



Альтернативный путь

Энергетические технологии развития осознания

Марк Пальчик

# КВАНТОВАЯ МОДЕЛЬ ЭВОЛЮЦИИ ЛИЧНОСТИ

# Марк Яковлевич Пальчик

## Квантовая модель

## эволюции личности

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18821358](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18821358)*

*М. Я. Пальчик Квантовая модель эволюции личности.: Москва; 2014*

### Аннотация

В книге представлено новое направление в психологическом и бизнес-консультировании – *[b]Квантовый путь познания[/b]*. Оно содержит уникальные медитационные практики, позволяющие находить решение проблем в разнообразных контекстах – преодолевать состояния стресса, исцелять заболевания, управлять эмоциональными конфликтами, находить оптимальные решения в ситуациях сложного выбора, решать задачи бизнеса, лидерства и управления. Эти медитационные практики были созданы в результате объединения идей современной квантовой физики и практического знания, содержащегося в великих традициях Востока и Запада.

# Содержание

О направлении «Квантовый путь познания»	5
От автора	8
Глава 1. Введение и предварительное описание основных идей	11
1.1 Условия нашего времени. Закат логического мышления	11
1.2 Что делать в новых условиях? Некоторые особенности направления: личная ответственность практикующего; внутренние технологии	22
1.3 Структура метода. Проблема как опора в личностном развитии	28
Глава 2. Универсальная структура духовных практик	31
2.1 Об универсальном принципе трансформации энергии. Синхронная медитация. Классификация практик	31
2.2 Круг практик	44
2.3 Тонкие тела и практика отслеживания себя	50
2.4 Понятия энергия и внутренняя территория. Синхронное воздействие концентрации и деконцентрации	55

Глава 3. Энергетический подход и трансформация объектов внутренней территории	59
3.1 Стрдание как результат энергетического распада	59
3.2 Энергии Ци, Инь и Ян и связь между ними: современный взгляд	61
3.3 Понятие энергия. Особенности ее восприятия. Энергия как «субстанция»	67
Конец ознакомительного фрагмента.	69

# М. Я. Пальчик

## Квантовая модель ЭВОЛЮЦИИ ЛИЧНОСТИ

### О направлении «Квантовый путь познания»

В этом направлении представлены медитационные энергетические практики, позволяющие решать актуальные задачи разных уровней сложности. **Каждая проблема** в бизнесе и личной жизни **рассматривается как знак**, указывающий на необходимость конкретных внутренних изменений. Все изменения достигаются с помощью энергетических практик. В таком подходе бизнес и личная жизнь превращаются в путь самопознания и развития.

\* \* \*

Путь каждого человека уникален и не укладывается ни в одну философскую или религиозную концепцию. Проходя этот путь, проживая каждое событие своей жизни, человек разгадывает великую загадку замысла судьбы. В современ-

ном мире эта задача осложняется стремительным возрастанием скоростей и масштабов внешних изменений.

Можно говорить о том, что **мир вошел в квантовую область явлений**, где нет единого, навсегда заданного пути. Современный человек оказывается участником многих масштабных проектов, которые должны проживаться одновременно. Он становится подобен квантовому объекту, который, в отличие от классического, движется сразу по многим траекториям, одновременно «проживая разные судьбы».

Мы назвали это направление **«Квантовый путь познания»**. Оно непрерывно развивается и обновляется.

\* \* \*

Это направление представлено в программах Центра консультирования и образования «Altway». Центр «Altway» проводит также обучающие программы для бизнес-команд и высшего управленческого состава, осуществляет индивидуальное консультирование.

С программами обучения и консультирования можно познакомиться на сайте [www.altway.ru](http://www.altway.ru).

**ПАЛЬЧИК Марк Яковлевич.** Доктор физико-математических наук. Действительный член Международной Академии Психологических Наук, доктор психологических наук МАПН. Автор монографии в области теоретической фи-

зики и трех монографий в области практической психологии. Бизнес-консультант, основатель Центра личностного и бизнес-консультирования "Altway". Автор независимого направления в личностном и бизнес-консультировании – *Квантовый путь познания*.

# От автора

Книга включает описание энергетических практик, позволяющих решать разнообразные задачи – от исцеления заболеваний до преодоления сложных проблем бизнеса, лидерства и управления. Эта книга является повторным изданием.

В первом издании книги энергетические практики были представлены под общим названием *энергетические технологии развития осознания* (ЭТРО). Они разрабатывались нашей исследовательской группой в процессе изучения и моделирования энергетических практик древних духовных традиций. В дальнейшем мы стремились представить описание этих результатов в рамках современных научных представлений. Так возникло направление «Квантовый путь познания».

\* \* \*

Мы использовали в названии книги термин *квантовая модель*, так как это наилучшим образом характеризует суть нашего подхода. Цель каждого приема в нем – создание такого состояния сознания, в котором решение проблемы возникает спонтанно, как естественная реакция на проблемный



контекст.

Именно так организовано управление в квантовом мире, где центральной категорией является *состояние квантового объекта*, и управление его поведением осуществляется через воздействие на это *состояние*. Человек, способный постоянно поддерживать требуемое *состояние*, может вообще не иметь проблем. Их появление, даже если они носят объективный характер, рассматривается здесь как результат ошибок в способе восприятия и мышления. Действуя неточно, человек обнаруживает препятствия – подобно тому, как начинающий водитель встречает проблемы там, где опытный водитель просто ведет машину.

\* \* \*

В книгу включены описания методов *самостоятельной* работы с различными негативными состояниями, возникающими в жизни современного человека под воздействием многочисленных стрессов. Человек, владеющий этими методами, способен применять их самостоятельно, не обращаясь к консультантам. Эти методы доступны любому социально активному человеку, обладающему развитым интеллектом и волей. В данном подходе для решения проблем не требуются содержательный анализ и дополнительные ресурсы.

Во многих главах мы ограничиваемся описанием технологий, вытекающих из *квантовой природы духовной энер-*

гии, — без теоретических и философских объяснений. Более детальное описание квантовой природы мышления и вытекающих из нее практических следствий представлено в книге автора «Реальна ли реальность?».

# **Глава 1. Введение и предварительное описание основных идей**

## **1.1 Условия нашего времени. Закат логического мышления**

*Ты всегда волен передумать и выбрать себе  
другое будущее или другое прошлое.*

*Р. Бах*

*Но как это сделать?..  
Внутренний голос*

Наше время проявляется как этап интеграции прежде противостоящих друг другу традиций, научных направлений, идей, как этап восхождения к метаструктурам, их когда-то породившим. Естественные науки, достигшие фантастической утонченности, открывают законы, зашифрованные в древних космологических формулах. Самыми современными становятся самые древние книги.

Однако древние духовные традиции рушатся, так как меняется темп и стиль жизни. На смену традициям приходит

развитый интеллект и его порождения – технологии и наука.

Такого интеллекта в прежние времена не было у среднего человека. Не было у него и той степени личной ответственности, которая прилагается к развитому интеллекту. В прежние времена ответственность за все жизненные выборы возлагалась на высшую силу («Бог дал, Бог и взял...») или на традицию, диктующую правила и этические нормы от имени этой силы. Интеллект же вынужден сам нести всю ответственность за свои выборы.

Как интеллект справляется с такой ответственностью? Он начинает тщательно продумывать и планировать свои действия. Он принимает решения «головой». Эти решения разумны и научны, но почему-то осуществляются все реже. Этому загадочному явлению интеллект находит научные названия. «Включаются *обстоятельства непреодолимой силы*» — говорит человек в том благоприятном случае, когда не обвиняет в неожиданностях своих партнеров. Таким образом интеллект загоняет себя в ловушку: теперь ему приходится учитывать и эти *обстоятельства*, оговаривая (скажем, в контракте или плане) возможность их появления... и так до бесконечности.

Это происходит вследствие недостаточной скорости интеллектуальных форм постижения восприятия мира. Сегодня на любом отрезке человеческой жизни можно наблюдать резкую смену технологий и внутренних позиций. Об этом говорят, как об ускорении эволюционных процессов. Насту-

пает время следующего эволюционного этапа, создающего условия для более высоких скоростей. В этих условиях **вся ответственность переносится на человека и становится личной.**

\* \* \*

Таким образом, за время своего существования человечество освоило по крайней мере *три эволюционных ступени*. Каждая из них проживается на своей скорости. Скорость, характерная для третьей – актуальной сегодня – существенно выше скорости интеллекта.

Для понимания термина *скорость эволюции* (или *эволюционная скорость*) удобно ввести два параметра: *среднее время жизни человека* и *среднее время жизни технологии*. Скорости эволюционных процессов зависят от соотношения этих параметров.

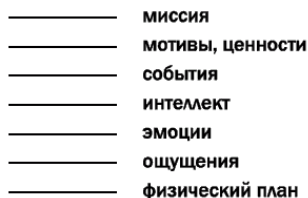
Пусть  $t_1$  – *среднее время жизни человека*, а  $t_2$  – *среднее время жизни технологии*. Скорость эволюционных процессов характеризуется параметром  $\tau$ , который определяется как отношение времен  $t_1$  и  $t_2$ :

$$\tau = t_1/t_2.$$

Эволюционные ступени определяются значениями этого параметра. Первой ступени соответствуют малые значения  $\tau \ll 1$ , второй ступени – значения  $\tau \sim 1$ , третьей – большие зна-

чения  $\tau \gg 1$ .

На рисунке 1 эти три ступени изображены в виде иерархической (вертикальной) последовательности различных уровней сознания, каждому из которых соответствует определенный тип мышления. В ее основе лежит принятая в традиции модель тонких тел.



*Рис. 1. Уровни сознания.* Три нижних уровня и начало четвертого соответствуют первой эволюционной ступени, четвертый и пятый – второй ступени, шестой и седьмой – третьей ступени. Ко второму уровню относится переживание телесных ощущений, включая симптомы заболеваний; переживание эмоций – к третьему уровню; мысли и поступки (или события) относятся к четвертому и пятому уровням; более глубокие переживания, касающиеся масштабных этапов деятельности и жизни человека, относятся к шестому и седьмому уровням

*Первая эволюционная ступень* характеризуется тем, что изменения во внешнем мире пренебрежимо малы на про-

тяжении всей жизни человека. Этой ступени соответствуют низкие скорости эволюции, в стиле прошлых неторопливых веков. Они связаны с эмоциональным восприятием мира – проживанием эмоций и физических состояний (рис. 1, уровни 2, 3). На этой ступени **среднее время жизни технологий много больше, чем среднее время жизни человека.**

Войны, землетрясения и другие катаклизмы могут происходить, но технологически мало что меняется; уровень осознанности человека остается относительно низким и стабильным. Первая ступень длилась несколько тысячелетий и завершилась в конце XVIII начале XIX веков.

В начале этой ступени человек находился во власти эмоциональных предпочтений и амбиций. Он не был способен добровольно следовать нормам, правилам, законам. Физическая и эмоциональная сила, способность первым нанести удар ценились высоко. Заповеди «не убий», «не укради», ... воспринимались как откровения. В конце этой ступени люди научились следовать правилам и законам, но без осознания их истоков или оснований.

Этот этап характеризуется отсутствием личной ответственности. Вся **ответственность переносилась на духовную традицию**, люди учились следовать традиционным правилам. Одновременно появились внешние правила и социальные стандарты. Первый этап можно охарактеризовать как освоение детского и подросткового периодов жизни че-

ловечества.

**Следующая эволюционная ступень** — это интеллектуальный уровень, уровень линейного (логического) мышления. Здесь эволюционные скорости существенно выше. **Среднее время жизни технологии сравнимо со средним временем жизни человека.**

Это второй уровень скоростей. Он проявился в XX веке, во времена НТР и бурного развития технологий, планирования и контрактных отношений (рис. 1, уровень 4). Расцвет этого периода можно отнести к началу XX века. Религиозные традиции рушатся, **ответственность переносится на науку и интеллект.** В середине XX века новые технологии ценятся особенно высоко, а сила интеллекта становится одним из главных достоинств человека.

**Третья ступень**, актуальная в наше время, характеризуется тем, что **среднее время жизни технологии много меньше среднего времени жизни человека**; технологии быстро меняются в течение всей его жизни.

Это уровень событийных потоков (рис. 1, уровни 5 и 6). Одно дело выбирать предпочтительные варианты, анализируя обстоятельства, и совсем другое дело – оказаться в живом потоке событий, где все решения и действия должны быть неизмеримо быстрее. Таковы, например, скорости водителя на оживленной трассе: каждое решение должно быть принято мгновенно и окончательно. Такие решения не об-



думываются; они являются в виде *точного знания*.

Этот эволюционный этап начался в конце XX века. Статус науки снижается, а способность действовать становится высоко ценимым качеством. Технологии меняются столь быстро, что их ценность также снижается. Высоко ценится способность интуитивно угадать правильную стратегию действий, независимо от научных позиций и принятых стандартов. Впервые за историю человечества **ответственность становится личной**; ссылки на научно доказанные истины не принимаются, – важны эффективность и результат. Решения интуитивны, сначала принимаются и лишь потом обосновываются. Личная ответственность и высокий уровень осознанности становятся главной опорой в эффективном бизнесе и личностных контекстах.

Здесь от каждого требуется такая степень внутренней скорости и силы, которая в прежние времена достигалась лишь отдельными людьми; решения и *знание* приходили к ним во время молитвы или медитации. Наши современники, лишенные подобных опор, ссылаются на озарение или интуицию. Однако для их проявления требуются особые условия и особая удача.

\* \* \*

Такую *удачу* можно сделать нормой, если овладеть новыми формами мышления, характерными для третьей ступени.

Возрастание внешних скоростей требует расширения осознанности и способности к внутренним изменениям. Но как развивать эти качества?

Для этой цели мы предлагаем познакомиться с энергетическими технологиями внутренних изменений, которые представлены в данной книге.

Эти технологии позволяют **расширить сознание** настолько, чтобы осознать себя как часть более широкой системы, в рамках которой искомое *знание* становится доступным. Подобная система состоит как минимум из двух энергетически объединенных частей<sup>1</sup>. Примерами являются следующие системы: *Ян – Инь, дух – тело, сознание – подсознание, лидер – команда, человек – среда* и т. д. Информация – в виде нового *знания* — возникает в ходе взаимодействия частей этой системы, т. е. лидера и команды, духа и тела, человека и среды и т. д., а не передается от среды к человеку или обратно, как это принято в линейном, основанном на формальной логике подходе.

В состояниях расширенного сознания становится доступным многоуровневое (*системное*) мышление, которое приходит на смену формально-логическому освоению мира. **Системное мышление** включает несколько синхронно осуществляемых процессов, протекающих на разных уровнях (рис. 1) и позволяет мгновенно принимать точные решения

---

<sup>1</sup> В китайской традиции об этом говорят как о разделении энергии на две компоненты – Ян и Инь. Их взаимодействие рождает новое качество – энергию Ци.

даже в ситуации стресса или отсутствия ментальной информации. Здесь каждая мысль сопровождается импульсом к действию, что обеспечивает высокую скорость и эффективность. Эта способность обусловлена особыми состояниями сознания, характерными для уровней 5 и 6 на рис. 1. Как это ни парадоксально, такой тип мышления был хорошо известен в древности. Он основывается на *практиках трансформации внутренних состояний*.

\* \* \*

Как уже сказано, главная особенность нашего подхода – его направленность на внутренние изменения. Каждый внешний результат при «правильном» ходе событий достигается сразу, т. е. *спонтанно и без специальных усилий*. Если этого не происходит, то появляются категории «задача» или «проблема», и мы начинаем воспринимать внешние цели как сложные или труднодостижимые. Во внешнем ходе событий происходит замедление или остановка.

При таком подходе появление любой «задачи» или «проблемы» рассматривается как следствие недостаточного уровня **внутренней компетентности**, как **знак**, указывающий на необходимость внутренних изменений.

Другими словами, при возникновении внешних препятствий необходимо направить усилия и воздействие не во внешнюю среду, а внутрь себя – во *внутреннее пространство*.

ство — и восстановить требуемый уровень внутренней компетентности. Как только все необходимые внутренние изменения произведены, сила человека становится достаточной, чтобы внешние результаты вновь стали достигаться *спонтанно и без специальных усилий*. В современном мире это может показаться необычной идеей.

\* \* \*

Таким образом, в предлагаемом здесь подходе внешняя реальность человека — его бизнес и личная жизнь — рассматривается как продолжение *внутреннего пространства*.

Объектами (элементами, точками...) этого пространства являются *внутренние состояния*, которые могут быть как позитивными (вдохновение, покой, уверенность, вера ...), так и негативными (протест, раздражение, уныние, растерянность, неверие в себя ...).

Нас будут интересовать в основном *негативные состояния*, поскольку именно они активизируются под воздействием любой внешней проблемы и подлежат трансформации. Такие состояния не осознаются или слабо осознаются, но являются частью стратегий мышления, принятия решений и некоторых форм поведения.

Субъективно такие *негативные состояния* переживаются как следствие внешних «объективных» трудностей и препятствий. Но в данном подходе считается, что *негативные со-*

**стояния первичны.** Они рассматриваются здесь как часть внутренних ограничений, накопленных под воздействием пережитых в прошлом стрессов.

В этой картине все внешние трудности имеют внутренние причины. Трудности должны восприниматься как следствие ошибок и неточностей в действиях, порождаемых устойчивыми *негативными состояниями* (выше это было обозначено как недостаточный уровень внутренней компетентности).

Тогда любое неблагоприятное сочетание внешних обстоятельств представляет собой **знак**, указывающий на внутренние ограничения. **Знаки** должны восприниматься не логически, а интуитивно-чувственно – в виде тончайших ощущений-подсказок.

В книге предлагаются уникальные технологии «выслеживания» *знаков* и «трансформации» упомянутых ограничений. Трансформация ведет к отмене устойчивых *негативных состояний*. Затем рождается новое, более успешное поведение. Владея этими технологиями, можно без привлечения внешних ресурсов создавать все внутренние изменения, необходимые для решения возникшей проблемы. Таким образом, каждая внешняя трудность помогает познавать себя и расширять свои возможности и границы в таком темпе и масштабе, который необходим для решения актуальных задач. Бизнес и личная жизнь превращаются в путь познания и развития.

## 1.2 Что делать в новых условиях? Некоторые особенности направления: личная ответственность практикующего; внутренние технологии

*Тебе не дано завершить работу, но ты в силах  
ее начать.  
Древняя мудрость*

В основе развиваемых нами методов лежит идея *трансформации внутренних состояний*.

Суть ее в следующем. Эффективность внешних усилий тем выше, чем точнее выбрано *внутреннее состояние*. Здесь подразумевается, что точный выбор состояния важнее, чем правильный план действий. В этом утверждении проявляется квантовая природа нашего подхода: *внутреннее состояние* — аналог квантового состояния, а шаги плана действий — аналог классической траектории.

В ситуациях стресса, однако, *внутреннее состояние* разрушается. Не зная как действовать, человек начинает искать внешние опоры. При этом ответственность перестает быть личной, она переносится на внешние опоры.

Создавая практики *трансформации внутренних состоя-*

ний, мы основываемся на следующих положениях.

1. При современных скоростях уже невозможно использовать в качестве главной опоры логику и ментальные описания. Претендующий на выживание человек сейчас вынужден научиться новому – *системному* — способу взаимодействия с миром. Социум об этом заботиться не в состоянии; более того, он склонен всячески препятствовать этому, потому что он сам еще находится на привычном уровне линейного – формально-логического – мышления. Таким образом, ответственность за внутреннее развитие становится личной.

2. Принципы *системного мышления* (см. раздел 1.1) вошли в современную науку вместе с развитием кибернетики, квантовой механики (система *классический прибор – квантовый объект*) и некоторых классических направлений физики (например, исследований взаимодействия в системе *вещество – поле*). Но основы системного подхода к задаче внутреннего развития человека можно обнаружить в древних духовных традициях Востока и Запада.

3. Существует единая структура, составляющая основу всех духовных традиций. Христианство, даосизм, буддизм, йога, этнопсихология, шаманские традиции и т. д. предлагают различные формы работы, направленной на трансформацию *внутреннего состояния*. Однако, при всем различии форм, основные элементы этой работы сходны между собой и указывают на универсальную структуру духовных практик, к которой они восходят.

4. Современный человек, при условии, что он интеллектуально развит и берет на себя ответственность за свои отношения с миром, способен воспринять эту структуру, научиться осознавать ее в рамках современных научных представлений о системном подходе и сделать *практики трансформации внутренних состояний* образом жизни.

Часть этой задачи решается нами с помощью современной версии энергетических практик и медитаций, созданной на основе упомянутой выше глубинной структуры духовных традиций.

В прежние времена было бы невозможно использовать такую версию практик самостоятельно, поскольку для этого необходимы способность осознанно следовать технологиям и сильная длительная концентрация. Сегодня она доступна всем. В прошлом такая концентрация не требовалась, поскольку каждый человек мог найти опору в ритуальном пространстве традиции, либо следуя за учителем. Брать на себя ответственность за собственное развитие было не обязательно – такая задача и не ставилась.

Современному человеку поддерживающее ритуальное пространство могут заменить развитая концентрация и знание структуры практик, а знающего учителя – внутренняя дисциплина и понимание смысла шагов. *Таким образом, в начале третьего тысячелетия любой человек, принимающий за себя ответственность, может самостоятельно*



*следовать индивидуальному духовному пути – вне традиции и без учителя.* Повторим, однако, что для этого он должен хорошо понимать универсальную структуру практик; как минимум, он должен знать о ее существовании.

Естественно поэтому, что другая важная часть задачи решается за счет **внутренней активности** практикующего, когда он осознанно вносит концентрацию и упорство в каждый процесс. Любой результат или достижение складывается из взаимодействия воли практикующего с упомянутой выше глубинной структурой. Ответственность здесь лежит не на методе, ритуале или учителе, а на самом практикующем.

\* \* \*

Новизна и действенность предлагаемых нами приемов и методов работы заключается именно в том, что, будучи направлены на оптимизацию *внешних* событийных контекстов, они впервые основаны на *трансформации внутренних состояний* человека и пробуждении его внутренней активности. Мы называем их **внутренними технологиями**, в отличие от внешних технологий прямого воздействия на события жизни.

Речь идет о способности **осознанно и произвольно изменять стратегии и стиль мышления, поведенческие стереотипы, а также телесные ощущения и стереотипы эмоциональных переживаний**, и делать это самосто-

ательно, без помощи специалистов. Воздействие на любую жизненную ситуацию и управление событиями осуществляется здесь не напрямую, а через воздействие на собственные состояния.

Существенно, что обученный этим практикам человек более не нуждается в учителях и консультантах. Он сам способен порождать для себя новые психотехнологии, ориентируясь на конкретные задачи своей жизни.

**Содержание и этапы такой внутренней работы диктуются внешними событийными потоками человека**, т. е. теми напряжениями и тупиками, которые возникают в его личной и профессиональной жизни (в духовных традициях об этом говорят как об испытаниях, посылаемых судьбой или высшей силой). Все эти проблемы, как уже сказано, решаются здесь путем трансформации *внутренних состояний*. Это ведет к более полному осознанию ценностей и миссии, стратегически важных направлений в деловой и личной жизни, способности достигать успеха в этих направлениях.

Таким образом, изменения во внешней реальности становятся результатом внутренних изменений человека, которые, в свою очередь, определяются его внешними задачами.

Поэтому данный подход особенно эффективен для тех, кто ведет активную социальную и деловую жизнь. Профессиональное и личностное развитие, а также восстановление и сохранение здоровья интегрируются в единый процесс и попадают в сферу личной компетентности и ответственности.

Многолетний опыт показывает, что использование практик осознанной *трансформации внутренних состояний* благотворно влияет на здоровье, коммуникабельность, социальную адаптацию, профессиональное развитие и полноту творческого самовыражения, а также на развитие лучших человеческих качеств, потенциально присутствующих в каждом.

## 1.3 Структура метода. Проблема как опора в личностном развитии

*Не существует такой проблемы, в которой не было бы бесценного дара для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы.*

*Р. Бах*

Обучение практикам трансформации внутренних состояний имеет двухступенчатую структуру.

На первой ступени можно познакомиться с базовым набором **внутренних технологий** — технологий управления *внутренними состояниями*.

Вторая ступень открывается, когда практикующий овладевает этими технологиями, и может с их помощью достигать *расширенных состояний сознания*. Тогда он может выйти за пределы технологий, в область **личного творчества**. На этом уровне разговор о технологиях уже неуместен.

В чем же суть работы, которая здесь проводится?

Одна из специальных практик («*выслеживание себя*») позволяет полностью осознать истоки трудностей и точно сформулировать направление работы по их преодолению, вплоть до конкретных шагов каждой сессии.

В процессе «*выслеживания*» создается особое взаимодействие человека с собственным подсознанием, позволяющее

обнаружить тончайшие подсказки из внешнего мира. Такие подсказки присутствуют во всех жизненных контекстах, включая профессиональную и семейную жизнь, отношения, болезни, проблемы воспитания детей, "случайные" происшествия и т. д. — ими наполнен каждый прожитый день. В нашем подходе им дано рабочее название — «**знаки**». *Знаком является каждое внешнее событие, вызывающее хотя бы небольшое напряжение или озабоченность.*

Смысл знака в том, что он всегда указывает на одну из глубинных неосознаваемых стратегий или программ, которая устарела и стала неэффективной на данном этапе жизни, но все еще управляет поступками.

Следующий шаг после *выслеживания* неэффективной стратегии — извлечь из нее всю энергию и воспользоваться ею для поиска более эффективной стратегии. Здесь применяются технологии *трансформации состояния*.

В конце процесса практикующий получает доступ к тем новым идеям, новому пониманию и поведению, которые были «замурованы» в проблеме, пока она не исчезла. **Проблема, по определению, содержит решение в самой себе**, но это решение недоступно до тех пор, пока не проделана вся описанная выше внутренняя работа. Соответственно, не проделав такой работы, невозможно предугадать, каким именно будет скрытое в ней *знание*.

При таком подходе каждая трудность в профессиональной и личной жизни рассматривается как большая ценность, так

как содержит не только знание о том, какие именно внутренние изменения необходимы, но также и потенциальную энергию для этих изменений.

Действуя таким образом, практикующий движется от события к событию, опираясь на каждую встреченную трудность. Энергия жизненных тупиков трансформируется в личную силу и новые возможности. Одновременно он учится самостоятельно управлять событийными потоками без насильственного воздействия на внешний мир. Трансформирующая активность практикующего направлена только на самого себя – но меняется и среда, с которой он взаимодействует. Она меняется в строгом соответствии с изменениями в человеке, т. к. система *человек-среда* пронизана неразрывными структурными связями.

# **Глава 2. Универсальная структура духовных практик**

## **2.1 Об универсальном принципе трансформации энергии. Синхронная медитация. Классификация практик**

В различных духовных традициях представлено большое многообразие практик трансформации внутренних состояний или, другими словами, трансформации энергии. Существуют, однако, универсальные структурные элементы, из которых строятся практики трансформации; эти элементы одинаково присутствуют в разных традициях, представляя собой своего рода аксиоматику практик.

Цель данной главы – дать описание единого принципа, по которому строятся эти практики. Мы будем исходить из идеи о том, что современный человек с его развитой концентрацией способен осознать и освоить эту универсальную структуру практик. Как будет видно ниже, она включает несколько одновременно протекающих разноуровневых процессов – элементарных практик трансформации. Все они строятся по единому закону, который ниже мы сформулируем в виде

нескольких аксиоматических принципов. В разных традициях эти принципы предъявляются в форме метафор, философских или этических категорий, хотя в действительности в них закодированы закономерности эволюции внутреннего состояния (эволюции энергии).

Для того, чтобы описать классификацию этих практик, удобно исходить из модели *тонких тел* (см. рис. 2), принятой в духовных традициях и породившей впоследствии различные многоуровневые модели в психологии (пирамида Маслоу, логические уровни в нейролингвистическом программировании и т. д.). В традиции считается, что кроме физического тела человек обладает «телами» ощущений, эмоций, мыслей, событий, ценностей и – телом идентичности, в котором заключено бессмертное «я» и неосознаваемое знание о миссии. Каждое следующее тело состоит из материи более тонкого порядка. Подробное описание тонких тел дано в книге А. Подводного «Каббалистическая астрология» – МОДЭК (Воронеж: 1992).



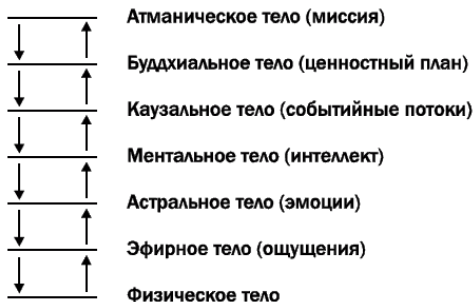


Рис. 2а. Модель тонких тел. Стрелками обозначены энергетические потоки, объединяющие все телесные уровни в замкнутую систему



Рис. 2б. Модель тонких тел, принятая в традиции

Каждому из тонких тел сопоставляется особый тип состояний (внутренних энергий). С каждым из них связывается особый тип внутренних и внешних проблем и особый

тип практик, позволяющих такие проблемы решать. Каждый более высокий уровень обладает существенно большей тонкостью и сложностью, чем нижележащий. Можно сказать, что каждому из уровней сопоставляется особый язык, который удобен для описания нижележащих уровней, но слишком примитивен для вышележащих. Заметим, что интеллектуально познаваемыми и, следовательно, описуемыми в словах являются только те уровни, которые расположены ниже ментального.

Как уже сказано, для каждого уровня существуют особые технологии трансформации энергии. Тогда можно говорить о трансформации эфирной энергии, трансформации астральной (эмоциональной) энергии, ментальной энергии и т. д. Каждый из этих процессов представляет собой (по определению) медитацию соответствующего тонкого тела. Мы получаем, таким образом, **классификацию практик**.

В следующих главах каждый из полученных типов трансформации будет представлен в виде отдельной технологии.

С другой стороны, исследуя любую проблему мы обнаружим, что она представлена одновременно во всех *тонких телах*. Предположим, человек находится в событийном тупике (проблема каузального уровня). Тогда у него возникает, в соответствии с его картиной мира, определенный набор горестных мыслей (ментальный тупик), негативных эмоций (астральный тупик), плохое самочувствие (эфирный тупик) и т. д. В физическом теле такому тупику может соответство-

вать хронический мышечный спазм (блок), характерный для данного фрагмента картины мира. Во многих случаях хронический мышечный спазм становится источником хронического заболевания, развивающегося постепенно, в течение многих лет.

Для решения каждой из этих проблем можно использовать медитации разных тонких тел, как это принято в духовных традициях и в современной психологии. Наша цель – объединить медитации разных планов, включая работу с мышечным блоком. Такое объединение позволит осознавать и учитывать все уровни проблемы одновременно.

Медитации разных тонких тел строятся по единому принципу. Рассмотрим его на примере эфирной медитации, (медитация эфирного тела – осознанная трансформация ощущений).

Введем два типа внимания: концентрация и деконцентрация. В дальнейшем будут использоваться термины «второе» и «первое» внимание, включающие концентрацию и деконцентрацию). Их осознанное объединение дает то особое состояние (концентрация на ощущениях), из которого можно управлять энергией. Технически это состояние достигается следующим образом:

1. Расфокусировать внимание так, чтобы чувствовать все тело, от макушки до пальцев ног.
2. Одновременно направить концентрацию на какое-либо локальное ощущение – например, найти какую-то конкрет-

ную боль, ощущение телесного дискомфорта.

Владение таким состоянием делает возможной, в частности, **эфирную медитацию**. Шаги следующие:

1. Вспомнить ассоциированно проблемную ситуацию (например, фрагмент конфликта).

2. Осознать свою эмоцию в данном фрагменте проблемной ситуации (например, раздражение).

3. Находясь в состоянии деконцентрации (т. е. чувствуя все тело), осознать телесный дискомфорт, вызванный этой эмоцией, и поместить его в фокус концентрации.

4. Усиливать ощущение дискомфорта, одновременно расслабляя тело. Здесь концентрация и деконцентрация работают синхронно.

Когда эти шаги выполнены, происходит быстрая эволюция ощущений: ощущение дискомфорта как бы меняет свои очертания, оно может подниматься, опускаться, перемещаться по телу в разных направлениях – и в конце концов либо растворяется во всем теле, превратившись в приятное тепло или жар, либо как бы выходит за пределы тела, оставив после себя чувство легкости или, наоборот, приятной наполненности, т. е. «негативная» эфирная энергия трансформируется в «позитивную».

Если после этого снова ассоциированно войти в данный фрагмент конфликта, то эмоции раздражения там уже не будет.

Подобная медитация позволяет изменить отношение к

собственному прошлому. Если таким образом работать с эфирной проекцией обиды, то результатом будет подлинное и спонтанное (не только ментальное) прощение обидчика, т. к. в телесных ощущениях полностью стирается память об обиде.

Такого результата нельзя достигнуть, прибегая к ресурсным техникам, например, аффирмациям<sup>2</sup> или ритуальному прощению в его современной версии.

Настоящий, необратимый результат возможен, наоборот, только при осознанном и безжалостном (по отношению к себе) **усилении переживания** на эфирном и астральном планах вплоть до его полной трансформации. В христианстве это связывается с формулой «*принимать страдание*». При соблюдении условий осознанности и безжалостности исчезают сопротивление и напряжение во всех тонких телах включая физическое, они расслаблены (*смирение*). Можно говорить о том, что совет *подставить левую щеку, если тебя ударили по правой*, – это не столько буквальная инструкция, сколько метафорическое описание данной техники усиления ощущений, либо ее каузальный вариант.

---

<sup>2</sup> Аффирмации представляют собой попытку использовать нисходящий поток из ментального тела в астральное; обычно проговаривают ресурсную фразу на фоне яркого ресурсного образа. Это может снизить силу негативного переживания, но вместо трансформации негативных переживаний создает их подавление.

Этот принцип – открыто (т. е. расслабив тело) идти навстречу страданию, усиливая его, – определяет структуру медитаций всех уровней – от эфирного до каузального.

Еще один важнейший принцип трансформации энергии любого уровня – никогда не отвлекаться на содержание эпизода, интересуясь лишь структурой практики и задерживаясь на каждом ее этапе до получения ожидаемого на этом этапе результата трансформации.

Описание медитативных техник для астрального, ментального и последующих уровней дано в других главах. Здесь мы представим одну из простейших версий астральной медитации.

**Астральная медитация** (упрощенная версия, более полная версия дана в главе IV.)

Первые шаги уже известны, это вход в трансформирующую медитацию любого тела: расфокусировать внимание по всему телу, расслабиться и углублять расслабление в течение всей медитации, вспомнить ассоциированно проблемную ситуацию, определить эмоцию.

Дальнейшие шаги:

● Продолжая расслаблять тело, усиливать негативную эмоцию до возможных пределов (при этом возникает впе-

чатление, что она выходит из тела и заполняет все пространство) и продолжать это усиление еще и еще, *за пределы* возможных границ. Запредельная ярость без сжатых кулаков и стиснутых зубов переживается как мощная энергетическая волна, освобождающая тело. Однако начинать медитацию следует с иньской эмоции (страх, обида, уныние и т. д. – подробнее об этом см. главу IV). При этом могут течь слезы, но тело должно оставаться расслабленным – это возможно, если в момент переживания сохраняется осознанность и не допускается жалость к себе.

● Обратить внимание на момент, когда негативная эмоция внезапно исчезнет или перейдет в свою противоположность (например, страх – в агрессию, или наоборот) и точно так же усиливать противоположную эмоцию.

● Повторять эти перевороты (т. е. циклические переходы иньской и янской энергии) до тех пор, пока не возникнет нейтральное эмоциональное состояние (т. е. иньская и янская энергии интегрируются в целостную энергию Ци). Обычно достаточно одного полного (Инь-Ян) цикла.

● Сделать проверку: снова ассоциированно войти в проблемный эпизод. Эмоциональному покою, созданному успешно выполненной медитацией, сопутствуют новые, конструктивные мысли о данной ситуации (изменения на ментальном плане, создаваемые восходящим потоком из астрального в ментальное тело) и комфортные ощущения в теле (изменения на эфирном плане, создаваемые нисходящим

потоком из астрального в эфирное тело).

Из описания эфирной и астральной медитаций видно, что в проблеме синхронно участвуют разные тонкие тела. В данных медитациях работа начинается с ментального и охватывает все нижележащие уровни.

При таком способе действий гарантировано улучшение физического состояния, т. е. некоторое приближение к исцелению. С помощью такой многоуровневой медитации можно снимать любое обострение хронических заболеваний и вылечивать острые заболевания. В таких случаях до начала медитации необходимо выполнить *выслеживание* симптома, т. е. мысли и фрагмента картины мира, порождающих симптом<sup>3</sup>.

О позитивных изменениях на более тонких уровнях – каузальном или буддхиальном – также можно говорить, однако эти изменения, если они и будут, достаточно иррациональны и непредсказуемы.

Для того, чтобы получить запланированные изменения на этих тонких уровнях, т. е. ликвидировать каузальный тупик, необходима каузальная медитация, описание которой дано в следующих главах. В случае осознанной каузальной медитации оптимизируется событийный поток.

Точно так же можно сформулировать правила трансфор-

---

<sup>3</sup> Соответствующая версия практики *выслеживание* обсуждается в разделах 2 и 3 данной главы и в главе VI.



мации энергии буддхиального тела. Постепенно приходит восприимчивость к более тонкому чувствованию собственного Пути; уходят искажения, представленные в каждом проблемном эпизоде.

\* \* \*

Уже говорилось, что в традиции приняты отдельные медитации каждого из *тонких тел*<sup>4</sup>. На это тратятся годы – сначала на медитации эфирного тела, потом астрального и т. д. В индийской традиции – это разные уровни йоги, в китайской традиции – разные уровни энергетических практик. Реализованный мастер может объединять медитации разных *тонких тел*, выполняя их одновременно. Такое объединение достигается и в описанной выше синхронной медитации – в

---

<sup>4</sup> Естественно, что во многих духовных традициях нет формальной классификации, она существует «по умолчанию». Но акцент определенно ставится (также «по умолчанию») на конкретных тонких телах. Например, практика «випассана» в буддизме – это способ трансформации энергии эфирного и астрального тел. Аналогично, хатха-йогу можно рассматривать как способ трансформации энергии, в основном, физического и эфирного тел; бхакти-йогу – как способ трансформации энергии астрального и буддхиального тел, джняна-йогу – ментального тела, раджа-йогу – ментального и буддхиального тел, карма-йогу – как способ трансформации энергии каузального тела. Разные психологические направления и техники также можно отнести к разным тонким телам (например, техники рефрейминга – работа с ментальным планом, ресурсные техники – в основном, с астральным и т. д.). Таким образом, систему тонких тел можно рассматривать как основу для классификации психологических технологий и направлений.

ней также участвуют (синхронно) разные тонкие тела.

Современный человек в принципе обладает достаточно развитой концентрацией и чувствительностью, чтобы перейти от постепенного прохождения телесных уровней к единой медитации, синхронно включающей все планы от физического до буддхиального.

Если подобные медитации становятся образом жизни и применяются ко многим эпизодам личной истории (объединяясь в практики *перепросмотра личной истории* и *стирания личной истории* — в терминологии Кастанеды), позитивные изменения охватывают постепенно все большие контексты.

\* \* \*

Результаты медитации любого тонкого уровня распространяются в вышележащий и нижележащий уровни через два потока (которые обозначены стрелками на рис. 2).

Нисходящий поток является потоком управления. В частности, миссия и ценностный план «задаются» (формируются) в процессе рождения и проявляются в течение всей жизни, «опускаясь» в плотный план по нисходящему потоку (часто в виде проблем).

Восходящий поток представляет собой поток энергии, необходимой для жизнедеятельности вышележащих тел. Этот естественный процесс (в его позитивном аспекте) ис-

пользуется в предлагаемых здесь многоуровневых технологиях. Каждая синхронная медитация представляет собой системный процесс, в котором медитации нижних тонких тел наполняют систему энергией а медитации верхних тел – смыслом.

## 2.2 Круг практик

Следующий принцип касается порядка использования основных практик. Существует универсальная структура практик, которая позволяет любому человеку решать жизненные проблемы и развиваться самостоятельно, не опираясь на какую-либо традицию, учителя или консультантов. Опора и ведущие подсказки (*знаки внешнего мира*) содержатся прямо в событийном потоке, принадлежащем данному человеку, и потому не могут быть предложены внешним консультантом, если только он не является просветленным учителем.

Будем помнить, что каузальный план (событийный поток) находится выше ментального, т. е. достаточно близко к миссии, которая является источником глубинного знания о том, как данному человеку следует развиваться и жить. Таким образом, событийный поток содержит более тонкое знание, чем любые ментальные конструкции, и это самый адекватный источник знания о миссии (из доступных человеку, не укорененному в традиции). Заметим, что восприятие событий есть более легкое занятие, чем осознание буддхиального плана непосредственно, и доступно почти каждому. Осознавать же напрямую глубинные мотивы и ценности, составляющие содержание буддхиального тела, под силу только человеку, прошедшему длительную подготовку в рамках практик к для более плотных тел, – по крайней мере, так считается в

традиции и современной психологии.

Упомянутая выше универсальная структура практик («**круг практик**») позволяет естественным образом встроить практики в обыденную жизнь и сделать каждую из них максимально эффективной. Эта последовательность отражает собой глубинную архетипическую структуру, которая присутствует в различных духовных традициях. В данном подходе выбрано описание этой структуры, связанное с трояким архетипом (творение – осуществление – разрушение, или возникновение – зрелость – завершение, или, в индийской традиции – саттва – тамас – раджас). Соответственно, «круг практик» состоит из трех порождающих друг друга элементов, которые можно условно назвать, используя терминологию толтекского мифа: *выслеживание себя, трансформация картины мира и личной истории, неделание*. В практике *неделания* создается новое, более адекватное, поведение, которое затем снова должно выслеживаться. Если новое поведение удовлетворяет всем необходимым критериям, то проблема считается решенной. Если же нет, то практикующий переходит во второй круг тех же самых практик, снова выслеживает, трансформирует то, что его не устраивает, затем снова идет в реальный контекст и т. д. Как правило, после двух-трех добросовестно пройденных кругов любая проблема оказывается полностью решенной. Рассмотрим все три практики подробнее.

**Первая практика — *выслеживания себя*.** В ее основе лежит навык осознания тончайших телесных сигналов, понимаемых как внутреннее отражение знаков внешнего мира. Цель выслеживания – **найти искаженный фрагмент картины мира** и связанный с этим ошибочный поступок, а также множество событий личной истории (объединенных одинаковыми ощущениями и эмоциональным переживанием), в которых формировался этот искаженный фрагмент. Важно подчеркнуть, что практика выслеживания используется *непосредственно в реальном событийном контексте (и – в меньшей степени – за его пределами)*, и это требует определенной тренированности.

В традиции эта практика восходит к искусству охоты, однако охотники выслеживали не только животных, но и другие силы, действующие в их реальности: там фигурировали духи пустыни, источников, деревьев и т. п., влияющие на волю человека. Если перейти в контекст, в котором мы живем, стоит говорить о выслеживании враждебных сил, которые заставляют нас действовать неадекватно, либо сил дружественных, которые помогают нам достигать успеха. Современный городской житель может выслеживать проблемы, привычки, стереотипы неудачи или болезни – или наоборот, стереотипы эффективности и удачи.

**Вторая практика – это *трансформация* выслеженных негативных стереотипов.** Данная практика позволя-

ет превратить переживание любого тупика в энергию для новых активных действий и создания новых, эффективных стереотипов.

Эта практика включает разнообразные практики трансформации энергии, вложенной в эпизоды личной истории, убеждения и глубинные страхи (в том числе трансперсональные). Другими словами, она осуществляет возврат «замороженных» еще в раннем детстве внутренних ресурсов. Эти практики обычно выполняются *за пределами событийного контекста*, в спокойной обстановке (в традиции – во время молитвы или медитации и некоторых ритуалов). В толтекском мифе примерами таких практик являются практики перепросмотра и стирания личной истории.

Практику *неделания* можно буквально определить как прекращение делания того, что человек делает обычно; в этом случае он начинает делать что-то другое, постепенно создавая новую картину мира и новые стереотипы поведения. Эта практика выполняется *в событийном потоке, при повторении проблемного контекста*. В нашем подходе практике *неделания* предшествует дополнительный шаг – трансформация *линий напряжения* — особых стереотипов реагирования, проходящих через всю личную историю и превращающих предстоящее событие в стресс. Только при этом условии практика *неделания* становится настоящим творчеством: каждый акт *неделания* рождается непременно в ре-

зультате внезапного (не всегда осознанного) импульса или в момент озарения. В итоге практикующий обретает способность находить уникальное решение или поведение в любой ситуации, поэтому упомянутый выше *круг практик* может рассматриваться как *пошаговая структура процесса творчества*. С помощью круга практик можно **двигаться от события к событию, постоянно меняя себя**. Посланные судьбой трудности и испытания используются как **точные указания на характер требуемых изменений и реальную опору для них**.

Рассмотрим пример. Допустим, обнаружена и выслежена конкретная жизненная проблема. Это может быть страх публичного выступления, трудность в принятии решения, частые обострения болезни и т. д. Затем в процессе энергетических практик трансформируется связанный с ней неэффективный стереотип, проложивший стандартный путь в стандартный тупик (после *выслеживания* уже понятно, какой именно). Тем самым возвращена вытесненная энергия и достигнута готовность к новому событию данного типа. В таком событии присутствуют примерно те же (или такие же), как и в прежних проблемных эпизодах, люди и обстоятельства. Именно в таком событии практикуется *неделание*. После пройденной подготовки (трансформации прежнего стереотипа) практикующий приобретает новое состояние и новый взгляд на ситуацию. Теперь он непременно будет делать то, что неожиданно для всех – в том числе для него само-



го, проявляя максимально доступный на сегодняшний день уровень спонтанности и находчивости. Круг практик позволяет сделать такие явления закономерными, постоянно присутствующими в жизни. Важно, что для освоения и использования круга практик необходимо активное участие в жизненных битвах, создающих проблемы, – в бизнесе, социальных или семейных проектах. Решение деловых, личных и духовных задач, таким образом, объединяется, что дает практикующему возможность достигать максимального уровня целостности и личной силы.

## 2.3 Тонкие тела и практика *выслеживания себя*

Как уже говорилось в се проблемы, с которыми встречается человек, могут классифицироваться в рамках модели тонких тел. Например, болезнь и ее симптомы относятся к физическому и эфирному телам, эмоциональные конфликты и негативные эмоции есть проблема астрального тела, жесткие позиции, ограничивающие убеждения и негативные мысли – ментального, проблемы бизнеса, тактических выборов, взаимодействий с людьми и с миром, ошибочные поведенческие стереотипы и событийные тупики – каузального. Проблемы стратегического выбора, глубинные внутренние противостояния, конфликты, неосознаваемые страхи и некоторые негативные трансперсональные переживания – буддхиального и атманического.

В следующих главах все перечисленные проблемы будут рассматриваться как продукты распада Ци разных тонких тел. Такой распад закладывается еще в процессе рождения; затем продукты распада эволюционируют, опускаясь в плотный план в процессе социальной адаптации. Характер, сценарийные предпочтения человека и его заболевания также формируются в процессе распада.

Как уже сказано, для каждого из тонких тел существует особая практика трансформации энергии, позволяющая

полностью интегрировать продукты распада и, следовательно, решать проблемы данного уровня.

Одна из практик — *выслеживание себя* — занимает выделенное положение, т. к. используется во всех случаях. Она не связана напрямую с трансформацией энергии; ее роль состоит в восстановлении синхронности медитаций разных тонких тел. Обычно в ситуации стресса человек оказывается разбалансированным: эмоционально переживает одно (астральное тело), думает другое (ментальное тело), делает третье (каузальное тело), мечтает о четвертом (буддхиальное тело).

Многие годами живут в таком состоянии, однако в норме между разными тонкими планами должна существовать определенная согласованность, т. к. каждый из объектов данного тонкого плана порождает свои (более грубые) копии во всех нижележащих (более плотных) телах. Любая проблема, будучи повреждением одного из тонких тел, сразу или постепенно приводит (через создание более тонких и более плотных копий) к повреждению всех остальных, хотя осознается, как правило, только в одном.

Здесь и применяется практика *выслеживания*. Она позволяет осознать, как данная проблема, чем бы она ни являлась, представлена на всех тонких планах.

В частности (сверху вниз): любое событие порождает определенные мыслеформы и соответствующее эмоциональное переживание, затем телесное ощущение и, наконец, дви-

жение физического тела. Если поступок был неадекватным, то эмоциональное переживание негативно, а в теле появляется набор дискомфортных ощущений.

Наоборот (снизу вверх): если осознание проблемы начинается с обнаружения телесного дискомфорта или симптома болезни, то можно восстановить неадекватные эмоции, мысли, действия или глубинные мотивы, которые привели к этому дискомфорту или обострению симптоматики.

Практика *выслеживания* представляет собой набор технических приемов, позволяющих в любой конкретной ситуации полностью осознать наличие синхронных процессов в разных *тонких телах*.

Дополнительная версия этой практики – *выслеживание себя в личной истории*.

Здесь подразумевается, что любая проблема и ее представленность на всех тонких планах формируется в течение длительного периода «тренировок», в которых происходит закрепление некоторого проблемного стереотипа, порождающего распад энергии Ци. Например, переживание обиды или агрессии в качестве стандартной реакции на появление каких-либо трудностей.

Как уже упоминалось, такие стереотипы могут закладываться на самых ранних этапах личной эволюции, порождая характерные поведенческие проблемы. В определенный период жизни – в детстве и подростковом возрасте – такие стереотипы могут быть спасительными для человека. Дальней-

шая «тренировка» этих стереотипов превращает их в ограничения, которые могут восприниматься как объективные (внешние) трудности.

Целью *выслеживания в личной истории* является выяснение основных стрессовых моментов жизни, в которых формировались эти стереотипы; специальные технические приемы выслеживания часто позволяют восстановить цепочку таких моментов не только до самого раннего детства, но и до более глубоких трансперсональных слоев.

Термин «выслеживание» подчеркивает отличие этой практики от общепринятого анализа. Анализ – это горизонтальная ментальная медитация, основанная на причинно-следственных связях в рамках некоторой аксиоматики, обычно неосознаваемой. Выслеживание же основано на чувствовании и является частью системного подхода, где нет причинно-следственных связей (все связи организованы круговым образом, как на рис. 28, 30 или 32) и не может быть заданной аксиоматики.

Такое выслеживание – это осознание человеком всего комплекса тонких тел и чувствование вертикальных цепочек, имеющих начало и конец в одном теле, т. е. замкнутых круговым образом. Например, цепочка от физического тела к каузальному и назад к физическому: *дискомфортное ощущение (стресс) – негативная эмоция – ошибочный выбор – поступок или событие – ошибочный вывод – новая негативная эмоция – симптом болезни*. Между звеньями этой цепоч-

ки могут проживаться разные временные интервалы – минуты, часы, дни и даже более продолжительные периоды.

## 2.4 Понятия *энергия* и *внутренняя территория*. Синхронное воздействие концентрации и деконцентрации

Система тонких тел представляет собой карту *внутренней территории* человека. Объектами *внутренней территории* являются ощущения, эмоции, идеи, событийные потоки, ценности и миссия. Для каждого из этих объектов можно использовать термин *внутреннее состояние*.

Любое *внутреннее состояние* может переживаться как некоторое распределение ощущений в пространстве *внутренней территории*. В дальнейшем будет использоваться понятие *плотность распределения ощущений*.

К *внешней территории* относится все то, что составляет так называемую «разделяемую реальность». Мы отнесем сюда «материальную часть» *внутренней территории*, а также законы, правила, любые внешние договоренности.

Введем категорию *внутренняя энергия* (иногда используется термин *духовная энергия*). Мы будем интересоваться не столько точным ее определением, сколько способом наблюдения. Чем бы она ни являлась, субъективно она воспринимается как переживание разнообразных ощущений, подробнее см. главу III. Иначе говоря, движение энергии, перераспределение и трансформация энергии, а также другие энер-

гетические процессы могут восприниматься и осознаваться как движение, перераспределение и трансформация различных телесных ощущений.

В даосской традиции рассматривают непрерывный спектр энергии *ци*. Это же касается и продуктов ее распада – энергий *инь* и *ян*. Отождествляя энергию с ощущениями, можно говорить о спектре ощущений разной плотности. Тонкость энергии возрастает в направлении «вверх» – от *материи* в область *духа*.

\* \* \*

Для управления энергией и ее трансформацией используются концентрация и расфокусированное внимание (деконцентрация внимания).

**Расфокусированное внимание** направлено одновременно на контекст проблемы и внутрь тела. Оно формируется по особым правилам (которые приводятся в следующих главах) и сопровождается осознанием тончайших ощущений, распределенных во всем теле. В обыденных состояниях они не осознаются, либо осознаются слабо.

Осознанное применение расфокусированного внимания порождает **тонкую чувствительность** ко всем деталям окружающего контекста.

**Концентрация** на объекте тонкого плана поддерживает процессы трансформации энергии. Каждому внешнему объ-



екту соответствует определенный образ и комплекс телесных ощущений во внутреннем пространстве. Концентрация может направляться как на образ объекта, так и на соответствующий комплекс телесных ощущений. Для активизации процессов трансформации энергии необходимо расслабить соответствующий участок тела и концентрироваться на ощущениях. Каждый объект тонкого плана, на который направлена концентрация, начинает необратимо изменяться.

Таким образом, концентрация дает возможность активно воздействовать на объекты внутренней территории и осознанно создавать изменения.

Расфокусированное внимание и концентрация объединяются во всех медитациях. Расфокусированное внимание позволяет тонко и максимально полно чувствовать окружающий контекст (или контекст проблемы), выделяя наиболее важные его фрагменты, а концентрация на этих фрагментах ведет к их трансформации.

Процесс синхронного воздействия концентрации и расфокусированного внимания (деконцентрации) должен быть непрерывен и длиться ровно столько, сколько необходимо для полной трансформации проблемных объектов внутренней территории (дискомфортных ощущений, негативных эмоций, тревожных мыслей и т. д.). Его результатом, как правило, является полное решение проблемы, появление новых идей, решений и действий.

Этот процесс является основной составляющей всех энер-

гетических практик данного подхода. Поэтому эффективность практик зависит от внутренней активности практикующего и уровня развития его способности к концентрации и расфокусированию внимания. Эти два навыка рассматриваются здесь как янский и иньский аспекты *личной силы* — см. ниже.

Эффективность подхода существенно возрастает, если он практикуется постоянно: возрастающая личная сила практикующего позволяет ему получать доступ к о все более сложным и тонким проблемам и эффективно трансформировать их. С другой стороны, данный подход не является панацеей. Иногда более эффективны ритуалы, помогающие поддерживать концентрацию и чувствительность без осознанных действий. Данный подход может оказаться бесполезным для людей, которые лишены внутренней активности и не готовы взять на себя ответственность за выполнение практик.

# Глава 3. Энергетический подход и трансформация объектов внутренней территории

## 3.1 Стрдание как результат энергетического распада

Стрдание (нарушение душевного или телесного равновесия, ментальный или событийный тупик) представляет собой распад (раскол) целостного внутреннего состояния на две полярных составляющих.

Эти процессы хорошо описаны в китайской традиции, где философские категории *дух* и *материя* связываются с полярными энергиями Ян и Инь. Полярным энергиям предшествует неполярная, целостная энергия Ци, пребывая в которой дух и материя не отделены друг от друга и потому непрерывно обмениваются информацией. В процессе распада информационный обмен между духом и материей прерывается, и возникают две полярные по смыслу устойчивые реальности, закрытые друг для друга. Одна из них находится в энергии Инь, другая – в энергии Ян. Это и есть рождение проблемы. В следующих двух разделах этой главы мы дадим

более точное определение категориям *энергия* и *распад энергии*, опираясь на описание процессов восприятия.

Таким образом, проблема, болезнь, конфликт – это расколотое внутреннее состояние или, иначе, *состояние внутреннего раскола*, где один из «осколков» осознается, а другой уходит в бессознательное (кажется неактуальным, подавляется либо скрывается) – например, явный героизм на фоне подавленного страха. Эти две составляющие всегда разнозаряжены: активная (Ян) – героизм, гнев, острая боль, лихорадка... – и пассивная (Инь) – страх, обида, слабость, тупая боль и т. д.

Соответственно, решение любой проблемы представляет собой обратный процесс – приведение продуктов распада в движение и во взаимодействие, переходящее затем к своеобразной аннигиляции полярных состояний (энергий) – и, как результат, рождение энергии Ци следующего поколения.

Это может осуществляться через особым образом организованное духовное усилие, которое в данном подходе оформляется в виде **практик, представляющих собой определенную комбинацию навыков концентрации и деконцентрации**, а также специальных приемов работы с телом и дыханием.

## 3.2 Энергии Ци, Инь и Ян и связь между ними: современный взгляд

В том случае, когда система (человек, организация и т. д.) находится в состоянии внутренней гармонии, когда все процессы и проекты развиваются без напряжений и тупиков, мы будем говорить, что в системе присутствует энергия Ци.

Как уже сказано, ментальный и событийный тупик, производственная проблема, потеря душевного или телесного равновесия – представляют собой распад энергии Ци на составляющие Инь и Ян, т. е. прекращение непрерывного информационно-энергетического обмена между материальной и духовной составляющими системы.

Соответственно, можно ввести понятие **распада системы** на две независимых части, одна из которых является носителем энергии Инь, а другая – энергии Ян. Как уже упоминалось, энергия Ян связана с духовным (активным, мужским) началом в любой системе, будь то человек или организация, а энергия Инь – с материальным (воспринимающим, женским).

Энергетический распад в системе может проявляться как конфликт. Примерами типичных конфликтов в организации могут служить явное или скрытое противостояние между лидером и командой, между отдельными членами команды либо между отдельными подразделениями. Под конфликтом

здесь понимаются не только открытые «боевые действия», но и менее явные рассогласованности, препятствующие решению текущих производственных задач и замедляющие темп продвижения.

Энергетический распад во внутренней территории человека может проявиться как противоречие между долгом и желанием или чувством, между сознанием и телом. Обычно такой распад переживается человеком как сильное душевное беспокойство, или протест, или невозможность выбора между двумя стратегически важными проектами. Состояние распада, если оно длится долго, то может завершиться в виде телесного заболевания. Большинство телесных заболеваний имеет именно такую природу.

Рассмотрим более подробно проявления разных типов энергии и отношений между ними.

**Энергия Ци** проявляется как состояние равновесия, в котором способность системы к активным изменениям (в ответ на внешние воздействия) уравнивается процессами, ведущими к устойчивости и стабильности. Такая система способна к адекватному реагированию на любые внешние изменения и, вместе с тем, сохраняет стабильность при их отсутствии. Энергия Ци проявляется как сочетание качеств спокойствия, стабильности, выдержки, восприимчивости, высокой чувствительности, с одной стороны, и активного волевого творческого начала с другой стороны. В случае распада энергии Ци система склонна к неадекватным ре-

акциям на внешние воздействия: выдержка превращается в бездействие, а активность оборачивается суетой и становится неуместной.

**Энергия Инь** в своем положительном значении (т. е. в состоянии взаимодействия с духом) проявляется в таких качествах, как **постоянство, стабильность, восприимчивость, чувство внутренней опоры**. В случае раскола эти качества энергии Инь вырождается в ригидность, медлительность, застревание, остановки, тревожность, неуверенность, страхи, отчаяние, безнадежность и другие подобные состояния.

**Энергия Ян** в своем положительном значении (т. е. в состоянии взаимодействия с материей) проявляется в таких качествах, как **изменчивость, активность, воля, творчество, подвижность**. В случае раскола энергия Ян проявляется как непостоянство, легкомыслие, поспешность, суета, директивность, давление, раздражительность, гневливость и т. д.

Графически распад энергии Ци на компоненты Инь и Ян и обратный процесс – восстановление энергии Ци – будет изображаться следующим образом:

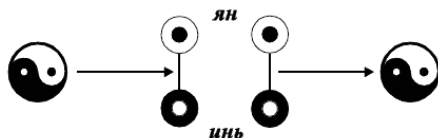


Рис. 3. Распад и восстановление (аннигиляция) энергии Ци

Для понимания некоторых процессов взаимодействия энергий Ци, Инь и Ян удобно воспользоваться аналогией с электромагнитными взаимодействиями вещества. Как известно из физики, квант света может распадаться на вещество и антивещество, например электрон и позитрон ( $e^-$  и  $e^+$ ), под воздействием сильного внешнего поля. Энергия Ци также распадается на полярные энергии Инь и Ян при достаточно сильном внешнем воздействии. Процессы распада света и энергии Ци аналогичны; следуя принятому в теоретической физике способу описания, мы можем графически изобразить оба процесса следующим образом:

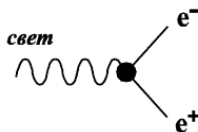
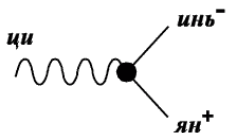


Рис. 4. Распад света

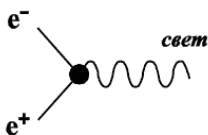




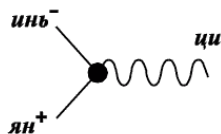
*Рис. 5. Распад энергии  $\psi$*

Точно так же обратный процесс – восстановление энергии Ци из энергий Инь и Ян аналогичен процессу аннигиляции вещества и антивещества, например, электрона и позитрона.

Графически этот процесс изображается следующим образом:



*Рис. 6. Рождение квантов света при аннигиляции электрон-позитронной пары*



*Рис. 7. Рождение квантов Ци при аннигиляции энергий Инь и Ян*

В следующей главе мы обсудим эту аналогию более подробно.

Как уже сказано, энергия Ци может проявляться в виде

полярных качеств. Например, она может проявляться в виде чистого состояния активности, что ведет к изменениям в системе. С другой стороны, она может проявляться как качество стабильности, т. е. неизменности. Когда эти качества проявлены одновременно, в системе возникает противостояние (конфликт). Благодаря этому свойству энергии Ци, конфликт оказывается потенциально заложенным в любой целостной системе. Однако он далеко не всегда возникает, для этого необходим реальный распад энергии Ци.

### 3.3 Понятие *энергия*.

#### Особенности ее восприятия.

#### *Энергия* как «субстанция»

В этом разделе делается попытка дать более строгое определение категории *энергия*. Ситуация здесь похожа на то, что известно в физике о температуре, количестве тепла, давлении или о других подобных категориях, связанных с коллективными процессами.

Рассмотрим, например, категорию *тепло*. Субъективно тепло воспринимается как некая субстанция, которая может передаваться от более нагретого тела к менее нагретому. Мы можем при этом не только объективно измерять количество тепла, но и чувствовать передачу субстанции тепла – ее накопление, если используем нагревательный прибор, или ее уход (приход холода) во внешнюю среду. Чувствование тепла является субъективным аналогом различных форм измерения количества тепла. В действительности, однако, **тепло не является самостоятельной субстанцией**. В современной физике оно вводится как средняя кинетическая энергия молекул вещества. Любой аккумулятор тепла, каковыми могут являться газ, жидкость или твердое тело, состоит из большого количества молекул, движущихся с определенными средними скоростями. Повысить количество тепла означает по-

высить скорость движения молекул.

Таким образом, хотя тепло не существует как субстанция, это понятие прочно вошло в нашу картину мира. Оно вводится как удобный **способ описания определенных коллективных изменений** в поведении множества частиц или любых других объектов, взаимодействующих друг с другом и объединенных в целостную систему. Более того, в физике не только вводится понятие тепла, но и указывается способ его измерения (через измерение температуры). Фактически речь идет об измерении энергии, воспринятой или отданной системой в процессе изменения средней скорости теплового движения молекул.

# 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.