады напряжения в электрической сети. Перенапряжение нервной системы, не готовой к новым излучениям, приводит к целому ряду сбоев в тысячелетиями отлаженных физиологических механизмах. Нарушаются все виды балансов в организме (липидный, водно-солевой, белковый и др.), накапливаются шлаки. В острых формах подобная лучевая болезнь напоминает грипп, а в хронических – всевозможные виды астено-вегетативного синдрома, т.е. постоянную усталость, рассеянные и непостоянные боли во всём теле, раздражительность и т.п. Медикаментозному лечению такие болезни поддаются с большим трудом.

Неправильное проведение высоких вибраций сказывается не только на человеческих проводниках, но и на материальных объектах. В первую очередь выходит из строя такие тонкие механизмы, как радиоаппаратура, телекоммуникационные системы и т.п. С усилением 7-го луча соответственно повышается радиоактивность урана, плутония и других элементов не только на физических уровнях, но и на тонких. На современных АЭС не учтены эфирные элементы излучений, которые и приводят к авариям, несмотря на все кажущиеся достаточными меры предосторожности.

Именно тонко-эфирный компонент излучения радиоактивного распада усиливается под влиянием 7-го луча. В результате – серия аварий на АЭС.

Царство минералов находится на 7-м луче. Но оно само не способно гармонично реагировать на приходящие излучения. Поэтому происходит как бы вскипание магмы в земной коре и как следствие – извержения вулканов и землетрясения. И именно человек ответственен за большинство катаклизмов, происходящих на земле. На 7-й луч реагирует и животное царство. Постепенно исчезают те виды животных, которые из-за свирепости или дурного нрава неспособны воспринимать тонкие вибрации.

То же самое наблюдается и у людей. Народы, неспособные принять высокие вибрации, будут исчезать с лица Земли. Противоречия между народами, искусственные барьеры также затрудняют восприятие космических излучений, но уже в планетарном масштабе. В результате – постоянно тлеющие международные конфликты, серия катастроф, духовный кризис, вызывающий последствия в виде политических и экономических неурядиц (5).

Для подготовки перехода людей на новый уровень сознания на Землю начали изливаться новые энергии из высших сфер, которые, воздействуя на тело и сознание человека, вызывают в нем изменения внутренних процессов. Эти процессы трансмутируют (преображают) ткани и внутренние физические органы в качественно новые, утончая его проводники (тела). Эти процессы должны сопровождаться (и сопровождаются) расширением сознания и духовным ростом человечества. Духовный рост – это реальный физический процесс, при котором происходит развитие и оформление всех тонких структур человека, строящихся из тонкой материи.

«Духовное начало само является реальностью... Реальность представляет собою взаимодействие присущих ей материального и духовного начал. Наука способна изучать реальность как взаимодействие этих начал». (Цит. по 4, стр.30).

Любовь является духовной реальностью и лежит в основе нашей Вселенной, проявляясь на физическом плане, как закон всемирного тяготения.

Духовные практики являются действенным методом адаптации к новым условиям жизни на Земле. К духовным практикам относятся те практики, которые обеспечивают рост и развитие тонких тел человека и их

соединение с душой и духом. Современные транперсональные техники и практики, использующие многовековой опыт человечества и современные технологии работы с сознанием и телом, не только активизируют оздоровительные силы организма, но и обеспечивают духовный рост человека.

От духовного здоровья зависят все остальные виды здоровья. Именно духовное здоровье человечества, как целого, напрямую влияет на экологию планеты. Здоровый индивид, здоровая семья, здоровая нация, здоровая природа – всё это обеспечивается духовным состоянием и уровнем сознания человека и человечества, обеспечивая не только выживание, но и процветание нашей прекрасной планеты.

Духовность — конечная, а не промежуточная цель жизни, то, к чему человек стремится. Дух творит себе форму. Жизнь каждого человека, жизнь общества, народа определяется духовным состоянием, степенью присутствия того, что мы называем «истинной человеческой любовью».

Здоровье нации — это прежде всего духовное здоровье. Не только личное здоровье, но и здоровье всей планеты напрямую зависят от духовного уровня каждого человека и человечества, как целого.

Рекомендуемая литература:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Бейли А.А. Трактат о Семи Лучах: Т. 5 – Лучи и Посвящения. 2013, М., «Амрита-Русь». 744 с.
3. Дмитриев А.Н., в. н. с. Лаборатории экогеологии Института геологии ОИГГиМ СО РАН, специалист в области экологической геологии. «Отклик Земли на космические воздействия». Краткие тезисы доклада. Материалы конференции "Стратегия участия неправительственных природоохранных организаций (НПО) в управлении экологической ситуацией в Сибири". Новосибирск. Источник: <http://puis.rulse.webserv>
4. Иезуитов А.Н. Философия взаимодействия. Мир и человек. Сборник статей., СПб. 2005. 442 с.
5. Малярчук Н.В., Артюхов Ю.Я. Как изменить мир или начни с себя. 1998, Минск, Изд-во Березинского биосферного заповедника, 464 с.

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ

Аннотация. *В этой статье мы решили поделиться своими размышлениями о том, какие можно выделить стадии развития рефлексии и какие факторы способствуют развитию этой способности.*

Ключевые слова: *рефлексия, эмпатия, осознанность.*

Джон Локк (1632–1704) английский философ, иногда называемый первым философом эпохи просвещения, писал о том, что способность к рефлексии зависит от волевых усилий, прикладываемых субъектом к процессу деятельности своего ума. Рассмотрим определение рефлексии, данное В.А. Лефевром: *«Рефлексия – это способность встать в позицию “наблюдателя”... по отношению к своему телу, своим действиям, своим мыслям. Это также способность встать в позицию исследователя по отношению к другому “персонажу”, его действиям и мыслям» (2, стр.16)*

Взяв за основу определение Лефевра и, опершись на описание человека через триаду тело - эмоции – ум, мы будем пользоваться в этой статье следующим определением рефлексии:

Рефлексия – это способность встать в позицию “наблюдателя”... по отношению к своему телу, эмоциям, мыслям. Это также способность встать в позицию исследователя по отношению к другому человеку.

Из данного определения следует, что для осуществления рефлексии должен быть тот, кто встает в позицию наблюдателя и умение его в эту позицию встать. Другими словами, в человеке должно сформироваться сознающее начало (обозначим его я), обладающее навыком рефлексии. Нас заинтересовали вопросы: «когда формируется «я» и как развивается навык?»

Для поиска ответов предлагаем рассмотреть модель развития человека от состояния первичной к вторичной целостности, на которой видна динамика формирования «я».

Под целостностью в данном случае мы понимаем переживание

единства человека с окружающим его миром.

I стадия (первичной целостности) – это состояние маленького ребенка, который не отделяет себя от окружающего мира. Я еще нет.

II стадия (раздробленности). Как правило, к 3-х летнему возрасту, ребенок начинает выделять себя из окружающего мира и начинает говорить о себе «я».

Целостность, в которой он пребывал раньше, дробится, на то, с чем он себя научается отождествлять, и то, что он считает «не собой».

Большинство людей, достигших взрослости, остаются на этой стадии, четко проводя границу между собой и миром. Известный философ современности Кен Уилбер в своей книге «Никаких границ», описывает модель, в которой выделяет несколько уровней сознания, в зависимости от того, с чем человек себя отождествляет. Это может быть маска, эго, организм и т.д. В данном случае нам важно, что у человека появляется способность к отождествлению и то, с чем он себя отождествляет.

III стадия (вторичной целостности), переживания слияния с миром. Человек переживает, что он и есть мир. Осознание своей индивидуальности остается, но как части целого. Эта стадия характерна для мудрецов и просветленных.

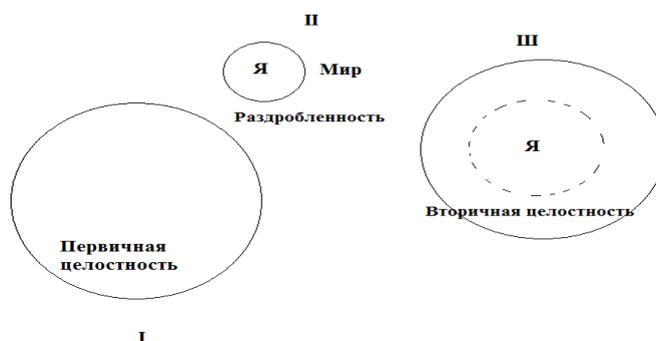


Рис. 1

Начиная со второй стадии можно говорить о предпосылках появления у человека рефлексии, т.к. появляется самоотождествление, человек способен встать в позицию наблюдателя.

Но что происходит дальше? Как развивается рефлексия: естественным путем или для этого требуются специальные факторы?

Согласно теории развития интеллекта Пиаже развитие рефлексии происходит так же, как развитие ребенка в целом. Другими словами, если ребенок воспитывается в среднестатистической среде, не имеет серьезных

врожденных повреждений в сфере интеллекта и посещает детские учреждения, у него формируется рефлексивное мышление (3)

Мы предпочитаем быть более осторожными, и говорим, что да, мышление формируется, но обязательно ли формируется рефлексивное мышление?

Известны примеры, когда человек затрудняется отрефлексировать свои переживания, будучи профессором или кандидатом наук, умеющим мыслить. И считаем, что наличие развитого мышления важно, но не гарантирует наличие навыка рефлексии.

В.А. Лефевр в своем определении указывает на 2 вида способности к рефлексии. В литературе мы встретили их под названиями экстравертная и интровертная.

1. Экстравертная – рефлексия, которая мотивируется внешним опытом — знанием, полученным от воздействия внешнего мира. При экстравертной рефлексии, собственное «я» находится вне анализа, вне критического рассмотрения.

2. Интровертная – то есть познание «я», как существа, наделенного мыслями, чувствами, желаниями, противоположно осознанию внешнего мира.

Опираясь на это деление, в каждом из типов мы рассмотрим разные уровни, которые можно соотнести со ступенями развития рефлексии.

Интровертная рефлексия:

0 уровень – В ответ на вопрос «Что это? Что ты делаешь, переживаешь?» Человек отвечает «не знаю». Чтобы это сказать, нужно отрефлексировать, что он не знает.

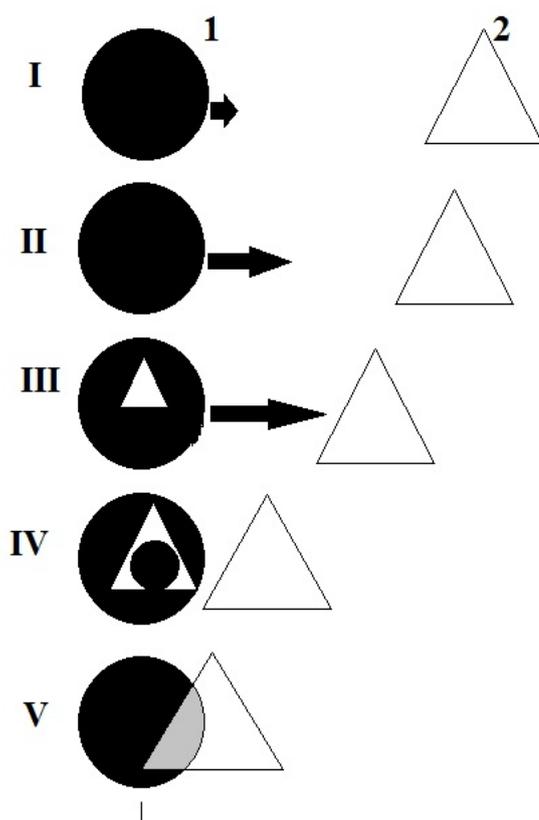
1 уровень – может отрефлексировать только физический аспект: объекты мира, свое тело. На вопросы: «какой? как?» (эмоциональный уровень) затрудняется ответить.

2 уровень – рефлексия эмоций: различает эмоцию, сопоставляет в силу своей развитости различения и сопоставления. Часто может не попадать и ошибаться.

3 уровень - рефлексия мыслей, мышления. Может ответить на вопрос о чем думает, как переживает.

4 уровень - интегративный. Человек может рефлексировать себя как целостность, при этом выделяя при желании все уровни. Он рефлексировать, что рефлексировать.

Экстравертная рефлексия:



1. Я (1) замечает другого (2)
2. Я (1) замечает другого, испытывает к нему интерес, возникает отношение.
3. Возникает интерес к тому, что (2) переживает, думает.
4. По мере возрастания интереса к (2), я (1) интересуется, что я (2) обо мне думает.
5. При сближении я (1) и я (2) образуют общую зону, где они являются одним целым.

Рис. 2

В общей зоне я (1) и я (2) переживают одно и то же. Такое состояние называется эмпатией.

Эмпатия (от греч. empatheia — сопереживание) — постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека. (5)

Предельный уровень развития рефлексии мы называем осознанностью.

Это состояние, когда большую часть времени человек рефлексиирует, что он рефлексиирует и способен это делать на желаемой им в данный момент глубине как по отношению к себе, так и к другому человеку.

Мы считаем, что есть условная точка, на которой естественное развитие рефлексии, как формирование физического тела человека, прекращается. Обычный человек при благоприятном стечении жизненных обстоятельств достигает 1 или 2 уровня и как правило, на этом останавливается. С этого момента для дальнейшего развития рефлексии, как, например, для достижения рекордов в спорте, требуется волевое усилие и тренировка.

Для этого существуют различные упражнения, разработанные и применяемые в педагогике. Например, развитием экстравертной рефлексии

является практика дискуссий и диалога. Для развития интровертной - важно находится в среде, которая стимулирует развитие рефлексии.

Заключение: в онтологическом контексте, о предпосылках появления рефлексии можно говорить, с того момента, как ребенок начинает называть людей и предметы. Степень развития рефлексии можно обозначить количественно, создав шкалу от начальных уровней к высшим. В зависимости от направленности внимания внутрь или вовне, эти уровни можно описать по-разному. Между развитием мышления и рефлексией нет прямой зависимости. Существует множество специальных техник и методик, способствующих развитию рефлексии.

Список литературы

1. Кен Уилбер Никаких границ. АСТ 2004. 284с.
2. Лефевр В.А. Рефлексия. М. «Когито-Центр», 2003, 496 с.
3. Пиаже Ж. Психология интеллекта. Перевод: А. М. Пятигорский. СПб: 2003. // Электронная публикация: Центр гуманитарных технологий. — 20.10.2010. URL: <http://gtmarket.ru/laboratory/basis/3252>
4. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969.
5. Психологический словарь <http://azps.ru/handbook/>

А.С. Клюев
Санкт-Петербург

ТРАНС/КРИПЦИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье предлагается транс/крипция–анализ в трансперсональном ключе – воздействия музыки на человека. Указывается, что в обозначенном ключе воздействие музыки на человека предстает в виде специфического (музыкального) воздействия Личности Бога на личность слушателя, в результате которого происходит последовательное восхождение личности слушателя в динамике: личность слушателя – личность исполнителя – личность композитора – Личность Бога. Подчеркивается, что выявленное восхождение, в конечном счете, приводит к Единению человека (слушателя) с Богом.

Ключевые слова: музыка, человек, воздействие музыки, личность слушателя, личность исполнителя, личность композитора, Личность Бога, Единение человека с Богом.

Воздействие музыки на человека – процесс чрезвычайно сложный. Если существуют различные теоретические модели воздействия «просто звука» на человеческий организм (Г. Гельмгольца, Г. Флетчера, И. Эвальда и др.), что уж говорить о наличии разных представлений о воздействии музыкального звука. Не случайно вопросам воздействия музыкального звучания на человека посвящены труды многих исследователей. Наиболее фундаментально их рассматривает швейцарский музыковед Э. Курт.

По мнению Курта, воздействие музыки выражается в становлении *напряжения внутри нас*. Это напряжение, по Курту, обеспечивают «перерабатывающие энергии», которые «предшествуют чувственным впечатлениям» [10, с. 40]. Ученый говорит о различных типах таких энергий, фактически сводимых к двум. По поводу первого из них: «Воздействие энергии (этого типа. – *А.К.*)... пронизывает все единичные тоны мелодического (линейного. – *А.К.*) потока... Состояние напряжения определенного ощущения поэтому имманентно отдельным тонам мелодической линии, то есть неразрывно связано с ней... Внутренний процесс (проявляющийся в мелодическом движении. – *А.К.*)... обнаруживается в единичном тоне (выделенном из общей связи и изучаемом со стороны его напряжения), как противодействие ощущению покоя. В нем сокрыто... состояние напряжения... (которое можно определить. – *А.К.*) как „кинетическую (двигательную) энергию”» [10, с. 41-42].

О втором типе: «Каждый тон, заимствующий живую силу из линейной связи движения, к которой он принадлежит, переносит силу напряжения в те аккордовые образования, в которые он попадает». «Рассматривая аккордовое созвучие, к которому принадлежит тон, обладающий кинетической силой напряжения (закономерно прийти. – *А.К.*)... к понятию состояния энергии в аккордах» (которое может быть названо. – *А.К.*)... «*потенциальной энергией*» [10, с. 74].

«Энергетические» идеи о музыке Э. Курта разделял Б.В. Асафьев. Об этом свидетельствуют, например, следующие высказывания отечественного музыковеда: «Чем интенсивнее (в музыке. – *А.К.*) ощущается... затрата

энергии, тем сложнее деятельность сознания, сравнивающая каждый новый момент звучания с предшествующим (“слушание музыки”). Понятие энергии не может не быть приложимо именно к явлению сопряжения созвучий, потому что иначе совсем уничтожается понятие музыкального материала (“звучащего вещества”), а значит – и физическая данность музыки... поскольку при исследовании процессов оформления в музыке никак нельзя исключить самого факта звучания... факт работы, факт перехода некоей затраченной силы в ряд звукодвижений и ощущение последствий этого перехода в восприятии наличествует в музыке... Пока произведение не звучит... оно все равно что не существует. Те или иные формы его (озвучивания. – *А.К.*), начиная от мысленного... или “чтения” партитуры, затем исполнения в переложении или, наконец, в подлинном виде, превращают *потенциальную энергию* (здесь и далее выд. нами. – *А.К.*)... музыки (интонируемой композитором. – *А.К.*) в *кинетическую энергию* (ее исполнения. – *А.К.*), переходящую в свою очередь в акте слушания музыки в *новый вид энергии – “душевное переживание”*. Этот ряд превращений составляет необходимый путь музыки от первых этапов зарождения ее в воображении композитора... до восприятия ее чутким слушателем» [1, с. 53-54]. Позже интерес к энергетике музыки нашел отражение в работах многих наших музыковедов: В.В. Медушевского, Е.В. Назайкинского, Г.А. Орлова, М.А. Аркадьева. Однако, как подчеркивалось в литературе, до сих пор «не существует целостной теории энергетической природы музыкального искусства» [См.: 7, с. 47].

Важное утверждение Курта: эти два типа энергии: *кинетическая – потенциальная* и *рождают музыку внутри нас*. «Начало музыки, – говорит исследователь, – не есть ни тон, ни аккорд... или какое-либо другое звуковое явление. Тон есть лишь начало, простейшее явление внешнего звучания... из колебаний струн... образуется только звуковое впечатление, но никак не музыка. Музыка есть борьба сил, *становление внутри нас*» [10, с. 39-40].

Акцент Курта на внутреннем звучании соответствует разработанной в отечественной психологии концепции внешнего и внутреннего поля сознания, в рамках которой особое внимание уделяется внутреннему полю. Так, А.Н. Леонтьев – автор концепции, констатирует: в процессе длительного развития человека в его психической организации «появляется некоторое как бы... внутреннее поле... на которое проецируются, обрисовываются внешние

(воздействия. – *А.К.*)» [11, с. 143]. Показательно, что на явление внутреннего поля обратили внимание и музыковеды. В частности, по наблюдению Т.П. Бибиковой, «внутреннее поле выражает себя чувственной тканью, которая не осознается, а переживается» [3, с. 21]. «Поле как неотъемлемая основа психической жизни, как ощущение внутренних процессов, в которых “бродит” и “отстаивается” содержание нашего опыта, вбирает в себя все то, что каждый из нас осуществляет на протяжении своей жизни – то, о чем мы думаем, говорим, поем, что мы... любим, ненавидим, приобретаем и теряем» [3, с. 22].

Курт указывает, что возникает «внутри нас» *абсолютная музыка*. Свое представление о ней он развил в монографии о Брукнере.

Как пишет ученый в этой работе, «абсолютная музыка лишена предметности, но у нее есть свои собственные законы. Она является силой, которая лучится (в звучании. – *А.К.*). Ощущение “абсолютного”, ощущение свободы, переливается в ощущение бесконечного»... Такая музыка – «духовная, высвобожденная в неясной, сверхмировой дали... Вопрос же, каковы эти неохватные дали, оказывается, одновременно, и вопросом о смысле абсолютной музыки...» [Цит. по: 13, с. 27].

Почти за 20 лет до Курта аналогичным образом об абсолютной музыке (трактуя ее как *Музыку*, отличая от музыкального искусства!), размышлял Ф. Бузони. По свидетельству итальянского музыканта, абсолютная музыка выходит за границы материального (звукового) оформления, она способна «парить и быть свободной *от условий материи* (выд. нами. – *А.К.*)». «В самом человеке, – указывает Бузони, – она так же универсальна и совершенна, как и в мировом пространстве» [4, с. 12, 51]. Своеобразным подтверждением существования абсолютной музыки можно считать «вненаходимость» музыкального произведения. Действительно, где музыкальное произведение? Известны на этот счет суждения Р. Ингардена о *b-moll'*ной сонате Шопена, Э. Жильсона о «Крейцеровой» сонате и Ж.-П. Сартра о Седьмой (VII) симфонии Бетховена и др. Вот, например, что пишет Сартр о VII симфонии Бетховена: «Я слушаю оркестр, исполняющий VII симфонию Бетховена... Но... что такое... VII симфония?.. Рассмотрим сначала, *что* я слушаю. Для меня VII симфония не существует во времени, я не считаю ее датированным событием или представлением, которое имеет место в зале Шатле 17 ноября 1938 г. Если завтра или через неделю я услышу, как

Фуртвенглер дирижирует другим оркестром, исполняющим это произведение, то я снова окажусь перед той же самой симфонией. Просто сыграна она будет лучше или хуже. Теперь проанализируем, *как* я слушаю эту симфонию. Некоторые закрывают глаза, и... предаются одним чистым звукам. Другие пристально глядят в оркестр или на спину дирижера. Но они совершенно не видят то, на что смотрят... На самом деле зал, дирижер и сам оркестр исчезают. Таким образом, я нахожусь перед VII симфонией при обязательном условии нигде не слышать ее и не думать, что она настоящее, датированное событие... В той мере, в какой я ее постигаю, эта симфония *не здесь*, между вот этими стенами и на конце вот этих смычков...» [12, с. 22-23].

По Курту, смысл абсолютной музыки заключается в обнаружении Абсолюта – Бога. (Уже отмечалось исследователями, что, согласно швейцарскому аналитику, погружение в абсолютную музыку – предвестие мистического провидения. Вместе с тем, когда учёный говорит о мистическом провидении «речь идет о сверхчувственном познании “сокровеннейших движений всех вещей” и “сущности всех мировых явлений”, что *отождествляется с познанием Бога* (выд. нами. – А.К.)» [См.: 5, с. 111].) А это означает, что в музыке присутствует Бог, и через музыку Личность Бога призывает личность слушателя.

Можно ли говорить о Личности Бога? Согласно некоторым религиозным учениям: индуизму, буддизму, джайнизму, Бог не обладает Личностью, однако в соответствии с другими, прежде всего христианством, – обладает (иногда, правда, и в тех религиозных системах, где традиционно Личность Бога отрицается, обнаруживается представление о Боге как Личности, например в индуизме – в отношении Бога Ишвары). Причем на основании многих свидетельств можно предположить, что особенно утверждается Личность Бога в *православии*, то есть *православие – наиболее Боголичностная религия!* Вот что об этом думает Л.П. Карсавин. По мнению философа, Бог Триипостасен и в этой Триипостасности выступает как Единая Личность: «...ибо ипостасное бытие не вне Его усии и ей не противостоит, будучи образом существования ее, а Он сам – личный Бог». «Божественная Триипостасная Сущность, или Божье Триединство, – единственное личное бытие». И наконец: «Миру тварному открыто все Триипостасное Божество как Божественная Личность» [8, с. 26, 99, 100].

Указанный процесс можно описать следующим образом: *Личность Бога императивно (гипнотически) воздействует на личность композитора (являясь предпосылкой созданного композитором музыкального произведения), личность композитора, соответствующим образом, – на личность исполнителя (обуславливая выбор исполнителем музыкального произведения для интерпретации) и, наконец, личность исполнителя – на личность слушателя (вследствие воздействия озвучиваемого исполнителем музыкального произведения на слушателя).* В результате такого многоступенчатого воздействия Личности Бога на личность слушателя происходит последовательное возрастание личности слушателя по принципу: *личность слушателя – личность исполнителя – личность композитора – Личность Бога.*

Призыв Личности Бога личность слушателя воспринимает как одновременно тревожащий и пьянящий зов музыки. Такой зов музыки был обнаружен давно. Еще в XVIII веке французский писатель Б. Фонтенель по поводу него произнес знаменитое: «Соната, чего ты хочешь от меня?» (эта фраза затем попала в «Музыкальный словарь» Ж.-Ж. Руссо и другие труды о музыке XVIII столетия – И.Н. Форкеля, А. Гретри, И.Ф. Рейхардта). После солидного перерыва, в конце XIX века, вновь внимание к этому явлению, и также во Франции, привлек А. Бергсон. В одной из своих работ Бергсон замечает: «Разве можно было бы понять могучую... власть музыки, если не допустить, что мы внутренне повторяем слышимые звуки, что мы как будто погружаемся в... (определенное. – А.К.) состояние...» [2, с. 35].

Предопределяя продвижение личности слушателя до Личности Бога, музыка способствует Единению слушателя с Богом.

Обретенное Единение влечет за собой переход слушателя в новое время существования, что выражается изменением слушательской установки на временной параметр музыки. Такая ситуация получила отражение в комментариях теоретиков и практиков музыкального искусства. Например, по словам именитого музыковеда К. Дальхауза, посвятившего этой теме раздел «К временной структуре музыки» своей книги «Музыкальная теория XVIII – XIX веков» (1984), музыка существует «во времени», хотя время необратимо. «Необратимое время» не содержится в непосредственном музыкальном опыте. Это «постоянное», «гомогенное», «пустое», «квантовое» время, или «время мира», не осознается и не воспринимается при слушании;

оно остается «внешним моментом музыки». Вместе с тем «настоящее» время – это «переживаемое» время, в котором прошлое и будущее синтезируются, а измеримое время, с различаемым прошлым и будущим, остается второстепенным [6, с. 143]. Подобный эффект отмечает композитор Б.А. Циммерман. Он считает, что у музыки есть внешнее время, которое может меняться – темп музыкального произведения, и внутреннее время, практически неизменное – переживание человеком (слушателем) организационного становления музыкального произведения. Внутреннее время важнее. Как объясняет свою позицию Циммерман, «время в музыкальном произведении упорядочено двояким образом: с одной стороны, с помощью выбора определенной *действительной* меры времени (темпа. – *А.К.*)... с другой стороны, с помощью выбора определенной *внутренней* меры времени (переживания. – *А.К.*)... “Внутренняя”, как и “действительная”, меры определяются внутренним музыкальным сознанием времени, которое приобретает в этом смысле регулирующее значение» [14, с. 95-96].

Таким образом, не вызывает сомнения, что *конечный смысл и предназначение воздействия музыки на человека – обеспечение Встречи человека с Богом.* (Более развернуто материал настоящей статьи представлен в нашей монографии: [9].)

Список литературы

1. Асафьев Б.В. Музыкальная форма как процесс: В 2 кн. 2-е изд. Л., 1971.
2. Бергсон А. Непосредственные данные сознания: время и свобода воли: Пер. с фр. 5-е изд. М., 2014.
3. Бибикова Т.П. Гипотеза о внутреннем поле // Музыка в ряду искусств. Вып. 3. Петрозаводск, 1994.
4. Бузони Ф. Эскиз новой эстетики музыкального искусства: Пер. с нем. СПб., 1912 (Казань, 1996).
5. Галкин О.А. Концепция музыки Эрнста Курта: от психологизма к онтологизму // Методологическая функция христианского мировоззрения в музыкознании: Межвуз. сб. научных статей. М.; Уфа, 2007.

6. Дальхауз К. К временной структуре музыки // Филиппов С.М. Феноменология и герменевтика искусства (Музыка – Сознание – Время). Пермь, 2003.
7. Интерпретация музыкального произведения в контексте культуры: Сб. трудов РАМ. Вып. 129. М., 1994.
8. Карсавин Л.П. О личности // Карсавин Л.П. Религиозно-философские сочинения: В 2 т. Т. 1. М., 1992.
9. Ключев А.С. Музыка: путь к Абсолюту. СПб., 2015.
10. Курт Э. Основы линейного контрапункта. Мелодическая полифония Баха: Пер. с нем. М., 1931.
11. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. 5-е изд., стер. М., 2010.
12. Сартр Ж.-П. Произведение искусства // Современная западноевропейская и американская эстетика: Сб. пер. М., 2002.
13. Homo musicus. Альманах музыкальной психологии. М., 1994.
14. Циммерман Б.А. Интервал и время // Композиторы о современной композиции: Хрестоматия. М., 2009.

**И. В. Курис, БПА
Санкт-Петербург**

ТРАСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ТРАСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА.

*Возможности для оздоровления, развития, совершенствования и обучения.
(на примере Биоэнергопластики-Йога-Данс).*

***Аннотация.** Данное сообщение посвящено актуальным вопросам трансперсональной психологии и её резервным возможностям, которые раскрываются благодаря трансперсональным практикам, являющимся интегральным инструментом достижения трансовых состояний.*

***Ключевые слова.** Трансперсональная психология, трансперсональная практика, транс, измененное состояние сознания, медитация, психорегуляция, релаксация, резервные возможности .*

Современная жизнь в социуме предъявляет к человеку серьезные требования к его психофизической и психоэнергетической устойчивости к

стрессам, умению действовать в различных нестандартных и чрезвычайных ситуациях. С одной стороны на него влияет информационный перегруз, идущий извне, сопровождающийся, как правило, ментальной усталостью, снижением способности к осознанию и восприятию новой информации. С другой, естественная для думающего человека потребность во внутреннем размышлении, требующая тишины, абстрагированности от повседневной суеты. Все это, по словам известного российского трансперсоналога Г.Бреведе, *приводит к утрате целостности, дисгармонии взаимоотношений духа, души и тела, расщеплению человеческого существа, отрыву «Я» от глубинных корней психики (тотального архетипа самости) — базальному конфликту, как первопричине всех прочих (локальных) внутренних конфликтов.*

Возникает естественный вопрос: как преодолеть эти (далеко не все перечисленные) проблемы, остаться здоровым, сохранить свое Я, и выполнить главную миссию, предварительно разобравшись, в чем она заключается для данного конкретного человека. Эти вопросы, интересовали, и будут интересовать человечество во все времена. Их решению посвящено множество философских трудов, древних и современных авторов; признанных и не признанных официальной наукой. Тем не менее, все авторы сходятся в одном: главная миссия человека – это достижения Гармонии и единения с Божественным Началом (Богом, Абсолютом и т.д.).

Для того, чтобы обеспечить контакт Человек-Вселенная, нужны специальные действия. Современные трансперсональные практики (ТПП) являются инструментом для реализации этого взаимодействия. Для большинства культурных традиций (и восточных и западных) главная идея мировоззрения заключалась в том, что Вселенная – это Космос, а жизнь человека и он сам представляют собой Микрокосм. Все вместе рассматривалось как единая целостная система взаимодействия Человек-Вселенная, или Космос-Микрокосмос. (Именно к этому приближается современная научная парадигма). В каждой традиции существовали свои системы для гармоничного взаимодействия системы Человек-Вселенная, которые были зафиксированы в определенных символах и ритуалах. Они включали умение управлять своей психо-эмоциональной сферой и психофизическим состоянием, в современной терминологии практики релаксации и психофизической саморегуляции (ПФСР). Без них невозможно

ни полноценное восстановление организма на всех уровнях, ни достижение внутренней тишины, ни следование по пути единения человека с Космосом. Эти же практики **ПФСР** лежат в основе трансперсональных техник, направленные на осознанное достижение транса.

Трансперсональная психология интегрирует в себе множество самых различных направлений человекознания, и научных, и эзотерических и парапсихологических. Она в значительно большей степени, чем любая другая наука о душе, способна удовлетворить желание познать себя, расширить возможности саморазвития, самосовершенствования, помочь выйти за пределы обыденного. ТПП изучает измененные состояния сознания (ИСС) расширенные и альтернативные (РСС, АСС), как результат осознанной деятельности человека. В этих состояниях человек нередко ощущал и ощущает себя частью божественного начала. Суть трансового состояния – выход за пределы повседневности, обыденности. Трансперсональные практики – инструмент осознанного достижения транса. Все практики, а их, по некоторым подсчетам свыше 50, объединены в основные модальности, или виды. К ним относятся: дыхательные практики, аутентичные (шаманские), психотелесные, сновидческие, телесно-ориентированные и психотелесные. Последняя в данном контексте имеет для нас особое значение. **Психотелесные практики (ПТП)**– это особый вид двигательной деятельности, в которой в равной степени представлены собственно двигательная или телесная деятельность и психическая (ментальная деятельность). Результатом является психофизическое саморегулирование или самовосстановление при помощи определенных техник на информативном, энергетическом уровне.

Пройдя длительный эволюционный путь трансформации, эти практики предоставляют человеку широкий спектр возможностей для духовного и личностного развития, расширения мировосприятия, развития креативности, эмиргентности и т.д. Нередко они же выступают в качестве механизма, запускающего раскрытие внутренних ресурсов организма на различных уровнях – физическом, психическом и духовном. (*“ДУХОВНОСТЬ”* объясняется как свойство души в состоянии и преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальным” (слов. В.Даля).

Вне зависимости от классификации, все трансперсональные практики базируются на **треугольнике: дыхание, релаксация, концентрация-** (деконцентрация). Без них невозможен выход в *осознанное* трансовое состояние. Транс занимает срединное положение между релаксацией и медитацией.

Релаксация – это управление возбуждением и торможением коры больших полушарий головного мозга. Релаксация является основой психофизической саморегуляции (**ПФСР**). **Саморегуляция** – это управление собой, в том числе и на энергетическом уровне. **ПФСР** и релаксация тесно взаимосвязанны. **Релаксация + медитация** (высшая форма релаксации, ведущая к состоянию *не ума*) = **ПФСР = стрессоустойчивость**).

Эти же условия обеспечивают увеличение ресурсных возможностей ТПП, которые складываются из нескольких составляющих:

1. Релаксация как расслабление, что ведет к снятию мышечных блоков и освобождению энергии – как психической, так и физической. В дальнейшем этот ресурс можно направить на достижение поставленной цели.
2. Релаксация как необходимое условие управления психическими процессами. Это означает, что при определенном опыте нарабатывается способность не только расслабляться, но и в нужный момент собраться, либо пребывать в состоянии алертности (*состояние максимальной готовности к действию на фоне внутреннего спокойствия.* (http://chaparral.space/wiki/Алертность_психология)).

Для нас важно, что именно в этом состоянии увеличиваются различные сенсорные возможности восприятия информации, и расширяются границы ментальной и психофизической устойчивости. Это означает, что появляются новые возможности обучения и образования, что особенно актуально при информационном перегрузе, идущем извне, и сопровождающимся ментальной усталостью, снижением способности к осознанию и восприятию новой информации.

Одним из новых видов трансперсональных психотехнологий является Йога-Данс. Йога-Данс (Биоэнергопластика) – это экспериментальная авторская методика телесно-духовной работы с энергией. Являясь по своему содержанию интегральной технологией, она способствует развитию и

увеличению адаптивных возможностей организма к условиям внешней среды и развитию внутренних резервов, которые напрямую связаны с психологическими и психоэнергетическими характеристиками и соответственно, возможностями человека.

В данном сообщении речь идет о новых практических наработках в этой области, в концепции которой понятие СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ (СУ) является одним из главных как в теоретическом, так и в практическом отношении. Сюда же входит возможность естественного расширения границ психофизической устойчивости, в том числе, расширенное восприятие информации в трансовом состоянии.

Для Йога-Данс, в отличие от других психотелесных практик характерны две главные особенности:

1) способ выполнения упражнений, базирующийся на особенностях инструментария;

2) достижение расширенного состояния сознания, при котором наблюдается определенный уровень осознанности на фоне глубокой релаксации.

Это состояние само по себе является исцеляющим и способствует:

1. Естественному увеличению биоэнергетического потенциала.
2. Преодолению депрессивных состояний, которые нередко наблюдается у людей (как здоровых, так и больных). (Это объясняется воздействием на шишковидную железу, деятельность которой связана с выработкой в организме человека МЕЛАТОНИНА - гормона радости).

Исследуя Йога-Данс с позиции трансперсональной, мы не можем обойти стороной вопрос о символах, так как выход на архетипы, на глубинное бессознательное – не что иное, как выход в информационные структуры, проявляемые через символы. К. Юнг, которого называют одним из отцов трансперсональной психологии, пользуется в своих работах словом «архетип» для обозначения тех универсальных символов, которые обладают наибольшим постоянством и действенностью, максимальным потенциалом для эволюции в направлении от низшего к высшему. В работе «О психической энергии» К.Юнг конкретно называет это: «Психологическим механизмом, преобразующим энергию в символ» (К.Г. Юнг, 1991). Он считал, что человек – не только биологическое существо, наделенное инстинктами и рефлексамми, но и несет в себе опыт культур, религий,

научных традиций. Духовный опыт предков, трансформированный в Знания, передается из поколения в поколение при помощи архетипов – универсальных образцов коллективного бессознательного, общих для всех людей. Именно на эти Знания, мы можем выходить в трансовых состояниях. В современной терминологии это звучит как «Энерго-Информационное Поле Вселенной». И, исходя из названия, несет в себе как информационную, так и энергетическую составляющую.

Психотелесную практику Йога-Данс или Биоэнергопластику отличает символичность, пронизывающая как ментальную, так и двигательную деятельность. Это, в первую очередь, связано как с графическими символами, в том числе, рунами, так и мудрами и хастами, символичными по своему содержанию априори. Работа с символами лежит в основе рисунка движения; отражает его психоэмоциональную доминанту или работу с энергетическими центрами. Символ в Йога-Данс – это объект концентрации внимания, который проявлен в позах тела и отдельных его частях, рисунках движения, движении, как образа, и т.д. В ментальной и двигательной практике изучение и работа с символами служит развитию концентрации внимания и раскрытию резервных сил и возможностей организма.

На основе графических символов психо-двигательных практик в Й-Д мы имеем возможность подготовить наиболее комфортное пространство для осознанного и безопасного выхода в транс.

В повседневной жизни каждый из нас формирует свое пространство с помощью материальных предметов – иногда осознанно, на основании законов Фэншуй, иногда интуитивно. Трансперсональные психотелесные практики в этом отношении резко отличаются от деятельности этого рода. Они не создают материальные объекты, но активно влияют, на состояние человека и в определенной степени окружающую среду. Биоэнергопластика как ТПП помогает:

- создавать пластический образ;
- трансформировать внешнее и внутреннее пространства;
- создавать условия для выхода в измененные и расширенные состояния сознания;
- создавать условия для выхода в энерго-информационное поле и получать вполне конкретную информацию и в открытом, и в зашифрованном виде.

Но самое главное, практики ТПП и Биоэнергопластика-Йога-Данс, в частности, способствуют достижению баланса и Гармонии всех структур психики человека со Вселенной. Когда они находятся между собой в относительной или полной гармонии, возникает Самость. **Самость** – один из базовых архетипов, представляющий стремление человека к целостности. Успешность процесса индивидуации (по К. Юнгу, 1994), включающего самопознание, восстановление психической целостности, определяет психическое здоровье и полноценность личности, потенциал её общественной значимости и возможность самореализации как конечной цели. Целостный человек, самость — это как бы образ Бога в нас, идеал, к которому мы постоянно стремимся. И в этом главная ценность и перспективы дальнейшего развития Трансперсональной Психологии.

Терминологический словарь:

Базальный конфликт (bazalniyi-konflikt.htm лат. conflictus – столкновение) – термин К.Хорни, обозначает конфликт между основными потребностями человека. *К.Хорни подразумевала под этим термином ощущения слабости, нерешительности, опустошенности, внутреннее напряжение, отчуждение от собственного “Я” и т.п. Это приводит пациента к уменьшению искренности и возрастанию эгоцентризма.*
http://referatwork.ru/category/istoria/view/572943_bazal_nyy_konflikt

Эмерджентность — (от англ. emergence возникающий, неожиданно появляющийся)[*Словарь иностранных слов.- Комлев Н.Г., 2006.*]

Индивидуация — одно из основных понятий аналитической психологии К. Г. Юнга, означающее процесс становления личности, такого психологического развития её, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/индивидуация>. *«Индивидуация означает еще и ожидание нашей собственной самости. Мы, следовательно, могли бы интерпретировать индивидуацию, как „путь к личности“ или «самореализацию».*

<http://www.psystatus.ru/article.php?id=100>

Список литературы

1. Бревде Г.М. Интегральный подход в психотелесной коррекции// Вестник Балтийской педагогической академии, Вып. 74.- 2007

2. Ожегов С.И. «Толковый словарь русского языка», совместно с Н.Ю. Шведовой. 1990; 1992.
3. Словарь В. Даля
4. Комлев Н.Г., Словарь иностранных слов.- 2006
5. Курис И.В. Трансперсональная практика в современном мире. // Вестник Балтийской педагогической академии, вып.105 – 2012
6. Курис И.В. Мудры и хасты в Вашей жизни. Сакт-Перетбург, Изд. БПА с. 6-14.
7. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления. (Классики зарубежной психологии).– М.: ООО «Изд-во АСТ-ЛТД», Львов: «Инициатива», 1998. – 480 С.
8. «Психотерапия и духовные практики», Минск, «Вида-Н», 1998, с. 4–5.
9. К.Г. Юнг «О психической энергии (К.Г. Юнг, 1991).
10. bazalnyi-konflikt.htm
11. <https://ru.wikipedia.org/wiki/индивидуация>.
http://referatwork.ru/category/istoria/view/572943_bazal_nyy_konflikt
12. <http://www.psystatus.ru/article.php?id=100>

И.В. Курис
БПА, Санкт-Петербург

СИМВОЛИКА ТАНЦА ШИВЫ

Проект «Многообразие проявления символов в мировой культуре и традициях. (Трансперсональный аспект)».

*Символ – это тайный знак.
«Сила соприкосновения с тайной в том,
что она несет в себе моральное начало».*
В.В. Налимов

Аннотация. Данная публикация посвящена символу, и в частности, символике танца Шивы, как одному из важных инструментов трансперсональных психотелесных практик (ТПП) и методике работы с ним в трансом опыте. В исследовании символы танца Шивы рассматриваются с различных сторон: философии, энергетике, собственно движения, как

инструмента выхода в трансовые состояния и его связи с практикой Йоги и Йога-Данс, как одной из модальностей ТПП.

Ключевые слова: символ, движение, йога, танец, театр, измененное состояние сознания (ИСС), трансперсональное, Универсум, Шива, энергетика.

В названии представляемой темы практически каждое слово имеет свое символическое значение.

Слово «**символ**» интерпретируется обычно как закрытая информация, представленная определенным образом.

Слово «**танец**», помимо того, что это вид искусства, это двигательное действие, представляющее собой определенную последовательность движений, выполняемых в пространстве и подчиняющихся определенным законам, описанным в XVIII веке знаменитым французским балетмейстером Ш. Де Новерром.

Для большинства людей танец – это, прежде всего, движение. С этой точки зрения он представляет собой совокупность поз, жестов и телодвижений, выполняемых последовательно, в определенном ритме и темпе и подчиненных целостному образу композиционного рисунка. Здесь присутствуют выстраивание формы и объёма, взаимодействие рисунка тела и его частей с рисунком – линией собственно танца (поскольку он всегда ограничен пространством).

Но **танец** – это еще и, своего рода метафора жизни, которую мы протанцовываем с большим или меньшим успехом.

Когда речь идет о танце Шивы, на ум сразу приходит расхожая фраза – «*Космос – театр Шивы*»... Но, несмотря на свою расхожесть, она очень точно отражает его символическую суть, не ограничиваясь при этом только символическим содержанием движений и поз, хотя это – совершенно особый мир. Речь идет о танце как метафоре жизни, то есть жизни на разных уровнях бытия – проявленном, не проявленном, виртуальном..., на множестве планов Космоса как бескрайнего пространства. **Шива** – в индийской традиции – **символ Абсолюта**, разрушитель старого, изжившего себя, создатель нового. В индийской божественной триаде Брахма-Вишну-Шива – Он занимает, пожалуй, главенствующее положение. Шива является также Учителем йоги в образе Дакшнамурти и Учителем танца – Ната Радж (Царь танца).

Отталкиваясь от представления о космическом танце Шивы, попробуем рассмотреть его с разных сторон, опираясь на понятия, представленные в названии.

Один из исследователей символа А. Шнейдер писал:

«Символ – есть идеологическая манифестация мистического ритма творения. Степень истинности, приписываемая символу, является выражением того почтения, какое человек способен уделить этому мистическому ритуалу».

Говоря о танце как метафоре, мы можем предположить, что, зная и выполняя законы движения, мы можем фактически сами строить свою жизнь. И от этого зависит, какой она будет – наша жизнь. Ведь наша жизнь – это тот же спектакль... А те ценностные ориентации, которых мы придерживаемся, безусловно, будут отражены в этом танце.

Для того, чтобы правильно понимать эти ценности, есть смысл остановиться на законах композиции, на которые опирается, в том числе и танец. И он как театральное действие всегда был синтетическим, а как двигательное действие опирается на рисунок, или графический символ. Причем, здесь так же и в спектакле жизни присутствует несколько уровней: рисунок тела и его отдельных частей, рисунок движения тела в пространстве, ритмический рисунок, энергетический и др.

Законы движения, музыки, пения и декламации были записаны в Натья Шастрах, которую называют 5-й Ведой. Упоминания о ней относятся к III тысячелетию до н.э. Законы искусства танца были записаны в XVIII в. Шарлем.де Новерром. Их сравнение и анализ позволяют выявить общие закономерности, касающиеся танца в целом и движения, в частности. **Прежде всего, оно должно радовать глаз совершенством исполнения и красотой линий.**

Понятие Красоты как проявления божественного начала для нас очень важно. Каждый человек стремится к красоте. Вопрос в том, что за этим стоит.

Если обратиться к движению, красивое движение – это грамотное движение, которое самим фактом выполнения формирует гармоничное

пространство. В зависимости от необходимости, мы можем использовать разнообразный инструментарий:

- Собственно движение
- Рисунок тела и его частей
- Пространственный рисунок
- Соответствующую музыку

А так же: намерение, как результат и собственно процесс для достижения заданного результата.

Нетрудно увидеть, что из перечисленных движений, как инструментов можно выделить несколько видов:

1. Упражнения, которые непосредственно относятся к двигательным действиям.
2. Ментальные, которые являются продуктом психической деятельности.
3. Упражнения, которые представляют собой совокупность ментальной и двигательной деятельности.

Два последних характерны для индийского классического танца, в частности храмового, к которому, безусловно, относится танец Шивы. Наличие психической (ментальной) составляющей отличает этот танец от западного и в полной мере отражает отличия между западной и восточной ментальностью.

Существует известная поговорка «Жизнь прожить, не поле перейти». В этом контексте символику танца Шивы можно рассматривать как инструмент, который помогает перейти это поле с наименьшей потерями, не нарушая структуры и целостности пространства Вселенной. Возвращаясь непосредственно к символике, мы имеем возможность рассмотреть исследуемую проблему с разных сторон: по вертикали и горизонтали, каждая из которых самоценна.

Вертикаль включает в себя:

- Философию танца
- Смысловое значение собственно движения, куда, помимо движения, входит символика хаст, мудр и рисунка.
- Символика поз Шивы, главной из которых является Шива Ната Радж.

Горизонталь включает в себя:

- Энергетический аспект движения.
- Энергетический аспект рисунка движения.
- Эзотерические уровни движения и рисунка
- Трансперсональный уровень танца Шивы.

Существует 8 классических положений Шива-мудры, в которых меняется положение и количество рук и ног. Однако Шива Ната-Радж, который переводится как Царь танца – самое известное (рис.1). Два - самых известных:

1-е изображение - это **Шива Тандава** активно попирающий невежество в образе карлика (рис.3). 2-е изображение – **Шива Натарадж** (рис.1). 4 руки Шивы символизируют силы созидания, разрушения, защиты и обновления. Неведение и заблуждение олицетворяются в образе карлика-демона, которого Шива попирает правой ногой. Танец Шивы – непрерывно движущийся мир, вся философия мироздания.



Рис.1



Рис.2



Рис.3

Рис.1-3. Основные изображения танцующего Шивы

Ещё одно каноническое изображение Шивы – **Тилака** (рис.2). Изображение, которое вызовет достойную оценку у артистов балета и знатоков техники танца (Далеко не всякий профессионал способен так высоко поднять и удерживать ногу, сохраняя при этом, обычное спокойное выражение лица).

Легенда говорит, что в соревновании между Шивой и его женской ипостасью – **Кали** – боги долго не могли решить, кому отдать первенство. И только когда Шива в экстатическом порыве застыл в позе **Тилака** богиня Кали – одна из женских ипостасей Шивы – признала себя побеждённой.

(Ведь она не могла позволить себе сделать такое «нескромное» движение). Что, в конечном счете, помогло всем богам присудить именно Шиве почетное звание божественного **Учителя – Ната-Раджа**. Две главные хасты Шивы: утешение и благословение **абхайя-мудра** и освобождение, выход из цикла перерождений - **дандахаста**.

Известный исследователь искусства Капилла Ватсьяна писал: - «...вся поза как бы излучает энергию, которая в данный момент времени заключена именно в этой позиции, как в пружине, готовой в любой момент раскрыться. Покой и готовность к активному движению, соединение мужской и женской энергии ... Эта поза отражает всю суть йоги – единение энергий, их гармония, с одной стороны, и готовность к новому движению и новой трансформации, с другой. И этот процесс бесконечен ...» (Цит. по кн. М.Н.Котовская, Синтез искусств. М.1982).

Каждая составляющая: собственно движения, ритмические и графические построения – несут в себе определенный знак или символ. Имеет значение любая деталь: макияж, одежда и т.д., а так же построение самого танцевального действия, выполняемое в строго определенной последовательности, зафиксированной в Натья-Шастрах.

Шива – образ очень неоднозначный. В индийской традиции – это один из самых могущественных богов из великой триады – Шива – Брахма – Вишну – Шива – разрушитель и созидатель. Он – Учитель йоги и Царь Танца. Именно поэтому, мы можем говорить о нескольких ступенях символической интерпретации.

В индийской божественной триаде Шива занимает особое место. Если Брахма символизирует принцип творения Вселенной; Вишну – высший принцип космической гармонии, то Шива олицетворяет одновременно разрушение и созидание. Он - Шива Натарадж, владыка танца и великий аскет-учитель. Его почитатели с незапамятных времён поклоняются Шивалингаму, как символу невидимой трансцендентной энергии. Танец Шивы – вся философия мироздания – это космическое творение Шивы-Шакти. Смысл его глубоко сакрален. Это тантрический танец, в котором присутствует творческий аспект созидания и Йогический – освобождение от земных иллюзий и достижение просветления. Эффект его удивителен, необычен, непредсказуем. Он преобразует человека, раскрывает перед ним новые горизонты. Он доставляет радость. Радость самого состояния, которое

исцеляет душу и тело, радость движения, радость творчества. Это особый глубинный многоступенчатый личностный опыт, в котором именно танец как метафорический образ играет роль *Начала*.

Трансперсональный опыт танца Шивы можно рассматривать с нескольких позиций:

- 1) как сакральное действие, переходящее в спонтанное движение;
- 2) как процесс и как результат (это касается самого исполнителя);
- 3) как взаимодействие с пространством и, соответственно, его воздействие на людей: как исполнителей, так и возможных зрителей.

Таким образом, его можно рассматривать как одну из форм взаимодействия с энергией окружающего пространства, инструментом которого служат хасты и мудры. Они, в свою очередь, являются своеобразными графемами (рис.4). В индийском пантеоне богиня мудрости *Сарасвати* – супруга бога *Брахмы* (рис.5), Творца Вселенной) отвечала за 66 искусств, в числе которых язык хаст и мудр занимает особое положение.

Танец Шивы с полным правом можно отнести к трансперсональной психотелесной практике (ПТП). ПТП – это особый вид двигательной деятельности, в которой в равной степени представлены собственно двигательная или телесная и психическая деятельность. Эти практики под другими названиями известны с древних времен. Все восточные виды единоборств, различные направления йоги: хатха-, кундалини-, тантра-йога, в которых присутствует работа с телом, можно отнести к психотелесной практике. Сюда же входят храмовые танцы, динамические медитации, внутренние практики системы У-Шу, танцы суфиев, а также современные направления, в том числе, Йога-Данс или Биоэнергопластика.



Рис.4. Скульптура танцовщицы



Рис.5. Богиня Сарасвати

Для различных культур характерны свои символы. Танец Шивы – это тантрическая практика, это трансперсональный опыт, который априори предполагает и состояние расширенного сознания, и одновременно чувство устойчивости в пространстве – как проявленном, так и в не проявленном. В танце Шивы вся философия Мироздания.

В трансперсональных психотелесных практиках работа с символами – это:

- выход на архетипы
- выход на глубинное бессознательное
- выход в информационные структуры

Одним из символов этого состояния является знаменитый крест Шивы.

Особая роль в танце Шивы, как Танце Мироздания принадлежит рисунку танца. При этом она не ограничивается только рисунком движения тела в пространстве. Сюда включается рисунок хаст, поз, отличающихся особой выразительностью и чистотой линии, многогранность отдельных позиций ног рук (рис.6), рисунок движения глаз и т.д. Линия, которая выступает как самостоятельный инструмент, несет свою, особую информационную нагрузку, и при этом она рисует пространство, создавая другой мир, формируя другое восприятие, то есть, то самое расширенное состояние сознания, которое характерно для трансперсональной практики. И в этом контексте уже не имеет значение, к какой традиции относится то или иное движение. Оно выходит за рамки национальных ограничений. Танец в полном смысле слова становится божественным языком, а исполнитель – своеобразным посредником между Богом и зрителями. Достаточно посмотреть на основные графические символы, которые характерны не только для Танца Шивы, но и относятся к универсальным символам Вселенной (рис.6).



«Прямой крест» символизирует силу и защиту;



«Андреевский крест» - гармонию между мужским и началом и защиту, исходящую из чувства гармонии



«Треугольник» – символ равновесия.

Рис.6. Графические символы в ПТП

Основные рисунки танца Шивы – это универсальные графические символы, широко известные во всех мировых культурах. Так, например, один из самых «рабочих» рисунков - «круг» - символизирует красоту и силу, исходящую из чувства единения. Ощущение силы исходит также из осознания силы Солнца, силы Земли и т.д. «Треугольник» - символ баланса и гармонии; «Восьмерка» - символ бесконечности и т.д.

Рисование этих символов в процессе выполнения даже самого простого движения оказывает эффект и на человека, и на окружающее пространство. Это особенно ярко выражается как в танце а так и в асанах йоги. Легенда приписывает их создание самому Шиве, как Великому Учителю – Шиве – Дакшнамурти.

Танец Шивы – это путь постижения жизни. Без понимания взаимодействия составляющих энергий, невозможно прийти к постижению себя, а значит и Жизни. В этом танце происходит взаимодействие энергий нескольких типов: энергия движения, энергия намерения, энергия рисунка и др. И все эти энергии нужно рассматривать и в танце как таковом, и в танце как метафоре.

Танец Шивы – танец в асанах

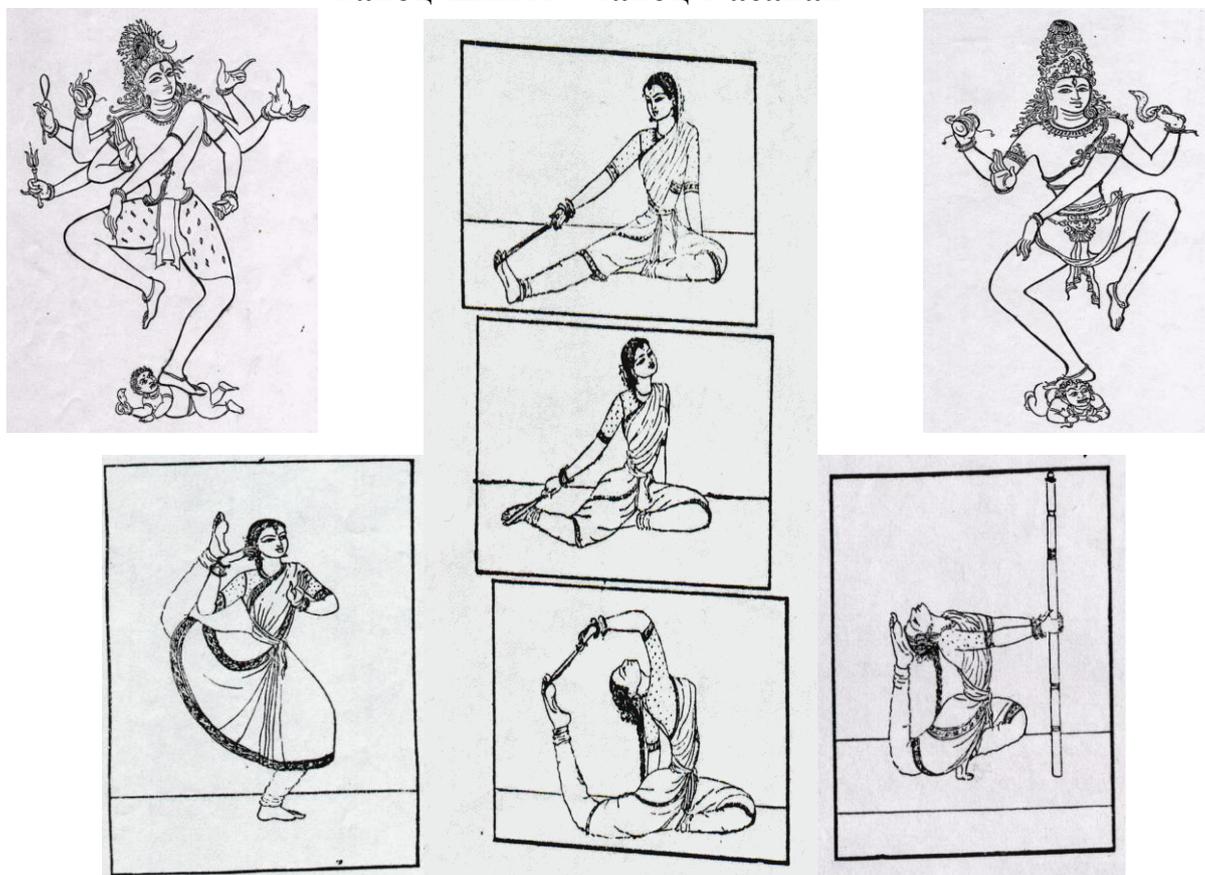


Рис.7. Танцевальные и йогические позы танца Шивы

Танец Шивы – это йогический танец и это тантрический танец. Ведь Шива – самый великий тантрик. На рис.7 мы видим, что в техническом отношении от танцовщика требуется очень высокая психофизическая подготовка. Многие позы требуют невероятной гибкости, выносливости, растяжки, устойчивости и координации разного вида: ритмической пространственной, двигательной.

Такого уровня невозможно достичь без медитации. Поэтому владение практикой йоги, куда входят асаны и медитативная практика, понимание энергетической структуры человека и умение работать с ними является обязательным условием

Каждый энергетический центр – это свой мир, со свойственными только ему характеристиками – психическими и физиологическими; определенной энергетической вибрацией. Каждому центру соответствуют особые положения рук – хасты. (Где представлены все чакры) (рис.8-9). Они же являются атрибутами Божеств. И все это передается в танце, и в этом проявляется множественность Абсолюта во Вселенной. В танце Шивы они являются одним из очень мощных инструментов взаимодействия с пространством. (Более подробно об этом в книге И.В.Курис «Танец в Биоэнергоплатике», 2010 г (5).

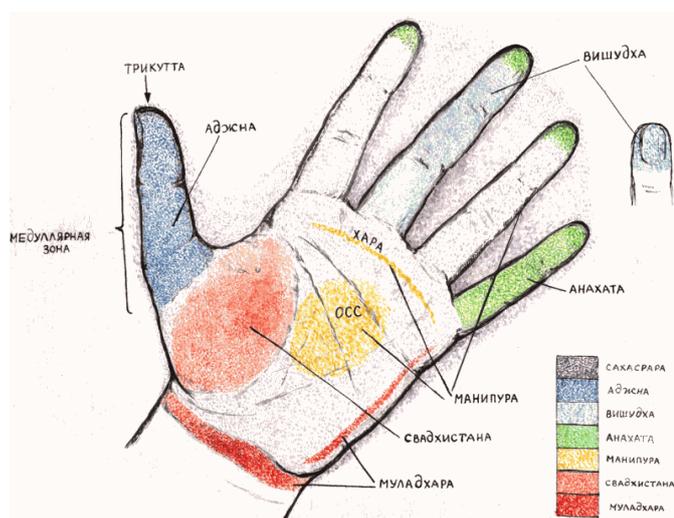


Рис.8.Распределение чакр на ладони



Шанкх



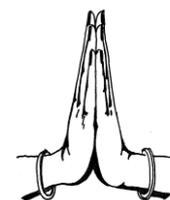
Джнани мудра



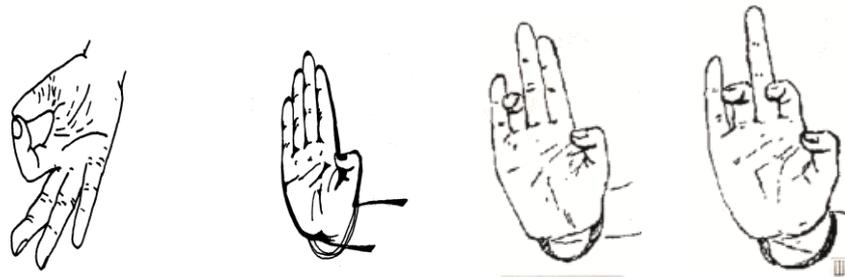
Шива-Линга,



Алападма,



Анджали



Гьяна-мудра Патака, Трипатака, Шуча-Тунда

Рис.9. Некоторые хасты для работы с энергетической системой человека

Символика тантрических поз в танце

Тантрический танец – это танец, в котором единение мужского и женского начала в различных его формах заложено изначально в самой технике движения. Для мужского танца характерны устойчивые позы: широкие седы, позы стрелка, позы героя (рис.15), более активный и силовой характер движения, позы более устойчивы. Они носят названия *тандава*, в отличие от женских (*ласья*), в которых присутствует ощущение постоянного перетекания энергии. Таким образом, эти позы в совокупности с хастами, положениями глаз и мимикой отражают различные эмоциональные состояния – *расы*, настроение, а так же энергетическую характеристику движения, присущую Шиве, как великому тантрику, как управителю мужскими и женскими энергиями, познающему и создающему мир в танце.

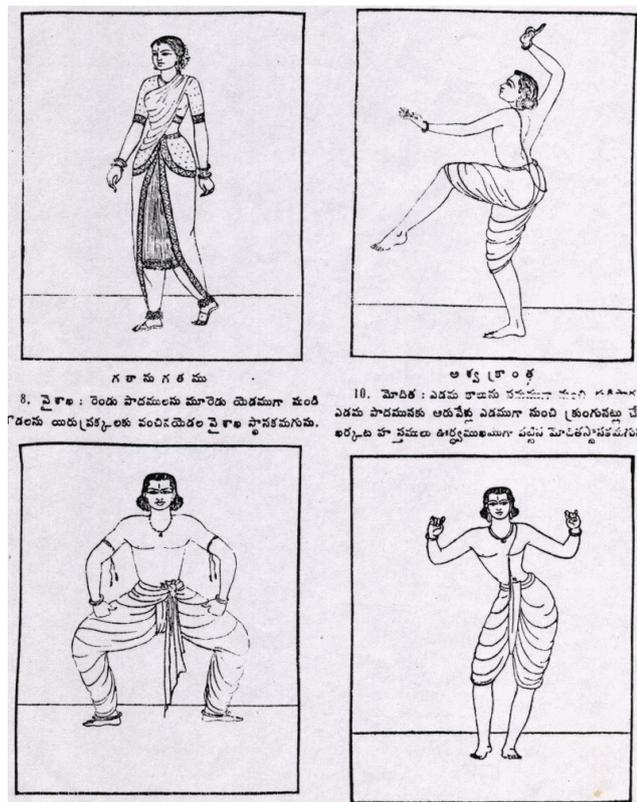




Рис.10. Положения ног в мужском танце

Понятие «абханга» - этому яркий пример. Оно обозначает смещение частей тела относительно Линии Центрирования проходящей посередине вдоль тела. Как правило, женский танец построен именно на этих позициях, называемых «диабханга» (двойное) и «триабханга» (тройное смещение). (Рис.11).

**Основные женские позиции туловища, ног и рук
(со смещением туловища и без смещения)**



Рис11. Основные позиции туловища, ног и рук)

Эти рисунки настолько выразительны, что не требуют специального объяснения. Заметим только, что в положениях ног, туловища и рук четко просматриваются линии – треугольники, прямые линии, спирали, восьмерки, которые и формируют особое пространство, присущее танцу Шивы:

. Они же нередко являются асанами йоги. Поэтому знаменитые Учителя танца нередко называют его йогой (рис. 12-17).

Практика йоги как основа тантрического танца

О каждой позе можно говорить отдельно, но везде присутствует идея о необходимости подготовки тела к космическому танцу. Отсутствие подготовки не позволит его исполнить, так как этого требует сама жизнь. Другими словами, она может пойти совсем не тем путем, и он не будет счастлив, не сможет осознать всю полноту и ценность жизни, не сможет достичь, самореализации, то есть он не достигнет состояния целостности – образа Бога внутри нас.

Базовые позы йоги для танца Шивы

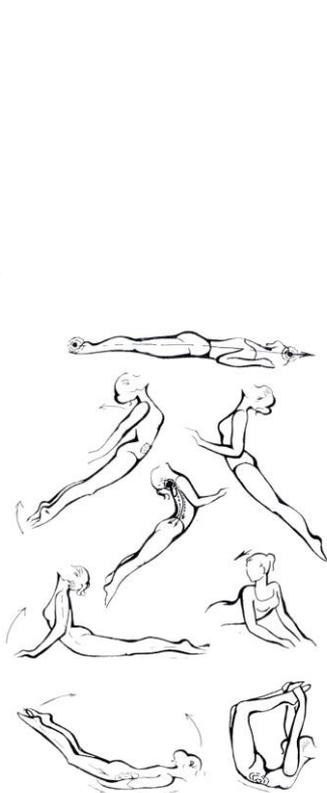


Рис.12

скручивания

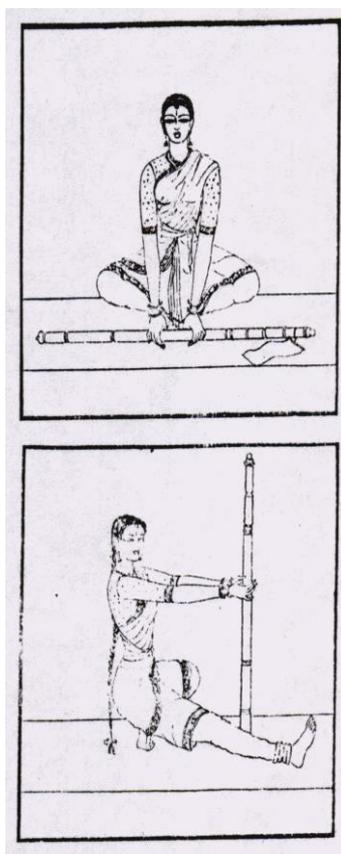


Рис. 13

растягивания



Рис. 14

перевернутые позы

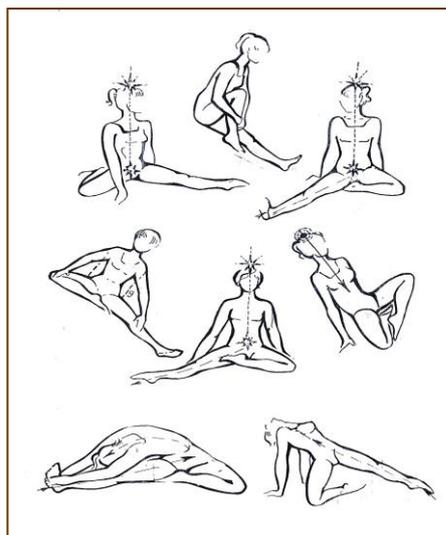


Рис.15. Серия упражнений для гибкости



Рис.16. Перевернутые позы

Базовые рисунки для движения рук в пространстве.

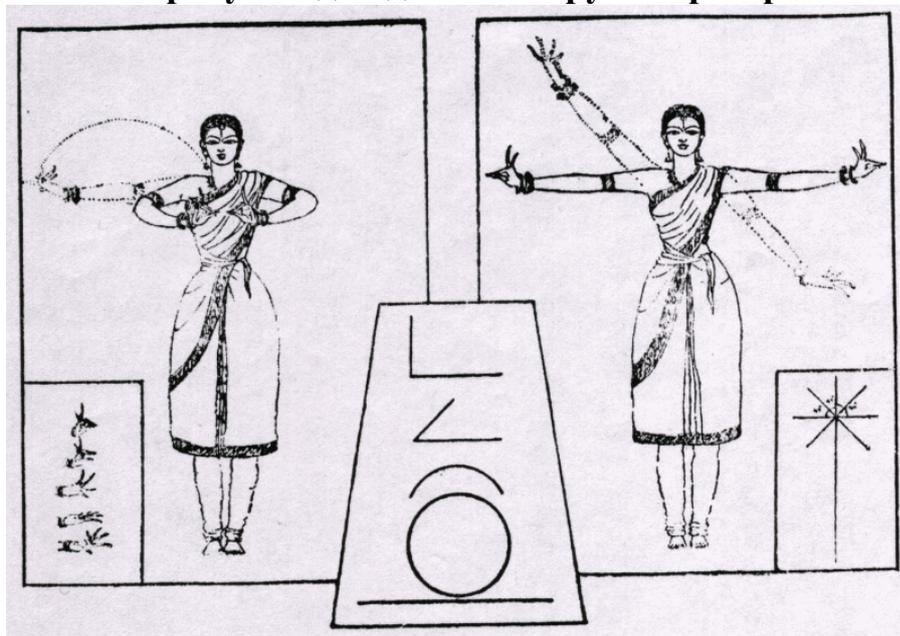


Рис.17. Основные хасты для красоты танца и графика движения рук в пространстве.

Рисунок движения рук в пространстве имеет особое значение в танце Шивы. Ведь в танце он творит бесконечные миры бесконечной Вселенной (рис.19). И важно, чтобы в ней поддерживался порядок, красота и гармония. Именно поэтому в индийской мифологии существует своя божественная иерархия, где каждый из богов отвечает за свою деятельность.

Танец Творения

Легенды рассказывают, что когда он исполнил свой знаменитый Танец Творения на горе Кайласа все боги собрались лицезреть это великое действо. Этот танец был, прежде всего, актом творения, а значит актом взаимодействия с Вселенской энергией.



Рис.19. Танец создания мира

Безусловно, в этом танце присутствует все, и, прежде всего – единение мужского и женского принципа. Да и сам Шива является символом этого единения. Он трансцендентен. Танец Шивы - это Великая Тайна. Разгадывая эту тайну, мы познаем жизнь, исполняя свой танец мироздания и, проживая её, стараемся постичь великую тайну Бытия.

Список литературы

1. Б.Гарги. Театр и танец Индии. М., изд. «Искусство», 1963, 162 С.
2. М.В.Котовская. Синтез искусств. М., Изд. «Наука», 1982, 254 С.
3. И. Курис «Биоэнергетика йоги и танца», М., 1993, 200 С.
4. И.В.Курис. Мудры и хасты в Вашей жизни. С-Пб, 2007, 2014, 60 С.
5. И.В. Курис Танец в Биоэнергопластике (трансперсональный опыт исследования), Изд. БПА, С-Пб, 2010, 150 С.
6. И.В.Курис. Биоэнергопластика. Опыт постижения. – М. Изд. «Велигор», 2012, - 303 С.
7. Ожегов С.И. «Толковый словарь русского языка», совместно с Н.Ю. Шведовой. 1990; 1992.
8. Философия культуры. Становление и развитие. — СПб.: Лань, 1998. - 448 С.
9. Raghunath R. Hand mudras Arathi. — London, 1987, p. 54–66.

«ПРОЕКТ МИКРОКОСМОС»
(продолжение, часть 3)

Аннотация. Данная публикация является третьей частью долгосрочного исследования, первая и вторая части опубликованы в предыдущих сборниках. С позиции диссертационной работы автора «Астрология как синтаксис языка, пригодного для описания картины мира, и структура гуманитарного знания» разработан новый подход к диагностике актуального проблемного поля человека, определению наиболее эффективных в тот или иной период времени терапевтических методик.

Ключевые слова: экзистенциальная встреча, *encounter*, реальность, *Dasein* (нем.), присутствие, метакоммуникация.

Напоминаю, что мы рассматриваем развитие человека, (человек здесь называется «Проект Микрокосмос»), описывая его в языке астрологии, точнее, в символике системы астрологических домов и их управителей. На раннем этапе развития – непосредственно после рождения – ребенок практически всегда проходит дома натальной карты в монотонно возрастающем порядке. Именно это – соответствие описания этапов развития ребенка от рождения до трех лет в терминах возрастной психологии и ключевых слов системы домов с первого по шестой – и послужило толчком к созданию «астрологической теории личности». Но в общем случае, когда речь идет о взрослом человеке, последовательность прохождения зависит от структуры карты – «зона ближайшего развития» у каждого человека индивидуальна.

Ранее мы остановились на символике шестого дома. Сейчас мы переходим к седьмому. Прежде, чем говорить о седьмом этапе, следует отметить, что седьмой дом – это начало третьего квадранта натальной карты. Более того – это начало верхней полусферы. Согласно Д. Радьяру, [11], в третьем квадранте формируется «внешнее ТЫ». В седьмом доме его формирование только начинается, и здесь человек находится с внешним миром в паритетных отношениях. Попав на 7-й уровень, ребенок впервые оказывается выше горизонта – и обнаруживает, что у него здесь появляется новая степень свободы, и, к тому же, свобода эта – нового, небывалого

качества. Новизна этой свободы состоит в том, что, хотя ощущается она остро и глубоко, но о ней трудно сказать что-то по содержанию. Станным образом, любые, самые тонкие описания того, что происходит между людьми, когда они непосредственно встречаются «на равных», переживаются, как недостаточные, не схватывающие главного. Что-то важное ускользает от словесного, языкового инструментария. Мы отмечали, входя во второй квадрант, что его отличительная особенность – возникновение внутреннего мира из тех «лингвистических областей бытия», (формулировка К.Уилбера), которые формировались на предыдущем этапе развития. (Здесь под термином «лингвистическое» имеются в виду любые знаковые системы – и математика, и музыка, и изобразительное искусство, и многое другое). Но теперь, входя в третий квадрант, человек обнаруживает, что лингвистическое могущество, разнообразие знаковых систем, хорошо освоенное во втором квадранте, имеет свои ограничения. Язык что-то упускает, и, похоже, это «что-то» – самое главное. Здесь заканчивается власть симулякров, (Ж.Бодрийяр), и начинается реальность. Это очень ново и очень страшно. Это состояние «Dasein», – «здесь-бытие», «присутствие», (понятие, введенное М. Хайдеггером). С ним связано тревожное чувство, что это состояние легко потерять и трудно сохранить. И что сохранить его жизненно важно. Испытав это состояние, человек начинает понимать, что имел в виду Г. И. Гурджиев, когда говорил: *«Вы не можете умереть, потому что вы не живете»*. Говоря это, он утверждал, возвращаясь к нашей терминологии – если вы находитесь ниже 7-го уровня, вы не можете потерять реального существования, так как его у вас и не было.

Еще одна важная особенность верхней полусферы – если человек в силу обстоятельств внешней или внутренней жизни теряет это состояние «Dasein», то есть, попадает на любой уровень ниже горизонта, он, с большой вероятностью, может этого не заметить. Это происходит, потому что ниже горизонта «карта», как мы знаем от Ж.Бодрийяра, предшествует «территории» [12]. Симулякр реальности мгновенно подменяет собой саму реальность. Раньше эта опасность человеку не грозила – любое отступление на прежние позиции, при всех заметных различиях уровней ниже горизонта между собой, являлось всего лишь регрессией к ранее освоенному этапу развития. Один симулякр заменялся другим, более простым и знакомым. Но

теперь, вроде бы, находясь в ситуации любого дома над горизонтом, человек может, конечно, пребывать в иллюзии, что он находится в состоянии «экзистенциальной встречи» (encounter) с другим человеком, или переживает трансперсональное единение с миром. Но на самом деле он всего лишь играет соответствующую роль третьего уровня, или переносит на партнера схему отношений с родительскими фигурами, (четвертый уровень) или участвует в спектакле на трансперсональную тему, (пятый уровень), или вполне гармонично или конфликтно включен в осмысленную сложную иерархию, (шестой уровень). И отличить реальность от симулякра реальности, находясь внизу, невозможно. А находясь выше горизонта – возможно, хотя не гарантировано. И теперь, помолясь, приступим к очень непростой теме.

Седьмой дом. Венера в воздушном знаке.

Экзистенциальная встреча. «Я и ТЫ».

Истина бывает, только если есть контакт (М. П. Папуш).

Осваивая нижнюю полусферу, ребенок научился укладывать весь поток своих восприятий в ту или иную форму и давать этим формам наименования – это предметы, это растения, животные, это люди, злой дядя, добрая тетя, это авторитетный источник, и т.д. Все вокруг как-то называется и включено в какие-то системы связей и обозначений. Это заметно ограничивает свободу, но зато придает миру определенность и устойчивость. Все чем-то является, и больше ничем другим не может быть. Но наступает момент, когда он обнаруживает, что иногда происходят события, или переживаются состояния, которые не удастся никак обозначить. Точнее, обозначить-то удастся, ведь язык – это могучий инструмент, – но присутствует острое чувство, что важное что-то упущено. А сами эти события и состояния создают ощущение необычайной свободы и настоящей жизни. Такое бывает в общении с природой, или человеком, или в особо духовных медитациях и практиках, или еще как-то, но всегда ощущается, что это трудно передать словами. На этапе седьмого дома мы, из всего перечисленного, будем говорить об отношениях между двумя людьми. Причем, о таких отношениях, которые не исчерпываются ничем, происходившим на предыдущих этапах развития. Я вступаю в отношения с Тобой. Ты – такой же, как Я, такой же в некоем странном смысле

фундаментального равенства при любых различиях и независимо от них. Лучше всего эту тему раскрыл экзистенциальный философ М. Бубер в работе «Я и Ты», [14] поэтому я охотно включаю почти всю ее в эту главу (и почти заимствую название). В современной научной литературе такие отношения именуют «encounter» или «экзистенциальная встреча».

Отметим, что тот «Я», который вступает в отношения Я – Ты, это совсем не то «я», которое мы видели во втором доме. Это даже не совсем то, которое формировалось в пятом. Тот, кто участвует в экзистенциальной встрече – человек, достигнувший уровня седьмого дома – существенно другой человек, чем прежде. М. Бубер пишет об этом так: *«Таким образом, двойственно также и Я человека. Ибо Я основного слова Я-Ты отлично от Я основного слова Я-Оно. Не существует Я самого по себе, есть только Я основного слова Я-Ты, и Я основного слова Я-Оно. Быть Я и говорить Я суть одно. Сказать Я и сказать одно из основных слов суть одно.»* . [14]

Современные языки плохо приспособлены для уровней выше шестого. Но так было не всегда – языки с течением времени десакрализуются, приспособляясь к бытовым нуждам. Они становятся более удобными для описания предметов и их функционирования, а не отношений и состояний. О том, насколько древние, примитивные языки лучше схватывают состояния уровней выше горизонта, М. Бубер пишет так:

«Рассмотрим язык "дикарей", т. е. тех народов, чей мир остался беден объектами. Ядра этого языка – слова-предложения, они чаще всего обозначают целостность отношения. Мы говорим "очень далеко". Зулус скажет вместо этого слово-предложение, которое значит: "Там, где кто-то кричит "О, мама, я пропал!", а житель Огненной Земли посрамит нашу аналитическую премудрость семисложным словом, точный перевод которого: "Глядят друг на друга, каждый, ожидая, что другой вызовется сделать то, что оба хотят, но не могут сделать"». [14]

Состояния и события этого уровня реальны в самом максимальном смысле. На этом уровне нет плохого или хорошего качества жизни. Реальная ссора, конфликт, не хуже (и не лучше) реальных любовных объятий. Но РЕАЛЬНОСТЬ может присутствовать – или нет. И, если нет, – то, значит, мы находимся на более низком уровне. И, значит, имеем дело не с реальностью, а с ее симулякром.

С точки зрения состояний психики «ниже горизонта», все то новое, что содержит уровень «выше горизонта», можно получить, если заменить его комбинацией из нескольких уровней «ниже горизонта». Вроде бы, никаких функциональных преимуществ на этом уровне получить не удастся и не удастся, а эмоциональные затраты, необходимые для того, чтобы оставаться здесь – огромны, так что выше горизонта подниматься как бы и «невыгодно». И, к тому же, нет никакой внешне обусловленной необходимости выходить на этот уровень. Но внутреннее ощущение, что **именно так человек становится человеком**, переживается очень сильно и глубоко. М.К. Мамардашвили в лекционном курсе «Психологическая топология пути» говорит об этом: «...к человеческому **нет принуждения**, человеческое **не причиняется нам**». [15]

По вышеописанным и многим другим причинам человек избегает настоящего, глубокого контакта и делает это разными способами, но во всех случаях есть нечто общее: он всегда на стороне одного из участников. Чаще, конечно, на своей стороне, но бывает, что на стороне второго участника. Обычно это называют альтруизмом или самоотречением. Иногда это, действительно, проявление седьмого уровня, но далеко не всегда. Состояниям седьмого уровня присуща уникальная особенность. Речь идет о так называемой метакоммуникации – способности «*быть третьим во взаимодействии двоих*». [16] Это – удивительная способность, ответ восьмого уровня. Это – предвосхищение и первое проявление трансперсонального характера человеческой реальности. Развернем это высказывание подробнее.

На восьмом уровне мы обнаруживаем, что мы «на самом деле» – части один другого. В ранее цитированном источнике М. К. Мамардашвили говорит: «*Есть процессы, которые, чтобы их понимать, требуют приостановки терминов, разделяющих тело и душу, привязывающих душу к отдельному человеческому телу, и, – с другой стороны, – привязывающих единицу тела к единице души. В этих терминах мы не можем работать, в попытке понять феномен общения человеческих существ*». [15]

«...И поэтому никогда не спрашивай

– по ком звонит колокол?

– он всегда звонит по тебе...»

Дж. Донн (1623)

Попадаешь в этот мир на уровне 8, и в следующей главе это будет основной темой, но впервые заметить его существование можно именно на уровне 7. А здесь влияние 8-го уровня скромно называется «*выходом на метакоммуникативную позицию*». [16]

Эту главу уместно завершить притчей. Эта притча в различных вариантах встречается во многих сакральных текстах, от индуистских до скандинавских. Мне нравится такая редакция:

«Снится мне сон – что попал я в ад. А там, в аду, огромные столы накрыты, буквально ломятся от яств. За столами сидят люди с хмурыми, голодными лицами. Пригляделся я – а у них руки в локтях не гнутся, вот они и не могут ничего съесть.

*Тяжело мне стало на это смотреть, пошел я в рай. Там – та же картина. Пиршественные столы накрыты, за ними люди сидят, у них руки не гнутся в локтях. Но лица у всех – счастливые! Пригляделся я – а они **ДРУГ ДРУГА КОРМЯТ!***

Терминологический словарь

- Симулякр. – Одно из ведущих понятий философии постструктурализма. Означает «подобие», «кажимость».
- Dasein. (нем.) – «здесь-бытие», присутствие. Основной термин экзистенциальной философии, понятие, введенное М. Хайдеггером.
- Квадрант. – Натальная карта разделена на 4 квадранта двумя линиями – горизонтом и меридианом. Каждая из этих линий делит карту на две полусферы.
- Encounter. (англ.) – Столкновение, «встреча лицом к лицу», экзистенциальная встреча.
- Метакоммуникация. – В лингвистике – вид общения, предметом которого является сам процесс общения. Здесь – психотехнический прием, позволяющий выйти на трансперсональный уровень.

Персоналии

- Ж.Бодрийяр (27.07.1929) – французский культуролог и философ
- Д.Радьяр (23.03.1895) – философ, один из наиболее значимых астрологов XX века
- К.Уилбер (31.01 1949) – американский философ и писатель, один из основоположников трансперсональной психологии.

- М. Хайдеггер (26 .09. 1889) – немецкий экзистенциальный философ, один из крупнейших философов XX века.
- Г. И. Гурджиев (14.01.1866) – философ, мистик, духовный учитель, писатель.
- М. Бубер (08.02.1878) – еврейский экзистенциальный философ.
- М. К. Мамардашвили (15.09.1930) - философ, методолог. Один из основателей Московского методологического кружка.
- М. П. Папуш. (17.10 1942). Современный российский музыковед, переводчик, психолог, доктор астрологии (РАС, 1996).
- Джон Донн (21.01.1572) — английский поэт и проповедник, настоятель лондонского собора Святого Павла, крупнейший представитель литературы английского барокко («метафизическая школа»).

Список литературы

1. Уилбер К. Проект Атман. 314 С.
2. Bertalanffy, L. von. The mind-body problem: a new view. Psychosomatic Medicine, vol. 26, no. 1, 1964. 102 С.
3. Fenichel, O. The psychoanalytic theory of neurosis. New York: Norton, 1945. 179 С.
4. Neumann, E. The origins and history of consciousness. Princeton University Press, 1973, 552 С.
5. Castaneda, C. Journey to Ixtlan. New York: Simon and Schuster, 1972. с. 73.
6. Freud, S. The interpretation of dreams. Standard Edition, vol. 4. с.36.
7. Sullivan, H.S. The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton, 1953. с.100
8. Piaget, J. The essential Piaget. Gruber, H., and Voneche, J., eds. New York: Basic Books, 1977. 181С.
9. Blum, G. Psychoanalytic theories of personality. New York: McGraw-Hill, 1953. с.47.
10. Whorf, B.L. Language thought and reality. Cambridge: M.I.T. press, 1956 с. 27.
11. Радьяр. Д. Астрология личности. М., Антарис. 1991. 352 С.
12. Бодрийяр. Ж. Симулякры и симуляции. М. Рипол, Постум. 2016. 204 С.
13. Уилбер К. Безграничное. Восточные и западные стратегии саморазвития человека. PSYLIB, 2004. с. 15.
14. М. Бубер. Я и ТЫ. Квинтэссенция. М., 1990. 157 С.
15. М. Мамардашвили. Психологическая топология пути. С-Пб., 1997. 163 .С.
16. М. П. Папуш. Психотехника экзистенциального выбора. Лекции по гештальттерапии. Институт практической психологии. М., 1995.

ВСПОМИНАЯ УЧИТЕЛЕЙ

Основоположники отечественной трансперсональной психотерапии

**В.Н. Богданович,
БПА, Санкт-Петербург**

О НАСЛЕДИИ Е.И.ЗУЕВА И ЕГО СИСТЕМЕ БЭСТ

(Приглашение к диалогу)

*Великий учитель с Южной горы заповедал некогда:
«Не иди по следам древних, но ищи то, что искали они».
Кобо-дайси, буддийский мыслитель и поэт (774-835)*

Со дня его безвременной кончины, наступившей в ноябре 1998 года, прошёл большой промежуток времени, и теперь уже можно попытаться подвести некоторые промежуточные итоги того, как в наши дни существует и продвигается БиоЭнергоСистемоТерапия (БЭСТ) без своего создателя. Обсудить этот важный вопрос желательно без излишней «романтики», без идеализации метода, связанного с Личностью, без осуждения, а здраво и критично. По существу созданного Зуевым уникального оздоровительного и лечебного метода.

О самом Евгении Иосифовиче Зуеве, как о необычном человеке и Учителе с большой буквы, написано не так и много. Сейчас, спустя 17 лет после его ухода, можно и нужно начать серьезный разговор со специалистами. С теми, кто той или иной степени знаком с БЭСТом, кто знал Е.И.Зуева как Личность с большой буквы. С теми, кому интересно получение качественно новых знаний и навыков. Подришла пора разобрать его творческое наследие, в том виде, как оно его учениками и последователями, было понято, осознано, принято к практическому применению. Как БЭСТ развивался и продолжает развиваться в головах и «в руках» у тех, кто учился непосредственно у него или же у специалистов, которые именуют себя его «учениками». Хочу проанализировать причины, по которым метод БЭСТ, созданный Зуевым, успешно реализуемый и продвигаемый, вдруг и сразу стал «одним из» массы массажей, деталью ТОТ, в котором почти каждый, кто проходит обучение, тут же начинает узнавать части неких иных, по

большой части дальневосточных, систем? Напоминаю, что основоположником отечественной ТОТ являлся Зуев.

Метод БЭСТ был создан в то время, когда о Сети еще никто не помышлял и широкой огласки он не получил. Уникальность метода в том, что Зуев смог соединить массаж, психологию, психотерапию и психотехники воедино. Увидел потенциал, который заложен во «вспомогательном способе реабилитации в медицине» и создал совершенно новое и очень эффективное направление. И что? Вопрос по-прежнему остается открытым: «Отчего, имя того, кто создал *отечественную телесно-ориентированную терапию* практически забыто, а сама система более на слуху у узких специалистов?»

В Центре Зуева «ВАСТА», которым активно много лет руководил Евгений Иосифович, прошло обучение несколько тысяч человек из разных городов России. Где они сейчас? Если поискать, то обнаружим, что на всю страну всего несколько десятков человек, которые продолжают профессионально работать по системе БЭСТ. На многочисленных международных конференциях, в том числе проводившихся в Европе и в США, выступления Е.И.Зуева и демонстрация им отдельных приёмов из БЭСТА неизменно вызывали самый живейший интерес среди участников и гостей. О нем японцы отсняли кинофильм. Филиппинские хилеры были потрясены, когда увидели его филигранную работу.

Вопрос о широком практическом применении БЭСТ в медицине и психологии по-прежнему остаётся открытым. Имя Мастера, создавшего отечественную телесно-ориентированную терапию (ТОТ) практически забыто, а сама система остается на слуху в среде узких специалистов. Из-за чего так получилось, что ранее успешно реализуемый, а также успешно продвигаемый «зуевский» метод БЭСТ по рангу своему неожиданно и незаслуженно стал всего лишь «одним из...» в массе массажей (весьма экзотических) и целительских практик, деталью ТОТ?

Данный итог мне в целом понятен. Не более того. Судите сами, есть эффективная система лечения и коррекции, адаптации и реабилитации, но про нее основная масса специалистов знает по упоминаниям, ссылкам, комментариям тех, кто в БЭСТе мало что понял. Пора разбираться по существу. Опишу плюсы и минусы «зуевского метода». К несомненным плюсам метода БЭСТ можно отнести:

- широту охвата соматической и психосоматической проблематики, вне возраста и гендерной принадлежности;

- применяются только естественные движения терапевта и те приемы, которые были созданы для нашей природной биодинамики, характерной именно для нашей культуры и для нашего культурного кода;

- БЭСТ включает в себя массу не только приемов классического массажа, но и психологических методов и психопрактик, таких как суггестия, как вербальная так и невербальная, эриксоновский гипноз, визуализация, динамическая рефлексия, метод свободных ассоциаций, управляемую возрастную регрессию, остеопатию, метавитонику;

- БЭСТ использует широчайший спектр тезауруса, от сугубо научного до оккультно-мистического, что позволяет вести разговор с клиентом на его языке;

- БЭСТ позволяет при помощи формальных приемов классического массажа работать с причиной болезненного/тревожного/угнетенного состояния, значительно снижая активность связанных с ним доминант;

- в БЭСТ, как составные части входят приемы, которые используют самые разнообразные массажные и мануальные школы (су-джок, ток-сен, рефлексогенный и сегментарный, приемы используемые в фасциопатии, ортобионии, палсинг, широко применяется соединительно-тканый, периостальный, сегментарный и проч. массажи). Эти приемы, были им созданы или адаптированы к нашей естественной пластике и биодинамике. Более того, они создавались им тогда, когда про упомянутые выше системы мало кто знал что-то конкретное;

- БЭСТ позволяет при помощи формальных приемов снизить/убрать активность актуальных, для клиента доминант, помогает успешно завершить гештальт на уровне бессознательного, даже без проговаривания клиентом сути актуальной проблематики, помогает включать систему саморегуляции;

- формальные приемы помогают воздействовать не только на рефлексогенные зоны, а анатомию и физиологию никто не отменял, но и на те участки тела, которые напрямую связаны со спазмами и контрактурами, появившихся в результате психоэмоционального дискомфорта, в следствие травм или внутренних установок, в том числе и родовых;

- БЭСТ включает в себя практическое использование приемов мануальной терапии, использует приемы т.н. «костоправства»,

холистического массажа, кинезиологии, мануальной терапии, а так же методы ЛФК, элементы различных оздоровительных гимнастик, не исключает аллопатию, фитотерапию, гомеопатию, инструментальные методы воздействия:

- система растяжек, разработанная Е.И Зуевым, позволяет снимать перевозбуждение, контрактуры и мышечные зажимы, на продолжительное время снижать уровень возбуждения связанных с ними доминант;

- в практике БЭСТ используется постоянная «обратная связь», что помогает оперативно и адекватно реагировать на изменения, которые постоянно происходят в организме клиента, и которые помогают получать клиенту собственный навык эмоционально-чувственного проживания и переживания полученных состояний;

- высокая эффективность метода, долгосрочность оздоровительного эффекта (до 10 и более лет);

- необходимость постоянного совершенствования знаний, в области психофизиологии, физиологии и анатомии человека, в области рефлексотерапии, биодинамики, психологии и психоэнергетики, оттачивает умение определять различные социотипы и успешно работать с ними, сообразно их особенностям;

- высокая экологичность метода для терапевта и для клиента, так как основной принцип: «Если что-то делаешь с усилием или тебе неудобен прием, то это значит, что ты это делаешь неправильно»;

- принципами, на которых зиждется БЭСТ, может овладеть практически каждый образованный, вменяемый и адекватный человек даже без начального базового образования;

- новаторским изобретением Е.И.Зуева, одним из частных подразделов является метод под названием «сингулярная сексоматика». Этот подраздел является большим по объёму, глубоким по смыслу и требует высочайшей этичности, профессионализма и конфиденциальности со стороны исполнителя. Вкратце суть в следующем: при помощи определённых формальных приёмов воспроизводится «тайнство любви» («природа чувств»), без непосредственного сексуального контакта, результатом чего достигается гармония души и тела пациента, происходит скрытая работа с сексуальными комплексами. Метод позволяет замкнуть цикл стресса и убрать доминанту (полностью завершить гештальт), достичь коррекции

«сбоев» гормональной вязи, снятие психосексуальных отклонений, возникающих после психотравм различного генеза;

- БЭСТ активно использует работу с ДИСС (дифференцированными измененными состояниями сознания), которые в целом определяют его высокую эффективность, это альфа и омега системы;

- БЭСТ можно отнести к медицине традиционной, так как он может быть передан при помощи формального обучения.

Вот вкратце о том, какой метод БЭСТ замечательный, полезный и эффективный.

Теперь о недостатках. Я отдаю себе отчет в том, что выросло новое поколение, которое воспитано на иных принципах обучения, на иных ценностях, на иных принципах обучения и практического применения полученной информации. В том числе на модных в наши дни оздоровительных системах, которые берут своё начало как на Западе, так и на Дальнем Востоке, поэтому он не представляет собой коммерческую ценность.

Далее. Учащиеся приходили к Зуеву, а не в БЭСТ. Они жаждали чуда, которое Зуев им регулярно демонстрировал, и у них чаще всего складывалось мнение о том, что это магия в прямом и в переносном смысле этого термина: «Изменение мира без изменения себя». В этом кроется еще один недостаток системы. Ей обязательно надо заниматься постоянно, всерьез и всегда. Развиваться, оттачивать не мастерство, а развивать личность, душевность и то, что мы называем духовностью (прошу не путать с т.н. «духовными практиками», которые к духовности никакого отношения не имеют), а именно наличие таких качеств, как порядочность, сочувствие, этичность, сострадание... БЭСТ требует от того, кто им занимается постоянного саморазвития, постоянного улучшения себя, повышения помехоустойчивости, широты диапазона возможностей... Именно роль личности, саморазвитие и взросление в системе БЭСТ, как нигде и ни в каких методах и системах, не является показателем успешной работы и обеспечивает высокие показатели в работе специалиста по БЭСТу. Этого требует и обязывает репутация Школы и Мастера. Могу еще раз напомнить, что тайна успеха в достижении успешного результата в практике БЭСТ заключена в Личности практика.

Без трудов В.Б. Полякова БЭСТ был бы не полон, понят и принят. Именно он ввел в БЭСТ понятие резонанс с пациентом, и базовое состояние оператора. Именно они являются основой работы по системе БЭСТ, а не формальные приемы. Если создать базовое состояние в себе, то даже простое прикосновение будет воспринято как лечение. Не могу по аналогии вспомнить З.Фрейда, который вернул в медицину понятие «слово», как универсального лекарства и который не продолжил его до того, что идет за нам, за ассоциациями, эмоциями и чувствами. До состояния, которое является действительно универсальным лекарством. БЭСТ лечит не болезнь, а больного.

Хочу еще раз напомнить, о «медицинской» ориентации БЭСТа, который формально выглядит как массаж, но таковым может являться с большой натяжкой. Это система восстановительная, напомню, что Зуев работал в Большом Театре с балеринами, у которых преследуют постоянные травмы, а их надо было быстро и эффективно восстанавливать. Можно привести в пример фрагмент фильма «Черный лебедь», в нем главную героиню спасают при помощи приемов БЭСТ, конечно все показано «как в кино», но основа БЭСТ угадывается.

Система БЭСТ попала в «зазор» между медициной и психологией, между массажами и телесно-ориентированными практиками и из-за этого мало кто понимает, куда ее отнести, как классифицировать и как ей системно обучать специалистов и как ее продавать. Вероятно, по той же самой причине тем людям, которые активно используют методы ТОТ, оказывается гораздо проще научиться «лоуэновским» или «гурджиевским» приёмам, обучиться массажу «ток сен» или дзен-массажу, нежели всерьёз вникнуть в суть ТОТ, но в том именно смысле, который вкладывал в него Е.И. Зуев.

Еще одной причиной «торможения», вольного или невольного вытеснения БЭСТа из сферы практического применения в медицинских учреждениях является то, что про эффективную систему подавляющее количество медработников имеет некое «полузнание» от тех, кто по разным причинам мало что понял в системе БЭСТ.

Е.И.Зуев создал направление по сути, эзотерическое. Эзотерическое и по терминологии, и в том смысле, которое мы вкладываем в понятие «школа». В ней знания передаются и формально и неформально, от Учителя, к ученику, которого воспитывают тоже как личность. В науке подобный

подход широко распространен. У всех на слуху научные школы в самых разнообразных областях науки. Например, школы Ананьева, Капицы, Ландау, Аничкова, Годунова, Лаврентьева... Сходный процесс произошел и в данном случае, вот только Е.И.Зуев обогнал время, и внимание обучающихся было более сконцентрировано на его личности, а не на системе. После его смерти, БЭСТ стал мифом и не получил такого распространения, которое он без сомнения заслуживает.

Резюме.

Полагаю, что пришло время всерьез заняться не только изучением эффективной системы, но и ее критическим осмыслением, развитием и, по возможности, более точным её описанием, с учётом современных условий, уровня развития науки и нашего опыта. По своей насыщенности и возможностям БЭСТ можно воспринимать как «высший пилотаж» в области оздоровительных практик. Да, он не для всех, не для «почтеннейшей публики». БЭСТ предназначен для тех, кому тесно в заорганизованных западноевропейских или в юго-восточных коммерческих школах. Тем, кому действительно и по-настоящему нужно и важно эффективно работать и получать высокоэффективную помощь. Есть те, кто способен вполне профессионально, вникнуть в структуру системы БЭСТ в том виде как она была создана Зуевым, принять ее в свою работу и в свою жизнь.

Для этого есть и возможности, и ресурсы, но что важнее, так то что есть потребность, как со стороны профессионального сообщества, так и со стороны пациентов. Поэтому развитие БЭСТа перспективно, как с точки зрения улучшения эффективности специалиста, так с точки зрения повышения эффективности и улучшения качества лечения. Принятие системы, в том виде, как она была создана Е. И. Зуевым, в свой стиль и в свою жизнь может осознанно изменить Картину Мира, что является ключом к выходу из травмирующих ситуации или из хронических/тяжелых болезней.

В. Богданович, врач, психолог, писатель, ученик Зуева Е.И.,
руководитель авторской школы «Осознавание»

P.S. Периодически, во время работы у меня создается впечатление о том, что Зуев присутствует где-то рядом со мной и жалеет, что не все дал или о том, что дал мало, не все что должен и что мог.

ВОЛОШИН –ЭЗОТЕРИК

Максимилиан Волошин известен как поэт, художник, критик, искусствовед, путешественник, мистик – он проявил себя во многих ипостасях. И в каждой из этих ипостасей наверняка были люди более талантливые, более умелые, более знающие. Но почему-то именно Максимилиан Волошин стал тем центром, который до сих пор притягивает к себе множество людей, фигура которого вырастает и становится всё более значимой по мере того, как проходит время. Воистину - большое видится на расстоянии! Волошин создал в Коктебеле тот мистический центр притяжения, который уже более 100 лет привлекает к себе весь цвет российской и европейской культуры. И не только культуры... С каждым годом всё проявленнее становится духовная аура этого места, прочувствованная и воспетая Максом в его стихах и акварелях, и сохранённая в его Доме и во всей коктебельской долине. Значит, в самом Максимилиане Александровиче было нечто, что имело эту внутреннюю основу, было этим притягательным центром.

Это нечто – можно назвать словом «эзотерика», если вернуть этому слову его изначальное, истинное значение. «Эзо» -- внутренний, «терра» – земля, территория. То есть, «эзотерика» - это внутренняя территория, внутреннее пространство, которое у Макса Волошина было огромным, буквально космическим. В каждом духовном учении, в каждом движении к истинному знанию есть эта внутренняя, скрытая от непосвященных, территория. Любая религия, любая вера, любое мистическое или оккультное сообщество имеет свое внешнее (экзотерическое) выражение, некую видимую форму, то, что доступно прикасающимся извне. Эти формы отличаются терминологией, ритуалами, практиками, которые обусловлены эпохой, языком, культурой, личностью основателя или лидера и т.д. Но то, что скрывается за внешней формой, что составляет её внутреннее, тайное содержание обычно недоступно постороннему наблюдателю. Это территория, на которую можно ступить, только пройдя определённые этапы внутреннего роста и развития. Внутренний эзотерический смысл и суть всех истинных духовных учений исходит из единой внутренней Божественной Реальности. И если внешнее

мы видим глазами и слышим ушами, то внутреннее можно только пережить и прочувствовать, постепенно обретая внутреннее видение, слышание и знание. Соприкоснуться в этом пространстве с другим человеком можно, только имея соответствующий внутренний опыт, освоив ту или иную практику, приобретая инструменты для внутренней работы. Мы зачастую не знаем и не можем знать, какие именно инструменты использовал в своей внутренней мастерской человек, но мы можем по следам, по результатам жизни предполагать, что эти инструменты были и использовались. Напряженный духовный поиск приводит к духовной практике, а она обязательно отражается на всей ткани жизни человека, оставляя на полотне её незримые, но явственные следы, которые могут проявляться постепенно, как изображение на фотобумаге, делая контуры такой жизни всё более явными для Человечества.

К таким фигурам, мощь и значение которых растёт по мере того, как идёт время, относится и Макс Волошин, всю свою жизнь проживший, как истинный эзотерик, исследуя, раздвигая, расширяя своё внутреннее пространство, свою внутреннюю территорию. Именно этим внутренним светом уже более 100 лет освещён и освящён его дом – дом Поэта.

Давайте посмотрим, как он проявлялся как эзотерик.

На невербальном уровне этим проявлением была его живопись. Он много работал, как художник, но он почти никогда не писал с натуры. Много раз, исходив пешком и коктебельскую долину, и Карадаг, и прилегающие горы, он возвращался в свой дом и работал в своей знаменитой Мастерской, пристроенной к дому в 1913 году. То, что он воспринимал, как образы и краски мира внешнего, он вносил в себя, в мир внутренний. И уже потом, насытив светом, ощущением, видением, пониманием внутреннего пространства, отражал в своих акварелях пейзажи, увиденные тем, нездешним, зрением, давал отображения иной, эфирной, реальности. И рисовал он только то, что исходило из этого внутреннего Космоса. Фактически его акварели – это панорамы Земли, переданные людям из Тонкого мира посвященным, обладающим даром видения Тонкой реальности. Здесь уместно вспомнить о великом современнике Волошина – Николае Константиновиче Рерихе, картины которого отражают энергии, свет и цвета Тонкого мира настолько, насколько это возможно для нашего человеческого зрения и технических возможностей воспроизведения в

красках. Волошин же скорее график, чем живописец Тонкой реальности, но источники вдохновения и видения этих двух художников-эзотериков очень близки.

На вербальном уровне - это его стихи. Если внимательно читать их, то можно увидеть, как абсолютно всё: и глобальную историю рода человеческого, и его материальную и духовную культуру, и то или иное конкретное событие, место или образ, и движения человеческой души - он описывал, как отражение этой Тонкой реальности, проявляя причинный слой, отраженный через внутренний мир посвященного. Его взгляд на Историю – это взгляд титана, который живет и творит в другом масштабе времени, в другом, недоступном простому человеку, пространстве. Он видит целое, вместе с тем хорошо зная и понимая детали процесса творения Земли и Человека. Почти математическая точность, некоторая отстранённость и прохладность восприятия, и в то же время – глубочайшая вовлечённость в осознанное сотворчество – так проявляет себя Макс в поэзии. Так может увидеть картину Мироздания только человек, обладающий, с одной стороны, глубоким эзотерическим видением и знанием, с другой – воистину образованный, впитавший в себя всю предыдущую культуру и память рода человеческого. Его поэзия наполнена гулом творения, на который, как на камертонное звучание, навивается звучание космических сфер, и лишь затем проявляются оформленные в слове зримые образы стиха. Акварели, сопровождаемые поэтическими строками, - его способ показать цельность и нераздельность процессов, идущих в Тонких пространствах.

На физическом уровне он создал пространство своего Дома, выстраивая его, как продолжение своей души и своего тела, и впуская в это пространство тех, кто получал там тонкое питание для своего творчества. Как хозяин дома, он был невероятно щедр, часто жертвуя гостям и время и силы, которые были нужны ему самому. Макс сам строил свой дом, сам его проектировал, сам содержал его, как хозяин, прося от людей минимального участия в этом. Этот дом одновременно и крест его, и дар его человечеству и планете Земля. Внутреннее пространство дома намного больше его видимой части и не случайны строки: «Здесь по ночам беседуют со мной философы, поэты, богословы...» Это не поэтический вымысел, а реальность эзотерика, каковым Волошин проявляет себя в поэзии, так же как и в живописи.

На социальном уровне он вступал с людьми в такие взаимоотношения, в которых человек, как сущность, как живая душа важнее идеологии, должности, личностных недостатков или достоинств. Для Макса все люди – братья, сыновья единой Матери-Земли и единого Творца. Каждым мигом своего бытия он показывал единство, взаимосвязь человеческих существ, как клеточек единого организма рода человеческого. Поэтому ему удавалось находить общий язык с очень разными людьми, находить выход в очень сложных социальных и политических отношениях. Он писал: «Я ж делал всё, чтоб людям помешать себя, друг друга убивать». Он взвалил на себя тяжкую ношу миротворца в то время, когда сначала Европа, а потом Россия раскололись на непримиримые вражеские лагеря. Его этика позволила ему не становиться ни на одну из сторон, осознавая единство там, где остальные видели лишь борьбу и раскол. Он был одним из немногих, кто осознавал, что так выплавляется новый мир. «Если ж дров в плавильной топке мало, Господи, - вот плоть моя!» Это взгляд истинного эзотерика. Он растил себя таким образом. Он жил и дышал так...

Фигура Волошина–эзотерика приобретает всё больший масштаб по мере того, как человечество начинает осваивать и осознавать идеи, которые для Макса были очевидны уже тогда. Благодаря этому Дом Поэта, Коктебель, всё пространство, созданное Волошиным и сохранённое самим Домом, становится местом паломничества не только для деятелей культуры, науки, искусства, но и для эзотериков всей Земли, чему свидетельством являются регулярные международные конференции, фестивали и школы различных эзотерических сообществ и групп в Коктебеле. Здесь ещё только проращивается то, что Макс всей своей жизнью, слитой с Коктебелем, заложил как семя будущего Знания.

И, наконец, уже на уровне Духа, на уровне Космоса он вложил себя в Коктебель, в эту долину, он распространил себя на всю окружающую Коктебель Киммерию – Киммерию Волошина... И он остался здесь, как Дух и Хранитель этого места и того Знания, что хранится здесь самой Землёй. Его взаимосвязь со стихийными духами, с природой, с этой землей были таковы, что они его слушали и слушались. Поэтому он и мог погасить огонь начинающегося пожара, как об этом вспоминала Марина Цветаева. Поэтому его дом был всегда охраняем и спасаем не только людьми, но и невидимыми хранителями, зачастую вопреки людским усилиям, стремившимся порой

погубить и дом, и его хозяина. И поэтому Мария Степановна Волошина, вдова поэта, писала в своих воспоминаниях, что она все время чувствовала присутствие Макса в тех ситуациях, которые выглядели совершенно безвыходными и безнадежными. Это было его максимальное вложение в Космос через пространство коктебельской долины, через его связь с этой землёй. Всей своей жизнью Максимилиан Александрович Волошин проявил себя, как истинный эзотерик, как человек человек, у которого внутренний мир, внутреннее его пространство не просто равновелико внешнему, но и значительно его превышает. И из этого внутреннего мира произрастает внешний, о чём так явственно сказано в его стихотворении «Подмастерье»:

«Когда же ты поймешь, что ты не сын Земле,
Но путник во Вселенной,
Что солнце и созвездья возникали, и гибли внутри тебя,
Что всюду и во всех вещах таится Божественное Слово,
Их к бытию призвавшее,
Что ты освободитель божественных имен,
Пришедший изназвать всех духов, узников увядших,
Когда поймешь ты, что человек рожден, чтоб быть,
Творить из мира необходимости и разума
Вселенную свободы и любви –
Тогда лишь ты станешь Мастером.»

Максимиллиан Александрович Волошин, безусловно, относится к одной из высочайших вершин человеческого духа, масштабы которой по-настоящему становятся заметными только сейчас, когда человечество вступило в XXI век, только начиная осваивать энергии эпохи Водолея, приход которой всей своей жизнью готовил великий провидец и духовидец Макс Волошин. Жемчужиной коктебельской долины уже целый век живёт его дом, переживший все лихолетья XX века. Как часть его проявленного тела, Дом сохранял то таинство, ту мистерию, которую создавал и проводил всей своей жизнью М.А.Волошин, И как знак признания его миссии, профиль Макса четко прорисован на отвесном склоне Кара-Дага, обращенного к морю и хорошо виден из окна его мастерской.

2015 Санкт-Петербург

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА С КОСМОСОМ

*Послушайте,
Ведь если звезды зажигают,
Значит - это кому-нибудь нужно
Значит - кто-то хочет,
чтобы они были?....
Значит - это необходимо,
чтобы каждый вечер
над крышами
загоралась хотя бы одна звезда
(В.В. Маяковский, 1914)*

Аннотация. Данное сообщение представляет собой доклад, прочитанный на конференции, посвященной проблеме взаимодействию между Человеком и Космосом.

Ключевые слова: трансперсональная психология, Космос, медитация, транс, Энерго-Информационное Пространство (ЭИП).

Трансперсональная психология – современное направление психологии, которое, несмотря на свою относительную молодость, широко известно во всем мире. Она изучает измененные состояния сознания (ИСС) расширенные и альтернативные (РСС, АСС), как **результат осознанной деятельности человека**. Общее название этих состояний носит название **транса**. Это очень важный момент, поскольку транс может быть как осознанный, так и не осознанный.

Суть трансового состояния – выход за пределы повседневности, обыденности. Эти состояния не только интересовали человечество, но к нему специально стремились, причем как индивидуально, так и массово; неосознанно и осознанно. Именно отсюда идут действия, которые сейчас называют психотехниками и трансперсональными практиками. Это были священнодействия, в том числе, и театральные мистерии, которые

проводились в специальных местах. В храмах, где проводились службы с особыми песнопениями и т.д. Они приближали человека к Богу. (А «божественное» как правило, ассоциируется с Космосом). В этих состояниях человек ощущал себя частью божественного начала. Кроме того, нельзя забывать о том, что в мировоззрении древних Космос занимал важнейшую роль. И главная идея заключалась в том, что Вселенная – это Космос, а жизнь человека, и он сам представляют собой Микрокосм. Все вместе рассматривалось как единая целостная система взаимодействия Человек-Вселенная, или Космос-Микрокосмос. (Именно к этому приближается современная научная парадигма). Соответственно, космос оказывал очень большое воздействие на человека.

Проявления Космоса были очень разнообразны: Звезды, планеты, всевозможные явления Природы и т.д. Космические воздействия проявлялись и на уровне психофизического состояния: восторг и эйфория сменялись печалью и депрессией, активность и прекрасное самочувствие апатией или тяжелой болезнью. И, конечно, люди с древних времен, стремились не только наблюдать, но и изучать, исследовать Вселенную. Во многом это шло через эмпирические наблюдения, сопоставления и анализ, но многие Знания приходили к ним и «другим» путем, в состоянии транса. Многие из этих Знаний актуальны и сейчас.

Это касается в первую очередь космических универсальных Законов Вселенной, которые зафиксированы в «Живой этике». Главный из них: **Закон Космического Единства всего сущего во Вселенной**. Именно на этих Законах должно строиться взаимодействие между человеком и космосом.

Для того, чтобы обеспечить контакт Человек-Вселенная, нужны были специальные действия. Современные трансперсональные практики (ТПП) – являются инструментом для реализации этого взаимодействия.

Все практики, а их, по некоторым подсчетам свыше 50, объединены в основные модальности, или виды. К ним относятся: дыхательные практики, аутентичные (шаманские), психотелесные, сновидческие и телесно-ориентированные. По другой классификации ТПП можно разделить на: статические, динамические и статико-динамические.

Вне зависимости от классификации, все трансперсональные практики базируются на **треугольнике: дыхание, релаксация, концентрация-деконцентрация**).

Дыхание в релаксации – на наш взгляд, самый важный момент, так как релаксация – процесс не только статический, но и динамический или статико-динамический. Дыхание – это составная часть любой трансперсональной практики.

Оно же является основным инструментом психофизической регуляции, целью которой является достижение гармонии, баланса, и уравновешенности, одной стороны, и умение управлять своими эмоциями, и психофизическим состоянием – с другой. Эффект основан на снятии мышечного напряжения (панциря, по В.Райху), благодаря чему происходит высвобождение определенного количества энергии, затрачиваемого на напряжение как психо-эмоциональное, так и мышечное.

Работа в трансовых состояниях является естественным продолжением релаксации и переходным состоянием к медитации. Транс и медитация являются преддверием выхода в Энерго-Информационное Пространство (ЭИП), которое пронизывает Вселенную. При этом различия между трансом и медитацией заключаются:

- В уровне расслабленности, из которого исходит
- Уровень погруженности. Чем больше релаксация, тем глубже мы способны выйти из состояния повседневности в ИСС.

Транс как результат трансперсональных практик – это состояние глубокой релаксации, при которой сохраняется определенная степень контроля сознания.

Трансперсональные практики, имеющие много общего с различными психотехнологиями, предполагают широкий спектр возможностей для духовного и личностного развития, расширения мировосприятия, развития креативности, эмирдженности и т.д. Эти факторы, в свою очередь, нередко выступают в качестве механизма, запускающего раскрытие внутренних ресурсов организма на различных уровнях – физическом, психическом и

духовном, ведущих как к самоисцелению, так и к глубинным структурам психики, вплоть до выхода на архетипические.

Как состояние ИСС широко применялось в различных древних культурах для:

- управления народными массами,
- для выживания целых народов.
- в целительстве, причем в самых разных формах: групповых – например, в шаманских практиках, и индивидуальной работе с пациентом.

Погружение в ИСС - необходимое условие выхода на уровень общения с высшими силами, или, как сейчас говорят, в энергоинформационное поле (ЭИП).

И здесь мы вплотную подходим к вопросу взаимодействия Человека с Космосом.

Для представителей древнего мира Космос был обителью богов. И поскольку богов было много, то и космос представлялся многомерной и сложной системой, в которой каждый имел своё место. При этом, иерархия как система строилась на иных принципах. Все в Мироздании подчинено данному Закону. Основной принцип Закона Иерархии – Высшее ведет низшее, просвещая и направляя его, а низшее почитает Высшее. И, наверное, наиболее важным критериями были: уровень тонкости, уровень духовности, с одной стороны и СИЛА и МОЩЬ - с другой.

“ДУХОВНОСТЬ” объясняется как свойство души в состоянии и преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальным”. (слов. В.Даля).

Все, что делается для духовной трансформации, предполагает целостное и сбалансированное развитие человека. Именно это и является одним из результатов трансперсональной психологии в процессе пребывания в трансовых состояниях.

Трансперсональная психология способна:

- *раскрыть и усилить творческий потенциал*
- *помогает использовать в личностной и духовной трансформации как позитивный опыт (инсайт, прозрение), так и негативный.*

- ***Нередко наши собственные переживания становятся отправной точкой для начала пути:***

к своему Я

к Богу внутри себя

к Богу, как Творцу Вселенной, к Космосу

У каждого человека своё представление о Космосе... Мы предположили, что по отношению к Космосу, всех людей можно разделить на 5 групп:

1. Тех, кто любит смотреть на звезды и кому это необходимо
2. Тех, кто смотрит на Землю.
3. Тех, кто смотрит вокруг себя.
4. Тех, кто смотрит вокруг себя и на звезды.
5. Тех, кто смотрит вокруг себя и на Землю.

Людей, которые относятся к группам № 1, 3 и 4 Космос интересует как Вселенское начало. Это люди науки, и искусства, люди творческих профессий. У них, как правило, очень уважительное отношение к Космосу, желание его исследовать, быть с ним в единстве, осознавать свою связь с ним. Типы взаимодействия системы Человек-Космос достаточно широкие: научные и эмпирические исследования; познание в состоянии транса (интуитивное, логическое, аппаратные и т.д.).

У людей, относящихся к группам № 2 и 5 отношение к Космосу более потребительское. Особенно это касается группы № 2. Они искренне считают, что сначала нужно разобраться с делами на Земле. Все остальное – потом.

У людей группы № 5 состояние перманентно-переходное. В зависимости от конкретной ситуации и психо-физического состояния, их приоритеты переходят из одного в другое. Эта идея великолепно отражена в мандалах, которые имеют 3 этажа: нижний, средний и верхний.

Рассматривая человека с этих позиций, можно предложить следующую гипотезу.

Если рассматривать Космос, как живую систему, в которой Э-И аспект является одной из основных структурных составляющих, то по аналогии мы можем предположить, что между Человеком и Космосом могут существовать:

- уважительные отношения
- дружественные, теплые

- восхищение, любовь.

На основе этих отношений вполне логично предположить и перспективы взаимодействия Человека с Космосом.

Тем более, что в Космосе, как Пространстве тонкого плана обитают тонкие (не проявленные) сущности, и там, так же, как и у людей существует своя иерархия. Чем выше и тоньше уровень человека, тем тоньше вибрации, на которых происходит взаимодействие. Обычно о таких людях говорят: «Богом поцелованный». Другими словами, это люди, для которых Космос – родной дом. Они его не исследуют, не изучают. Они любят его, живут в нем, ловят и принимают его вибрации (как правило, в состоянии транса неосознанного), а затем передают их в различных образных формах: искусства (пении, танце, живописи и архитектуре), литературе и др.

Выводы

1. Трансперсональные практики - это техники и методики, позволяющие индуцировать глубокие трансперсональные переживания мистического и трансцендентного характера.
2. ТПП выступает в качестве посредника, своего рода приемника энерго-информационных вибраций для приема и передачи информации между человеком и Космосом.
3. ТПП позволяет исцелять как самого человека, так и пространственные структуры, связанные с конкретной ситуацией, кармической, исторической и т.д.
4. Среди всех ТПП существует множество модальностей, из которых каждый может выбрать наиболее подходящие для себя.
5. ТПП позволяет выстроить гармоничные отношения человека с космосом на различных уровнях взаимодействия.

На основании представленной системы можно предположить, что:

- к ТПП предрасположено не менее 50-60% населения в целом. Среди них 20 % имеют наиболее высокий уровень включенности.
- Уровень предрасположенности имеет психо-физиологическую основу и зависит от уровня релаксатности (По степени релаксатности люди делятся на: релаксантов, арелаксантов и промежуточный уровень). Исходя из этого, можно говорить о том,

что 2\3 человечества (67%), способны заниматься ТПП. Это огромный потенциал, который гипотетически способен исцелять пространство: вокруг себя, планету, Вселенную.

- Необходимыми условиями психологического и энергетического взаимодействия в системе Человек-Космос являются:
 - знание и понимание основных Законов Вселенной
 - желание и потребность познать Космос
 - желание и потребность выйти на уровень доброжелательности и взаимопомощи
 - понимание реальности тонкого плана и наличия тонких существей.
- Исходя из этого, человек приобретает осознанную возможность выхода на гармоничные (межличностные отношения) в системе Проявленное-Непроявленное.

Заключение

И здесь нужно помнить о том, что не только Космос дает нам Знания, Энергию, Силу, но и Он ждет от нас любви и тепла, красоты и гармонии, взаимопонимания и уважения. Чем больше от Человека будет поступать сигналов о желании взаимодействия с ним, тем больше у него возможностей познать Космос.

И если, при этих условиях, мы заранее ставим перед собой задачи исследования и познания тайн Вселенной, перспективы взаимодействия Человека и Космоса, значительно увеличиваются на всех планах .

Санкт-Петербург, февраль 2016 г.

И. Е.Лебедева
БПА, г. Москва

ОБ УТОЧНЕНИИ ИНТЕРПРЕТАЦИИ НЕКОТОРЫХ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

по результатам эмпирических исследований в трансперсональной психотерапии

Аннотация. Данная статья посвящена уточнению интерпретации таких понятий практической психологии и психологии личности как витальность, локус контроля, принятие риска, вовлеченность, а также понятий и симптомокомплексов, характеризующих основные ментальные и

эмоциональные особенности личности. Необходимость такого уточнения возникла в ходе проводимых исследований по изучению различных комплементарных форм целительства и практик по самопознанию и самосовершенствованию с целью разработки критерия для оценки «холистического здоровья» (витальности) человека и прогноза их сохранения на будущий период жизни и деятельности.

Ключевые слова: *витальность, локус контроля, вовлеченность, принятие риска, самопознание, холистическое здоровье.*

Annotation. This article is devoted to clarifying the interpretation of such concepts of practical psychology and psychology of personality as vitality, locus of control, risk taking, involvement and concepts and symptom groups that characterize the underlying mental and emotional personality characteristics. The need for such clarification arose during ongoing research in the study of various complementary healing modalities and practices for self-knowledge and self-improvement to develop criteria to assess the "holistic health"(vitality) of a man and the forecast their preserving for the future life and activities.

Keywords: vitality, locus of control, involvement, risk taking, self-knowledge, holistic health.

Практическая работа в области комплементарной медицины и трансперсональной психотерапии привела к необходимости иметь более или менее формализованный критерий, который бы позволял оценивать исходный статус психологического и физического здоровья человека, а также успешность применяемых методов их коррекции с точки зрения не столь давно заявившей о себе психологии здоровья, провозгласившей принцип «холистического» здоровья [1]. Этот принцип основан на идее необходимости заботы не только о физическом здоровье как таковом, но и гармоническом объединении и важности развития потенциалов человеческой личности, лежащих вне телесной сферы, а именно потенциалов разума, воли, эмоций, социальных аспектов и ценностных критериев. Данный принцип известный с античных времен, получил развитие в работах психологов гуманистического направления прошлого столетия К.Роджерса [2], Э.Фрома [3], Н. Пезешкиана [4] и других. В наше время решением данной проблемы занимаются

специалисты, направление деятельности которых принято называть метафизическим. Это связано с объективной недостаточностью парадигмальной, теоретической и экспериментальной базы современной «большой науки» для формирования закономерностей «холистического здоровья», многие из которых связаны с феноменами психосоматики. И, тем не менее, существует достаточное число работ современных психофизиологов, нейроиммунологов и врачей, которые своими научными исследованиями подтверждают справедливость именно такого подхода к здоровью. Обзор этих работ приведен в частности, в книге проф. Чалыка Ю.В.[5].

Для обозначения степени гармоничности сочетания телесного здоровья с другими потенциалами личности, в настоящее время нет какого-то общепринятого компактного термина. Поэтому в качестве рабочего варианта предлагается использовать термин «витальность» (от лат. *Vitalis* - «жизненный», наполненный жизнью). В обыденном сознании этот термин ассоциируется с понятиями энергии, энтузиазма, выносливости [6]. Забегая несколько вперед, отметим, что хотя интерпретация понятия витальности человека часто связывается с двумя основными моментами – телесным здоровьем и жизненной энергией, в психологии личности существует множество других - психологических и философских аспектов этого понятия. Они достаточно подробно рассмотрены в работе [7] и обзоре [8].

Так, в обзоре [8] приводится одна из наиболее распространенных позиций по поводу использования данного термина, которую предложили Райан и Фредерик [Ryan, Frederick, 1997]. Она состоит в следующем. Поскольку объективные показатели степени выраженности у человека жизненной энергии слабо разработаны, предлагается рассматривать витальность как субъективно воспринимаемое состояние, отражающее полноту жизненных сил и энергии человека, ощущение энергии, доступной «Я». Но, несмотря на этот телесный акцент понятия, субъективная витальность на самом деле является важным индикатором психологического благополучия личности. Райан и Фредерик определяют витальность как осознанное переживание человеком своей наполненности энергией и жизнью. Здесь ключевым является слово «осознанное». Поэтому термин витальность по отношению к человеку

рассматривается связанным не только и не столько с физическим состоянием человека, сколько с его психологическим самоощущением. Действительно, существует множество иных субъективных состояний, характеризующихся высокой «энергетичностью» таких как мания, гнев, враждебность и тревожное беспокойство, которые никак не соотносятся с состоянием высокой витальности и психологическим благополучием. В обзоре [8] приводятся и другие варианты интерпретаций данного термина, смысл которых в целом сводится к следующему. Витальность ассоциируется с человеком как с «источником» и субъектом собственной деятельности. Повышение субъективной витальности должно сопровождать переживание автономии и целостности или самоактуализации и других состояний, относящихся к ощущению себя «полностью дееспособным человеком». Конфликты, чрезмерные нагрузки, негативные личностные особенности, в том числе вызванные так называемым «токсичным» или иррациональным мышлением, препятствуют процессам самопознания, самоактуализации и снижают витальность. К тому же известно, что могут существовать субъективные состояния, которые не характеризуются высокой энергией, тем не менее, обеспечивают человеку психологическое благополучие, например, безмятежность, умиротворенность, преисполненность смыслом [8]. Еще более важную нагрузку психологическим аспектам в определении термина витальность придает П.Тиллих. По его мнению «витальность – это жизненная энергия, которая находится во взаимосвязи с тем видом жизни, которому она дает силу. Но поскольку силу человеческой жизни невозможно отделить от того, что средневековые философы называли "интенциональностью", т.е. отношением к смыслам, (осмысленному содержанию), витальность человека сильна настолько, насколько сильна его интенциональность и наоборот. Это делает человека наиболее витальным из всех живых существ. Он способен трансцендировать любую заданную ситуацию, а эта способность побуждает его к выходу за собственные пределы, к творчеству. Поэтому витальность может быть рассмотрена как сила, позволяющая человеку творить за пределами самого себя, не утрачивая при этом самого себя. Чем большей творческой силой обладает живое существо, тем большей витальностью оно обладает» [7]. Кроме того, говоря о природе витальности П.Тиллих

отмечает, что «стремление к надежности, совершенству и уверенности,... есть биологическая необходимость. Однако это влечение становится биологически разрушительным, если человек не идет на риск ненадежности, несовершенства и неуверенности. И наоборот, риск, имеющий реалистическое основание в человеке и его мире, биологически необходим, в то время как без такого основания он ведет к саморазрушению. Следовательно, жизнь включает в себя страх и мужество в качестве элементов жизненного процесса, находящихся в состоянии подвижного, но в сущности устойчивого равновесия».

Несмотря на разнообразие в толковании данного понятия и придания ему достаточно сложной смысловой нагрузки, именно термин «витальность» предлагается использовать для обозначения пролонгированной на определенный период активной жизни человека, т.е. прогнозной характеристики наличия у человека «холистического здоровья». Такую витальность для краткости и простоты будем называть в дальнейшем про-витальность. Опыт исследования субъективной витальности, и выявления взаимосвязи этого понятия с другими личностными показателями описан в работе [9]. Исследовалось достаточно большое количество показателей, прямо или косвенно связанных с понятием психологического благополучия, оцениваемых на основе известных опросников. Человеку предлагалось самому оценить свои личностные качества, такие как самоэффективность, доброта, самостоятельность и т.п., степень интернальности (осмысления) жизни, жизнестойкость. Собственная витальность, ощущаемую как наполненность энергией определялась также по субъективным ощущениям. Недостатком такого подхода, ограничивающего его практическое применение, является исследование одного косвенного показателя (в данном случае субъективной витальности) через другие в большинстве своем также субъективные личностные показатели. В этом случае нарушается принцип обеспечения объективности, о котором писал Э.Фромм, как о стремлении в психологических исследованиях обеспечить двойную детерминацию – детерминацию объекта изучения (т.е. целевого параметра) «таким как он есть, но и видение себя таким, каков ты есть» [3]. При подходе, описанном в работе [9], мы практически имеем дело с обратной ситуацией - двойной неопределенностью из-за

двойной субъективности. Чтобы избежать подобной ситуации применялся метод исследования, который опирался на следующие принципы отбора исходных признаков.

1. Приоритет отдавался тем признакам, по которым уже имелись убедительные теоретические или экспериментальные данные для определения набора основных «маркерных» или «опорных» признаков, которые собственно и должны были нести основную смысловую нагрузку и задавать направление интерпретации понятия про-витальности.

2. Предпочитались такие личностные характеристики (психофизиологическим и психологическим), которые позволяли отразить каузальные (связанные с причинной) аспекты про- витальности.

3. Отбирали признаки, которые, используя косвенные вопросы, позволяли обеспечить максимально возможную в психологическом исследовании степень объективности (за счет известных технических приемов: дублирования вопросов, использования метафор, ассоциаций, двойных смыслов и т.п.).

4. Исходя из имеющихся литературных и экспериментальных данных можно определить круг следующих однозначно трактуемых разными авторами фактов, относящихся к понятию витальности:

- неоспоримым является связь субъективной витальности с уровнем соматизации, т.е. телесными проблемами человека;
- люди с высоким уровнем субъективной витальности более успешны в мобилизации ресурсов, необходимых для сопротивления болезни, более активно участвуют в деятельности, способствующей поддержанию здоровья, нежели те, кому ее недостает, другими словами существует взаимосвязь между ощущением энергии и различными состояниями здоровья от просто усталости, до соматических заболеваний;
- с точки зрения психологических особенностей личности, в рамках теории самодетерминации [Deci, Ryan, 1991; Ryan, 1995] предполагается, что условия, способствующие автономии, компетентности и вовлеченности личности, обладают большим психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью, что способствует повышению субъективной витальности, тогда как среда, связанная с ощущением подконтрольности, некомпетентности и изоляции, будет её ослаблять;

- чувство высокой «энергизации» или жизненная сила человека ощущается им когда он может свободно проявлять своё «Я» и в этом смысле витальность как источник индивидуальной силы проявляется в возможности и степени достижения тех индивидуальных целей, которые человек определил для себя в качестве основных жизненных ориентиров.

5. Поскольку информация о телесных проблемах человека достаточно объективна, при тестировании желательно иметь от человека данные о имеющихся у него соматических проблемах. В случае, если такая информация по каким-то причинам отсутствует, то в первую очередь следует обратить на наличие признаков хронической усталости и депрессии, поскольку именно депрессивные состояния являются прямой противоположностью состоянию высокой витальности. Нейроиммунологическими, биохимическими и физиологическими исследованиями доказано, что условная «граница» перехода от состояния практически полного физического здоровья к соматизации на телесном уровне первоначально проходит через признаки хронической усталости - депрессии. Депрессия в свою очередь влечет за собой снижение иммунитета организма, на почве чего возникает соматизация [5]. Поэтому наличие признаков развивающейся депрессии в тесте и следует воспринимать как маркерную информацию развития процесса снижения про- витальности.

6. Из психофизиологических негативно влияющих на субъективную витальность факторов отмечается тревожность. Тревожность может проявляться многочисленными психическими, соматическими и вегетативными симптомами. Этот признак имеет свою сложную обусловленную различными причинами природу. Она может явиться следствием длительного психического перенапряжения или сильного стресса, но может проявиться как следствие неудовлетворенных социогенных потребностей. Другими словами, тревожность, хотя и входит в число негативно коррелирующих с субъективной витальностью признаков, сама нуждается в подробной казуальной диагностике. Тревожность с неизбежностью сопровождает наличие экзистенциальных проблем и страхов (экзистенциальная тревога), проблемы в реализации индивидуальной аутентичности («быть собой»). Она может порождаться

иррациональным мышлением, образцы которого проявляются через такие особенности личности как избыточное стремление к успеху, к совершенству, к высокому материальному и социальному статусу и т.п. Поэтому при построении опросника, собственно тревожность не оценивали, уделяя основное внимание выявлению порождающим тревожность факторам [10].

Резюмируя вышперечисленные факты, отметим, что с точки зрения отбора исходных психологических особенностей и личностных качеств – важны те из них, которые можно или более или менее четко определить или по которым уже имеется накопленный статистический материал. Из литературных источников в качестве таких характеристик были взяты признаки, предложенные С. Мадди для показателя *hardiness* (в русском варианте - жизнестойкость). Это вовлеченность в жизненный процесс (или поток), принятие риска и уровень контроля (так называемый «локус контроля»), обеспечивающие личностью достижение поставленных целей)[11]. Достоинством данного опросника является еще и то, что он обладает большим потенциалом, для определения не только трех вышеназванных, но и большого числа других показателей, в основном негативно коррелирующие с показателем про-вitalности. Поэтому при определении про-вitalности опросник С.Мадди было принят за основу, но интерпретация ряда показателей была изменена. Кроме того, в состав опросника были включены дополнительные вопросы, для фиксации признаков, отрицательно связанные с про-вitalностью. Это в первую очередь «маркерные» признаки, характеризующие депрессивные проявления. Кроме того, дополнительно были включены признаки представляющие личностные характеристики обусловленные эмоциональными и ментальными особенностями человека, определяющие его поведенческие реакции в разных житейских и рабочих ситуациях. К таким характеристикам относятся неуверенность, нетолерантность, симптомокомплексы жертвы, бездеятельного «мечтателя», экзистенциальные проблемы (чаще всего эти последние проблемы связаны с неправильным выбором профессии, трудностями аутентичности, поиска собственного «Я», общим неудовлетворением от жизни).

Еще одной важной особенностью задачи прогностической оценки уровня про-витальности является то, что большинство показателей представляют комбинацию различных признаков – симптомов, которые имеют определенную интерпретацию. На основании исследований последних лет эти интерпретации претерпели определенные изменения. Так, не столь однозначно как ранее трактуются высокие значения показателей, связанные, например, с локусом контроля, принятием риска, перфекционизмом и т.п. Часто старые стереотипы и метафорические формулировки приобретают новый смысл. Так вопрос опросника про «журавля в небе» положительный ответ на который в транскрипции С.Мадди трактуется как приверженность смелости и риску, имеет позитивное значение только при условии наличия других признаков самоактуализирующейся личности – желанием и способностью ставить и достигать трудные цели и т.п. В противном случае возникает ситуация наличия у человека «пустых мечтаний», инфантильным представлением о жизненном сценарии, что является весьма распространенным поводом для разочарований и, как следствие, появления признаков депрессии. В последние годы, это явление распространилось из-за широкой популяризации примитивных «схем достижения успеха». Важно отметить, что уровень сложности поставленной проблемы в принципе исключает «простые решения». Это относится к попыткам использовать для оценки уровня витальности небольшое число признаков однотипно и однозначно связанных с интересующим нас понятием. Сформулированное в начале статьи условие гармоничного сочетания многих показателей, как положительно, так и отрицательно коррелирующих с про-витальностью, реализовать на практике оказалось гораздо сложнее, чем это манифестировать. Как во многих ситуациях, связанных с изучением медицинских и психологических проблем, «идеальные» (для данной поставленной задачи) взаимосвязи параметров не всегда характеризуются однонаправленной тенденцией и динамика их в идеале скорее всего выражается принципом «золотой середины». Так проведенные автором статьи исследования позволили получить новые данные в отношении феномена «сверхжизнестойкости», который состоял в том, что у людей, обладающих весьма высокими показателями по основным позитивным

признакам, составляющим показатель жизнестойкости (С. Мадди), тем не менее, проявлялись достаточно тяжелые соматические проблемы. Этот эффект подтверждает гипотезу «нелинейных эффектов», в физиологии и психологии. Он состоит в описанном еще З.Фрейдом явлении, которое заключается в том, что не только недостаток, но и переизбыток какого-то ресурса являются одинаково непродуктивным, а, следовательно, нарушающим общую гармонию личности.

Полученные автором статьи результаты являются определенным шагом в направлении решения задачи по предварительной оценке и прогнозированию неблагоприятных сдвигов в организме. Такую оценку предлагается производить на основе введенного понятия про-вitalности. Подробно состав входящих в опросник признаков, особенности интерпретации и принцип их сопоставления описаны в работах [13-15]. Показатель, полученный на основе переработанного и значительно расширенного по составу и способу интерпретации опросника С. Мадди, будем называть показателем про-вitalности. Получение прогнозных оценок на основе такого доработанного опросника производится на основе специально разработанной классификационной матрицы. Показатель жизнестойкости входит в него как составная часть. При этом, как уже отмечалось в статье, следует особое внимание уделять лицам, продемонстрировавшим не только низкие, но и очень высокие значения этого показателя.

Объем экспериментальных данных, на которых проводилась апробация метода в настоящее время, составляет свыше 300 человек. Анализ этих данных показал высокий уровень валидности результатов в самых разных практических задачах: в оценке эффективности практик по самосовершенствованию, в личностном индивидуальном консультировании и при оценке его эффективности, в решении исследовательских задач связанных с оценкой и сравнительным анализом по критерию про-вitalности групп людей, различающихся по возрасту, роду деятельности, социальному статусу, уровню духовного развития и других диагностических задач на границе психологии и медицины в соответствии с принципом «холистического здоровья». Метод прост, легко реализуем на практике, понятен для пользователей, не имеющих специальной подготовки по психологии и медицине, открыт для

дополнений и корректировки состава входящих в опросник признаков, что важно для дальнейшего совершенствования теоретических представлений о смысловой структуре понятия про-вitalности и практических приемов работы с опросником.

Список литературы

1. Психология. Учебно-методическое пособие для студентов медицинских специальностей/ под ред. Татрова А.С. М.: Издательство «Академия Естествознания», 2010, 284с.
2. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека/ К.Р. Роджерс// Полноценно функционирующий человек. М.: Прогресс,1994, с.234.
3. Фромм Эрих. Человек для себя. Минск: Харвест, 2003, 352с.
4. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Институт позитивной психотерапии, 2009, 459с.
5. Чалык Ю.В. Тотальность психосоматики. Саратов: Саратовский медицинский университет, 2015, 217с.
6. Витальность. Оксфордский толковый словарь по психологии/ Под ред. Ребера А.,2002г. URL: <http://www.psyoffice.ru/6-487-vitalnost.htm>
7. Тиллих П. Мужество быть. // В кн. П.Тиллих . Избранное. М.: «Юрист», 1995, с.7-131.
8. Александрова Л.А. Субъективная витальность как предмет исследования / Л. А. Александрова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2014. - Т. 11, № 1 (январь-март), с. 133-163
9. Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/492->
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 1999
10. Maddi S. The Hardiness Training at Illinois Bell Telephone//Health promotion evaluation/ J.P. Opatz (Ed.). Stevens Point (W1): National Wellness Institute, 1987. P. 101-115.
11. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: СМЫСЛ, 2006.
13. Лебедева И.Е., Криворотова Н.Г. Жизнестойкость и отчуждение - два полюса психологического многообразия и их значение для оценки

устойчивости человека к стрессам// Вестник Петровской академии, СПб, № 1-2, (34-35), 2014, с. 41-47.

14. Лебедева И.Е., Шарков В.Ф. Трансцендентальное и обыденное. Практика диагностики экзистенциальных проблем", Тезисы Международного Научного Конгресса по биоэлектрографии. Санкт-Петербург, 2014. Стр.35.

15. Лебедева И.Е., Зуева А.В. Экзистенциальные критерии жизнестойкости и отчуждения в интегральных психологических исследованиях// Вестник Балтийской педагогической Академии, вып.113, 2014, с .192-205.

С.Н. Терёшкин
БПА, Санкт-Петербург

ЙОГА ВНУТРЕННЕГО ОГНЯ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 2016 ГОДА

Целью настоящей работы является изложение новых результатов, найденных автором в ходе исследования одной из специфических практик тибетской йоги, известной в Тибете как Йога внутреннего огня – Туммо йога (gTUM-MO).

Практика Туммо йоги, во время которой тибетские ламы высушивали на себе мокрые простыни при минусовой температуре, описана в работах исследователей тибетского буддизма [1], [2], [3], [4], но до настоящего времени остается недостаточно изученной, в силу сложности выполнения.

Например, в «Йога кундалини упанишаде» приводится такая методика пробуждения внутреннего огня: «Когда апана, вверх идя, местопребывания огня достигает, тогда поднятым ветром пламя раздувается и вырастает. Тогда пришедшим огнем воспламеняется сама прана, потом непрерывным горением пламя охватывает все тело» [5. С.134]

«Одним из свидетельств совершенства йогина является необычайная власть над стихиями, проявляющаяся, например в практике туммо. Туммо – одно из упражнений хатха йоги, базирующееся главным образом на контроле дыхания» [3. С.98].



Рис. 1. Практика Туммо.

Йога внутреннего огня дошла до нашего времени в системе «Шести йог Наропы», которая восходит к высшим формам йоги буддийского тантризма – «Анuttара-йога тантре» [4].

Благодаря имеющимся описаниям медитативных и дыхательных упражнений, а также современному подходу к пониманию физиологических процессов Йоги внутреннего огня, нам удалось повторить выполнение Туммо йоги. Однако задачей исследователя XXI века является не только повторение, но и объяснение древних практик с точки зрения современных естественнонаучных представлений.

В [1] и [2] приведены также некоторые медитативные и дыхательные упражнения, вызывающие жар в теле. «Слово Туммо переводится как «жар», «тепло», но в тибетском языке оно обозначает не совсем обычное тепло» - пишет А. Дэвид-Неэль. И добавляет, что за попытками тибетцев объяснить природу этого тепла стоят предрассудки и самые невероятные представления о физиологии человека [2. С. 276].

В современных научных работах по физиологии и медицине нет такого понятия как Туммо. Однако, физиологические процессы, проявляющиеся во время этой практики, вполне укладываются в рамки известных понятий современной физиологии. В 50-е годы XX века в СССР физиологом К.С. Тринчером было опубликовано в монографии «Теплообразовательная функция и щелочность реакции легочной ткани» [6], что в некоторых условиях легкие человека могут выполнять не только респираторные, но и нереспираторные функции. Например, через включение отдельных рефлексов возможен вызов сильного жара, который появляется вследствие непосредственного окисления липидов в крови в легких. Описание явлений найденных К.С. Тринчером полностью совпадают с описанием явлений идентифицируемых в йоге как пробуждение внутреннего огня во время практики Туммо.

По нашему мнению такие свойства легочной ткани и были зафиксированы древними йогами и описаны в текстах, признанных в настоящее время классическими.

Наши исследования практики Туммо йоги 2004 – 2007 годов практически проверили и подтвердили действие открытого К.С. Тринчером рефлекса пережигания липидов в крови в легких.

Эксперимент был впервые поставлен в марте 2004 года. В ходе эксперимента проводился забор крови из вены, затем выполнялась практика Туммо йоги в течение 10 минут. Затем проводился повторный забор крови из вены. Кровь подвергалась анализу на липидный спектр.

По результатам анализа у меня в крови было обнаружено превышение нормы содержания холестерина до 6,54 ммоль/л. После десятиминутной практики, в процессе которой я впервые рискнул сесть на морозе с мокрой футболкой на спине и высушил ее, анализ крови по липидному спектру зафиксировал понижение уровня холестерина до 6,14 ммоль/л (N 3.6 – 5.2). За период 2005 – 2007 годы, занимаясь практикой Туммо йоги, мне удалось практически восстановить нормальный уровень холестерина: анализ крови в ноябре 2005 года показал понижение количества общего холестерина до 5.4 ммоль/л, в апреле 2007 – до нормы: 5,1 ммоль/л. Кроме того, зафиксировано понижение количества холестерина в крови до нормы по всем показателям (ЛПВП, ЛПНП, ЛПОНП).

Кроме физиологических исследований состава крови, нами в марте 2007 года совместно с профессором К.Г. Коротковым впервые проведены исследования практики Туммо методом биоэлектрорафии. В ходе эксперимента было выполнено шесть последовательных измерений 10 пальцев рук в исходном состоянии, и 8 измерений в процессе практики Туммо. Измерения проводились с интервалом в 3 минуты. В общей сложности практика Туммо, в процессе которой была высушена мокрая простынь на спине, заняла 20 минут. В программе ГРВ Чакра были вычислены значения всех чакр. Было показано, что наибольшая активация в ходе практики Туммо приходится на манипура чакру [7. С.137]. И это не случайно. Именно с манипура чакрой связана энергия огня, которая активизируется во время практики Туммо.

Результаты наших исследований были представлены в виде докладов на Конгрессах по Биоэлектрорафии в 2007, 2008 гг., на VI Всемирном научном конгрессе 2014 г. и опубликованы в статьях [7], [8], [9].

Изложим краткие выводы по результатам исследований:

1. Применение открытого К.С. Тринчером рефлекса неферментативного окисления липидов крови позволяет ввести практику Туммо йоги в границы современных естественнонаучных представлений.

2. Результаты анализа крови на липидный спектр показывают, что практика Туммо йоги способствует понижению количества холестерина в крови и может быть весьма полезна для профилактики и немедикаментозного лечения атеросклероза.

3. Найденный результат – понижение общего холестерина в крови в границы нормы, подтверждает возможность обратимости биологических процессов.

4. Применение метода биоэлектрографии в исследовании практики Туммо йоги позволило зафиксировать значительное увеличение энергетического потенциала организма.

Однако йога внутреннего огня, согласно классическим буддийским текстам [4], существует в двух вариантах: Туммо и Кармамудра. Практика Туммо связана с введением энергии в задний срединный канал техниками пранаямы.



Рис. 2. Практика Кармамудра.

Практика Кармамудры в буддийском тантризме связана с пробуждением сексуальной энергии и введением ее в задний срединный канал в процессе оргастических состояний. Для практики Кармамудры необходима женщина, партнерша, искусная в йоге и Тантре. Необходимо отметить, что включение оргастических состояний в этом случае идет не в процессе полового акта, а на уровне энергетики. Возможность включения оргастических состояний у женщин на уровне энергетики легким касанием

руки и даже взглядом описана в [10]. В этот момент практикующая женщина поднимает энергию по позвоночнику, вследствие чего появляется ощущение такого жара в теле, что практикующая высушивает мокрую простынь на спине при минусовой температуре за 10-15 минут.



Рис. 3. Практика Кармамудра

Благодаря работам К.С. Тринчера Йогу внутреннего огня можно ввести в границы естественнонаучных представлений, в основе которых лежит рефлекс включения неферментативного окисления липидов с выделением тепла. А если существует такой рефлекс, значит, он может включаться у любого человека.

Также могут существовать разные методы включения этого рефлекса. Нами переоткрыты и исследованы психотехники трех направлений. В частности психотехники Туммо и Кармамудры, которые описаны в переведенных буддийских источниках и в наблюдениях исследователей тибетской культуры и буддизма в XX веке.

Йога внутреннего огня была также известна боевых искусствах, например, в психотехниках ниндзюцу, открывавших у воинов ниндзя способность часами находиться в холодной воде. В корейских боевых искусствах средних веков существовал стиль Ю-Сул с системой психотренингов под названием чхарёк (букв. – заимствование сил). В основе ее лежала древняя концепция единства человека и природы, которая служила для человека неисчерпаемым источником энергии. Психотехники этой системы позволяли практикующим проводить медитации под ледяными

струями водопадов [11 с. 379]. Корни психотехник внутренних стилей всех боевых искусств также лежат в древней Боевой Йоге.



Рис.4. Практика Сай Мин Дзюцу.

В экспериментах 2016 года мы поставили следующие цели:

I. Проверить эффективность различных психотехник Йоги внутреннего огня для достижения результата – высушить мокрую простынь на спине:

1. Психотехниками Тибетской йоги (gTUM-МО)



Рис.5. Практика Туммо. Выполнение Наули.

2. Психотехниками Кармабудры (работа с сексуальной энергией)



Рис. 6. Практика Кармабудра.

3. Психотехниками боевых искусств (сай мин дзюцу – боевая йога)

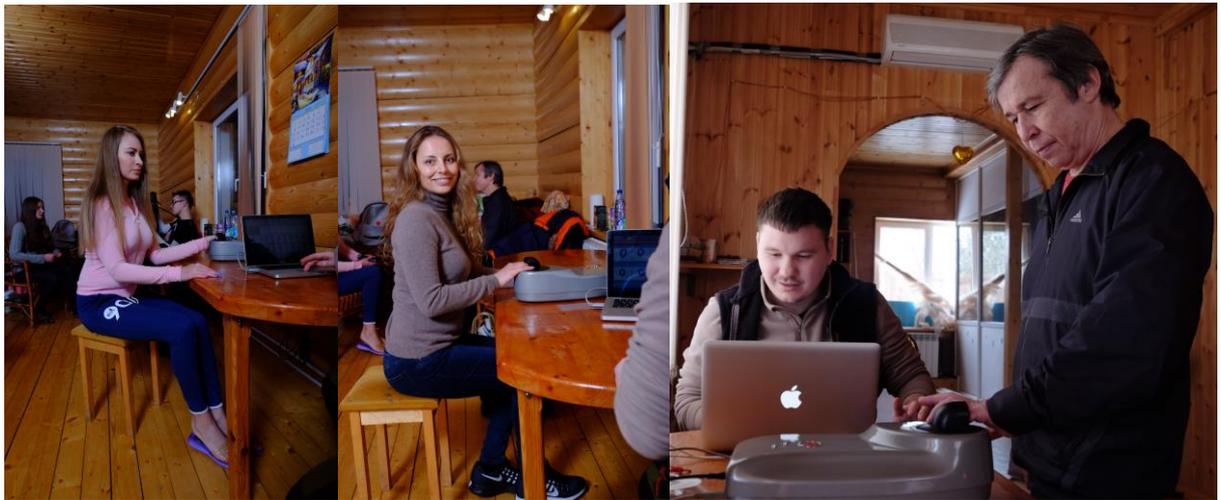


Рис. 7. Практика Сай Мин Дзюцу.

II. Проверить энергетический потенциал организма в результате применения различных психотехник Йоги внутреннего огня методом Биоэлектрографии.

Исследования трех психотехник Йоги внутреннего огня проходили в феврале 2016 года в группе из девяти человек. Положительное воздействие этой практики на организм человека было зафиксировано нами совместно с проф. К.Г. Коротковым методом Биоэлектрографии еще в 2007 году. Однако это были единичные эксперименты, поскольку сама практика достаточно сложная и требует специальной подготовки. За последние годы в Центре ЭПиНМ «Возрождение» нами была подготовлена экспериментальная группа практикующая йогу для выполнения этой практики. Исследование Йоги внутреннего огня в группе практикующих позволяет перевести результаты исследований от единичных до статистически значимых.

Исследования проводились на приборе «ГРВ Камера». В исследовании участвовало 9 человек – 5 женщин и 4 мужчин. Измерялись пальцы рук с фильтром и без фильтра до начала практики, в процессе практики и пальцы рук без фильтра сразу после проведения практики.



а.

б.

в.

Рис. 8. Измерение участников эксперимента: а. - до начала практики Туммо; б. и в. – после практики Туммо.



Рис. 9. Измерение руководителя группы в процессе практики Туммо.

Результаты исследований методом Биоэлектрографии подтверждают объективность положительного воздействия психотехник Йоги внутреннего огня на энергетическое состояние организма всех участников эксперимента.

Наши эксперименты 2016 года подтверждают возможность использования разных психотехник, относящихся к Йоге внутреннего огня. Все участники, без какого-либо вреда для здоровья просидели в течение сорока минут во время сильного ветра и снегопада при минусовой температуре с мокрыми простынями на спине и высушили их жаром своего тела.



Рис. 10. Условия эксперимента осложнились плохой погодой – снегопад и ветер.

Описание результатов:

1. Все испытуемые на начало эксперимента были в спокойном эмоциональном состоянии;

2. У всех испытуемых интегральная площадь без фильтра снизилась в процессе эксперимента. Это логично, потому что испытуемые затратили энергию в процессе практики. При этом все участники после проведения экспериментов субъективно отмечали прилив энергии, жизненных сил, повышение работоспособности. Что говорит о том, что в организме запущены длительные процессы преобразования энергии.

GDV Energy Field

Испытуемый 1, ГРВ съемка до начала практики (без фильтра) Испытуемый 1, ГРВ Съемка после практики (без фильтра)

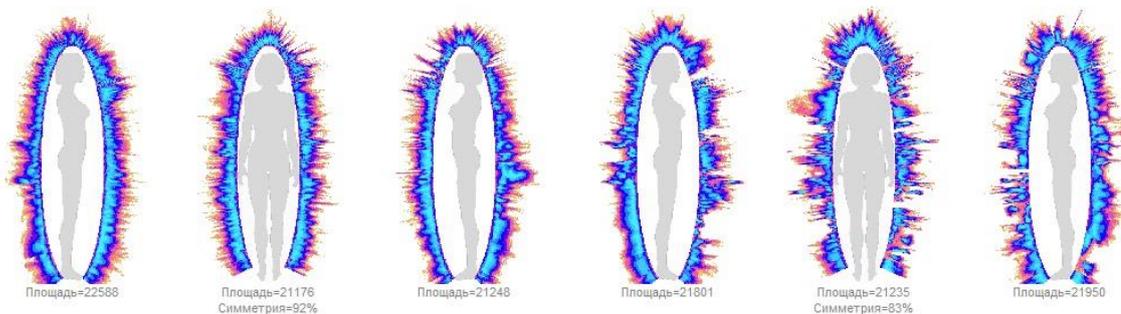


Рис. 11. Пример изменения состояния энергетического поля испытуемого до и после проведения практики Туммо.

3. Интересные результаты были получены при оценке интегральной энтропии – параметра, который характеризует реакцию адаптации к нагрузкам (Таблица 1.)

Таблица 1.

Изменения интегральной энтропии в процессе проведения эксперимента.

Испытуемые	данные	левая рука энтропия	правая рука энтропия	Результат
Гапеева А.	до	2,27	1,7	Реакция адаптации сбалансирована
	после	1,95	2,01	
	разность до\после	0,32	-0,31	
Иванова И.	до	2,07	2,15	Реакция адаптации сбалансирована и нормализована
	после	1,8	1,98	
	разность до\после	0,27	0,17	
Ивченковс М.	до	1,68	2,15	Реакция адаптации сбалансирована
	после	1,56	1,64	
	разность до\после	0,12	0,51	
Моисеева Г.	до	1,96	1,99	Повышена устойчивость к нагрузкам
	после	2,17	2,11	
	разность до\после	-0,21	-0,12	
Сокольникова О.	до	1,6	1,5	Повышена устойчивость к нагрузкам
	после	1,92	2,02	
	разность до\после	-0,32	-0,52	
Трапезников М.	до	1,77	1,67	Повышена устойчивость к нагрузкам
	после	1,64	2,13	
	разность до\после	0,13	-0,46	
Ушаков М.	до	1,94	2,04	изменений нет
	после	1,95	2,05	
	разность до\после	-0,01	-0,01	
Волкова Л.	до	2,08	1,89	Реакция адаптации разбалансировалась, устойчивость к нагрузкам понизилась
	после	2,1	1,66	
	разность до\после	-0,02	0,23	

- 3 человека - сбалансировалась реакция адаптации к нагрузкам;

- 3 человека – активировалась система адаптации к нагрузкам, повысилась устойчивость к нагрузкам;
- 1 человек - изменений в системе адаптации нет;
- 1 человек – система адаптации к нагрузкам разбалансировалась и устойчивость к нагрузкам уменьшилась. Этот испытуемый имел самое плохое энергетическое состояние в начале эксперимента. Как выяснилось, последний испытуемый во время эксперимента был простужен и плохо себя чувствовал.

4. После эксперимента самое плохое энергетическое состояние было у того испытуемого, у которого изменений в реакции адаптации не обнаружилось. Вероятно пониженное энергетическое состояние - это результат не сработавшего механизма реакции адаптации на нагрузки.

5. Интересные результаты получены по данным ГРВ-съемок руководителя группы.

Таблица 2.

Изменения интегральной энтропии в процессе проведения эксперимента у руководителя группы.

Испытуемые	данные	левая рука энтропия	правая рука энтропия	Результат
Руководитель группы Терешкин С.	До начала практики	2,09	1,58	Серьезный дисбаланс реакции адаптации
	Во время проведения практики	1,45	1,87	
	разность до\во время	0,64	-0,29	
	После окончания практики	1,79	1,89	Реакция адаптации сбалансирована и нормализована
	разность во время\после	-0,34	-0,02	

Во время практики у руководителя кардинально менялись параметры реакции адаптации на нагрузки, т.е. происходила «перенастройка» организма. Был зарегистрирован серьезный дисбаланс реакции адаптации и падение энергетики. Но к окончанию занятий реакция адаптации нормализовалась и сбалансировалась. Более того, площадь энергетического поля увеличилась по сравнению с исходной.

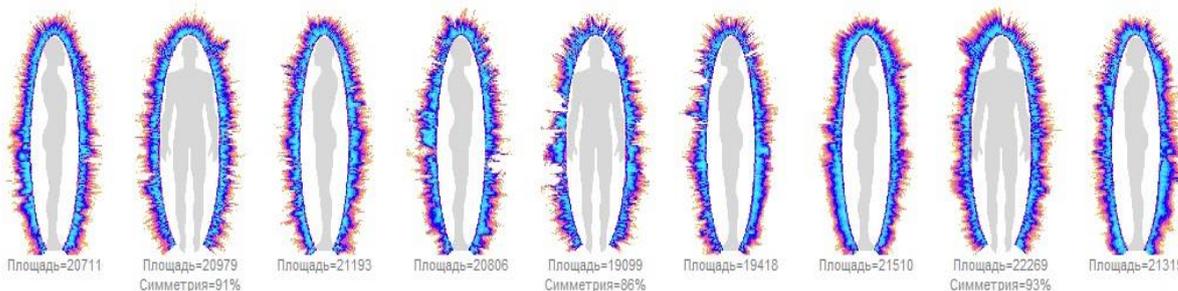
Tereshkin Sergey Nikolaevich,
Съемка 1 (без фильтра)Tereshkin Sergey Nikolaevich,
Съемка 2 (без фильтра)Tereshkin Sergey Nikolaevich,
Съемка 3 (без фильтра)

Рис. 12. Энергетическое поле руководителя группы до, во время и после практики Туммо.

Вероятно, такие результаты у руководителя говорят о большем опыте и умении работы с энергиями, чем у остальных участников группы. Предположительно, у остальных участников должна проявиться такая же реакция несколько позже.

Автор предполагает, что для более полной картины исследования необходимо также проводить замеры не сразу после проведения практики, а через 30-40 минут. Это позволит отследить отсроченную реакцию организма на практику.

Результаты обработки данных эксперимента, полученных методом биоэлектрографии позволяют также говорить об эффективности каждой из психотехник, ведущих к пробуждению внутреннего огня и увеличению энергетического потенциала организма всех участников эксперимента.

Поскольку Йога внутреннего огня является лишь фундаментом в системе «Шести йог Наропы», определенный интерес вызывает продолжение исследования в направлении Кармаудры – работы с сексуальной энергией, которое открывает высшие формы йоги – Йогу Ясного света и ведет к запредельному блаженству, открывая вместиорожденную мудрость.[12] Также в текстах указывается, что практикующий Кармаудру может достичь состояния Будды уже в этом воплощении [4 с.43].

По нашему мнению, техника Туммо йоги может представлять интерес не только для занимающихся йогой и духовным развитием, но и иметь прикладное значение – может быть использована для тренировки лиц, профессиональная деятельность которых связана с пребыванием в экстремальных условиях. Например, при подготовке участников научно-исследовательских экспедиций для работы в условиях Арктики и Антарктики; при подготовки профессиональных альпинистов и горных спасателей. А также для подготовки личного состава некоторых спецподразделений вооруженных сил России.

Список литературы

1. Тибетская йога и тайные учения. Редакция, введение и комментарии У.Й. Эванса-Вентца / М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 480 с.: ил.
2. Давид-Неэль Александра. Магия и тайна Тибета. Перев. с англ. В. Ковальчук. – К.: «София»; М.: ИД «Гелиос», 2003. – 400 с.
3. Туччи Дж. Святые и разбойники неизведанного Тибета: Дневник экспедиции в Западный Тибет. 1935 / СПб.: Алтейя, 2004. 174 с.
4. Муллин Гленн. Хрестоматия по Шести йогам Наропы. Перевод, составление и введение Гленна Муллина; пер. с англ. В.Д. Ковалева. – М.: Открытый мир, 2009. – 336 с.
5. Упанишады йоги и тантры. Пер. с санскр. и сост. Б.В. Мартынова. – М.: Алетейя, 1999. – 256 с.: ил.
6. Тринчер К.С. Теплообразовательная функция и щелочность реакции легочной ткани. Отв. ред. – д.б.н. П.А.Коржуев. М. Издательство АН СССР. 1960. – 107 с.
7. Терёшкин С.Н., Коротков К.Г., Короткова А.К. Изменение энергии чакр в процессе практики лунг гом туммо йоги / XI Международный Научный Конгресс по ГРВ Биоэлектрографии. Наука, информация, сознание. Тезисы. – Санкт-Петербург, 2007, с. 136-137.
8. Терёшкин С.Н. К вопросу об обратимости биологических процессов в этномедицине. Туммо-йога: исследования и результаты / XII Международный научный конгресс по ГРВ Биоэлектрографии «Наука. Информация. Сознание» 5,6,7 июля 2008, г.Санкт-Петербург, с.80-82.
9. Tereschkin S.N. Yoga of psychic heat (gtum-mo). Research techniques and results/The world Scientists. International Scientific and Research Journal. No.2, June 2013.IUFS PRESS, p.23-25.
10. Васубандху. Абхидхармакоша (Энциклопедия Абхидхармы). Пер. с санскр., введ. и коммент. Е.П. Островской и В.И Рудого. С-Пб.: «Андреев и сыновья», 1994.– 336 с.
11. Долин А.А. КЭМПО – истоки воинских искусств. – М.: Изд-во Ипполитова, 2008. – 704 с. – илл.
12. Янгчен Гавэ Лодой. Арья Нагарджуна о путях и ступенях Гухьясамаджи. Перевод и предисловие Тендзина Доржи; пер. с англ. В.Д. Ковалева. – Изд-во «Номос», 2011. – 224 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОГО ОПЫТА

Мы открываем в нашем журнале новую рубрику и приглашаем всех, кому интересна эта тема к общему разговору и надеемся, что в дальнейшем она станет дискуссионной.

Н.А.Бурановская
БПА, Санкт-Петербург

ВИЗИОНЕРСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Аннотация: *Визионерское переживание лежит в основе всех духовных практик, имеет свою историю в различных культурах, является неотъемлемой составляющей художественного и научного творчества. В визионерское переживание входят в качестве составных частей визуальное мышление и воображение. В статье рассмотрены некоторые актуальные исследовательские проблемы, связанные с визионерством, приведен и проанализирован личный опыт визионерского переживания.*

Ключевые слова: *визионерство, визионерское переживание, воображение, трансперсональная психология, Фен-шуй, духовный опыт, визуальное мышление*

Интерес к визионерским переживаниям у исследователей различных научных дисциплин сегодня приобрел устойчивую тенденцию, подтвержденную фундированными исследованиями и публикациями. Тема эта обширна, многопланова и требует к себе постоянного исследовательского внимания.

Само слово «визионерство» происходит от латинского visio, visionis, означающее: образ, видение, представление, а человек, склонный к визионерским переживаниям – визионер, от французского visionnaire – прорицатель, фантазер. Слово и понятие «визионерство» получило сегодня дальнейшее развитие. Оно интерпретируется как богатое творческое воображение, как умение аналитически и стратегически мыслить, развивающее способность к предвидению различных ситуаций и влиянию на них. Наиболее точно емкость этого понятия выразило индоевропейское слово weid – знать, видеть, ведать, вошедшее во все индоевропейские языки.

Как отметил А.А.Сухов, защитивший диссертацию, посвященную феномену визионерства, (1) на сегодняшний день не существует теоретических концепций визионерства, и нет систематического свода источников, посвященного данной тематике. По его мнению, подобное отношение обусловлено тем, с одной стороны, визионерство рассматривалось как психофизическое патологическое состояние, с другой – как религиозный и художественный феномен, основанный на склонности к фантазированию. В итоге явление визионерства было исключено из научного дискурса, оно рассматривалось как выпадение из нормы, недостоверный артефакт культуры. Как результат, визионерству было отказано в статусе особого явления, имеющего собственную природу и функции в культуре. А.А.Сухов относит визионерство к культурному опыту, который транслировался в процессе обучения, и таким образом он рассматривает визионерство как культурную способность, имеющую свою историческую специфику.

На современном этапе интерес к визионерству связан в первую очередь с тем, что необходимо выяснить и исследовать проблемы коммуникации с трансцендентным. В своем историческом развитии каждая культура формирует свой опыт, представления и технологии коммуникации со сверхчувственной реальностью, которая предстает как предельная смысловая ценность, как опыт взаимодействия созерцательного и практического, чувственного и сверхчувственного. Визионерство как культурное явление, синтезирует все эти аспекты. Анализируя его, можно расширить наши знания о нашей собственной природе, неразрывно связанной с феноменами культуры.

Парадоксальность визионерского опыта неизбежно порождает самые различные интерпретации, основанные, в том числе, на том, что он предстает уже в виде текста или произведения искусства, и, таким образом, его воспринимают как художественную деятельность. Но визионерство обладает также и свойствами пограничного состояния, и в этом качестве феномен привлек внимание представителей естественных наук, которые объясняют его особенностями физиологии и нервной системы человека, но такой подход исключает сам факт связи визионерства и развития духовной культуры человечества во всех своих культурно-исторических модификациях.

Основоположник трансперсональной психологии С.Гроф анализирует визионерство с позиций естественных наук и рассматривает визионерство как особую человеческую способность, проявленную в измененных состояниях сознания, подтвержденную его обширными клиническими исследованиями (2). Он видит источник визионерских переживаний в особых психофизических состояниях человека, получивших название холотропных, а сам опыт таких состояний – трансперсональным. С.Гроф разграничил бредовые и визионерские переживания, а также выявил значительный терапевтический потенциал холотропного (целостного) состояния. Для С.Грофа визионерство – это особая психофизическая способность человека, связанная с возможностями расширенного восприятия реальности, в том числе сверхчувственной, обусловленная интенсификацией работы органов чувств. Отмечая влияние визионерского опыта на развитие религий и на культуру, С.Гроф считает, что визионерский опыт первичен и видит его основания не в культуре, а в психофизических состояниях. От внимания исследователя ускользнула фундаментальная социокультурная обусловленность визионерского опыта, и его культурно-историческая динамика.

Но визионерский опыт приобретается в результате конкретных целенаправленных действий, ему можно научиться и можно обучать, что и происходило, а также воспроизводилось в различных специальных культурных практиках. Огромный разброс содержания видений, зафиксированный в процессе исторического развития различных культур говорит о том, что именно культура является источником визионерства.

Я могу сделать предположение, что визионерские способности могут быть закреплены генетически и проявляться как врожденные. В связи с этим интересно поставить вопрос о связи феномена визионерства с визуальным мышлением. Термин «визуальное мышление» ввел в научный оборот американский психолог Рудольф Арнхейм. (3) Он рассматривал визуальное мышление как продукт особой деятельности разума, способной переводить язык образов на язык интеллектуального понимания, связи образа с другими объектами и следующего за этим действия. В визуальном мышлении отводится большая роль воображению, которое способно вытащить из глубин мозга неожиданные и эффективные решения.

Так мыслил один из величайших гениев XX века Никола Тесла. Эта способность оказалась у него врожденной, именно она позволила сделать ему невероятные открытия в области физики, а также продуцировать гениальные инженерные решения на протяжении всей его жизни. Вот как он сам рассказывает о своей способности: «В детстве я страдал от необычной болезни, выражавшейся в появлении образов, которые нередко сопровождались сильными вспышками света. Когда звучало какое-то слово, то перед глазами так живо возникал обозначаемый им предмет, что я не мог понять, реально или нет то, что я вижу. Даже если я тянулся за этим образом и проводил сквозь него руку, он все равно оставался на месте... Я начал совершать мысленные экскурсии за пределы того небольшого мирка, который хорошо знал. И днем, и ночью в своем воображении я отправлялся в путешествия – видел новые места, города, страны, и все это время я изо всех сил старался сделать эти воображаемые картины очень четкими и ясными в своем уме. Я воображал, будто живу в странах, которых никогда не видел, и заводил воображаемых друзей, которые были очень дороги мне и казались по-настоящему живыми. Я постоянно делал это до семнадцати лет, когда серьезно направил свои мысли на изобретательство. Тогда, к своему восторгу я обнаружил, что прекрасно владею моим воображением. И мне не нужны были ни модели, ни чертежи, ни эксперименты, ведь все это я мог воспроизводить в уме... В уме я изменяю конструкцию, вношу изменения и даже включаю устройство. Никогда не делая чертеж, я могу дать мастеру размеры всех частей, и в законченном виде они будут соответствовать друг другу настолько точно, как будто сделаны по настоящим чертежам. И мне не важно, в уме, или мастерской я испытываю свою машину. Изобретения, которые я делал таким образом, всегда работали, и за тридцать лет не было ни одного исключения. Мой первый электродвигатель, вакуумные лампы для беспроводного освещения, турбина, и множество других устройств – все это разрабатывалось именно так» (4) Еще можно добавить, что Тесла спал не более двух часов на протяжении всей своей жизни – такова была интенсивность его интеллектуальной деятельности. Он был гениальным визионером в области естествознания, как и Альберт Эйнштейн, который также обладал визуальным мышлением и колоссальным воображением, которое ценил выше знания. Его знаменитая цитата: «Воображение важней,

чем знания. Знания ограничены, тогда как воображение охватывает целый мир, стимулируя прогресс, порождая эволюцию».

Можно сказать, что визионерское переживание включает в себе непосредственное творческое и познавательное начало. В зависимости от самого субъекта оно может быть представлено в любой области деятельности человеческого духа.

Карл Юнг выделял два подхода к художественному творчеству, имеющих два разных источника: «Ради ясности я хотел бы обозначить первый тип творчества как психологический, а второй – как визионерский. Психологический тип имеет в качестве своего материала такое содержание, которое движется в пределах досягаемости человеческого сознания, как-то: жизненный опыт, определенное потрясение, страстное переживание, вообще человеческую судьбу, как ее может постигнуть или хотя бы прочувствовать обычное сознание» (5). Визионерское переживание большого художника, по мнению Юнга, принципиально неразложимо, оно носит характер первопереживания, и идет из глубин коллективного сознания: «Дело в том, что всякий раз, когда коллективное бессознательное прорывается к переживанию и празднует брак с сознанием времени, осуществляется творческий акт, значимый для целой эпохи, ибо такое творение в самом глубинном смысле вещь, обращенная к современникам. Поэтому «Фауст» задевает что-то в душе каждого немца, поэтому Данте пользуется неумирающей славой... Каждое время имеет свою однобокость, свои предубеждения и свою душевную жизнь. Временная эпоха подобна индивидуальной душе, она отличается своими особенностями, специфически ограниченными свойствами сознания, и поэтому требует компенсации, которая со своей стороны может быть осуществлена коллективным бессознательным лишь таким образом, чтобы какой-нибудь поэт или духовидец выразит все невысказанное содержание времени, и осуществит в образе или деянии то, что ожидает неосознанная всеобщая потребность» (6)

Я хочу поделиться одним из своих визионерских переживаний, которые являются неотъемлемой частью моей жизни., и всегда приходят спонтанно. Я не прибегаю ни к каким специальным стимуляциям для того, чтобы эти переживания наступили. Мне просто достаточно задуматься над интересующим меня вопросом, или получить какое-либо сильное эмоциональное впечатление. Иногда эти переживания наступают в процессе

слушания мантр, чтения религиозных текстов ради получения эстетического удовольствия или исследовательских целей, а не ради религиозного ритуала как такового.

Однажды одна из моих знакомых переслала мне картинку, связанную с китайской системой Фен-шуй. Картинку эту она получила для медитации на семинаре Натальи Правдиной, известного популяризатора системы Фен-шуй в нашей стране. В свою очередь, сама Наталья Правдина получила ее от своего китайского учителя Фен-шуй. На ней схематически был изображен человек, а по бокам шел некий текст на китайском в виде иероглифической скорописи. Эта картинка показалась мне сложной из-за отсутствия понимания того, что же там написано. Размышляя над ее непонятным содержанием, я готовила на кухне еду. И вдруг... одновременно я стала спускаться с Биржевого моста (я живу рядом с Петропавловской крепостью). Наступившее раздвоение ничуть меня не напрягло. Спускаясь с моста на набережную Невы, (и одновременно готовя обед), я увидела огромного журавля, сидевшего на верхней мачте парусника «Летучий голландец», пришвартованного к набережной. Я сразу восприняла эту птицу как журавля Фен-шуй – он является одним из символов этой системы. Когда я подошла к паруснику, журавль слетел с мачты, и пошел рядом со мной, перебирая своими высокими лапами. Он был значительно больше журавлей физического мира. Журавль явно стремился привлечь мое внимание – он стал танцевать, перебирая лапами, махать крыльями, вытягивать и качать длинной шеей – так, как это делают журавли в период брачных игр. Я заметила у него в клюве черный шарик. Продолжая свой танец, журавль стал передо мной, и вытянул клюв. Я протянула левую руку с открытой ладонью, и журавль осторожно положил в нее черный шарик. Шарик оказался черной тушью. Она тут же растеклась у меня в ладони, превратившись в изящный длинный иероглиф. Вслед за иероглифом по всей руке у меня стали стремительно прорастать журавлиные перья, и через секунду я сама стала журавлем. Мой спутник взлетел, и я за ним. Мы летели сквозь сияющую золотую пустоту, которая, тем не менее, была абсолютно полной, что воспринималось мною как потенция всего Бытия. Вскоре я увидела крутолобых смеющихся старцев, и сразу узнала их – это были божества Фен-шуй, бессмертные Звездные старцы Лу-син, Фу-син и Шоу-син, связанные с тремя звездами китайской астрологии. Каждый из них является символическим божеством,

отвечающим за определенный спектр человеческого благополучия. Они смотрели на меня и солнечно смеялись, и этот смех излучал необыкновенное, невообразимое, неизбежное, бессмертное и вечное счастье. Вслед за этим видение померкло, и я вернулась в свое обычное состояние.

Это визионерское переживание является для меня одним из самых ценных, потому что мне удалось прикоснуться к запредельному бытийному существованию, к демонстрации того, что Бытие – это некое безграничное Целое, лежащее за пределами всех разделений и ограничений, которое утоляет все жажды мира.

Смех Звездных старцев теперь звучит во мне, напоминая о запредельном. Один древнегреческий философ сказал о божественном смехе: «Когда боги смеются, их смех изливается в плерому в виде энергии».

В этом визионерском переживании я получила ответ на свой вопрос, полный в своей целостности и убедительности. Система Фен-шуй является одной из разновидностей даосских алхимических практик, тем, что на языке алхимиков всех времен и культур называется Великим Деланием, и ведет к заветной цели всех алхимиков – к бессмертию. Звездные старцы - это великие бессмертные Даосы, создавшие систему Фен-шуй для развития человека. Бледное профаническое перетолковывание системы Фен-шуй, которое бытует в массовом сознании, как система гармонизации пространства дома с помощью символических фигурок, расставленных по разным углам, бесконечно далеко от подлинной сути этой системы.

Само мое визионерское переживание укладывается фактически в классическую схему духовного «восхищения на небо», сопровождающегося переживанием райского блаженства. Такого рода сюжеты представлены достаточно широко в различных религиозных системах. Заданный ряд образов – мост, вода, корабль, птица как божественный посланник, также являются универсальными символами подобного рода духовного визионерского опыта, представленного в различных культурах. Мост – символ лиминального перехода из одного состояния в другое, вода – символ бессознательного, корабль – душа, пересекающая воды этого бессознательного, птица – посланник благой вести. Это визионерское переживание – яркий образец того, как тип культуры, в данном случае китайской, детерминирует и задает сценарий переживания в рамках своей духовной системы ценностей и символов. Здесь нет встречи с Богом в нашем

понимании, но есть встреча с Пространством, Пустотой как атрибутами безличной духовности, ибо в китайской культуре и метафизике Пространство и Время почитаются и переживаются как духовные категории. Журавль в системе Фен-шуй – символ бессмертия и мудрости, а также птица, на которой летали божества и бессмертные даосы китайского пантеона. И, наконец, тушь для письма и рисования, является важнейшим культурным почитаемым символом китайской духовности, с помощью которой возник иероглиф, волшебное заклинание, превратившее меня в видении в журавля. Все визионерское переживание было наполнено изысканностью и символической утонченностью самой ткани культуры, ее духовных атрибутов и трансформирующей мощи.

На следующий день после этого визионерского переживания произошло синхронное событие, классически по Юнгу. В Эрмитаже открылась тематическая выставка «Птицы – вестники богов», посвященная священным птицам Олимпийских богов, символизовавших их божественные качества: Орел Зевса – власть и сила, павлин Геры – царственность и величие, сова Афины – мудрость, голубь Афродиты – любовь и красоту... Еще полная пережитым, я посетила выставку, и долго любовалась великолепными птицами, созданными европейскими мастерами ушедших эпох.

В заключение можно сказать, что визионерское переживание обладает универсальной природой, представлено во всей многообразной творческой деятельности человека, имеет свою историю развития и свои сюжеты во всех культурах. Оно будет и дальше сопровождать человечество в его бесконечных поисках Истины.

Список литературы

- 1 Сухов А.А. Феномен визионерства: культурно-исторические основания и модификации. Автореферат на соискание ученой степени кандидата культурологи. Екатеринбург. 2008
<http://cheloveknauka.com/fenomen-vizionerstva-kulturno-istoricheskie-osnovaniya-i-modifikatsii>
- 2 Гроф С. Путешествие в поисках себя. М.: Издательство Трансперсонального Института. 1994. – 238 С.
3. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. Пер. с англ. Самохина В.Л. М.: Прогресс, 1974, 392 С.

4. О'Нил Джон Дж. Гений, бьющий через край. Жизнь Николы Теслы. Пер. с англ., третье издание – М.: Саттва, 2008. с. 232-234.
5. Юнг Карл. Психология и поэтическое творчество. Сб.: Самосознание европейской культуры XX века: мыслители и писатели Запада о месте культуры в современном обществе/ Сост.: Р.А.Гальцева. М. «Политиздат», 1991. с. 106-114.
6. Юнг Карл. Там же.

И.В. Курис
БПА, Санкт-Петербург

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОГО ОПЫТА

***Аннотация.** В данной публикации автор на основе эмпирического опыта делится своими размышлениями о природе трансперсонального опыта, необходимых условиях его переживания и интерпретации, способами и методами его исследования.*

Ключевые слова: *трансовый опыт (ТО), расширенное состояние сознания (РСС), измененное состояние сознания (ИСС).*

Мы часто говорим о трансперсональном опыте (ТПО), но никогда не задумываемся, что он собой представляет в действительности. Возможно, дело в том, что, во-первых, ТПО – это личный, даже в определенной степени, интимный процесс. Во-вторых, формы его проявления настолько разнообразны и многообразны, и нас настолько захватывает само переживание, что все отодвигается на 2-й план.

Тем не менее, если обобщить формы проявления ТПО как процесса и состояния, мы можем выявить общие факторы.

Трансовый опыт – это то, что мы переживаем в расширенном или измененном состоянии сознания (РСС и ИСС). Сами переживания могут проявляться на всех телах: физическом, эмоциональном, ментальном и т.д. Все зависит от доминанты и уровня восприятия конкретного человека в конкретный момент.

Что же можно выделить?

Трансовый опыт – это своеобразный диалог между телом и духом. В зависимости от того, что доминирует в проявлении, то и будет определенным образом окрашено. Например, кто-то фиксирует свои телесные ощущения, кто-то – эмоциональные переживания. А для третьих будет важен собственно результат – инсайт, прозрение, мистическое переживание.

Как правило, ТО может быть естественным результатом Трансперсональной Практики, и от её модальности очень много зависит.

Но нередко бывает, что выход в расширенное состояние сознания (РСС) или измененное состояние сознания (ИСС) происходит спонтанно. Это ощущается человеком по ряду признаков: меняется восприятие своего тела (форма, объем, размеры), может исчезнуть чувство гравитации, ощущение реальности физического тела... И тогда становится понятным выражение «выход из тела». Все это совсем не означает, что к такому состоянию необходимо специально стремиться. Просто нужно знать, что это может происходить независимо от нашего желания; быть готовым к такому повороту событий и не пугаться; отнестись с доверием к своему «Я»; максимально расслабиться и получить удовольствие.

Спонтанный выход в ИСС часто сопровождается определенными ощущениями в теле: как комфортными, так и дискомфортными. Иногда они совмещаются. Например, телесные ощущения сопровождаются чувством тяжести или его отсутствием и полной неспособностью встать. Параллельно можно ощутить, что мышцы тела как будто распластываются и даже отделяются от друг от друга. И одновременно с этим – легкость в области головы. Нет смысла все это перечислять, поскольку каждый, кто имел такой опыт, может добавить к этому списку и свои собственные.

Вернемся к формам проявления и процессу. Они связаны между собой, так как рождение формы происходит во время процесса. Но бывает, что они разделены во времени. Нередко мы переживаем сам процесс как подарок, его хочется продлить, и только через некоторое время приходит информация, (иногда в неожиданной форме), которую нужно обязательно зафиксировать. Но бывает и наоборот. Встреча с архетипами, тем более неожиданная, вызывает тревогу, а то и панику. Поэтому, важен момент внутренней готовности к самой возможности такой ситуации.

Один из основных вопросов ТО, как процесса – его отличие от релаксации, от транса, от медитации. Здесь можно остановиться на следующем: что между ними общего и в чем отличие.

Общее: релаксация, максимальная отстранённость от внешнего мира и погруженность во внутреннее пространство; по возможности, отсутствие мысли (по крайней мере, к этому нужно стремиться). При условии осознанной практики ранжирование идет в следующей последовательности: релаксация – транс-медитация. Но ведь транс бывает осознанный и неосознанный, наведенный, спонтанный. Поэтому, в данном сообщении мы исходим из понятия транса как результата трансперсональных практик, то есть, состояния глубокой релаксации, при которой сохраняется определенная степень контроля сознания.

Работа в трансовых состояниях является естественным продолжением релаксации и переходным состоянием к медитации. При этом различия между трансом и медитацией заключаются:

- В уровне расслабленности, из которого исходит уровень погруженности. Чем больше релаксация, тем глубже мы способны выйти из состояния повседневности в ИСС.

Рассматривать эти вопросы необходимо с нескольких точек зрения:

- на уровне физического тела через телесные и тактильные ощущения
- психоэмоциональные переживания (при этом, мы можем наблюдать состояния физического, астрального и ментального тел (при желании эти состояния можно исследовать с помощью психологических тестов);
- состояние и содержание ментального экрана (МЭ), отражающего энерго-информационный аспект переживания;
- результат ТО, проявленный или проявляемый в различных формах. Например, через визуализацию, поток текста (и стихотворный и прозаический), написание картин, создание художественных произведений, пластическое выражение и мн. др.

Такой подход позволяет рассмотреть ТО и как состояние, и как процесс, приводящий к результату. При этом, очень сложно предугадать, какому именно. То есть, с одной стороны, мы можем выявить, что он (ТО) субъективно дает человеку в информационном, энергетическом, и, конечно, в

эмоциональном отношении. С другой, позволяют подойти к нему, как объекту научного исследования: выделить составляющие, которые можно и нужно тестировать, в том числе, по возможности и аппаратными методами.

На этом этапе мы можем говорить о следующих возможностях ТО, как научного эксперимента:

1. Исследование физиологических характеристик. Это можно делать практически при любом проявлении ТО. Например, независимо от модальности, мы можем измерить уровень мышечной релаксации.
2. Нейрофизиологических исследованиях (энцефалография коры больших полушарий головного мозга).
3. Об энергетическом потенциале (на основе ГРВ по К.Г.Короткову, приборным исследованиям В.Ф.Шаркова:
 - каждого полушария
 - общего потенциала организма
 - потенциала энергетических центров человека
 - энергопотенциала пространства.

При этом подбор методик зависит:

- I. От постановки конкретных задач исследования.
- II. От модальности трансперсональных практик и соответствующей характеристики процесса.
- III. От конечного результата, как формы проявления ТО

Само состояние человека интересно рассматривать, как минимум, в 3-х отрезках времени: обыденном состоянии; в трансом; в последствии. В этом случае будет интересно сравнивать состояние органов, которые являются проблемными в обычном состоянии (какое-либо хроническое заболевание). Несмотря на то, что физиологические и нейрофизиологические исследования достаточно трудоемки, они реально отражают динамику психофизиологического состояния при транс.

Но нас интересует ТО. Чем он отличается от транса и релаксации. На наш взгляд, релаксация как процесс и как состояние – достаточно изучены. Они могут существовать независимо друг от друга, но при этом человек либо просто расслабляется на разных уровнях, будучи здесь и сейчас (что само по себе очень ценно и способствует снятию мышечных зажимов), либо, находясь в транс, испытывает различные психо-эмоциональные и тактильные ощущения. Сам транс, как правило, характеризуется частичным

контролем сознания. Поэтому, в зависимости от уровня концентрации внимания (КВ) и границ контроля, человек может наблюдать свои ощущения и состояние в широком диапазоне.

Трансовый опыт нередко связан с получением какой-либо информации. Формы его проявления очень разные: от текста, который идет (его воспринимают на уровне внутреннего слышания, видения, или который мы записываем не думая). Это не пондеромотография, а именно текст, который важно записать. Это может быть проза, поэзия, Белый стих и т.д. Важно его зафиксировать. В других случаях – это могут быть визуализации: иногда конкретные, иногда – ассоциативные. Часто ТО проявляется в спонтанном движении, пении, спонтанной живописи и т.д.

Один из важных вопросов ТО – разобраться, что представляет собой информация. Откуда она, насколько истинна? Вопрос очень важный, так как многие считают, что если информация получена в трансе, она априори истинна. На самом деле все значительно сложнее. Во-первых, нужно разобраться, действительно ли она является результатом трансового опыта? Во-вторых, для чего и для кого? И, в-третьих, по какому каналу и в какой форме пришла информация? (По прямому, или ассоциативному; на уровне подсознания при условии владения профессиональными знаниями, или наоборот, при полном их отсутствии). При этом нужно учитывать опыт «включенности» и осознанной работы с информационными структурами, уровень психофизической подготовленности конкретного человека. И самое, на наш взгляд, важное: энергетический потенциал человека, как в целом, так и в отдельных центрах, и его способность управлять собственной энергетической структурой. Эти факторы очень важны, так как от этого зависит правильность интерпретации и исключение искажения информации.

В заключение этого краткого сообщения, хотелось бы заметить, что тема невероятно интересна и многогранна. Ведь ТО у каждого свой, а значит и свое представление. Мы практически не говорили о медитативном опыте. А ведь он тоже напрямую связан с энергоинформационной составляющей. Чем медитация отличается от транса? На каком уровне погружения мы имеем возможность разграничить трансовое состояние от медитативного. Я приглашаю к обмену мнениями, к дискуссии. Думаю, это будет интересно как для начинающих, так и для опытных специалистов-практиков в области трансперсональной психологии.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО

В.Г. Бондаренко, Чандира,
БПА, Санкт-Петербург-Москва

СТИХИ РАЗНЫХ ЛЕТ

По свежим следам, по ещё не забытой земле,
Идёт моя память, ведя за собою виденья.
Её не предам – пусть, как лучик, сияет во мгле,
Оставшейся там, где дышали былые мгновенья.

И люди исчезли и контуры прежних домов,
Сгорели и прошлые чувства, и старые формы.
А где-то вдали – силуэты иных городов
На фоне сияний космической мощной реформы.

Иду я по Вечности в этом звенящем сейчас,
Заря разгорается, новую Землю лаская,
Быльём поросло, словно стрелки на старых часах,
Всё то, что осталось стерней от былых урожаев.

Лишь память живёт – и порой возвращаясь туда,
Она освещает, как вспышка, былые мгновенья
Любви беззаветной и годы большого труда
Посева Эпохи и песни Её вдохновенной.

Я помню и радость, и горькие слёзы дождей,
Когда мы будили себя в полумраке рассветном -
А где-то вдали маяком нам сиял Водолей,
Мечтой разгораясь о будущей жизни заветной.

Ну, что ж, моя память! Продолжим на свет извлекать
Из прошлых чуланов сокровища дней незабвенных,
Что будут для наших потомков когда-то сиять
Легендой космической, сказкой для новых Вселенных!

29 марта 2016

Человечество – это четвёртое царство,
Что живёт на четвёртой Земле,
Начинает движение с низкого старта,
Что даётся на этой меже

Между плотным и тонким, конкретным и зыбким,
Между ясным и всё ж - непрым...
Вырываемся мы из космической зыбки
В мир Гармонии, что неделим,

Неразъёмен, текуч, неразрывен и тонок
Мир, в котором мы вместе – одно.
И земли Человечество – это ребёнок,
Заглянувший в большое окно,

Где творятся Миры, где рождаются Судьбы,
Где Вселенский масштаб Бытия,
В Мир, в который мы вместе когда-то прибудем,
И где все мы – большая Семья.

Скоро вместе откроем заветную дверцу -
И вернёмся все вместе домой,
Где у каждого вход – сквозь открытое сердце
В мир Гармонии мировой.

Это – пятое царство – Эдем изначальный,
Тот, откуда шагнули мы в плоть,
Это место, что Дух наши Души венчает,
Где нас ждёт, кто зовётся - Господь!

13 июля 2013

Певучие строки сплетают узор неземной
В них есть отголоски далёких вселенских событий,
Они набегают на сердце, волна за волной,
Предчувствием тонким грядущих великих открытий.

А строки, как стрелы лучей, пролетающих так,
Как голос певца, что разносится вольно по миру,
А строки, как струны, - поют и сливаются в такт,
Нас всех призывая готовиться к славному пиру.

Певучие строки готовят людские сердца,
Они помогают открыться для мощных вибраций,
Призывом высоким от стен неземного дворца,
Где нам суждено у счастливых ворот собираться.

3 марта 2015

ТАЙНА 4-х СТИХИЙ или 4 ЧАШИ МИРА

Тот, кто изучает Астрологию. Тот великолепно знает, что есть 4 Стихии. Вода, Земля, Воздух и Огонь. С точки зрения мировых мифов и легенд, «воплощением» энергий этих 4-х стихий можно гипотетически представить, что носителями этих основных типов энергий являются некие Артефакты в виде своеобразных «Чаш Мира». Воду будет олицетворять «Чаша Грааля», Воздух - «Чаша Джемшида», Землю - «Каменный Цветок», а Огонь...?! Его можно было бы связать с Люцифером...

=====

На этот удивительный вывод, как ни странно, меня натолкнула поездка в Екатеринбург...

Южный Урал – край Бажова. Екатеринбург – потрясающе красивый современный город, с множеством высотных зданий из стекла и бетона. Он подобно диковинному цветку, возвышается за Уральским хребтом. Я даже не знала, что в городе есть метро, которому в этом году исполнится уже 25 лет. Меня потянуло спуститься в подземку и проехаться из конца в конец. Мощный, плотный поток энергии Земли почти «валил с ног»... Пожалуй, впервые, я ощутила мощнейшую Силу Земли. Выйдя оттуда, я почувствовала огромное желание перечитать сказку Павла Бажова «Каменный Цветок». «Сказку?!» Точнее, СКАЗ! Как раз, Каменный Цветок, Хозяйка Медной Горы и показывает Даниле Мастеру, мечтающему сделать Чашу, в которой отразится вся ЖИВАЯ красота Земли...

В аэропорту Екатеринбурга «Кольцово» я натыкаюсь на любопытный талисман из бирюзы...) А открыв интернет, я натыкаюсь на любопытный артефакт легенду о «Чаше Джемшеда» (которая как раз и была сделана из этого камня – бирюзы). Меня словно кто-то специально подталкивал к интереснейшим выводам...

И сразу возникла интересная цепочка образов-ассоциаций: Чаша – Каменный Цветок (как Чаша) – Чаша Грааля, «Чаша Джемшеда».

Интересно, что у разных народов есть упоминание о Священных Артефактах в виде Чаши.

Святой Грааль – кубок из которого Иисус Христос вкушал вино во время Тайной Вечери, и в который впоследствии, была собрана кровь распятого Христа... У меня это четко отождествляется со Стихией Воды... Вспомним астрологию: Эпоха Христа – Эпоха Рыб (ныне закончившаяся) это, естественно, водная стихия.

«Каменный цветок» - выросший из недр самой Земли – несомненно, Стихия Земли... Как пишут о Чаше Джамшида «можно было наблюдать там мини-Вселенную». Думаю, что здесь речь идет о стихии Воздуха. Тем более, что в восточной традиции стихия Воздуха, считается стихией просветленных. Вода – Земля – Воздух ... Но тогда в этой цепочке не достает стихии Огня...

А вот Чаша Огня... Первое, что здесь можно вспомнить – Олимпийский Огонь, зародившийся еще в Древней Греции. Считается, что олимпийский огонь зажигается в греческом городке Олимпии от лучей солнца. Согласно мифам и легендам Древней Греции, титан Прометей отобрал огонь у Зевса и подарил его людям, за что и понес суровое наказание.

А теперь вспомним о христианской традиции. Здесь, несомненно, вспоминается Ангел Люцифер. Люцифер – Ангел Света, возжелавший стать равным Богу, и низвергнутый за это с Небес в Ад. «Люцифер — (лат.) носитель света, просвещения, утренняя звезда, Властелин воздуха и Востока». Так и получается. Что Чаша Огня – артефакт, принадлежащий Люциферу, темной стороне... Но нигде в легендах не упоминается Чаша Огня. И с другой стороны, если вспомнить трагедию Гете «Фауст»:

«Живее пей до дна бокал -

И ты мгновенно ободришься.

На "ты" давно ты с чёртом стал,

А всё ещё огня боишься».

Больше всего Огонь у нас отождествляют с Адом, адским пламенем, с Дьяволом... Но ведь Огонь, может быть тоже разным... Он ведь не только разрушающий, но и очищающий ... Невозможно построить новое не освободив места для него...

Таким образом, можно отследить «цепочку»:

Жизнь зародилась в воде - На Земле живет род человеческий. - Задача воплощенных – постичь всю Мудрость Земли. А главная задача стать

Просветленным, постигнув Мудрость Вселенскую. Для этого нужно пройти огонь очищения, соединив воедино Жизнь и Смерть...

Последним выступает стихия Огня...

«– Тогда огонь! – вскричал Азazelло, – огонь, с которого все началось и которым мы все заканчиваем» (М.Булгаков, «Мастер и Маргарита»)

Недаром, во многих эзотерических традициях посвящениях проводили через смерть... Это Путь пройденный Иисусом Христом...

ЧЕТЫРЕ ЧАШИ МИРА

В сосуд святая кровь Христа
Когда-то собрана с распятия,
Невзрачна чаша и проста,
Но дарит Мудрости объятья...

Чтоб жить и смладу не стареть,
Знать вдохновение познанья,
Слить воедино Жизнь, и Смерть,
На всепрощенья упованье!

Нам Тайну Чаши не понять,
Остались лишь одни легенды!

Увидеть все и все познать,

Бесстрашь с правдой – не померкнет...

Небесный камень - бирюза
Хранит в себе Нектар бессмертья,
Пусть Истину найдут глаза,
Увидит Мудрость Тайну Смерти!

И Каменным возрастет Цветком

Вся мощь Земли, что в недрах дремлет,

С богатством этим кто знаком –

В том Тайна красоты не меркнет!

Чтоб тайну Пламени постичь –
Пригубь Огонь из адской Чаши,
Сумей Свободу возлюбить,
И дерзости дай Душам нашим!

Единство Мира – Тьма и Свет...

Список литературы:

1. [Павел Бажов](http://bookz.ru/authors/bajov-pavel/kamennii_805/1-kamennii_805.html). Сказы. Каменный цветок

http://bookz.ru/authors/bajov-pavel/kamennii_805/1-kamennii_805.html

2. Википедия https://ru.wikipedia.org/wiki/Святой_Грааль

3. <http://librebook.ru/faust/vol1/1> (Иоганн Вольфганг Гете. Фауст. (текст)/ перевод с нем. Н.Холодковского – Москва: Издательство 'Детская литература', 1969 - 461 С.)

3. http://loveread.ec/read_book.php?id=1527&p=1 (Михаил Булгаков. Мастер и Маргарита. (текст) – Москва: Издательство Эксмо, 2006 – 416 С.)

Т.Р. Сойдла
БПА, Санкт-Петербург

МАКАБРИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

Пляска смерти, Макабр (фр. *Danse macabre*, итал. *Danza macabra*) — популярный аллегорический сюжет в живописи и литературе Средневековья. Макабрические сказки Сойдла Т.Р. опубликованы в 19 выпусках Живого журнала (<http://dino-soidla.livejournal.com/> , от <http://dino-soidla.livejournal.com/6484.html> Макабрические сказки -1 до <http://dino-soidla.livejournal.com/12301.html> Макабрические сказки-19). Все герои (кроме ветки миндаля) вымышлены. Любое сходство с реальными людьми (насекомыми, динозаврами, растениями) является не более чем совпадением.

После Д – Е

Я вернулся с острова Дильмун, обители блаженных. Мне хотелось понять, как произведение искусства, на создание которого часто уходят долгие годы, останавливает мгновение, расширяя его до бесконечности... Но я не понял.

На Дильмуне я оказался бегемотом в ювелирной лавке, умирал от страха и бешено вращал хвостом. Шедевры метафизического искусства сейчас восстановлены и вымыты. Но их родители, драгметаллы, вне себя от возмущения – и серебро, и золото, и даже малоразговорчивый патриарх рентгений висмутович.

А я дома. Встал, так сказать, на свой тесный комодик. Кругом оловянная посуда, всем наплевать на искусство и тем более на меня.

Органический мир, куда я спешил вернуться, стал крайне неприветлив и даже приобрел дар речи. (Лучше бы он этого не делал, но кто же меня спрашивает...)

Как в алфавите после Д идет Е, так после Дильмуна я был спущен с комода (очевидно кем-то из хозяйских детей) и брошен в Ельник. Вы не ослышались. Именно ельник. Хорошая новость, я стал снова человеком. Плохая новость: ели меня ненавидят.

К другим деревьям подходишь, обнимешь ствол, и на душе делается хорошо, как будто сознание очищается. С взрослыми елями так нельзя. Они всегда угрюмы, держат тебя на расстоянии. А сейчас их вдруг окончательно прорвало.

– Мы не ваши советники или утешители. Да, мы мрачны. Хотя мы и не злобны, если вам от этого легче. Хотите знать, почему мы такие?

Один из вас как-то признался: «люблю смотреть, как умирают дети». Мало кто посмел с ним солидаризоваться. Но в этих словах – вся человеческая природа. Для вас смотреть, как умирают наши дети, является частью вашей духовности. Вы рубите наши молодые елочки, наших детей, и приносите их в свои дома на рождество. А в той же комнате на деревянных книжных полках лежат бумажные книги, книги, книги, сделанные по существу из наших мертвых тел. Если таков ваш свет, то какова ваша темнота?

Нас уже не оскорбляют ваши песни – «О елочка», О Tannenbaum, О Christmas tree, даже наши детишки с самого раннего возраста понимают, что такова жизнь. А вы... воспринимаете атмосферу нашего страдания и одновременно прощения как некую дополнительную нотку святости в атмосфере вашего праздника. (Рубили бы тогда елки на пасху, а не на рождество.)

Представьте себе, что ели похищают ваших детей, приносят их умирать на лесную поляну, а все пни на поляне обиты человеческой кожей.

Мы были бы для всех людей кошмаром, и нас давно бы вывели на корню. А мы... все понимаем... но радости и доверия от нас вы не дождетесь.

А лагеря уничтожения для злаков – ваши поля? Без них человечество не выживет? Ха-ха! Спросите у Авеля. А полевые цветы, сирень и жасмин в ваших вазах? Они встречают свой конец с покорностью судьбе, (судьбе, не вам)! Но свое подавляемое негодование они делегировали нам, елям.

Мы, как подвергавшиеся самому циничному унижению, интегрируем все счета, предъявляемые человечеству зеленым миром, все унижения в ваших домах, массовое уничтожение на полях. Нет, нет, мы не мстители, но полагаем, что скоро станем свидетелями тому, как люди погубят собственную цивилизацию и станут снова симпатичными обезьянами с ограниченным ареалом распространения близ экватора.

А темные и тихие еловые леса покроют почти всю поверхность планеты, не занятую льдом.

Земля перестанет быть домом человечества. В вечности ваша связь с Землей конечно сохранится, но в первом, привычном измерении времени, оно будет ограничено темным полумесяцем всеобщего ельника. И он станет напоминанием о слепоте человеческой цивилизации – для тех, кто способен видеть.

– Не надо больше. Я вас понимаю. Вряд ли я смогу вас переубедить, но все же скажу, что мы не безнадежны. Наше сознание идет неровным фронтом, но мы дошли до вавилонской астрологии, до холизма, до практики веганства. Извините, оговорился. От последнего вам, конечно, не легче, но поверьте, для человечества это был огромный шаг. И, уверяю вас, не последний. Пройдет несколько десятков, может сотен лет, и мы создадим парламент всех форм жизни, выберем достойного амбушмена. Только не спешите. Громкие обличения сбивают нас с пути. Для нас сейчас главное быть беспредельно внимательными и слушать тихий голос своего сердца.

Ели обступают меня молча. Их зелень темнеет, делается почти черной.

Family reunion

– This is the way the world ends... говорю я Мо, бросая портфель на кресло.

– Ага, ты уже знаешь, – отвечает глухой голос жены из спальни.

Вы думаете, это началась война? Не смешите, войны у нас в двадцать втором веке дело привычное. Копайте глубже! К нам прилетают родственники Мо. Из самой Инсектоимперии, расположенной на расстоянии сотен тысяч световых лет. Конечно, они будут пользоваться коротким путем, коммерческой кротовой норой. Не успеем и щелкнуть пальцами, как они свалятся нам на голову. Grimасы технического прогресса.

Вы не видели родственников Мо? Много потеряли. В Инсектоимперии легализована евгеника и поэтому разумные обитатели империи отличаются друг от друга не менее, чем породы собак. И по размерам, и по окрасу и по интеллекту. При этом, физиологически они могут вступать в брак и оставлять потомство в любых сочетаниях. Могут, но кто же им даст, полагаете вы. И да и нет. Некоторые ограничения налагают правила евгеники и семейный кодекс. Но то, что разрешено, все равно на мой нецивилизованный взгляд смахивает на сумасшедший дом. И вот эта либеральная изнутри, а внешне разноцветная и разноголосая семейка скоро будет здесь, на планете Земля, еще не совсем оправившейся после последней большой войны. Уф!

– Тетя Ми, как хорошо, что вы все нашли возможность приехать. Располагайтесь. Отдохните. Ужин будет примерно через полчаса. Как гостиница? Меня уверяли, что она специализируется на обслуживании беспозвоночных.

– Клоповник. Одни травяные клопы, приехавшие на конференцию сторонников мира. По моему, они все куплены этим вашим гениальным генералом, содомитом из каморры. – Тетя Ми! – Извини, я забыла, что у вас не принято называть вещи своими именами. Но как говорят наши дальние родственники скарабеи: дерьмо ешь, правду режь.

Так вот, твой отель конечно не пять звездочек. На космовидении нет даже канала «Божья роса». Кондиционер пропускает феромоны. (Поэтому

ночью у меня были такие сны, такие сны...) Зарядка кислородных хиджабов только ночью.

– Это нужно? Я читал, что у подданных империи сейчас у всех активные трахеи.

– У молодых да. А дедушка и бабушка? Нет, это безобразие. Мы понимаем, время послевоенного восстановления, финансовые трудности...

Не слушайте это злопыхательство! Ми смотрит гостелевидение, которое манипулирует нами, простыми инсектами. У нас всегда живописуют иноземные ужасы. А я никогда не верила правительственной пропаганде. Отель у вас, может быть, и действительно немножко того. Но здесь не империя нищих. У вас я вижу прекрасная огромная квартира. Вы хорошо одеты. Вкусно пахнет.

– Это пятое измерение, фирма «Хорошая Квартира от Булгакова», тетя Мими. Заказали расширение по случаю вашего приезда. Нам выделили грант Министерства по связям с иностранными родственниками.

Я не стал рассказывать о том, что крохотный пропагандистский грант, который мы получили, в основном служит гарантией от провокаций энтузиастов звездных войн. А так мы влезли по уши в долги. Даже оформили ипотеку.

Тети к счастью не слишком интересуются деталями.

Дети меж тем успели облазить все уголки квартиры.

– Дядя Казимир, а можно, мы включим компьютер? Говорят, у вас на Земле все играют в Революцию. Можно попробовать? Нам очень хочется ограбить какой-нибудь замок... Ну, дядя, чего вам стоит. Вы же диссидент из надзорного списка галактопола. Папа рассказал.

– Да? Но вот насчет замка как-то не задумывался. Неплохая идея. Одним словом, включаю комп, а вы сами поищите в игротке. Вот названия на инсектанго и на оловодском.

– Открылась. Ура! Здесь такая смешная иконка. Дядя Казимир, вы здесь настоящий благородный разбойник, прямо Робин Гуд. А тетя Минда говорит, что вы не политический, что вы просто уголовник и обманщик. Что вы украли тетю Мо.

– Ну, мне помнится, что все было не совсем так. Но тете Минде виднее. В любом случае, честных детишек я не обманываю. Для них я припас

премию. Хотите после революции поиграть в ядерную войну? У меня есть старый DEFCON. И еще кое-что поновее. Вы разберетесь.

– Дядя Казимир. Мы будем к тебе приезжать каждый год. Кус-кус-укус-ура!

– Какая гадость. У вас на земле разрешены такие варварские игры?

– Ну, мальчикам однозначно нравится.

– Тетя Ми, партизанам нужен пармезан!

– Мама! Посмотри! Дядя Казимир кусает тетю Мо!

– Несносный мальчишка. Сколько можно повторять.

Влетает шмель. – Дядя и тетя! Какой хорошенький дрон. Это дрон-почтальон?

– Нет, это живое насекомое. Живет себе на удовольствие.

– А с ним можно поговорить? – Боюсь, что он вам не ответит. Старая модель.

– Дядя Казимир, дрон не дрон, но у вас хорошие машины-роботы, машины без водителя. А детские сады без воспитателя есть? А школы без учителя?

– У нас есть царь без царя в голове.

– Ну, дядя, это скучно.

– Куда скучнее.

– Дядя Казимир, а вы можете достать языком до носа? А шевелить ушами? Девочки, идите сюда. Дядя Казимир-политозавр шевелит ушами.

– Пока Казимир занят детишками... Никак не понимаю, как ты могла поселиться на Земле. Репрессивный режим. Вокруг тебя миллиарды тупых и грязных млекопитов. С ума можно сойти.

– Не знаю. Казимир забавный.

– У меня нет слов... Или ты что-то не договариваешь.

– Мама, у них в книге анимация лягушки, которая жует стрекозу. Я вырву эту страницу!

– Только попробуй!

– Мама, Мими забралась в туалете на полку, выпила жидкое мыло и пускает пузыри.

– Дядя Казимир, мы тут малость деконструировали вашу технику. Но собрать не получается. А маленьким хочется поиграть в войну. У вас что, нет команды на сборку разобранного компьютера?

- Оставьте как есть. Включите комп в библиотеке.
- Мо, пока я выходила, девочки перекрасили кухню. А смыть не могут. У вас что, масляная краска не смывается со стен? Дико извиняюсь...
- Казимир, помоги, пожалуйста, никак не могу наладить уборку мусора – выброшенные в окно предметы попадают не в мусоропровод, а проходим на голову.
- Мо, у мальчика оторвали лапку. Где у вас ближайший пункт регенерации?
- Нигде кроме, как в интурмедпроме. При вашей гостинице. На обратном пути зайдете. Ногу пока лучше заморозить. Жидкий азот на кухне.
- Мо, извини, если это для тебя неприятная тема. На Земле продолжают применять инсектициды?
- Сейчас уже не. Несколько лет назад они были забанированы. Хотя в полузаконных павильончиках еще можно купить репелленты. Но я надеюсь, что и это уйдет в прошлое.
- Источник ты мой! Как ты выживала здесь все эти годы?
- Носила с собой детектор инсектицидов, который Казимир купил на черном рынке. И, конечно, аптечку... Все изменилось при втором сроке генерала. Сик 2.0... Многие считают его исчадием ада, но нас он спас, открыв страну для туристов. Была принята галактическая хартия. То ли ирония, то ли подарок судьбы. Только при нем я совершила coming out... Это было как второе рождение. Ведь я несколько десятков лет маскировалась под человека.
- Господи!
- Мо, снизу приходили какие-то динозавры. Жалуются на шум!
- Помоги источник, да нет у нас в доме никаких динозавров. Не было и не будет. Это все Булгаковская контора начудила. Подключила нас к какому-то галактическому хабу с излишками неиспользуемой площади.
- Мама! Можно, мы спустимся играть с трицератопсиками. Они бодливые, но клевые. Их родители не возражают. Сказали, что все равно спать не будут.
- Только через мой экзоскелет. Не хочу вас потом искать по всей вселенной.
- Дядя Казимир, у меня заржавели торпеды Мертвая рука. Ни одна не взорвалась.

Вмешивается мама карапуза, тетя Ми. – В следующий раз взорвутся.

– Дядя Казимир, ну, объясните ей. Она не понимает. Я же проиграл войну. В пух и прах.

На мой взгляд, надо бы устроить праздник и выпить шампанское. Ведь остались в живых 150 миллионов потенциальных жертв. Но школьнику, увлеченному игрой, не объяснишь. Да что школьнику!...

Но вот и кончается наш безумный вечер. Спасибо, что обошлось без серьезных происшествий.

– Позовем их в будущем году, если не будет войны. Давай Мо!

– Я что? Я за! I love you.

– I love you, too.

Мама-Фудзияма, сестра Осьминога

Нашу планету создала я с подругами. Мы наслаивали лаву слой за слоем, пока не образовались континенты. Это было нелегко. Но я была на несколько сотен миллионов лет моложе, во мне играли немеренные силы. Конечно, мой умнейший брат осьминог, отрада и опора моей старости, существовал в эти дни в виде идеи в космическом сознании. И оттуда он мне помогал. Не спрашивайте как. Но это было. Я помню. Без умного брата я бы не сдюжила. Хотя у меня темперамент вулканический, а у него гибкий, головоногий.

Я старше его и участвовала в создании самой земной коры. Это была сплошная эпилепсия, нескончаемый припадок, ужас, которому, правда, предшествовала аура всепонимания и восторга. Каждый припадок был для меня особой вселенной, со своей мучительной вечностью. Слой за слоем лавы, так росло мое вулканическое тело. Припадок за припадком, так росла пирамида моего сознания.

Но прошло время, и меня привлекли к интеллектуальному проекту «Жизнь». Слишком тонкая работа для гиганта. Но отказаться было невозможно. Мы начали с самых основ. Выбрали подходящие молекулярные Lego кубики. И стали рисовать планы тюрьмы для живых душ. Мы планировали огромное разнообразие тюремных камер – «клеток». Я рисовала все новые и новые планы вулканическим пеплом и поддерживала огонь под термальными ретортами, в которых готовилось первое варево жизни.

Протоколы опытов засекречены собранием б-гов. Но эскизы и планы, слой за слоем, до сих пор лежат на моих склонах. Это часть меня самой. Мне ничего не надо отассанжить. Итак, самый большой секрет: консенсус был найден нескоро. Но он был найден!

Каждая развитая тюремная клетка жизни согласно этому проекту содержит несколько обязательных элементов.

1. Сверхдуша № 5, которая в управление клеткой не вмешивается, но необходима для самосознания (примерно как королева Англии).

2. Два мастера: белый и черный (холодный и горячий, женский и мужской, продолжайте сами) которые управляют жизнью клетки на метафизическом уровне.

3. ДНК – (длинные нити кармы), в комплекте с сестрами Мойрами, точнее с Мурами: Механизмами Упаковки и Распаковки.

4. Россыпь рабочих рыбок, сомо-образующих телец.

5. Плазматические сети для ловли клеточной живности.

6. 3D поле для игры в Гольджи, с одноименной аппаратурой.

7. Кондовые то ли мито, то ли мото батарейки, каждая со своей кармой.

8. Эндосомы (в комплекте с предупреждением: в вакуоли не бросаться – опасно для жизни).

9. План экономной эвакуации команды клетки с ее последующим демонтажем.

10. Товарный знак: пентаграмма, которая вращается в круге.

И т.д. ... Миллионы томов чертежей.

Как это еще далеко до рождения моего горячо любимого брата с его непередаваемым чувством юмора. Но именно благодаря этому проекту через сотни миллионов лет он появился.

Халтуры не было, смотрите, как венцы творения, зыряне и зырянки, спокойно собирают ягоду-блуднику на моих сейчас вполне мирных склонах, а выше их ползут по-пластунски молодые активисты-идеалисты под старый марш «С томатами и гранатами», шепча «все возьму, сказал Калаш». Блу/К (бывший Блу/Бул) индекс при этом достаточно стабилен. И это значит, что все они будут пока жить. И ты будешь жить. И под водой в вулканических пещерах живет, и в данный момент спит, мой бедовый брат и общается со мной во сне. Он меня отчасти боится, но из-за страха еще больше любит и уважает.

В этой временной идиллии я похожа на добрую старую ворчливую бабушку, не правда ли? И чего это меня все боятся? Даже брат.

Но есть за что. Об этом позже.

Кто-то нарисовал на меня карикатуру, в стиле Хокусаи и Магритта, под изображением конуса стоит подпись: «это не трубка». Я не обиделась, но послала к этим газетным рукоблудам парочку бермудских беженцев с топорами. Им все равно осталось жить немного. Они ведь не только меня так рисуют.

Скоро всем вам будет конец.

Эпоха науки коротка. Пленка расцвета рационального прогресса тонка. Практически не оставит следов в геологической летописи. Вы уже пережили позорную эпоху пара, телеграфа и отравляющих газов. Переживете и мобильники, компьютеры и радиоактивную пустыню (где ваша не пропадала). С энергией вакуума (вака-бомма) дело более проблематично. На кону сохранение самой солнечной системы. Пока сдерживаем исследования.

Но ужас приближается, опасность гибели всей планетарной системы увеличивается, вот-вот теория, освобождающая энергию вакуума будет создана, наступит пора применить самосанкции: нанести превентивный удар по Земле. Тогда придет мое время вибрировать инфразвуком, от которого разрушаются стены и лопаются сосуды. И покрыть поверхность земли новой лавой. Снова (как и десятки раз до этого) прозвучит сигнал к программированной смерти большинства обитающих на Земле живых существ.

Это будет снова большой макабрический хоровод (вокруг огнедышащих гор и вод), разрушительный танец Шивы со товарищи (читай: со мной и с моими подругами), избавление от старых активов, чтобы освободить место для строительства новой платформы развития.

Тут прилетят и приглашенные Геей астероиды, высокоточными ударами подожгут запасы нефти, генерируя массовую гибель от холода, запустят новые эпидемии, одним словом, проложат дорогу новой эпистемологии новых царей природы. Процесс этот мучителен, никакой романтики. Жизнь беспощадна и сурова, и всегда была дружна со смертью.

– Кто бы мог подумать, все было так хорошо. Если бы не горе от ума.

– Это и так и не так. Все погибающие цивилизации погибают по разному. Общее правило расцветает неожиданными вариантами.

В данный момент вы, оловодяне (в широком смысле слова, это ведь вы доминируете на планете), далеки от создания опаснейшей из опасных теорий. Но вы создали целую систему игры против вселенной, раскинули сети, подготовили инфраструктуру для похищения и утилизации данной теории, возникни она в любом уголке галактики. Ваши лидеры полагают, что ждать придется не так уж долго. При появлении первых знаков надвигающейся катастрофы туда через кротовую нору будут отправлены земные физики-экспроприаторы для похищения гибельного знания.

Кто вполне познал сладость игры против превосходящего противника, сладость дерзкого и безнаказанного овладения запретным, навязывание собственной воли сильнейшему сопернику, кто заранее пьянеет от мгновения такого триумфа, тот не остановится пока не дойдет до конца... А в конце, понятно что... Казино не проигрывает.

– Ты веришь тому, что я тебе сейчас рассказала?

– Если бы у меня были основания не верить... Увы, это очень похоже на правду.

– То-то же! Бинго!

Как я сама была бы рада ошибиться... Слишком широк ново-имперский человек, слишком широк. Источник его умом не обидел, и он мог бы... много чего мог бы, но выбор сделан, кости брошены.

Прогноз: близок к безнадежному. Хотя лучик надежды еще светит. Наперекор всему.

...Но даже в худшем случае это еще не конец. Еще будут сны после смерти. Но сны, которые принесут пробуждение. Ты приобретешь свободу преобразить древнее наваждение, привычный дурной сон.

Ведь – что бы ни было написано в нити твоей судьбы, это только одна нить из огромного множества. Все что было, будет происходить снова и снова. Это бесконечность твоей собственной жизни, которая *in due time* потребует труда осознания. Процесс уже пошел.

Помнишь, как ты возвращался зимой из школы, и понял, что ты никогда не вернешься домой. Тот, который вернется, это некто другой. А ты вечно застрял в том мгновении на пронизывающем ветру на пустынной улице. Так и случилось.

Мгновения, как осознавшие свою бесконечность, так и забывшие об этом, выстроились в стройный (местами не очень стройный) ряд, который уже подходит к концу. Это твоя жизнь, «от и до». Пора все вспомнить.

Ведь то, что было с миром и с тобой, никуда не делось. Все что кончается, начинается снова, в ткань времени добавляются новые нити.

Вспомни мгновения понимания и свободы. Когда точка твоего существования расширилась. Когда ты отбросил игры своего «я» и просто был. Это были минуты свободы, когда ты жил, а не просто повторял свое старое сновидение. Через них можно и дальше менять узор ткани, через них твой сон перейдет в настоящее бодрствование.

Впереди бесконечность, которую ты, проснувшись, будешь шаг за шагом оживлять, обследовать как новый материк, дыша, наконец-то, полной грудью.

Да, это сказка – утешение в наши макабрические дни. Но что-то просвечивает через эти образы, через слишком человеческие слова, ...или нет?

Конечно, Фудзияма все выдумала, чтобы морочить мне голову, чтобы сбить с толку. Смутьявка этакая.

ИНФОРМАЦИЯ, НОВОСТИ, РЕКЛАМА

Международный конгресс Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ)

Дорогие коллеги!

Мы обращаемся к тем из вас, кто ведет семинары и тренинги, работает с клиентами, в том числе, корпоративными.

13-16 октября у вас будет великолепная возможность презентовать себя на всероссийском мероприятии самого высокого уровня – на Международном конгрессе Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ) **«Вызовы эпохи: психотерапевтическая помощь человеку, группе, обществу»**. Выступая на конгрессе с докладом, вы получите отзывы коллег об уровне и специфике вашей работы, познакомитесь с потенциальными участниками и организаторами ваших семинаров, приобретете новых партнеров для ваших новых проектов. Как показывает многолетний опыт, площадки подобных Конгрессов открывают беспрецедентные возможности расширения рабочего пространства их участников.

Мы приглашаем вас выступить на двух секциях – Трансперсональной и Духовно-ориентированной психотерапии. Продолжительность доклада на каждой из секций – 15'. Этого времени будет достаточно для того, чтобы, ярко и кратко показать самую суть и оригинальные аспекты вашей работы. Доклад на секции может быть интерактивной работой, мини мастер-классом с демонстрацией интересных, впечатляющих приемов и психотехник.

Конгресс будет проходить в гостиничном комплексе и конгресс центре «Измайлово», <http://eurasian-psychotherapy.com>

Как участники, так и докладчики Конгресса платят организационный взнос (см. сайт) – от 90 до 120 евро или 40 евро в день

Организационный взнос – не наша прихоть или корысть. Это условие организатора Конгресса – ОППЛ; оно соответствует нормам, принятым в международных профессиональных сообществах (взнос платят все участники, - в том числе, докладчики). Организационные взносы участников позволяют покрыть расходы на организацию мероприятий – получается нечто вроде «вечеринки вскладчину». Мы благодарны за понимание этой стороны нашей работы. Ваше участие в Конгрессе может также быть оплачено вашими работодателями или партнерами (психологическими центрами, институтами, тренинговыми компаниями или иными предприятиями) по безналичному расчету. Если у вас будет такая возможность – мы поможем совершить необходимые формальности.

Для включения в состав докладчиков вам необходимо прислать руководителю трансперсональной секции конгресса и трансперсональной модальности ОППЛ Геннадию Бревде brevde@gmail.com, ваше краткое резюме (от 2 до 8 строк) и аннотации ваших докладов (не более 10 строк) с пометкой, на какой из секций данный доклад будет представлен. Это нужно сделать до 19.09. Если вы захотите сделать доклад на секции, но не сможете за предстоящую неделю найти время, чтобы написать резюме и две аннотации, пришлите хотя бы минимальные данные о себе (ФИО, должность и место работы, ученое звание, степень, членство в ППЛ) - и тему доклада.

Также все возникающие вопросы вы можете задать по электронной почте.

С удовольствием пообщаемся с вами на Конгрессе и до него

*Геннадий БРЕВДЕ,
Владимир Майков
Герман Карельский*

**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. А.И. ГЕРЦЕНА
ИНСТИТУТ МУЗЫКИ, ТЕАТРА И ХОРЕОГРАФИИ**

**проводят 23-24 мая 2016 года
Девятую международную
научно-практическую конференцию
на тему:**

**«ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ
В ХУДОЖЕСТВЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ»**

**Цель конференции:
обмен опытом по внедрению терапии искусством
в художественно-образовательный процесс**

**Программа конференции:
23 мая 2016 года
выступления с докладами**

Тематика докладов:

- Искусство. Красота. Здоровье.
- Новейшие методики и технологии терапии художественным творчеством: звук-цвет-слово-жест.
- Музыка и ее терапевтическая роль.
- Театр как терапия.
- Хореотерапия как вид терапии.
- Терапия искусством как метод художественной педагогики XXI века (проблемы применения здоровьесберегающих технологий в художественно-образовательной деятельности).
- Особенности использования терапии искусством на занятиях художественной деятельностью в дошкольных учреждениях.
- Терапия искусством на уроках музыки, литературы, ИЗО, ритмики, а также во внеклассной работе в современной общеобразовательной школе.
- Терапия искусством в специальных детских художественно-образовательных учреждениях: ДМШ, ДШИ, Лицеях искусств и др.
- Потенциал терапии искусством в профессиональной подготовке музыкантов-исполнителей, актеров, танцовщиков и пр. в средних и высших художественных учебных заведениях, а также на факультетах искусств педагогических институтов и университетов.
- Возможности терапии искусством в лечении и профилактике профессиональных заболеваний деятелей искусства.

- Компьютерные технологии в терапии искусством.
- Терапия искусством в условиях кризиса культуры.

24 мая 2016 года
проведение
смотра-конкурса мастер-классов
по психокоррекции средствами искусства

Смотр проводится совместно
с Ассоциацией музыкальных психологов и психотерапевтов (АМПП)

На каждое выступление отводится 1 час 15 мин.

Тем музыкантам (и представителям других художественных профессий), психологам и психотерапевтам, чьи теоретические подходы и практические методы работы будут признаны членами жюри наиболее эффективными, будут вручены сертификационные Свидетельства Ассоциации, подтверждающие профессионализм данного специалиста, что дает ему право на занятие подобной деятельностью.

Профили мастер-классов:

1. *Слушание или исполнение музыкального сочинения* – с ответом на вопрос – на каком основании данное музыкальное сочинение может быть использовано в психотерапии.
2. *Театральный этюд с применением музыки* – почему задействованную музыку целесообразно использовать для достижения театральной постановкой психотерапевтического эффекта.
3. *Хореографическая композиция под музыку* – вследствие чего выбранная музыка подходит для решения хореографической сценой терапевтической задачи.
4. *Художественное выступление (перформанс) на любом материале искусства по выбору участника смотра* – каким образом представленный художественный материал осуществляет психотерапевтическое воздействие.

Для заявки на участие в конференции необходимо в срок до 29 апреля 2016 г. прислать в адрес оргкомитета:

1. Тему доклада.
2. Информацию об авторе доклада: Ф.И.О. (полностью), ученая степень, звание, должность, место работы, адрес участника, e-mail. Образец оформления информации об авторе в Приложении № 1.
3. Информацию об авторе метода (по типу информации об авторе доклада).

Планируется издание сборника материалов конференции. Оплата публикаций осуществляется за счет авторов из расчета 350 рублей за одну страницу.

Проезд, проживание в гостинице, командировочные расходы производятся за счет направляющей организации. Заявку на бронирование

мест в гостинице просим подавать заблаговременно. Образец оформления заявки на проживание в Приложении № 2.

**Начало рабочих дней конференции
23-24 мая 2016 года: 11.00
Регистрация участников
23 мая 2016 года: 10.00**

Адрес оргкомитета: Россия, 199155 г. Санкт-Петербург, пер. Каховского, д. 2, Институт музыки, театра и хореографии, вице-президенту АМПП, профессору Клюеву Александру Сергеевичу
Тел./ф.: (812) 350-96-52; Тел.: (812) 350-24-01; (812) 492-89-50
E-mail: aklujev@mail.ru

**Приложение № 1
Девятая международная
научно-практическая конференция
23-24 мая 2016 года**

ЗАЯВКА

Ф.И.О.
(полностью) _____
Ученое звание, степень _____
Должность _____
Организация _____
Почтовый индекс и адрес _____
Телефон для контакта (обязательно) _____
Факс _____
E-mail _____
Подпись _____

Приложение № 2

Прошу зарезервировать номер в гостинице РГПУ
с _____ по _____

Стоимость одного места – от 550 руб. в сутки.

ВНИМАНИЕ!

1. Укажите пожелания по размещению сопровождающих лиц.

2. Указывайте пол приезжающих. Например: Тышко И. (м.), Левинзон С. (ж.).
 3. После окончания срока приема документов просим лично убедиться в бронировании для Вас места в гостинице по тел. (812) 350-96-52, 314-74-72, 571-51-19.
 4. Укажите Ваши контактные телефоны/факсы (с кодами городов/операторов сотовой связи), адрес электронной почты.
 5. Претензии по размещению в день приезда не принимаются. В случае невыполнения вышеперечисленных требований Вам может быть отказано в расселении.
- Подпись _____

СПРАВКИ ОБ АВТОРАХ

Сойдла Тыну Рихович - (Санкт-Петербург), 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. 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

Курис Ирина Викторовна, С-Пб, К.п.н., Гранд-доктор философии в обл. педагогической психологии, Профессор БПА и МУФО. Член МВУС, Гранд-мастер Йога-Данс. Официальный тренер Европейской Трансперсональной Ассоциации (ЕВРОТАС), Член Президиума АТПП, руководитель отделения Трансперсональной психологии БПА. Президент Северо-Западного регионального отделения трансперсонального сообщества.

https://vk.com/public53502853?z=album-53502853_173942651

www.bioenergoplastika.ru

E-mail: kurisira@gmail.com

Клюев Александр Сергеевич, Санкт-Петербург – доктор философских наук, профессор кафедры музыкального воспитания и образования РГПУ им. А.И. Герцена, вице-президент Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов (АМПП), председатель санкт-петербургского отделения АМПП, член международного Танцевального Совета (под эгидой ЮНЕСКО)

WebSite: aklujev.ru

E-mail: aklujev@mail.ru

Бондаренко Валентина Григорьевна (Чандира) – Гранд- доктор философии, Профессор МУФО, Член МВУС, Член Союза писателей России, Член-корреспондент БПА, Лауреат международного конкурса (ЮНЕСКО-АППОЛОН) 2015 Лауреат Премии Золотое Перо России

<http://www.stihi.ru/avtor/chandira> E-mail: chandira15@mail.ru

Богданович Виталий Николаевич, С-Пб. врач, психолог высшей категории, писатель. Действительный член БПА, руководитель авторской школы «Осознавание» исследователь в области малых и сверхмалых полей и взаимодействий, Автор и создатель многочисленных тренингов. Действительный член Ассоциации трансперсонально психологии.

www <http://osoznvanie.ru/> E-mail: KBVB@list.ru

Выборнова Светлана Геннадьевна – Санкт-Петербург, врач, к.пс.н., член БПА, АТПП, инструктор Европейской школы дыхания, студент Школы Игртехников, сотрудник центра глубинной экологии «ДА!» им. С. Грофа

E-mail: svetvibornova@gmail.com

Лебедева Ирина Евгеньевна – чл.-корр. БПА и ПАНИ, (Москва). Психолог, К.Т.Н., специалист в области системного анализа в психологии и медицине, исследований в области психологии, в том числе трансперсональной и космоэнергетики.

E-mail: Irina-leda@yandex.ru

Терёшкин Сергей Николаевич, С-Пб, к.филол. н., Гранд доктор философии в области психологии, профессор МУФО, ЦЭПиНМ «Возрождение». Действительный член Ассоциации трансперсональной психологии. tereshkin.ru@list.ru, www.tereshkin.ru

Трахтенберг Геннадий Эммануилович – Москва, проф.МУФО, член МВУС, Лауреат международного конкурса «Бизнес-администрирование и Экологическая безопасность в современном мегаполисе» (ЮНЕСКО-АППОЛОН) 2015.

Бурановская Наталья Анатольевна. Санкт-Петербург. Историк, культуролог. Член Балтийской педагогической Академии, по отделению трансперсональной психологии. Член Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии.

E-mail: isidu@yandex.ru

Левицкий Аркадий Давыдович, Москва, психолог, психотерапевт, доктор астрологии РАС (Российский Астрологический Совет), Член БПА, автор книги «Астрология с человеческим лицом».

Сайт: www.noo-therapy.ru @: levitsky@list.ru, levitsky.a@gmail.com

Романова Алина Михайловна – Киев, Украина. Выпускница МА «АУРА», мастер Рейки, мастер массажа. Исследователь трансперсонального творчества и медитативного опыта.

<https://www.stihi.ru/2016/05/30/9445>

E-mail: giyan@i.ua