

Сергей Хольнов

# СИЛА ТОНКИХ ЭНЕРГИЙ



РУКОВОДСТВО ПО ИХ АКТИВАЦИИ

А Т М О С Ф Е Р А

Психотехнологии

Сергей Хольнов

**Сила тонких энергий.  
Руководство по их активации**

«ИП Исламов Ю.В. »

2021

УДК 159.98  
ББК 88.5

**Хольнов С. Ю.**

Сила тонких энергий. Руководство по их активации  
/ С. Ю. Хольнов — «ИП Исламов Ю.В. »,  
2021 — (Психотехнологии)

ISBN 978-5-6046233-6-7

В этом руководстве вы узнаете про тонкое энергетическое строение человека, а также получите набор техник для включения тонкой энергетики на максимум, освоите свой психический потенциал и запустите процесс раскрытия своего энергетического ядра. Здесь содержатся техники по разгону своей энергетики, управления энергией Ци и многое другое и даже техники по снижению веса с помощью простого включения потенциала своей тонкой энергетики. Сергей Хольнов - психолог-практик, психотехнолог, автор множества книг по использованию психического потенциала человека в различных ситуациях. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.98  
ББК 88.5

ISBN 978-5-6046233-6-7

© Хольнов С. Ю., 2021  
© ИП Исламов Ю.В. , 2021

# Содержание

Введение	6
Простейший опыт телекинеза	9
Упражнение с вертушкой (рис. 1)	10
Глава 1	17
Модель йоги и тантры индусов	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Сергей Хольнов**  
**Сила тонких энергий.**  
**Руководство по их активации**

© Сергей Хольнов, текст, 2021

© АТМОСФЕРА, оформление, издание, 2021

## Введение

Эта книга затеялась у меня, что называется, сгоряча. Просто я в очередной раз убедился, что у многих моих последователей, вернее, партнеров, никак не получаются некоторые вещи, — причем даже такие, которые, по моему разумению, должны бы легко выходить у всех без исключения двуногих обитателей планеты Земля, превыше всего почитающих собственный разум. Почитающих, правда, в основном только на словах, увы...

Естественно, я тоже обратился к нему, непутевому, то есть к разуму, и призадумался: а в чем же дело? И с присущей мне грациозной скромностью, прежде всего, обвинил самого себя: мол, не сумел, не донес, не довыразил... И тут же порешил исправить эти собственные «недо-недо»... Что сделать решительно необходимо — в особенности после того, как рассказал в «Психодинамике чуда» о дальневосточных мудрах (индуистских, буддийских, китайских и пр.), поскольку данный подраздел сугубо азиатской культуры для западного восприятия чересчур экзотичен, чтобы читатель адекватно его воспринял без соответствующих пояснений.

Впрочем, не подумайте, будто эта книга носит характер сугубо пояснительный, то есть, по сути, оправдательный. В нашем мире оправдываться — означает, заведомо проиграть. В общем, заниматься этим неблагодарным делом я не собираюсь ни в коем случае — лучше попробую доходчиво, буквально «на пальцах», изложить методику контроля наших тонких энергий, о которых сегодня, конечно, известно всем (или почти всем), но которые, тем не менее, для большинства представителей Запада, даже самых завзятых интеллектуалов, остаются чем-то вроде неопознанных летающих объектов. (Всякий о них что-то слышал, но руками никто не шупал.) Быть может, тогда, после этой новой книги, у моих партнеров станет, наконец, получаться то, что должно, и, главное, так, как надо.

Между прочим, в 70-х прошлого века в России (прежде всего, в Ленинграде и Москве) существовало несколько групп так называемых «энергетиков», отдельные члены которых добились немалых успехов — и это при тогдашнем дефиците информации! Помнится, в одной из таких групп я предложил как-то конкретизировать их чересчур общее и расплывчатое самоназвание, поделившись по гендерному признаку. Мужчин величать ци-никами (от китайского «ци», а женщин — ла-пушками (от тибетского «ла»). Народ посмеялся, но, естественно, моему совету не последовал.

Но продолжу. Существует еще одна тема, связанная с нашим разумом, которую прежде я напрямую не затрагивал, хотя она, эта тема, стараниями западных психологов с технократическим мироощущением стремится сегодня выделиться в самостоятельную область знания. Я имею в виду меметику, или «подход к эволюционным моделям передачи информации, который основывается на концепции мемов, рассматривающей идеи как единицы культурной информации, распространяемые между людьми посредством имитации, научения». (Использовано определение из «Википедии», получившееся, как вы видите, наукообразным и малопонятным; в седьмой главе я постараюсь все для вас прояснить.) Для нас важно то, что эти мемы, единицы информации, во многих случаях играют роль психических вирусов, причиняющих вред их носителям, то есть нам с вами. Естественно, мы побеседуем о том, как можно этот вред минимизировать.

Начать же мне придется с некоторых особенностей восприятия нормальных западных «сапиенсов», которых один мой знакомый буддийский монах весьма неучтиво именует среднеевропейскими идиотами. Не стану извиняться за его прямооту и неотесанность — монахи, особенно буддийские, — публика специфическая.

Поговорим лучше об экстремализме (чуть не сказал: «экстремизме»), характерном для нашего мировосприятия, который делает нас, быть может, очень умными, но недостаточно мудрыми. В первых своих книгах о человеческом сознании я вволю изругал наш интеллект,

предъявив читателям некоторые его, так сказать, врожденные изъяны и предложив в качестве замены линейной логики некий альтернативный подход – паралогию. И на этом успокоился.

К сожалению, моя паралогия особого отклика в сердцах не пробудила – судя по отзывам, в тех книгах среднестатистического читателя больше заинтересовали вещи прикладные, вроде всевозможных психотехник, специальных тренингов и т. п. Между тем, любые приемы, любые технологии подобного типа не стоят ровным счетом ничего без соответствующих состояний сознания, которые могут быть достигнуты только путем изменения мировосприятия. Что в конечном счете и предлагает нам паралогия.

Впрочем, не пугайтесь: в этой книге мы постараемся ее особо не «напрягать» (в виде целостной системы), хотя и не сможем обойтись без некоторых настроев, из нее заимствованных. Оттолкнувшись же от этих настроев, можно научиться многим интересным и полезным вещам. Как, впрочем, и довольно бесполезным, но все-таки интересным.

На одной из встреч с читателями мне был задан вопрос о телекинезе и о некоторой питерской группе, в которой всех желающих обучают этому серьезному делу. Признаться, в тот момент я не очень вопрос понял и потому ответил на него, возможно, не столь конкретно, как ожидал задавший его мужчина. Что ж, любой заданный мне вопрос заслуживает прямого ответа, который я сейчас и дам, поскольку он совпадает с теми вещами, которые мне хотелось сообщить вам во Введении.

Помнится, в уже упомянутые семидесятые годы прошлого века ленинградскую публику, интересующуюся Востоком, йогой, биоэнергиями и прочими вещами из этого смыслового ряда, захлестнуло увлечение опытами в телекинезе. Не миновало оно и вашего покорного слугу. Должен сказать, что небольших начальных успехов добивались в этом деле все или почти все, причем очень быстро. Но дальше дело не шло фактически ни у кого. Мне в жизни встретились лишь две женщины, чрезвычайно одаренные в данном отношении, которым удавалось манипулировать предметами массой со спичечный коробок. Да еще один мужчина, который периодически бывал способен «магнитить» ладонью полукилограммовую стопку газет. Однако подобные опыты вызывали у перечисленных лиц сильную усталость, астенизацию и, как выяснилось позднее, вообще, довольно серьезные психофизические расстройства. Особенно это касалось упомянутых женщин. К примеру, широко известной в семидесятые-восемидесятые прошлого века Н. К. после каждой демонстрации своих способностей на публике – а ее взяли в оборот специалисты из государственных органов – приходилось затем восстанавливаться в течение трех-четырех суток, а то и далее.

Оно и не удивительно, если взглянуть на данную проблему в свете биоэнергетики. Давайте воспользуемся распространенной китайской моделью устройства энергоинформационной системы нашего организма. (Она, эта модель, будет подробно изложена во второй главе, прочитав которую, вы лучше поймете мои объяснения.) Итак, специфической энергией для любых «силовых» манипуляций (впрочем, и не только) снабжает нас канал печени. А «энерговывод», направленный на объект, благодаря которому и осуществляется воздействие на него, происходит по главному центру меридиана толстого кишечника, который расположен в межбровье (аджня-чакра индусов). В классической китайской системе за меридианом печени следует канал легких и лишь после него – канал толстого кишечника. Но такой порядок соблюдается только при даосском энергорежиме. Когда же наша биологическая энергосистема начинает «работать» в силовом режиме – «полевики» часто называют его обратным кругом энергооборота, – то каналы легких и толстого кишечника как бы меняются местами. В итоге энергия канала печени сваливается на меридиан толстого кишечника, и ее избыток может выбрасываться и использоваться каким-то необычным образом.

В принципе это заметно со стороны. Вы видели взгляд Кашпировского? Или, возможно, иного сильного суггестора за работой? Вот-вот, очень тяжелый специфический взгляд, который с другим не спутаешь, прямо-таки магнетический взгляд, от которого, как говорится,

мухи дохнут. Или взгляд статуи Командора... Именно так воспринимается нами значительный выброс по лобному центру у той или иной персоны. «Полевики» говорят про такого человека: «Ходит с аджней наперевес...» По-моему, тоже подходящее выражение.

Но главному заинтересованному лицу хронический выброс по каналу толстого кишечника приносит в итоге множество неприятностей, различных по степени и качеству: от паранояльных сдвигов до хронической заложенности носа, от регидности психики до сосудистых нарушений, опухолей мозга и еще целого ряда бяк. В общем, психические опыты в «силовом» энергорежиме, вроде того же телекинеза, отнюдь не приносят пользы нашему здоровью – как физическому, так и психическому. И что же мы в итоге можем выиграть? Да, ничего!

При максимальных успехах в занятиях этим интересным делом мы все равно не сможем работать, предположим, двигателем сухогруза или даже микролитражки. Зато неприятности можем нажить вполне. В этой связи мне вспоминается рассказ Ананды, двоюродного брата и вернейшего ученика исторического Будды, лет сорок сопровождавшего того по всей Арьяварде. Раздел сутр буддийского канона многим обязан отличной памяти Ананды. Итак, однажды Победоносный – в сопровождении учеников, разумеется, – повстречал в джунглях отшельника, который предавался в полном одиночестве аскезе лет 25-ть, а то и целых 30-ть. «Чего же ты достиг за это время?», – спросил Будда отшельника. «Теперь я могу перейти любую реку, ступая прямо по воде», – отвечал тот с гордостью. «Несчастный! – воскликнул просветленный царевич. – Ты потратил столько времени и сил, чтобы научиться лишь тому, за что перевозчик возьмет с тебя всего один обол!»

## Простейший опыт телекинеза

Итак, на мой взгляд, упражнения в телекинезе, даже успешные, практической пользы нам никогда не принесут, но при этом могут сожрать у нас немало психических сил, времени, да ко всему еще и повредить здоровью. Однако человека разумного неудержимо влечет то, что выходит за границы разума, и побуждает его к поискам чудесного. Иначе говоря, подобного рода занятия для многих людей весьма притягательны, особенно, когда у них что-то получается. Вероятно, я не ошибусь, предположив, что большинство современных продвинутых мистиков и психологов, реально обладающих сверхвозможностями, как теперь говорят, путь свой начинало именно с увлечения чудесами. А потому...

Возьмите полоску плотной бумаги прямоугольной формы шириной 810 сантиметров и длиной сантиметров 30. Склейте ее концы так, чтобы получился бумажный цилиндр. Теперь на один из его торцов наклейте крест-накрест две узких полоски той же бумаги. Место их наложения – а это должен получиться самый центр торца цилиндра – проколите иголкой или булавкой, заглубив острый конец сантиметра на 2–3 внутрь цилиндра. Вертушка для опыта готова. Теперь возьмите какую-нибудь подставку, допустим, обычный стакан – важно лишь, чтобы он был достаточно высоким, – наденьте на него вертушку так, чтобы, опираясь на иголку, она могла свободно вращаться вокруг оси. (Естественно, сегодня нетрудно изготовить или купить что-нибудь поизящнее, но мы в свое время пользовались именно такими простейшими устройствами, и при этом у нас кое-что получалось.)

Впрочем, можно ничего не склеивать. Возьмите квадратный кусок бумаги, сложите его так, как показано на рисунке, и воткните в вершину булавку. Хотя учтите: получившейся конструкцией с четырьмя ребрами управлять сложнее, нежели цилиндром, описанным мною в начале. Впрочем, решайте сами. (Некоторые энтузиасты ради «чистоты» опыта помещают вертушку в какой-нибудь легкий прозрачный контейнер).

## Упражнение с вертушкой (рис. 1)



Теперь, установив данное сооружение на столе и усевшись напротив, охватите выпрямленными ладонями вертушку – они отстоят от нее на 10, 15, 20, может быть, даже на 30 см; наилучшее расстояние следует подобрать индивидуально – и прикажите вертушке мысленно и вслух одновременно вращаться в ту или иную сторону. Весьма велика вероятность, что она подчинится вам сразу же. Если же нет, тогда вам придется немного потренироваться.

В ходе таких тренировок (они длятся не более 10–15 минут за раз) постепенно уберите словесную команду и оставьте только волевой посыл. Определите для себя лучшее время для упражнений, а также – собственное состояние.

Теперь несколько пояснений. По моим представлениям, этот опыт может получиться у всех без исключения людей разумных. Правда, с разным успехом и не у каждого так уж легко. Повторюсь, с практической точки зрения даже самый удачный опыт из этой серии абсолютно бесполезен. Тем не менее, в целом из таких занятий тоже можно попутно вынести нечто ценное. (Иначе бы я о них просто не упоминал.)

В ходе упражнений с вертушкой, предположим, в течение двух-трех недель вы определяете:

1. Наилучшее время для них (естественно, то самое, когда вертушка легче вам повинуется);
2. Ваш оптимальный энергорежим для телекинеза;
3. Способ формирования волевого посыла;
4. Допустимую для вас продолжительность использования своего психо-волевого потенциала;
5. Ряд физических условий, способствующих телекинезу.

Рассмотрим подробнее каждый из названных факторов. Теоретически в течение суточного цикла наша «магическая» сила достигает «максимума» во время наибольшей активности канала печени. Ну, а минимум ее приходится на противоположные по суточному циклу часы.

Если учесть умыкнутый у нас Сталиным час астрономического времени, то максимум меридиана печени приходится на промежуток между часом и тремя часами ночи, а минимум – на одноименный период дня. Вспомним мифологию различных народов: всякая нечисть, можно сказать, любой национальности обычно всерьез берется за свои темные делишки в полночь. Причем в те далекие времена, когда слагались мифы, даже самым деспотичным тиранам и в голову не могло придти посягнуть на само время. Иначе говоря, астрономическая, а также и мифологическая полночь как раз и есть тот час, в который особенно активизируется меридиан печени.

Впрочем, происходит это не моментально, как будто включили какой-то прибор, или, скажем, учреждение приступило к работе в назначенный час. Скорее, это – как волна прилива, постепенно набирающая силу и, пройдя свой пик, убывающая затем до минимума.

Проводя опыт в разное время суток, вы сможете сами это почувствовать и определить для себя – когда именно вы сильны, а когда, напротив, ослаблены.

Но существует еще один естественный цикл в шесть-семь лет длиной, который в осязательной степени может влиять на наши магнетические способности. Это – наш индивидуальный биологический энергорегим. Прочитав вторую главу, вы познакомитесь с этим явлением подробнее (к сожалению, все же не так подробно, как бы следовало). Сейчас же сообщу вам только, что при даосском режиме, проходя по Малому небесному кругу, ци (биоэнергия) поднимается по задне-срединному каналу, а опускается по передне-срединному. А при обратном энергорегиме ее направление меняется, то есть подъем осуществляется по передне-срединному каналу, а нисхождение – по задне-срединному. Даосский энергорегим благоприятствует всяческому биологическому накоплению – энергии, телесной массы и т. п., а обратный – энергозатратам. Скажем, лечиться, наращивать мышечную массу (ребенку – физически расти), что-то созерцать, медитировать и т. п. лучше в даосском режиме, но устанавливать спортивные рекорды, тяжело трудиться, худеть – в обратном. Должен сказать, что мы сами способны, пребывая, допустим, в долгосрочном даосском периоде, временно перейти на обратный энергорегим и наоборот. Такие вещи происходят с нами то и дело: скажем, во время стрессов, тяжелых нагрузок человек автоматически переходит на обратный круг.

Так вот, описанный опыт поможет вам почувствовать метаморфозы этого рода. В даосском энергорегиме вам будет легче сосредоточиться на вертушке, а в обратном – навязать ей собственную волю.

Теперь о волевом посыле, или команде. Как уже было сказано, во время первых занятий вы произносите ее вслух – желательно, громко, отчетливо и, главное, очень решительно. При этом постарайтесь уловить, как именно вы действовали на вертушку психически, «изнутри», помимо звукового сигнала. (В тех случаях, конечно, когда опыт удался.) Иначе говоря, сначала распознайте собственный волевой посыл, а затем научитесь формировать его без каких-либо внешних проявлений. Данный навык – в основе любого «молчаливого» (в том числе и невербального) воздействия на объект; в дальнейшем он вам пригодится.

Проводя опыты с вертушкой регулярно, вы обнаружите, что, каких бы успехов в них вы ни добились, но всякий раз, удачно позанимавшись минут десять, положим, или немного больше (меньше), вы вдруг каким-то образом теряете все свои необычные способности. Более того, вы начинаете в этих своих способностях сомневаться: вам уже кажется, что в начале занятий у вас просто получилось несколько удачных совпадений, а теперь, вот, удача от вас отвернулась. Как правило, люди при этом начинают излишне стараться, напрягаться, «скрипеть извилинами», нажимая на объект сознанием... Но чем больше они стараются, чем упорней напрягаются, тем хуже у них результат.

В чем же дело? Всего лишь в том, что такой энтузиаст уже исчерпал во время опыта тот избыток психической энергии, который имелся в его распоряжении в тот момент, когда он только приступил к занятию, и который позволил ему поначалу получить удовлетворительный

результат. Это совершенно нормальное явление. Человеку нужно просто отвлечься на некоторое время (иногда на довольно длительный период), чтобы восстановить свой энергопотенциал.

Ну, а вам я посоветую научиться чувствовать собственную потенциальную силу и отличать моменты, в которые вы сильны, от тех, когда вы ослаблены. Разумеется, это приходит с опытом. Могу лишь намекнуть, что в ситуациях, когда вы взвинчены и, казалось бы, готовы горы своротить, на самом-то деле психической силы у вас нет в помине. Это просто «гуляют» ваши эмоции.

Наконец, в двух словах о самых простых вещах, которые способствуют успеху упражнений в телекинезе. Во-первых, вы должны быть в надлежащем состоянии, физическом и психическом. Не стоит начинать занятия после приема алкоголя, даже в небольших дозах. (А некоторые умники, едва добившись первых успехов, тут же начинают демонстрировать свое могущество в развеселых компаниях.)

Теперь о положении рук. Сразу же откажитесь от, казалось бы, логичного заключения: чем ближе, мол, вы держите ладони к вертушке, тем легче на нее подействовать. Это абсолютно неверно. На самом деле у каждого из нас собственное оптимальное расстояние, на котором наша *ци*, исходя из кистей, влияет на объект. В принципе я знаю, как достаточно точно определить его заранее, еще до опытов, но вам не скажу – во всяком случае, не скажу сейчас, – поскольку для вас это будет полезным дополнительным упражнением: самостоятельно выяснить физическую длину волны, исходящей из ваших рук.

И еще. При посыле через ладони волны на объект одна из кистей «работает» как передатчик, а другая – как приемник. Это лучше получается, когда передающая ладонь слегка напряжена, а принимающая, напротив, расслаблена. (У большинства лиц с нормальной церебральной организацией передающая кисть – правая.) Вот и поэкспериментируйте, слегка напрягая одну кисть и расслабляя другую поочередно.

И еще я посоветую вам во время опытов в телекинезе – да, вообще любых психических опытов – отслеживать свое дыхание. При переходе в измененные состояния сознания – а такие переходы неизбежны, если вы хотите добиться успеха – дыхание обязательно меняется.

Теперь мы можем вернуться к нашим рассуждениям. Итак, главная беда линейного интеллекта (а существует еще и множество других бед) заключается в том, что он способен оперировать только постоянными величинами, какими-то константами, в то время как мир вокруг изменчив и текуч. В итоге наш ум постоянно стремится подменить реальность некими собственными псевдосхемами. Иначе говоря, любые конструкции, созданные разумом (или возникшие в разуме), иллюзорны. (Как, впрочем, субъективно и само наше сенсорное восприятие чего бы то ни было.)

С другой стороны, сознательный ум человека оснащен весьма важным «наоборотом» – анализирующим механизмом. «Да – нет», «день – ночь», «тепло – холод», «хорошо – плохо», «хочется – не хочется» – человеческий интеллект постоянно работает в режиме подобных антагонистичных пар понятий. В подсознании же их просто нет и быть не может. Для «подкорки» все, что как-то обозначено, существует в реальности. (Этим ее качеством как раз и пользуются всевозможные манипуляторы человеческим сознанием – гипнологи, политики, коммивояжеры, – направляя удобную им информацию непосредственно в подсознание объектов своего богоугодного промысла.)

Приведу свой излюбленный пример. Когда в самолете перед взлетом или посадкой вспыхивает табличка с надписью «Не курить!», вам тут же хочется закурить. Нет? Возможно, и нет, но лишь в том случае, если вы вообще не курите. А если курите?.. Тогда происходит следующее: ваше сознание получает информацию о том, что курить нельзя, ну, а подсознание – о том, что можно бы в принципе и закурить... Оно как бы вспоминает о курении. А поскольку наши

истинные желания исходят именно из «подкорки», то вам тут же начинает хотеться именно того, чего в данный момент делать не стоит.

Кстати, аналогичным образом действуют на детей (и не только) обычные напутствия разных бабушек и тетушек, проявляющих избыточную заботу: «на улице скользко – смотри, не упади!», «смотри, не забудь сделать то-то и то-то!»... Теперь вполне возможно, что предупрежденное подобным образом чадо упадет или забудет, причем именно потому, что его подсознание получило соответствующую команду. Понимаете?

Да, конечно, в случае подобного кодирования на бытовом уровне наше сознание работает как громоотвод. (Потому-то кстати, чадо и не падает всякий раз, как получит соответствующую инструкцию от бабушки.) Еще одно пояснение: та информация, которая оседает в коре головного мозга, в подкорку не поступает – во всяком случае, немедленно не поступает. (Это постепенно произойдет позже: мы благополучно забываем нечто, и это нечто, как правило, автоматически уходит в наше подсознание.) К сожалению, в описанном случае напутствия сердобольных бабушек и иже с ними обычно воспринимаются объектом их назойливого попечительства как трюизмы, как нечто приторно-банальное, что следует пропускать мимо ушей. Иначе говоря, такого рода информация сознанием обычно воспринимается слабо, и это обстоятельство повышает вероятность проникновения ее в подсознание.

Однако вернемся к экстремализму европейского ума, привыкшего принимать что бы то ни было в жизни по тому же самому принципу, по которому работает его анализирующий механизм: «да – нет»...

Иными словами, всякая мировоззренческая модель может восприниматься этим умом либо как реально существующее явление, либо как абстракция. И никаких полутонов, никаких оттенков!.. Или нечто механически существует, или же его просто нет!..

Но, во-первых, реальность и ее описание – совершенно разные вещи, которые не стоит путать. Во всяком случае, именно к этому призывает старинная индийская поговорка, советуемая нам всегда отличать «палец, указывающий на Луну, от самой Луны».

Между тем, нормальный европеец может представить себе Бога либо в каком-то персонифицированном виде (скажем, могучим старцем, комфортно устроившимся на мягком облаке), либо в форме абстрактной идеи – любви, высшей справедливости, ноосферы или даже всеобъемлющего космического сознания... И, что самое печальное, азартно ринется отстаивать собственную модель, или гипотезу.

Недавно я прочитал в одной умной книжке такой подзаголовок: «Устройство мира с точки зрения Вед», – и улыбнулся. В том-то и дело, что создатели Вед, древние арии, помимо всего остального разбирались и в устройстве человеческого сознания – в частности, восприятия – немножко лучше нас с вами. А потому и предложили несколько моделей мироустройства, подходящих для разных людей с различными психическими запросами. Впрочем, оставим в покое столь грандиозное сооружение, каковым являются Веды в совокупности с пристроенными к ним Брахманами и Упанишадами. Возьмем для примера одно лишь эпическое произведение, созданное в Арьяварде – всего одно, правда, одно из важнейших. Я говорю о «Махабхарате», по расхожим представлениям, чрезмерно объемном древнеиндийском эпосе, повествующем о борьбе Пандавов с Кауравами. Это произведение, если целиком издать его на русском, займет, пожалуй, не меньше места на книжной полке, чем пресловутая «Большая Советская Энциклопедия». Так вот, на фоне непримиримой борьбы двух враждующих семейных кланов бог Кришна (одно из воплощений Вишну) поочередно излагает своему протеже, царевичу Арджуне, не менее восьми мировоззренческих систем, известных впоследствии как «Бхагаватгита», «Анугита», «Мокшадхарма» и т. д. Кришна как бы примеряет различные модели к сознанию Арджуны (и некоторых других персонажей эпоса). В результате монизм «Бхагаватгиты» вначале сменяет практический атеизм первой части «Анугиты» (кото-

рый, кстати, сродни атеизму раннего буддизма), а затем – дуалистичная санхья, главная философия индийской йоги.

Для чего я это рассказываю? Только для того, чтобы вы знали, что еще за тысячелетие до Иисуса Христа наши пращуры хорошо понимали механизмы восприятия и строили свои мистико-философские модели в соответствии с реальными нуждами (и возможностями) людей. Естественно, время шло, и нужды эти изменялись. А вместе с ними менялись и модели, предназначенные для их восприятия. Иными словами, любая мистическая традиция, чтобы не превратиться со временем в мертвую догму, должна развиваться.

Для подтверждения этого тезиса на сей раз использую традицию китайскую, то есть дальневосточную ветвь буддизма. Приведу слова одного из знаменитых чаньских наставников XX века, известного на Западе под именем Чарльз Лук.

«Эти абсурдные для обусловленного сознания слова, фразы, выкрики, взрывы смеха, непочтительные жесты и удары посохом дзэнских наставников объединяются названием гун-ань (яп. – коан), или сопутствующие причины, пригодные для ускорения пробуждения тех учеников, чье сознание уже избавлено от иллюзий, и чей духовный потенциал полностью задействован и готов впитать в себя истину... Бо-янь говорил: «Имея дело с людьми разных способностей, древние учителя должны были давать им наставления, которые впоследствии получили название гун-аней, или сопутствующих причин». Когда же люди, способные воспринимать гун-ани, стали редки, наставники изобрели новое средство для того, чтобы избавить сознание своих учеников от мыслей и разграничений, а также отключить его от зрительного и слухового восприятий, от ощущений и накопленных знаний. Это средство мы называем «хуатоу». Термин «хуатоу» обозначает мгновение, предшествующее тому, как мысль или мысленно произнесенное слово возмущают спокойствие сознания...». (Необходимо, наверно, добавить, что гун-ани и хуатоу являются основными средствами передачи чаньской или дзэнской доктрины.)

Разумеется, я не случайно свернул на китайскую тропу: в работе со своими внутренними энергиями вам придется пользоваться не только индийскими, но и китайскими моделями. (Они, между прочим, вполне совместимы между собой.) Но о том – в дальнейшем.

Сейчас же я только хочу подчеркнуть, что восточные учителя относились к собственным доктринам как к средству и никогда не возводили их в ранг абсолютных истин. У индусов имеется одна симпатичная пословица: «Оспаривать чужую дхарму («дхарма» здесь – вероучение, образ мысли; прим. автора) – значит, проявлять скудоумие. О, Господи, с каким бы именем на устах мы бы к тебе ни обращались – всем Ты доволен!»

Ну, а в буддизме ваджраяны «принижение чужого учения, или отвращение иноверца» от его веры является одним из 14-ти коренных падений.

На Западе подобный подход в некоторых случаях характерен для точных наук. Например, в математике постулаты Евклида идеологически не конфликтуют с аксиомами Лобачевского. А в физике корпускулярная теория Ньютона отнюдь не соперничает с квантовой теорией света.

Просто это – разные модели, каждая из которых полезна нам в соответствующих случаях.

Но, когда дело касается целого мировоззрения, европейское сознание отказывается от подобной толерантности и намертво вцепляется в какую-то одну модель в ущерб всем остальным. Нормальный буддист, например, вполне может быть одновременно христианином, мусульманином, даосом, а вот христианин (да, и мусульманин) ни в коем случае не может быть заодно и буддистом или кем-либо еще.

Между тем, восточная идеология и мистическая психология всегда носила (и продолжает носить) сугубо практический характер. Иначе говоря, качество того или иного вероучения на Востоке определяется теми практическими выгодами, которые могут извлечь из него, из вероучения, его приверженцы. Люди нуждаются в философских, религиозных или мистических доктринах исключительно как в подпорках собственному сознанию и восприятию, которое, увы, не совершенно, поскольку человеческое существо не способно воспринимать реальность,

так сказать, в чистом виде, – не способно по целому ряду причин. Причем из них, этих причин, наш естественный субъективизм – еще далеко не самая главная. А потому мы можем оперировать лишь какими-то моделями, качество которых определяется исключительно тем, насколько хорошо они «работают», и насколько они универсальны, то есть годятся для максимального количества людей и ситуаций. Я думаю, в этом со мной трудно не согласиться.

Недавно мне повстречался один интересный мыслитель, ярый поклонник даосизма. Этот еще молодой мужчина, начитавшийся Лао-цзы, Джуан-цзы, а еще больше – их западных толкователей, очень жестко отделяет мир материальный от мира духовного. Вы бы видели, как он поразился, когда услышал от меня о даосских поисках эликсира бессмертия, о даосской внутренней алхимии, которую в наших весах чаще называют даосской йогой!..

То обстоятельство, что основоположники даосизма заботились, в первую очередь, о выгодах сугубо материального характера, – а я привел весьма убедительные тому подтверждения, – кажется, глубоко человека разочаровало.

Так вот, этот его подход к реальности – другой полюс западного экстремализма. Но подобное стремление жестко отделить мир духовный от мира материального, идею от субстанции, мягко говоря, на пользу нам не идет. Между тем, еще Карл Маркс подметил вполне справедливо, что «бытие определяет сознание» и не иначе. А задолго до него, бородатого, примерно о том же толковали и буддисты, и толтеки, и даже даосы... Только в иных выражениях. И приходили в итоге к другим выводам.

Будем считать, что с этим вопросом мы разобрались и окончательно определились в отношении обещанного предмета нашего разговора: нам требуются такие психофизические модели, которые реально работают и приносят предсказуемый и удовлетворяющий нас результат.

Теперь коротко обсудим вопрос о том, откуда бы нам позаимствовать пригодные для нас модели.

И тут, в первую очередь, большинству людей разумных на ум приходит индийская йога. Действительно, система проверенная, может быть, тысячелетиями, а ее удивительные результаты довольно часто демонстрируются нам по телевидению, а то и в кино. Вон, даже Владимир Высоцкий почтил йогу забавной песенкой: «Говорят, что раньше йог мог, ничего не бравши в рот, – год!...».

Что ж, выдающиеся достижения отдельных адептов йоги бесспорны, и все же, прежде чем довериться их системе, не худо бы выяснить: а какова же ее цель. Но, узнав об этой цели, даже не самые осторожные из нас испытают, я думаю, определенные сомнения. Потому что главная задача восьмеричной индийской йоги (аштанга-йоги), как она определена авторитетнейшими учителями, это – освобождение от пут феноменального мира и всего, что с ним связано, а заодно и от самой жизни в ее привычном для нас понимании. В этом смысле, если становление человеческого существа считать эволюцией, тогда йога устремлена к инволюции. Лично вас это устраивает? Я, уж, и не говорю о том, что теряется всякий смысл особенно пещься о благополучии несовершенного тела и обусловленного разума, когда на кону – высшая форма сознания, а внетелесное и даже вневещественное существование признается наиболее совершенным. В общем, по большому счету йога – это развоплощение, или даже самоуничтожение (которое, однако, не следует путать с вульгарным самоубийством).

С другой стороны, в ходе многовековых экспериментов со сбалансированной системой человека разумного «тело-психика» (даже в направлении ее разбалансировки) йоги выработали множество ценных приемов и методов воздействия на отдельные участки и узлы этой системы, коими нам никак не следует пренебрегать.

Кроме того, древняя культура ариев породила не только йогу, но и мощную традицию целительства, телесного и душевного, систематически изложенную впервые в одной из Вед – Аюрведе. Там тоже мы можем найти немало для себя полезного.

А вот так называемая китайская йога, истоки которой прослеживаются в учениях древних даосов, с самого начала ставила во главу угла здоровье и душевное благополучие человека разумного в его существующем виде. (А не в развоплощенном, как у индусов!). А потому китайская модель нашей биоэнергосистемы приспособлена для того, чтобы с ее помощью поддерживать эту систему в надлежащем функциональном состоянии и по возможности максимально усилить ее надежность. Чтобы в итоге соорудить этаким вечный биодвигатель!.. Заманчиво? Разумеется.

Итак, приоритеты определены, акценты расставлены – и я могу перейти непосредственно к изложению материала. Но прежде – еще одно предупреждение, или, если хотите, еще одна просьба. Пожалуйста, не закрывайте книгу во время прочтения первых двух глав, какими бы скучными вам они ни показались. В них дается необходимый минимум информации для того, чтобы вам стал доступен весь материал, изложенный в главах последующих. Надеюсь, что он покажется вам интересным.

## Глава 1

### Индийская модель энергосистемы человека

Мистических моделей энергосистем человека разумного – причем реально работающих моделей, что весьма для нас важно – выработано достаточно много на Востоке. Существуют таковые и в западной части планеты Земля. (Например, – в учении толтеков Центральной Америки, о котором в Европе проводили не так давно благодаря книгам Кастанеды.) Естественно, мы не станем сейчас все их рассматривать, поскольку сие потребовало бы слишком много места на бумаге и отняло бы тонны энергии – и у меня и у вас, – а результат получился бы незначительным. Могу лишь заметить, что у каждой такой модели имеются собственные сильные и слабые стороны. Мне, например, весьма импонирует суфийская модель взаимосвязи «космос – человек», в которой с максимальной полнотой задействована аудиальная составляющая нашего восприятия. К сожалению, модель суфиев неважно сочетается (в практическом отношении) с моделями, если можно их так обобщенно назвать, йогическими – индийской, буддийской и, главное, китайской, – которые и будут рассматриваться, главным образом, в этой книге.

Я думаю, вы себе отчетливо представляете, что все такого рода системы роднит между собой основополагающее представление о нашей связи со всеобщим энерго-информационным полем (*ноосферой*, *параматмой* – можно называть это вселенское сознание как угодно) через *прану* (у индусов) или *ци* (у китайцев), то есть, через жизненную энергию, которой пронизано все мироздание. О ней же (о пучках энергетических полей, являющихся эманациями Орла) нам, кстати, сообщает и традиция толтеков. Правда, в практической части их система представлений плохо стыкуется с традиционными восточными моделями, на которые я намерен опереться в этой книге.

Добавлю, что сегодня сам факт существования всеобщей энерго-информационной взаимосвязи, хотя бы и опосредованной, не вызывает сомнения даже у скептиков от науки, отстаивающих сугубо материалистический подход ко всем явлениям.

Итак, индийская, или йогическая модель человеческой энергосистемы, которую мы и рассмотрим в этой главе. Она, эта модель, в общих чертах сходна с северобуддийской системой взглядов на предмет.

Отличие – лишь в некоторых нюансах, на которых я не стану заострять внимание, поскольку для наших целей они не существенны. В общем-то, я уже подробно касался этой темы в книгах «Магия чувственных представлений» и «Межличностные конфликты и модели доминирования в них», но, как говорится, «повторенье – мать ученья». А в некоторых вопросах – причем фундаментальных – лучше лишний раз досконально разобраться, нежели чего-то не понять, что-то упустить.

## **Модель йоги и тантры индусов**

Итак, психоэнергетическая схема человека разумного, принятая индуистским тантризмом и йогой. Я позволю себе иногда соотносить ее с принятой на Западе моделью нервной системы человека, хотя это, наверное, с точки зрения специалистов в данном вопросе, будет выглядеть не вполне корректным.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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