

М. Я. ПАЛЬЧИК

РЕАЛЬНА ЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



Марк Яковлевич Пальчик

Реальна ли реальность?

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18866122

Пальчик, Марк Яковлевич Реальна ли реальность. (Главы из книги «Квантовая природа сознания».): Новосибирск; 2014

Аннотация

В книге представлены энергетические медитационные практики саморазвития. Эти практики обладают высокой эффективностью и предназначены для решения разнообразных личных и профессиональных задач. В книге приведено несколько десятков интеграционных техник, позволяющих решать проблемы разного уровня. Предлагаемый подход возник как синтез идей современной квантовой физики и результатов моделирования энергетических практик древних духовных традиций. В этом подходе любая проблема, с которой сталкивается человек, может рассматриваться как следствие искажений и ошибок восприятия, а не объективных особенностей внешнего мира. Медитационные энергетические практики позволяют восстановить подлинное восприятие реальности и увидеть пути решения каждой проблемы, опираясь на возникшее в процессе выполнения практик чувственное (интуитивное) знание сюжета и возможных вариантов его развития. Это открывает доступ к решению масштабных задач,

рассчитанных на большой временн[б]о[б]й период, что особенно интересно в бизнес-контексте. В предлагаемом здесь подходе внешняя реальность человека и его бизнес рассматривается как продолжение внутреннего пространства личности. В нем обнаруживаются особые состояния, переживаемые как протест, раздражение, уныние, растерянность, неверие в себя и иные проявления бессилия. Такие состояния не осознаются, но являются частью стратегий мышления, принятия решений и некоторых форм поведения. Субъективно это переживается как внешние «объективные» трудности, но для них всегда существуют внутренние причины. В таком подходе любое неблагоприятное сочетание внешних обстоятельств рассматривается как знак, указывающий на подобные внутренние ограничения. В книге предлагается уникальная технология «выслеживания» и трансформации упомянутых ограничений. Владея этими технологиями можно создавать все необходимые внутренние изменения, ведущие к решению каждой проблемы без привлечения внешних ресурсов. 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 превращается в путь познания и развития.

Содержание

Сведения об авторе	6
О направлении «Квантовый путь познания» и центре консультирования «Altway»	7
Благодарности	9
Введение	10
Часть I. Внутренняя территория	17
1. Понятия внешняя территория и внутренняя территория	17
2. Дух и материя	23
3. Духовная Внутренняя энергия. Ци, инь, ян	28
4. «Распад энергии ци» и возникновение проблем	32
5. Уровни сознания	39
5.1. Восьмиуровневая модель внутренней территории	39
5.2. Непрерывный спектр уровней сознания. Уровни сознания как энергетическая шкала	46
5.3. Интенсивность и глубина переживаний как энергетические параметры	49
5.4. Уровни личностной зрелости и уровни мотивации	56
5.5. Обыденные, расширенные и	63

трансперсональные состояния сознания	
6. Внутренняя территория и ее объекты	68
6.2. Раскрытие внутренней территории	68
6.3. Восприятие объектов внешней территории	70
7. Карты внутренней территории	78
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Марк Пальчик

Реальна ли реальность?

Сведения об авторе

ПАЛЬЧИК Марк Яковлевич. Доктор физико-математических наук. Действительный член Международной Академии Психологических Наук, доктор психологических наук МАПН. Автор монографии в области теоретической физики и двух монографий в области практической психологии. Бизнес-консультант, основатель Центра личностного и бизнес-консультирования "Альтернативный путь". Автор независимого направления в личностном и бизнес-консультировании – *Квантовый путь познания*.

О направлении «Квантовый путь познания» и центре консультирования «Altway»

Мы опираемся на идею о том, что путь каждого человека уникален – неповторим, непредсказуем и не укладывается ни в одну философскую или религиозную концепцию. Каждая попытка дать исчерпывающее и логически замкнутое описание пути блокируется внезапным поворотом событий, разрушающим все предписанные концепцией ожидания. Проходя свой путь и проживая каждое событие своей жизни, человек разгадывает великую загадку замысла судьбы. Для постижения этого замысла необходимо развивать уникальные качества внутренней силы, потенциально заложенные в каждом человеке. Это и достигается с помощью энергетических практик (частично представленных в данной книге).

В настоящее время подобная задача осложняется. Современный мир характеризуется такими категориями как возрастание скорости и масштаба изменений, высокий уровень экспансии. Человек оказывается перед необходимостью принимать внезапные решения, изменять направление и позицию, сложившиеся на предыдущих этапах. Это происходит спонтанно и непредсказуемо, как если бы он проживал раз-

ные судьбы одновременно.

Человек становится подобен квантовому объекту, который, в отличие от классического, одновременно движется по многим траекториям – «проживая разные судьбы». Логически замкнутая концепция уместна для каждой из этих траекторий, но не для всех вместе.

Мы назвали это направление **«Квантовый путь познания»**. Оно непрерывно развивается и обновляется. В нем представлены медитационные энергетические практики, позволяющие решать актуальные задачи разных уровней сложности. Любое неблагоприятное сочетание внешних обстоятельств в этом подходе рассматривается как знак, указывающий на необходимость внутренних изменений, которые достигаются с помощью энергетических практик. Таким образом, бизнес и личная жизнь превращаются в путь самопознания и развития.

Это направление представлено в программах центра консультирования и обучения «Altway».

Центр «Altway» также проводит консультационные и обучающие программы для бизнес-команд и высшего управленческого состава, осуществляет индивидуальное консультирование.

С программами обучения можно познакомиться на сайте www.altway.ru.

Благодарности

Я хотел бы поблагодарить Галину Максимович, которая помогла мне написать эту книгу и была главной опорой на всех этапах этой работы.

Я благодарю также Татьяну Михееву за обсуждения и помощь в исследованиях сложных процессов во внутренней территории.

Я благодарю Киру Езерскую за поддержку в моих попытках выразить Невыразимое.

Я благодарю Дину Шапиевскую и Сергея Архангельского за неоценимую помощь в подготовке книги к изданию.

Введение

Особенность современного мира – высокие скорости изменений. Меняются правила и законы, меняются возможности, меняется реальность. Сегодняшний мир настолько нестабилен, что возникает вопрос: действительно ли он так реален, как принято считать? Древние духовные традиции говорят, что это не так. Они говорят, что мир, который мы воспринимаем как подлинный, в большой степени является продуктом нашего восприятия. О невидимости подлинного мира говорится и в христианстве, и в буддизме («видимый мир – иллюзия»), и в других традициях.

Вопрос о том, реален ли мир и чем он является «в действительности» еще недавно мог казаться абстрактным, оторванным от реальности. Но сегодня он становится неотъемлемой частью актуальных проблем, которые встречаются в нашей жизни.

* * *

Наша эффективность и результаты наших действий в высокой степени зависят от веры в реальность того, что мы делаем и чего ожидаем от своих действий. Современный человек обладает магической способностью выстраивать «ре-

альность» в соответствии со своими убеждениями и верой. Эта его способность основана на возросших (в сравнении с прежними веками) концентрации, скорости принятия решений и масштабе восприятия.

В контексте человеческих отношений каждый живет в своей отдельной уникальной реальности, которая заметно отличается от реальности других. В частности, эти различия проявляются в убеждениях. Один скажет: «Никому нельзя доверять», другой: «Все заслуживают доверия». Люди вступают в конфликты, отстаивая свою реальность.

Например, пусть некто живет с убеждением: «мир враждебен». Тогда все его поведение выстраивается в соответствии с этим принципом: незаметно для себя он будет устанавливать словесные, энергетические, поведенческие барьеры между собой и людьми. Он будет пытаться контролировать и подавлять их. Защищаясь от этого давления, люди будут отвечать ему тем же. Вскоре этот человек обнаружит, что люди и «в самом деле» ненадежны и агрессивны, как он и ожидал с самого начала. Об этом явлении говорят как о *самореализующихся пророчествах*.

* * *

Есть лишь одна область, в которой восприятие всех людей выглядит одинаково – это материальный мир. Предполагается, что здесь действуют объективные законы. Но существу-

ет и другой взгляд на это: мир «вещей» есть более плотная – материализованная – форма человеческого бытия и человеческих отношений. Ограничиваясь материальным миром, мы попадаем в область *разделяемой реальности* (здесь говорят о коллективных «привычках восприятия»; как если бы все люди были обучены одинаково воспринимать). Именно к этой области относятся законы природы.

Абсолютны ли они? Можно ли изменять *разделяемую реальность*? Останутся ли законы природы прежними, если все люди изменят свой способ восприятия мира? В духовных традициях считается, что материальный мир столь же условен, как и мир человеческих отношений в приведенном выше примере.

Материальный мир может казаться условным даже в рамках научного подхода. Действительно, современная наука основана на пространственно-временных описаниях. Пространство и время рассматриваются как объективные и абсолютные категории, а сила гравитации – как эффект искривления пространства-времени. Но что есть пространство и что есть время и как представить их себе?

В традиции говорят, что времени не существует, «мгновение равно вечности» и «вечность присутствует в каждом мгновении». Быть в этом мгновении – значит быть здесь и сейчас в настоящем, одновременно осознавая прошлое, настоящее и будущее как единое многомерное переживание. Оно может восприниматься как целое только в особо тонких

и трудно доступных уровнях сознания. Ниже мы будем обозначать их термином «бесформенный мир».

Пространство и время рождаются как эффекты восприятия при попытках наблюдать этот мир из привычных нам обыденных состояний сознания. Пространственно-временная развертка этого многомерного переживания возникает по мере того, как наше сознание опускается в плотный план (трехмерный мир) из области многомерного «бесформенного мира», где оно пребывает изначально и куда должно вернуться¹. Таков наш человеческий способ упорядочить многомерное переживание в плотном плане, где мы живем.

Но если пространство и время – эффекты восприятия, то и весь вложенный в них мир так же условен, как и сами эти категории. Это значит, что можно воздействовать на мир «вещей», меняя коллективные «привычки восприятия».

В некоторых традициях утверждается, что мы создаем окружающий мир своим намерением. Говорят также об индивидуальном намерении и коллективном намерении. Законы природы поддерживаются коллективным намерением. Отдельный человек не обладает силой изменить их. Но в мире человеческих отношений индивидуальное намерение становится реальной силой. Иногда это может восприниматься как магическая власть над результатами своих действий и взаимодействий с людьми. В одном и том же сюжете один

¹ Такое восприятие пространства и времени, а также все связанные с этим вопросы обсуждаются в IV части книги.

лидер достигает успеха, другой – нет. Говорят, что индивидуальное намерение или личная сила одного – больше, чем личная сила другого.

До какой степени можно развивать индивидуальное намерение? В духовных традициях считается, что границ не существует. Каждый человек может стать хозяином своей реальности и своей судьбы.

* * *

Кто-то скажет, что это абсурдный вымысел, кого-то подобные идеи тревожат и пугают, но некоторых людей они могут вдохновлять, побуждая брать на себя ответственность за результаты всех своих действий, за победы и неудачи. Современная психология солидарна с духовными традициями в том, что каждый человек является автором своих проблем. Тогда возникает вопрос, может ли он избежать их? В какой степени можно менять свою реальность? Можем ли мы изменять ее так, чтобы будущее выстраивалось в соответствии с нашей мечтой и нашим намерением? В такой постановке вопрос о реальности бытия становится не столь абстрактным.

Считается, что изменить судьбу можно только изменив себя. Встречая препятствие, человек способен воспринять его по-разному – либо как следствие объективных причин, либо как *знак*, указывающий на недостаточный уровень внутренней готовности. В первом случае внешний мир переживает-

ся как объективная реальность (объективный источник проблем), которую необходимо изменять, что сложно, а часто и невозможно. Во втором случае необходимо изменить собственные стереотипы (изменить себя), совершая внутренние действия – меняя намерение, убеждения, способы восприятия и отношение к вещам. Превратности судьбы в этом случае следует воспринимать как *знаки* — конкретные указания для внутренних изменений. Такие внутренние изменения ведут к изменениям внешних сюжетов и отмене либо изменению препятствий. Это может выглядеть как обретение «магической власти» над внешней реальностью.

В предлагаемой книге делается попытка обсудить эти имеющие практическую важность вопросы. Появление внешних проблем мы будем связывать с недостаточной силой намерения и устаревшими привычками восприятия. Меняя привычки восприятия, мы меняем себя, меняем порождаемую нами реальность. Мы будем рассматривать принципы и способы этих изменений.

В первых двух частях книги обсуждаются природа и законы внутреннего пространства, а также механизмы формирования привычек восприятия и внешних стратегий. Важнейший вопрос – как обнаружить эти устаревшие привычки и устаревшие стратегии.

В третьей части книги рассматриваются технологии изменения устаревших стратегий (или их отмены) и создания новых. Мы предлагаем здесь пользоваться группой энерге-

тических практик (под условным названием *выслеживание, трансформация и неделание*), выполняемых в определенной последовательности. Эти практики служат не только решению актуальных задач, но и стратегическому накоплению личной силы, которая возрастает с развитием концентрации и чувствительности. Здесь мы обсуждаем основные идеи и структуру практик, а также приводим описание разнообразных трансформационных техник – как *техник концентрации* (основанных на принципах перераспределения внимания) так и *телесно-ориентированных техник*².

Наконец, в четвертой части мы будем рассматривать внешнюю реальность как проекцию *внутренней территории* человека. В таком подходе время и пространство, так же как и окружающий нас мир, теряют качества объективности и начинают восприниматься как индивидуальное переживание, т. е. интуитивно и чувственно. Опираясь на эти идеи, мы обсудим возможность получать интуитивное знание о будущем и понимание, как и до какой степени можно на него влиять.

² Еще более полный список трансформационных техник дается в книге автора «Квантовая природа сознания».

Часть I. Внутренняя территория

1. Понятия внешняя территория и внутренняя территория

Весь доступный человеческому восприятию мир может быть условно разделен на две области: *внешняя территория* и *внутренняя территория*.

К *внешней территории* относятся внешние материальные объекты. Формализованные процессы и отношения, которые могут быть выражены в виде объективных описаний, также относятся к *внешней территории*. Например, научные описания, внешние правила, технологии, законы и та часть картины мира, которая разделяется большинством людей.

К *внутренней территории* мы относим ту часть картины мира, которая строго индивидуальна — личные мифы, убеждения, ценностные предпочтения, ожидания, мечты и т. д. Эта часть картины мира базируется на определенных внутренних постулатах и принципах, образуя *субъективную реальность*. Мы будем использовать для таких постулатов и принципов термин *внутренняя аксиоматика*. Они строго индивидуальны и могут не разделяться другими людьми.

В отличие от них, объекты и правила *внешней террито-*

рии разными людьми воспринимаются одинаково. Мы будем использовать термин *разделяемая реальность*. Например, понятия «дерево», «животное», «строение» относятся к *разделяемой реальности*, а утверждения о качествах этих объектов, например, «красивое» дерево, «опасное» животное, «высокое» или «низкое» строение, зависят от типа *внутренней аксиоматики*.

Объектами *внутренней территории* являются всевозможные *внутренние состояния*. Сюда относятся не только те *состояния*, которые человек испытывает в настоящем или испытывал в прошлом, но также и потенциально возможные для него *состояния*, которых он еще никогда не испытывал.

Каждое *внутреннее состояние* складывается из нескольких элементов. Основные элементы – это ощущения, эмоции, мысли. Соответственно, основные типы деятельности во *внутренней территории* — это переживание ощущений, переживание эмоций и мышление.

Субъективно *внутреннее состояние* может восприниматься как некоторое переживание – например, как эмоция: тревога, уверенность, уныние, радость и т. д. *Внутреннее состояние* может также осознаваться (восприниматься) и как некоторое распределение ощущений, переживаемых не только внутри тела, но и за его пределами³. Переживание эмоций и переживание ощущений – это разные (но эк-

³ Об этом говорят обычно как о «создавшейся атмосфере», о том, что «витают в воздухе» и т. д.

вивалентные) способы воспринимать одно и то же *внутреннее состояние*. Ощущения возникают в процессе непосредственного взаимодействия человека с различными внешними контекстами, т. е. с объектами *внешней территории*, либо при взаимодействии с постулатами и принципами *внутренней аксиоматики*.

На этом уместно остановиться подробнее. Некоторые из ощущений – например, ощущения, сопровождающие эмоцию, – переживаются внутри физического тела. Но, как уже сказано, каждый может испытывать и ощущения вне тела. Это более тонкие ощущения, которые сопровождают мысль или действие (в обыденной жизни они оцениваются как «смутные», малоосознаваемые). Они переживаются так, будто находятся в пространстве *внутренней территории*, но не совсем в физическом теле. Для них будет использован термин *внетелесные ощущения*. Однако каждое *внетелесное ощущение* имеет и телесную проекцию; при поверхностном восприятии (либо отсутствии тренированности) оно может осознаваться как ощущение телесное⁴. Чем более тонкий уровень ощущений рассматривается, тем большая область *внутренней территории* оказывается в поле внимания, и тем более ее конфигурация выходит за пределы физического тела.

Все ощущения, как телесные, так и внетелесные, доступ-

⁴ При отсутствии тренированности воспринимается только телесная проекция, в то время как основное содержание ощущения ускользает от осознания.

ны каждому после некоторой тренировки. Здесь мы только начинаем рассматривать задачу осознания *внутренней территории*, в главах 15–17 будут приведены необходимые для этого техники. Первый шаг состоит в способности произвольно менять масштаб осознания *внутренней территории*, что субъективно переживается как ощущение изменения ее границ, глубины, количества доступных измерений и других параметров. В дальнейшем для характеристики этих качеств будет использоваться термин «слои *внутренней территории*», а их изменение будет представлено как «движение внимания по слоям».

Каждый раз, переживая внешние события, аспекты человеческих отношений, успехи, поражения и т. д., мы оказываемся в пространстве *внутренней территории*. Наблюдая за собой в момент переживания таких явлений, можно осознать это переживание где-то «глубоко внутри», но не в физическом теле. Это «глубоко внутри» и представляет собой пространство *внутренней территории*.

Вопрос о его настоящем местонахождении довольно сложен. Интуитивно оно может восприниматься так, будто одновременно находится и внутри, и за пределами физического тела, но не совпадает с физическим трехмерным пространством, к которому мы привыкли. Такие эффекты восприятия связаны с многомерностью пространства *внутренней территории* и особенностями его топологии. Позже мы обсудим эти эффекты более подробно.

Внутреннее пространство может восприниматься как безграничное и многомерное. Оно включает в себя объекты разного масштаба и имеет центр в глубине физического тела. Ощущения разной степени тонкости заполняют это пространство.

И внешние объекты, и постулаты разделяемой реальности также присутствуют во *внутренней территории*. Они представлены визуальными образами и ментальными формами.

Визуальные образы внешней реальности, звуки и тактильные ощущения также являются объектами *внутренней территории*, но их следует рассматривать как вспомогательные объекты, неразрывно связанные с *внутренними состояниями* и поддерживающие стабильность последних.

Внутренние состояния обладают разной степенью доступности; некоторые из них возникают легко, другие – труднодостижимы. В частности, некоторые из «желаемых» состояний попадают в разряд недоступных или труднодоступных. Именно это рассматривается в нашем подходе как источник проблем, с которым сталкивается человек. Для того, чтобы обеспечить доступ к таким «желаемым» состояниям, необходимо определенным образом «переоборудовать» *внутреннюю территорию*. В нашем подходе это делается с помощью специальных трансформационных практик.

В современном мире «желаемые», но труднодоступные *состояния* играют роль мотивов, но это не осознается. Достигая результата во *внешней территории*, можно создать

изменения во *внутренней территории* и получить доступ к этим «желаемым» состояниям. По умолчанию, их появление относят к последствиям внешних усилий. Именно такая стратегия используется в современном социуме: *внутренние состояния* создаются или изменяются через внешнюю деятельность. Например, состояние уверенности или вдохновения может возникать в результате успешных внешних действий.

В отличие от этого, в нашем подходе «желаемые» *внутренние состояния* (например, вышеупомянутые *состояния* уверенности или вдохновения) достигаются, как уже сказано, с помощью медитативных усилий, а затем уже достигнутые *состояния* обеспечивают результат. Внешняя деятельность и участие в проектах превращаются в продолжение медитативных процессов, завершающих трансформационную сессию – работу с *внутренними состояниями*.

Такая стратегия обеспечивает максимальную эффективность внешних действий: каждое из них осуществляется из особого ресурсного *состояния* (мы будем называть его *состоянием силы*), подготовленного в предшествующих действиях медитациях. Более подробно эта стратегия обсуждается в третьей части книги.

2. Дух и материя

Следуя даосской традиции, мы будем связывать разделение бытия на *дух* и *материю* (*Шэнь* и *Цзин*) с поляризационными эффектами *Прежде небесной* энергии *ци* — ее разделением на *ян* и *инь* и их последующем объединении в *После небесную ци*.

В даосской картине мира считается, что полярным энергиям *ян* и *инь* предшествует неполярная, целостная энергия *ци*, пребывая в которой, *дух* и *материя* не отделены друг от друга. Эту энергию называют *Прежде небесная Ци*.

Считается также, что эта энергия была изначально. Затем она распадается на *инь* и *ян*, которые, вступая во взаимодействие, рожают *После небесную Ци* (именно ее обычно имеют в виду, говоря об энергии *ци*), затем *Инь*, *Ян* и *Ци* («Три Чистых») рожают «мириады вещей»⁵.

Важнейшая особенность *После небесной Ци* — поляризованность, которая проявляется как одновременное присутствие двух полярных состояний — *инь* и *ян* — в каждом ее «кванте». Именно это отличает ее от неполяризованной *Прежде небесной Ци*, в которой нет полярных состояний (они рождаются в акте Творения *После небесной Ци*).

⁵ В даосском космологическом мифе эта последовательность событий передается следующим текстом: «... одно рождает два, два рождает три, три рождает мириады вещей».

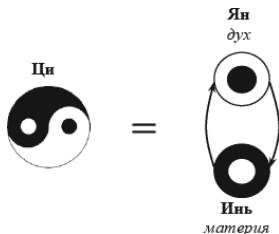


Рис. 1. Энергетическая структура Посленебесной Ци. Ее можно воспринимать как результат взаимодействия полярных энергий инь и ян. Вместе они образуют целостную систему с двойной связью. Эту связь можно представить себе в виде двух энергетических потоков; один из них направлен от инь к ян («от материи к духу»), другой направлен от ян к инь («от духа к материи»).

Существенно, что оба полюса — *инь* и *ян* — не могут быть отделены друг от друга («внутри» *инь* есть *ян*, а «внутри» *ян* есть *инь*). Разделение на *инь* и *ян* следует рассматривать как поляризационный эффект (появление выделенного направления) в системе, состоящей из неделимых «квантов» *Посленебесной Ци*. Результатом таких поляризационных эффектов является «разделение» на *дух* и *материю*. Категория *дух* связывается с направлением *ян* (энергией *ян*), категория *материя* связывается с направлением *инь* (энергией *инь*). В действительности это «разделение» следует представлять как спонтанное возникновение выделенного направле-

ния *дух* – *материя* (либо *материя* – *дух*) в любом скоплении «квантов» *Посленебесной Ци*. Это разделение можно трактовать как аналог фазового перехода в системе, состоящей из квантов *Посленебесной Ци*. Ниже этот эффект рассматривается более подробно.

Физической метафорой неделимого «кванта» *Посленебесной Ци* может служить магнитный диполь, два полюса которого не могут быть друг от друга отделены и изолированы. Примером магнитного диполя в том смысле, который здесь подразумевается, может служить обычный магнит, выполненный в виде прямого стержня. У него есть два полюса: «+» и «—». Если попытаться отделить и изолировать один полюс от другого, т. е. разрезать его пополам, то мы получим не два отдельных полюса, а два новых магнитных диполя. Таким образом, два противоположных полюса не могут быть отделены друг от друга. Следуя этой метафоре, «квант» *Посленебесной Ци* можно рассматривать как «неделимый диполь», полюсами которого являются *инь* и *ян*.

Системы, состоящие из подобных объектов, при определенных условиях способны к спонтанной поляризации – появлению выделенного направления. Все диполи (или большая их часть) выстраиваются в одном направлении, т. к. это состояние энергетически более выгодно: противоположные полюсы двух соседних диполей притягиваются друг к другу, создавая в системе упорядоченность. Это явление называется *фазовым переходом*.

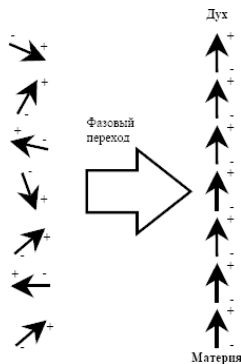


Рис. 2. Спонтанное разделение на дух и материю в системе, состоящей из «квантов» Посленебесной Ци. Каждый «квант» представляет собой неделимый диполь (представленный стрелкой), имеющий два полюса: «+» (ян) и «—» (инь).

Итак, разделение на *дух* и *материю* можно рассматривать как **глобальный** поляризационный эффект, который возникает в результате спонтанного процесса, подобного *фазовому переходу*. Это разделение создает в пространстве *внутренней территории* выделенное направление – от *материи* к *духу*. Субъективно направление в область *духа* переживается как направление «снизу вверх» (или «с поверхности в глубину»), другое направление – в область *материи* — воспринимается как направление «сверху вниз» (или «из глубины

— вовне»⁶).

Подчеркнем, что это явление происходит не в физическом трехмерном пространстве, а в безграничном многомерном пространстве целостной *внутренней территории*, которая заполнена постоянно движущейся энергией.

Условно *дух* и *материю* можно рассматривать как независимые инстанции, которые, существуя совместно, непрерывно обмениваются информацией и энергией как показано на рис. 1.

⁶ Возможно противоположное субъективное восприятие: направление в область *духа* — «вовне», в область *материи* — «внутри». Оба варианта обсуждаются в главе 7.

3. Духовная *Внутренняя* энергия. Ци, инь, ян

Говоря о *духовной внутренней энергии*, мы снова будем опираться, в основном, на технический и понятийный аппарат даосской традиции, хотя это и не является принципиальным. Соответственно, мы будем рассматривать три вида *духовной внутренней энергии* — целостную энергию *ци* и полярные энергии *инь* и *ян*.

Вводя категорию *внутренняя энергия*, мы будем интересоваться не столько точным ее определением, сколько способом наблюдения. Чем бы она ни являлась, субъективно она воспринимается как переживание разнообразных ощущений. Иначе говоря, **движение энергии, перераспределение и трансформация энергии**, а также другие энергетические процессы могут восприниматься и осознаваться как **движение, перераспределение и трансформация различных телесных ощущений**.

Некоторые люди склонны к визуализации ощущений и могут наблюдать энергетические потоки как потоки некоторой субстанции, окрашенной в тот или иной цвет. Такой способ восприятия энергии возможен, но не обязателен; скорее, его следует рассматривать как вспомогательный прием, облегчающий ее чувствование.

Чувственное восприятие *внутренней энергии* как субстан-

ции подобно чувственному восприятию тепловой энергии. Субъективно тепловая энергия воспринимается как субстанция, которая может накапливаться в системе или передаваться другой системе. Количество этой субстанции (тепловой энергии) можно не только субъективно чувствовать, но и объективно измерять, наблюдая ее накопление или уменьшение. В действительности, однако, тепловая энергия не является субстанцией. В современной физике тепловая энергия вводится как средняя кинетическая энергия молекул вещества, которая может возрастать или убывать в зависимости от их средней скорости; последняя возрастает при нагревании вещества. Изменить количество тепла в системе означает изменить среднюю кинетическую энергию (т. е. среднюю скорость) составляющих ее элементов.

Аналогично, представляя *внутреннюю энергию* как независимую субстанцию, мы подразумеваем всего лишь удобный способ описания коллективных взаимодействий элементов целостной системы. Как уже сказано, нас интересует возможность наблюдения («измерения»), или чувствования этой энергии, а не то, чем она является «в действительности» (это относится к области непознаваемого).

Все объекты *внутренней территории* могут быть выражены энергетическим языком. Любое переживание, действие или мысль сопровождаются **движением энергии** — понимаемой как комплекс разных по силе ощущений, распределенных в пространстве *внутренней территории*. **Внутрен-**

ние состояния также могут осознаваться как распределения тонких ощущений. *Плотность ощущений* можно воспринимать как *плотность энергии*, а распределение ощущений – как энергетическое распределение. Таким образом, *внутреннее состояние* представляет собой энергетическое распределение, а эволюция *внутреннего состояния* связана с перераспределением энергии во *внутренней территории*.

В том случае, когда целостная 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*. Она проявляется как состояние равновесия, в котором способность системы к активным изменениям (в ответ на внешние воздействия) уравнивается процессами, ведущими к внутренней устойчивости и стабильности. Такая система способна к адекватному реагированию на любые внешние изменения и, вместе с тем, сохраняет стабильность при их отсутствии.

Любая проблема – нарушение душевного или телесного равновесия, ментальный или событийный тупик – представляет собой «распад» целостного *внутреннего состояния* (энергии *ци*) на полярные составляющие *инь* и *ян* — возврат к хаосу на рис. 2.

Энергия инь (как состояние *ци*) проявляется в таких качествах как постоянство, стабильность, выдержка, восприимчивость, чувство внутренней опоры. В случае «распада»

ци эти качества энергии *инь* вырождаются в ригидность, медлительность, застревание, остановки, тревожность, неуверенность, страхи, отчаяние, безнадежность и другие подобные состояния; на уровне тела иньская сторона «распада» *ци* переживается как застойные состояния, тяжесть, отеки, вялые, тянущие, тупые боли.

Энергия *ян* (как состояние *ци*) проявляется как изменчивость, активность, воля, творчество, подвижность. В случае «распада» *ци* эти качества проявляются как непостоянство, легкомыслие, поспешность, суета, директивность, давление, раздражительность, гневливость и т. д.; на уровне тела янская сторона «распада» *ци* переживается как резкие, острые, пронизывающие боли, травмы, воспаления, инфекции.

Энергия *ци* включает сочетание многих – иньских и янских – качеств: спокойствия, стабильности, выдержки, восприимчивости, высокой чувствительности – с одной стороны, и активного волевого творческого начала с другой стороны. На уровне тела она переживается как ощущение телесного комфорта – легкого тепла или прохлады, наполненности, подвижности и т. д.

4. «Распад энергии ци» и возникновение проблем

Как уже сказано, любая проблема в системе «*дух-материя*» или в системе «*душа-тело*»⁷ связана с блокировкой одного из энергетических потоков (рис. 6, 7, с. 21).

В результате такой блокировки энерго-информационный обмен между янской и иньской частями (условно между *духом* и *материей*) прерывается, и возникают две полярные по смыслу устойчивые реальности, закрытые друг для друга. Одна из них находится в энергии *ян*, другая – в энергии *инь*. В отсутствие взаимодействия эти две реальности начинают противостоять друг другу, порождая внутренний конфликт. Как правило, одна из конфликтующих частей присутствует в сознании, а другая вытесняется в бессознательное. Это и есть рождение проблемы.

* * *

Сначала под воздействием внешнего стресса появляются отдельные энергетические формы (дискомфортные ощущения). Они могут иметь ограниченный объем. В физическом

⁷ Мы будем здесь рассматривать категории «дух и материя» как относящиеся к миру в целом, категории «душа и тело» как личностные категории.

теле им соответствует мышечное напряжение. Если стресс повторяется или длится достаточно долго, то телесное напряжение становится хроническим, превращаясь в мышечные блоки (хронические мышечные спазмы). Энергетическая форма «прорастает» через все уровни сознания – «снизу вверх» и «сверху вниз», также превращаясь в устойчивое образование. Этот процесс может сопровождаться дополнительными поляризационными эффектами. Такое устойчивое образование может иметь неограниченный «вертикальный» объем в направлении *тело – дух* (рис. 6, 7, с. 21).

Субъективно это устойчивое образование переживается как типичная (повторяющаяся) проблема, а в особых случаях как заболевание. Иногда с таким образованием можно связывать субличность.

Телесные напряжения, локализованные в различных зонах, снижают чувствительность к переживаниям, сопровождающим данный тип проблем, и искажают смысловое восприятие внешних сюжетов. Под воздействием напряжений тело становится плохим проводником *ци*; пространство *внутренней территории* теряет однородность, также становясь «непрозрачной средой» для *ци*. В нем появляются жесткие структуры, искажающие и прерывающие естественное движение *ци* в некоторых направлениях; возникает блокировка вертикальных энергетических потоков, объединяющих *дух* и *тело*. Эти устойчивые образования субъективно переживаются как скопления иньской или янской энергии.

Каждое из них ответственно за определенный (проблемный) тип поведения.

* * *

Разрыв связей в исходной целостной системе (рис. 1, с. 13), внутренний конфликт, появление полярных *состояний* и подавление одного из них – все это удобно представлять как *распад энергии ци* на иньскую и янскую части с последующим вытеснением из сознания одной из них. В дальнейшем это явление будет обозначено термином *энергетический распад*, или *распад энергии ци*.

Как уже говорилось, здесь нет реального распада *ци*. Метафору *энергетического распада* следует рассматривать как удобный способ описания эффектов частичной (локальной) поляризации энергии и ее перераспределения в пространстве *внутренней территории*. Этот факт может быть изображен следующим образом:

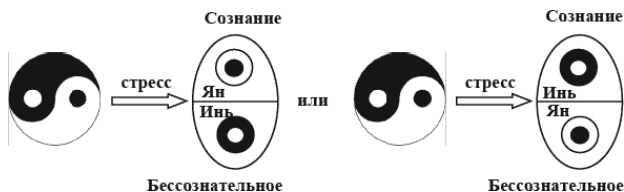


Рис. 3. Варианты «распада энергии ци». В первом случае в подсознание вытесняется энергия инь, во втором – энергия

Энергетический распад субъективно может переживаться как, например, противоречие между долгом и желанием (чувством), между сознанием и телом. Обычно *энергетический распад* воспринимается как душевное беспокойство, протест, невозможность выбора между стратегически важными проектами. Если такой *распад* достаточно долго длится, то он может проявиться в виде телесного заболевания, т. к. в определенных телесных зонах скапливается большое количество «распавшейся» энергии – ее иньской или янской составляющих, субъективно переживаемых как вялотекущее или острое недомогание. Большинство телесных заболеваний имеет именно такую природу.

Продукты *распада* могут осознаваться полностью или частично. Во втором случае один из «осколков» осознается, а другой уходит в бессознательное – кажется неактуальным, подавляется либо скрывается (такая ситуация изображена на рисунке 3). Например, подчеркнутая активность или независимость на фоне подавленного страха.

Заметим, что эти две составляющие полярны, но всегда одинаковы по величине, т. е. равнозаряжены: активная (*ян*) – героизм, гнев, острая боль, лихорадка... – и пассивная (*инь*) – страх, обида, слабость, тупая боль и т. д. Равнозаряженность составляющих обусловлена нейтральностью энергии *ци*.

Иногда *распад ци* сопровождается своеобразной динамикой. Это происходит в любых ситуациях, где имеется длящийся стресс, например, в ситуации внутреннего конфликта или в конфликтных переговорах. Энергии *инь* и *ян* сменяют друг друга в сознании, порождая смену состояний. Формально это воспринимается так, будто расколотая энергия *ци*, т. е. «*инь-ян-пара*» состояний проходит через серию переворотов. На рисунке 4 показан пример подобного процесса мышления (или поведения).

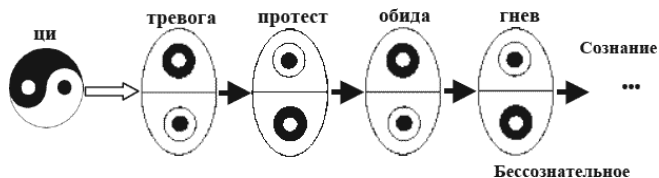


Рис. 4. Распад энергии *ци* и последовательная смена состояний в процессе развития конфликта.

Разные его фазы сопровождаются разными эмоциональными состояниями: тревоги, протеста, обиды, гнева и т. д. Ментальные конструкции и аргументация в точности следуют этим состояниям: спорящий будет либо нападать, либо обороняться или жаловаться, в зависимости от проявленного типа энергии.

Рассмотрим механизмы восстановления целостного состояния, или «восстановления» *ци*.

В предлагаемой нами модели решение проблемы и «восстановление» *ци* представляет собой своеобразный процесс аннигиляции полярных состояний (энергий).

Продукты *распада энергии ци*, создающие проблему, приводятся в движение, а затем в особое взаимодействие, ведущее к аннигиляции, в результате чего рождается энергия *ци* следующего поколения. Графически это может быть изображено следующим образом.

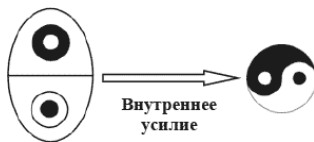


Рис. 5. Аннигиляция полярных состояний.

Процесс аннигиляции может осуществляться через особым образом организованное внутреннее (духовное) усилие, которое в данном подходе оформляется в виде практик трансформации энергии негативного *состояния*. Решение проблемы условно можно представлять как чередование двух этапов.

На первом этапе восстанавливается целостная энергия *ци* внутри системы *дух-тело*; как правило, это сопровождается появлением более точной ментальной модели происходящего. Здесь используются **практика** *выслеживания*, *практика трансформации энергии*, а также некоторые приемы концентрации и деконцентрации внимания. Описание этих практик и приемов дано в следующих главах.

На втором этапе восстанавливается энергия *ци* внутри более широкой системы *человек-среда*. Этот этап включает активные действия во внешнем мире, что является частью **практики неделания**.

Эти два этапа последовательно повторяются до тех пор, пока проблема не оказывается полностью решенной. Заметим, что в такой модели мышление неотделимо от внешних действий; одно плавно перетекает в другое. Этот процесс связывается с понятием *круг практик* (раздел 15.6).

5. Уровни сознания

Сознание иерархично. В духовных традициях пространство системы «дух – материя» обычно представлено как последовательность уровней бытия, или уровней сознания. Определение и выбор уровней, а также их количество, условны. Поэтому иерархические модели уровней сознания различны в разных духовных традициях.

5.1. Восьмиуровневая модель внутренней территории

Одна из таких иерархических моделей содержит восемь уровней⁸ («снизу вверх»): «физическое тело» – «ощущения» – «эмоции» – «обыденное мышление» – «интеллект» – «события» – «ценности» – «миссия». Четыре нижних уровня мы отнесем к категории *тело*, следующий четыре уровня

⁸ В отличие от традиционной семиуровневой модели, здесь мы различаем два уровня интеллекта. Нижний уровень интеллекта – обыденное мышление – подразумевает способность буквально следовать социальным стандартам и нормам без осознания их истоков; прежде такие нормы задавались традицией. Этот тип мышления был широко распространен в прежние века (вплоть до XIX века). Пятый уровень – ментальный – подразумевает способность создавать сложные ментальные конструкции и находить творческие решения, не всегда согласованные с принятыми нормами; этот уровень массово осваивался в XX веке. Семиуровневая модель подробно обсуждается в работе А. Подводного «Каббалистическая астрология». – МОДЭК, 1992

– к категории *душа*, затем следуют трансперсональные уровни – уровни *духа*.

Каждому уровню сопоставляется определенный тип сознания.



Рис. 6. Восьмиуровневая модель системы дух – тело.

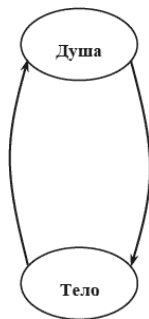


Рис. 7. Целостная система «дух-тело».

Например, сознание первого и второго уровня (снизу)

связано с восприятием мелких деталей контекста. Сознание третьего уровня в основном связано с проживанием эмоций, представляющих здесь высокую ценность. Сознание четвертого уровня в большей степени направлено на освоение социальных стандартов (следование правилам, инструкциям и моде). С сознанием пятого и, отчасти, шестого-седьмого уровней связано развитие науки, стратегическое планирование, способность к обобщениям и обоснованию конкретных действий. Сознание шестого уровня позволяет действовать, мгновенно принимая точные и уникальные решения в неожиданных или стрессовых ситуациях.

В разных контекстах уместно использовать разные уровни сознания; обычно, однако, не все уровни доступны. Подавляющее большинство современных людей относительно легко осваивают нижние четыре-пять уровней, но *состояния* шестого и более тонких уровней остаются трудно доступными. Эти *состояния* требуют высокой концентрации и особых навыков, которые развиваются медленно и не всегда.

В частности почти каждый человек способен точно выполнить инструкцию и даже разобраться в тех обстоятельствах, которые служат основанием для этой инструкции (четвертый и пятый уровни). Однако далеко не каждый человек способен создать инструкцию или принять точное решение стратегического уровня в ситуации, где нет четких правил – например, при выборе масштабного проекта, оценке перспектив или управления несколькими проектами од-

новременно (шестой, седьмой уровни).

Как уже говорилось, потенциально человек имеет достаточно силы для решения любой задачи, которая встретится на его собственном пути. Но иногда для этого необходим высокий уровень осознания. Если подходящее *состояние* (необходимого для данной задачи уровня) еще не освоено, то будут возникать проблемы, задача становится неразрешимой. Напомним также, что возникновение проблемы расценивается в данном подходе как *знак*, указывающий на необходимость внутренних изменений. В рамках рассматриваемой здесь иерархической модели *внутренних состояний* любая проблема может рассматриваться как указание на необходимость осваивать *состояния* более высоких уровней.

Это можно представить себе следующим образом. Вначале человек пытается решать сложную задачу на самом высоком уровне сознания, который доступен в данный момент. Если требуемый уровень недостижим, то возникает проблема. Далее, на каком бы уровне эта проблема не возникла изначально, происходит ее перенос (распространение) на все более низкие уровни сознания, где она формулируется более жестко. Такой перенос происходит бессознательно.

Приведем примерный список *состояний* «силы», а также список *проблемных состояний*, которые могут возникать при недоступности «силы». Они переживаются в процессе переноса сознания на более низкие уровни:

Состояния восьмого и седьмого уровня:

- Единство с миром
- Единство с самим собой

Если **нет единства с собой** — спуск на шестой уровень.

Состояния шестого уровня переживаются как

- Ощущение потока
- Спонтанность и точность каждого решения и действия

Если **ощущение потока** или **точность действий потеряны**, то происходит падение на пятый уровень. Неточные действия создают потребность обдумывания. Здесь включаются внутренние диалоги, нет силы для действия. Особенность пятого уровня – наличие (и высокая ценность) выбора.

● Спонтанность действий заменяется дискуссией, обсуждением шагов и планированием; это снижает неуверенность и страх ответственности.

● Сложность выбора создает проблемы: иметь выбор ценно, однако сделать его мешает страх ответственности; это и порождает дискуссии и планы вместо действий. Здесь высоко ценится авторство идеи, но ее исполнение субъективно воспринимается как нечто менее важное (этот факт обычно не осознается, но реально мешает действовать). Акцент на авторство идеи создает иллюзию «силы» и делает такие *состояния* внутренне предпочтительными.

Если **выбор не точен или труден**, то происходит спуск на четвертый уровень.

● На четвертом уровне высоко ценятся правило и инструкция или мнение авторитета, а также точное следование технологии.

● Ответственность субъективно воспринимается как обязанность точно выполнять шаги инструкции, т. е. фактически переносится на инструкцию, личной ответственности здесь нет. Это создает иллюзию «силы» и поддерживает захваченность подобными *состояниями*.

Если **инструкции и мнение авторитета не решают проблемы**, то происходит падение до третьего уровня.

● На третьем уровне – эмоционально выраженный протест и борьба, либо покорность, уныние и обида. Каждое из этих *состояний* сопровождается переживанием внутренней правоты. В первом случае они могут сопровождаться внешним выигрышем. В случае внешнего проигрыша человек переживает состояние жертвы, что усиливает ощущение внутренней правоты и права на агрессию.

● В том и другом случае возникает субъективное переживание «силы» – внешней или внутренней (ощущение правоты), поэтому субъективно подобные *состояния* высоко ценятся и захватывают людей.

Подобные *состояния* никогда не дают точных и окончательных решений проблемы и неизбежно сопровождаются спуском на второй и первый уровни. Это переживается как

физически тяжелое состояние, симптомы болезни и телесные расстройства (заболевания), но и здесь имеется внутренний выигрыш и иллюзия «силы». Такой человек может сказать: «вот чего мне это стоило!», и тем самым «эффективно» ставит окружающих в безвыходное положение⁹.

* * *

Все уровни сознания связываются двумя упомянутыми выше энергетическими потоками. Первый из них выражает воздействие нижележащих уровней на вышележащие, второй – воздействие вышележащих уровней на нижележащие. Таким образом, каждую пару уровней можно рассматривать как замкнутую систему с круговым движением энергии; в этой системе нет причинно-следственных связей: нижний уровень (из выбранной пары уровней) воздействует на верхний и, наоборот, верхний уровень воздействует на нижний, и это происходит одновременно.

В каждом из двух направлений имеется непрерывное движение *ци*. Вследствие этого любая энергетическая структура, по тем или иным причинам возникшая в пространстве *внутренней территории*, начинает спонтанно распространяться (как уже говорилось – «прорасти») в обоих направлениях: «вверх» – в область *духа* и «вниз» – в область *тела*. «Про-

⁹ Практически любое заболевание можно рассматривать как психосоматическое, т. е. создающее подобный внутренний выигрыш.

растание» обеспечивается тем же механизмом, что и спонтанная поляризация, обсуждавшаяся выше.

В этой модели любая проблема, проявленная и стабильно присутствующая на одном из уровней, постепенно переносится на всю систему – на ее вышележащие (по отношению к проблемному) уровни и на нижележащие; перенос осуществляется с помощью двух встречных энергетических потоков.

Таким образом, каждая реальная проблема представлена на всех уровнях; она воспринимается как неудачное или нежелательное событие, за которым угадываются «конфликтующие» ценностные мотивы (шестой-седьмой уровни), формулируется ментально (четвертый-пятый уровни), эмоционально переживается и сопровождается телесными ощущениями и реакциями (первый-третий уровни). Решить проблему – значит создать изменения также на всех уровнях.

5.2. Непрерывный спектр уровней сознания. Уровни сознания как энергетическая шкала

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*.

Весь диапазон энергий удобно рассматривать в рамках иерархических моделей системы «*дух – материя*», сопоставляя каждому уровню сознания некоторый участок спектра. Для этой цели мы вернемся к стандартной, семиуровневой модели, объединяя в единый «ментальный уровень» четвертый и пятый уровни сознания в восьмиуровневой модели (рис. 6, с. 21). В семиуровневой модели спектр¹⁰ энергий делится на семь частей, подобно тому как спектр видимого света делится на семь цветов. В этой модели можно рассматривать семь типов энергии: материальная энергия, энергия ощущений, эмоций, мыслей, поступков, ценностей и миссии. Говоря об энергии или энергетических процессах, мы всегда будем подразумевать энергию этих уровней сознания.

Материальные формы энергии, в том числе энергия телесных (мышечных) блоков и физических напряжений, относятся к физическому телу. Сюда же следует отнести энергии излучения, движения и различных типов взаимодействия материальных тел.

Напомним, что в субъективном восприятии энергия и все связанные с ней процессы переживаются как разнообразные, более или менее тонкие ощущения (в случае болезни – как симптом). По определению, **движение энергии воспринимается как движение (перераспределение) ощущение**

¹⁰ Весь доступный человеку диапазон энергий значительно шире. Более тонкие энергии, соответствующие трансперсональным уровням, расположены за пределами седьмого уровня и становятся доступными в особых медитациях. Этот более широкий диапазон энергий мы будем рассматривать в разделе 7.3.

ний.

Каждый, кто знакомится с обсуждаемыми здесь энергетическими практиками, достаточно быстро обучается различать типы энергии, осознавая конкретные типы ощущений, за ними стоящие.

Итак, весь спектр доступных энергий мы делим на семь частей, соответствующих семи типам ощущений. Перечислим их.

Ощущения движения, жеста, прикосновения и т. д., а также материальные формы энергии, в том числе энергия мышечных блоков и физических напряжений, относятся к физическому телу.

Собственно ощущения — тактильные ощущения, а также ощущения тепла, холода, симптома болезни и другие внутренние ощущения.

Ощущения уровня эмоций — это в буквальном смысле ощущения, сопровождающие переживание эмоций. Для того, чтобы их обнаружить, достаточно вспомнить эпизод или человека, вызывающие сильную эмоцию; представить это в виде ассоциированного визуального образа, затем расфокусировать внимание и осознавать ощущения в той зоне, где есть телесный отклик.

Ощущения ментального уровня — это ощущения, сопровождающие процесс мышления. Для того, чтобы их обнаружить, можно выделить одну из наиболее важных мыслей или фраз во внутреннем диалоге, затем расфокусиро-

вать внимание и, проговаривая эту фразу, осознавать тонкие ощущения, возникающие в разных зонах тела. Все внимание в этот момент должно быть направлено на проговариваемую фразу (и ее осознание) и внутрь себя.

Ощущения событийного и более тонких уровней имеют малую *интенсивность* и не осознаются без специальных тренировок. Они связаны с расширенными состояниями сознания. Осознание энергии нижних четырех уровней доступно с первой попытки.

5.3. Интенсивность и глубина переживаний как энергетические параметры

Энергии разных уровней сознания субъективно воспринимаются как ощущения разной силы и глубины. Поэтому для описания разных типов энергии мы будем использовать два параметра, характеризующих переживания и ощущения, стоящие за ними. Назовем первый из них *интенсивностью* переживания, а второй – его *глубиной*.

Интенсивность проявляется как сила переживания, *глубина* — как его смысловая значимость. Переживания с большими значениями первого параметра и малыми значениями второго будем называть *интенсивными переживаниями*. Аналогично, можно говорить о *глубоких переживаниях*. Им соответствуют малые значения первого параметра и большие

значения второго.

Примером *интенсивных переживаний* является боль, гнев и т. д. Примером *глубоких переживаний* могут быть слабые и плохо осознаваемые переживания уныния или тревоги по поводу отношений, судьбы проекта, утраченных возможностей и т. д., либо чувство завершенности, полноты и ощущение перспективы в подобных же случаях.

Интенсивные переживания оказывают локальное воздействие на человека в момент контакта с их источником. Они могут быть неглубоки и кратковременны, но всегда конкретны. Как правило, они имеют хорошо осознаваемый внешний повод и субъективно воспринимаются как достаточно яркие. Например, бурная радость, гнев, обида и т. д. Иногда сильный гнев или сильная обида могут появляться как случайные и кратковременные фрагменты на фоне ощущения внутреннего благополучия, не омрачая его.

Глубокие переживания могут иметь малую *интенсивность* и даже не осознаваться в момент контакта с источником; однако они обладают стратегическим воздействием и продолжают оказывать влияние на мысли и поступки человека спустя некоторое время, иногда достаточно длительное. Например, неточный выбор в глобальном бизнес-проекте и плохо осознаваемое уныние относительно его перспектив (неточность не осознается, но интуитивно чувствуется). *Глубокие переживания* и проблемы, как правило, оказываются более значимыми и трудноразрешимыми, чем интен-

сивные (яркие и сильные).

Если сравнивать параметры *интенсивность* и *глубина* с характеристиками волновых процессов, то первый из них аналогичен амплитуде волны, а второй – ее частоте¹¹, см. рис. 8 и 9:



Рис. 8. Примеры волн одинаковой амплитуды, но разной частоты. Амплитуда – аналог интенсивности.



Рис. 9. Примеры волн одинаковой частоты, но разной амплитуды. Частота – аналог глубины.

Высоким частотам соответствует большая информационная емкость, поэтому с помощью высокочастотного сигнала можно передать низкочастотное сообщение, см. рис. 10–13.

¹¹ Из сказанного не следует, что с энергией *ци* мы связываем реальные волны. Понятия амплитуды и частоты используются как метафора.

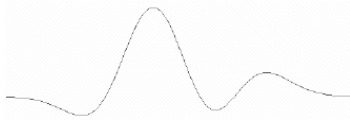


Рис. 10. Пример низкочастотного информационного сообщения Язык более плотного тела.

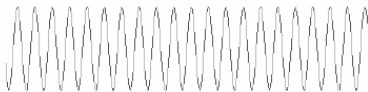


Рис. 11. Высокочастотный сигнал. Язык более тонкого тела.

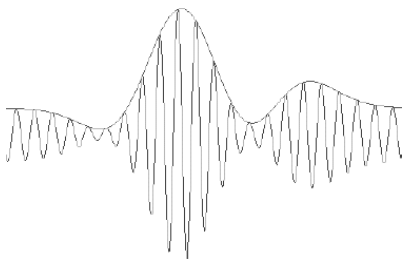


Рис. 12. Низкочастотное информационное сообщение задает форму высокочастотного сигнала.

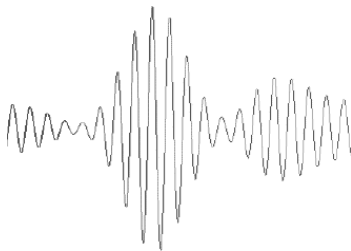


Рис. 13. Передача сообщения высокочастотным сигналом.

Таким образом, языком более тонкого тела можно передать сообщение любого более плотного тела, обратное невозможно. Например, языком слов можно дать описание эмоции, однако языком эмоций нельзя передать содержательное утверждение (на рис. 10, 11 низкочастотное сообщение – аналог языка эмоций, высокочастотный сигнал – аналог языка слов). Аналогично, нельзя языком слов передать содержание или мотив действия, тогда как поступок всегда более информативен, чем любые объяснения.

Пользуясь метафорой волновых процессов, можно сказать, что **интенсивные** (плотные) переживания относятся к «низкочастотной» части спектра, и при всей их силе (амплитуде) имеют малую информационную емкость. **Глубокие** (тонкие) переживания относятся к «высокочастотной» части энергетического спектра и обладают большой информационной емкостью, независимо от *интенсивности* (амплитуды).

Именно они связаны с долгосрочными и трудно разрешимыми проблемами тонких планов. Проблемы, сопровождаемые *интенсивными* (яркими), но менее *глубокими переживаниями*, либо легко разрешимы, либо краткосрочны и менее важны – например, быстро проходящая боль от ушиба.

Итак, *интенсивность* (т. е. сила) переживания уменьшается при переходе к более тонким уровням. *Глубина*, наоборот, возрастает. В частности, ощущения второго уровня могут быть в десятки раз сильнее ощущений третьего уровня, в то время как последние могут быть в десятки раз сильнее ощущений ментального, и т. д. Например, ощущение боли, как правило, много сильнее, чем ощущение эмоции.

Самые *интенсивные переживания*, как уже сказано, связаны с симптомами заболеваний и с сильными эмоциями (гнев, страх, радость и т. д.). Однако воздействие таких переживаний на жизнь остается крайне слабым. Мало кто будет считаться с вчерашним гневом или головной болью: сильные физические страдания и эмоции забываются, как правило, быстро.

Однако и тут есть более тонкая градация: физическая боль, даже сильная (уровень ощущений), забывается мгновенно, но страх перед ней (более тонкий уровень эмоций) остается дольше. Воздействие с уровня мыслей – выводы и суждение, чье-то замечание или новая идея – могут иметь еще более длительный эффект. Можно сравнить, например, мгновенную и быстро проходящую вспышку гнева при фи-

зическом столкновении и неутрачивающее раздражение по поводу чьей-то реплики или ментальной позиции. Некоторые обиды сохраняются долгое время только потому, что связаны с чьим-то внешне спокойным, но несправедливым высказыванием. Такие переживания обладают меньшей *интенсивностью*, но большей *глубиной*.

Переживания уровня событий обладают еще большей *глубиной* и более значимы. Поступки или совместные действия могут сопровождаться достаточно слабыми и тонкими телесными ощущениями¹². Однако, их переживание оказывается более значимым и долгосрочным, чем эмоциональный конфликт или последствия высказываний (проблемы уровня эмоций или мыслей). Переживание совместных действий может объединить людей или, наоборот, создать дистанцию быстрее и надежнее, чем любые переговоры и словесные обязательства.

Ценностные переживания – осуществление или потеря мечты, большого проекта, семьи, любви и т. д. – воспринимается намного тяжелее, чем отдельный поступок, и переживается еще дольше.

Итак, *глубина переживания*, т. е. его значимость и временная протяженность последствий, возрастают при переходе в область более тонких уровней.

¹² Они могут теряться на фоне сопутствующих ощущений четвертого и третьего уровней.

5.4. Уровни личностной зрелости и уровни мотивации

Сознание человека может находиться на различных уровнях в зависимости от проживаемого сюжета. В частности, уровень сознания снижается в момент стресса, но может существенно повышаться во время медитации.

Для каждого человека можно обнаружить средний уровень, на котором его сознание находится большую часть времени независимо от контекста. С этим уровнем сознания можно связать понятие *уровень личностной зрелости*. Сознание ребенка или подростка большую часть времени находится в нижних четырех слоях. Сознание юноши – в ментальном слое, взрослых людей – в более тонких слоях.

Понятия *ребенок, подросток, юноша* и т. д. можно рассматривать в более широком значении, чем возрастные категории. Например, человек средних лет в определенных ситуациях, а иногда и во всех, может вести себя, как ребенок или подросток; его сознание остается в третьем-четвертом слоях. С другой стороны, рассуждения пятнадцатилетнего юноши, если ему доступны пятый-шестой слои, могут быть более зрелыми, чем позиция человека преклонного возраста.

Уровень личностной зрелости удобно связывать с тем слоем, который актуализируется в большинстве деловых и социальных контекстов данного человека, и в котором боль-

шую часть времени находится его сознание. Независимо от биологического возраста, мы можем обозначать *уровни зрелости* терминами *ребенок, подросток, юноша, взрослый и зрелый человек*, сопоставляя им третий, четвертый, пятый, шестой и седьмой слои соответственно. Естественно, что каждый уровень зрелости подразумевает свободное владение всеми формами поведения и всеми состояниями более низких уровней.

Эта классификация близка к классификации уровней личной зрелости, рассмотренных А. Подводным¹³.

	Миссия
Зрелый	Ценности
Взрослый	События
Юноша	Ментальный уровень
Подросток	Обыденное мышление
Ребенок	Эмоции
	Ощущения
	Физическое тело

Рис. 14. Схема уровней зрелости

Подчеркнем, что в данной классификации категории *подросток* и *юноша* относятся к уровню интеллекта. Разница между ними в том, что *подросток* следует внешним инструк-

¹³ А. Подводный. Психология и астрология. «Эволюция личности». Том. 2. – ВШК. 2001

циям и правилам, даже если не осознает их источника и оснований. В частности, он охотно следует моде, и старается «быть как все», т. е. быть членом группы. В отличие от *подростка*, *юноша* всегда осознает логические основания для поведенческих правил и готов сам формировать правила. Он претендует на уникальность и выделенность, не любит следовать стандартам и способен сам принимать решения в случае необходимости.

Если рассматривать средний уровень личностной зрелости, свойственный большинству биологически взрослых социально адаптированных людей, то он меняется с течением времени. В прошлом веке большинством, т. е. в масштабе социума в целом, активно осваивался юношеский уровень, что сопровождалось интенсивным развитием науки и технологий. В предыдущие века осваивался детско-подростковый уровень. Для современного мира наиболее типичны состояния четвертого и пятого слоев, т. е. подростковый и юношеский уровни сознания.

В настоящее время в масштабе социума происходит активное освоение шестого слоя – событийного уровня сознания. Для многих людей это переживается как необходимость перехода от анализа, планов и научных обоснований к конкретным действиям. Субъективно это связывается со способностью брать на себя ответственность за результат, действуя независимо от инструкций и правил, что часто является сложной задачей. В тех случаях, когда использует-

ся опора на планы и научные описания, личная ответственность несколько условна. Любую неудачу можно объяснить неучтенными наукой факторами либо «объективными» препятствиями. На событийном уровне сознания такие ссылки неуместны: ценится только результат¹⁴.

* * *

Каждому уровню зрелости соответствует особый тип мотивов. «Детская» и «подростковая» мотивации опираются на уровни эмоций и обыденного мышления (третий и четвертый уровни на рис. 14). Это эмоциональные предпочтения и внешние стандарты (правила), которые должны быть поддержаны страхом наказания за нарушения и предвкушением награды за успех. Ориентация на успех, соперничество и страх поражения являются частью внешних правил.

Инфантильная (*детская*) мотивация опирается на сенсорные и эмоциональные предпочтения. Она подсказывает такие решения, которые создают больше внутреннего эмоционального комфорта. Например, проект, который *приятно* выполнять, может оказаться для такого человека предпочтительнее, чем *целесообразный* или *интересный* проект. При выборе места работы учитывается не столько ее содержание

¹⁴ Понятие экологичности результата также становится значимым, начиная с шестого уровня. На предыдущих уровнях оно может казаться искусственным или восторженным, т. к. мал масштаб восприятия

и смысл, сколько расположение офиса (близко или далеко), его оборудование и соображения престижности.

Подросток заинтересован в самоутверждении в самом широком смысле. Подростковая мотивация может включать все виды самоутверждения. Именно потребностью в самоутверждении поддерживаются соперничество, ориентация на успех любой ценой и страх поражения. Здесь в любом процессе высоко котируется успешность; официальный статус и размер вознаграждения существенно важнее, чем содержание, смысл и перспективы при выборе «работы». Вознаграждение или наказание должно следовать непосредственно за результатом деятельности: подростковая мотивация не допускает отсрочки. Он имеет слабую концентрацию и не способен удерживать в сознании большие временные масштабы, глобальные идеи и большие проекты. Разговоры о смыслах, конечной цели проекта или обсуждение корпоративных правил и элементов корпоративной культуры вызывает скуку и может сопровождаться скрытым скептицизмом. Имея слабую концентрацию, *подросток* не способен удерживать в сознании целостный бизнес-процесс, поэтому нуждается в четких должностных инструкциях и охотно следует им. Он способен освоить отдельный шаг бизнес-процесса и добросовестно его выполнять, не интересуясь конечным результатом. Также ему трудно планировать свои действия и свой день.

Юноша имеет существенно более высокий объем созна-

ния. Он захвачен обдумыванием и анализом. Его мотивация опирается на соображения полезности, целесообразности и «высокие» идеи. Для него важны уникальность проекта, личные и социальные перспективы. Уникальный или престижный проект может оказаться предпочтительнее материально выгодного. Юношеский вариант самоутверждения, в основном, касается способности понимать смысл событий, разрабатывать схему проекта или бизнес-план и просчитывать шаги.

Юноша верит в науку и любит на нее опираться. Склонность к соперничеству также присутствует, однако объектом соперничества являются теперь уникальность замысла, масштаб идеи и нестандартный (или «творческий») подход к ее реализации. В отношениях с руководством ценится доверие и готовность обсуждать отдельные шаги проекта. *Юноша* способен самостоятельно выполнить всю цепочку шагов известного ему бизнес-процесса; его сознание имеет достаточный объем, чтобы вмещать весь процесс (тогда как сознание *подростка* вмещает только ближайший шаг). Он также способен разработать план действий или бизнес-процесс, включающий много шагов, и следить за их выполнением.

Однако *юноша* не может возглавить сложный проект. Ему не хватает силы взять на себя ответственность за результат. Вместо этого он рассуждает и обдумывает каждый шаг под предлогом поиска оптимального варианта, бессознательно уклоняясь от решительных действий. В коллективе, вклю-

чающем несколько *юношей*, случается много «деловых» обсуждений, дискуссий, рождаются творческие идеи, но дело не движется.

Взрослый заинтересован в самореализации и интересуется практическим результатом; он ориентирован на будущее. Его не вдохновит красота идеи (это удел *юноши*, к моменту взросления этот интерес исчерпывается). *Взрослого* мотивирует ощущение перспективы и масштаб проекта, которым он готов управлять. Его сознание вмещает большие объемы информации. В отличие от *юноши*, он не боится ответственности; напротив, охотно берет на себя ответственность за каждый шаг, т. к. это дает свободу действий, которую он высоко ценит. Его сила основывается на развитой концентрации.

Он склонен действовать без обсуждений и полагается на интуицию, не нуждается в детальном планировании. Обладая сильной концентрацией, он способен одновременно удерживать в сознании множество фрагментов и деталей проекта; может мгновенно создать план, учитывающий все актуальные обстоятельства. Однако этот план его не ограничивает. Он готов в любой момент отказаться от плана, а также нарушить другие правила в интересах дела; при этом всегда знает, какую ответственность на себя берет.

Зрелый человек обладает еще более сильной концентрацией и более тонкой интуицией, ему доступно восприятие ценностного плана. Его интересует самопознание.

Вся его социальная и деловая активность есть способ са-

мовыражения и познания себя. Выборы основываются на чувствовании внутренних ценностей, а действия продиктованы внутренней необходимостью. Человек, ведомый такой интуицией, не обязательно стремится к успеху, иногда он способен принять поражение – если путь к успеху нарушает его внутреннюю целостность. Например, успех ценой предательства, чрезмерной жесткости к партнерам и подчиненным или ценой потери свободы (отказа от какой-либо своей ценности). Его решения обладают внутренней экологичностью. Это возможно при высоком уровне осознания себя, чувствовании своих ценностей и наличием воли, позволяющей следовать им.

Проекты и действия такого человека уникальны, каждый шаг становится выражением миссии. Успех или поражение воспринимаются как вехи Пути, который сам по себе становится высшей ценностью. Интуитивные решения всегда неожиданны, иногда парадоксальны, обладают большой силой и обеспечивают стратегический успех в задачах, которые поставлены им самим. Эти решения приходят из изначального «замысла Небес», который осуществляет этот человек, проживая свою судьбу.

5.5. Обыденные, расширенные и трансперсональные состояния сознания

В современной психологии рассматриваются три типа со-

стояний сознания: *обыденное состояние сознания*, *расширенное состояние сознания* и *трансперсональное состояние сознания*. Точное определение этих категорий можно дать в рамках двенадцатиуровневой модели *внутренней территории*, рассмотренной в гл. 7. Здесь мы ограничимся рассмотренной выше восьмиуровневой моделью (рис. 6, с. 21).

Первая категория – *обыденное состояние сознания* — по определению включает только *состояния* нижних уровней от физического до ментального. Эти уровни сознания в современном социуме хорошо освоены и легко используются во всех контекстах.

Категория *расширенное состояние сознания* для большинства людей означает любое из состояний событийного и более тонких уровней. Эти состояния характеризуются расфокусированностью визуального и чувственного внимания, сильной телесной релаксацией, отсутствием внутреннего диалога, высокой скоростью восприятия и принятия решений, а также рядом других параметров. Как уже говорилось, доступ к этим *состояниям* для большинства людей в современном мире требует специальных усилий¹⁵.

Состояние расширенного сознания является нормой для уровня *взрослого* и выше (по данной выше классификации уровней зрелости). Согласно некоторым исследованиям, к этому уровню можно отнести лишь небольшой процент современных людей.

¹⁵ Ниже, в разделах 7.5. и 25.6. дана технология «входа» в эти *состояния*.

Подчеркнем, что во многих обыденных ситуациях *расширенное состояние сознания* иногда доступно также и *подростку* или *юноше*. Оно может достигаться в медитационном режиме, а также в отдельных социально освоенных контекстах в отсутствие стресса; например, *подросток* может вести автомобиль, помещая осознание в событийный уровень, хотя и не обладает силой взрослого человека. Однако *подросток* не может принимать решений в сложных ситуациях на дороге, воспринимаемых как стресс. В момент стресса *состояние* редуцируется к *обыденному*, т. к. стресс запускает эмоциональные переживания и внутренние диалоги. *Взрослый* же характеризуется тем, что способен сохранять *расширенное состояние сознания* даже в тех случаях, которые большинством людей воспринимаются как стресс¹⁶.

Трансперсональное состояние сознания мы определим как любое из *состояний* восьмого и более высоких уровней. На восьмом уровне может появляться способность осознавать и переживать чужие ценности так же остро, как собственные. Такое переживание выходит за пределы личного самосознания.

Трансперсональные состояния сознания расположены за пределами восьмого уровня (см. рис. 6, с. 21). Они характеризуются еще более тонким чувствованием, чем чувствованием.

¹⁶ Психологический «закон», согласно которому любой человек в стрессе деградирует в той или иной степени, работает в полной мере только до уровня *юноши*.

ние *взрослого*, и во многих случаях дают способность мгновенно и без анализа принимать точные стратегические решения. Эти *состояния* отличаются большой *глубиной*, способностью одномоментно иметь доступ к большому количеству фрагментов выбранного контекста; одновременно может осознаваться прошлое, настоящее и будущее, а также множество факторов, ассоциативно связанных с данным переживанием. Для *зрелого* человека такое состояние может стать нормой, а для *взрослого* оно может достигаться медитативно в ситуации, где нет стресса.

Заметим, что ценностный уровень редко достижим для людей уровня *подростка* или *юноши*. Они склонны обсуждать и анализировать ценностные переживания, однако это является только ментальной проекцией активности ценностного уровня. Настоящие ценностные переживания доступны им только в состоянии глубокой медитации, которая поддерживается ритуалом или чьим-то личным влиянием. Иногда ценностные переживания спонтанно включаются под воздействием особого текста или визуального ряда, а иногда под воздействием сильного стресса, например угрозы для жизни.

Используя данное выше определение категорий *тело*, *душа* и *дух* (см. рис. 6 и 7, с. 21), можно сказать, что *обыденные состояния* сознания относятся к уровню *тела*, *расширенные* — к уровню *души*, *трансперсональные состояния* сознания — к уровню *духа*.

Обыденные состояния управляются классическими зако-

нами и допускают описания в терминах пространственного положения и перемещений материальных объектов. *Расширенные* и *трансперсональные состояния* управляются *квантовыми* законами и допускают описание только в терминах глубоких переживаний или тонких смысловых суждений. Для управления *расширенными* и *трансперсональными состояниями* необходимы методы и понятийный аппарат квантовой теории.

6. Внутренняя территория и ее объекты

6.2. Раскрытие внутренней территории

Полная расфокусированность внимания – одно из важнейших условий успешности обсуждаемых экспериментов.

Это относится как к визуальному, так и к чувственному вниманию. Если глаза открыты, то необходимо расфокусировать визуальное внимание так, чтобы все окружающие предметы воспринимались нечетко, как если бы взгляд был направлен сквозь них. Одновременно расфокусируется чувственное (сенсорное) внимание. Оно должно быть направлено внутрь физического тела, а затем распределено во всем его пространстве и за его пределами, т. е. во всем пространстве «кокона». В нижеследующих экспериментах предполагается, что границы «кокона» раздвинуты до размеров помещения или другого пространства, где они проводятся.

Можно различать две зоны расфокусированного внимания: центральное внимание и периферийное внимание.

Как уже сказано, *осознаваемая область внутренней территории* совпадает с пространством внутри «кокона». Распределение внимания (и ощущений) должно быть таким, будто это пространство является продолжением физическо-

го тела.

Процесс осознания *внутренней территории* удобно осуществить в два этапа. Сначала следует отождествить поверхность «кокона» с реальной поверхностью физического тела. Затем поверхность «кокона» раздвигается, захватывая окружающее пространство. Напомним, что визуальное внимание расфокусировано.

* * *

Введем понятие *раскрытие тела*. По определению, *раскрыть тело* в определенной точке или зоне – значит создать такое ощущение, как если бы ткани тела «раздвигались» из глубины к поверхности, образуя что-то вроде «воронки» или «расщелины», расширяющейся вовне.

Раскрытие тела представляет собой технический прием, который должен выполняться **одновременно с *расширением границ осознания* и *расфокусировкой* внимания** во всей *осознаваемой области внутренней территории*. Этот технический прием существенно облегчает процесс *расширения границ* и является важнейшим составным элементом всех техник трансформации, см. раздел 17.

Для большей точности следовало бы говорить о *раскрытии осознаваемой области внутренней территории*. Поэтому мы введем еще одно понятие – *раскрытие внутренней территории*.

По определению, *раскрыть внутреннюю территорию в определенной точке или зоне* — значит создать такое ощущение, как если бы *пространство внутренней территории* (переживаемое как субстанция) «раздвигалось» из глубины тела к его поверхности и за пределы поверхности тела до границ «кокона». Далее необходимо *раскрывать* воображаемую поверхность (поверхность «кокона») при расширении от поверхности тела вовне. В некоторых зонах тела или «кокона» может появляться напряжение, препятствующее процессу расширения. Здесь необходимо использовать концентрацию и дополнительные технические приемы, обсуждаемые ниже.

При некотором навыке можно добиться полного раскрытия *внутренней территории*. Для этого необходимо осознать всю поверхность «кокона» и раскрыть его одновременно во всех точках.

6.3. Восприятие объектов внешней территории

Каждый из внешних объектов или сюжетов, с которыми соприкасается человек, может быть воспринят либо только визуально, либо и визуально и чувственно. Во втором случае он представлен во *внутренней территории* определенным набором ощущений — *состоянием*, а визуальный образ поддерживает *состояние*. Ощущения могут осознаваться или не

осознаваться.

Некоторые внешние объекты, попавшие в поле зрения, воспринимаются только как визуальные формы, они не влияют на *внутреннее состояние*. Другие внешние объекты воспринимаются чувственно и влияют на *состояние*. Это определяется расположением границ «кокона». Объекты *внешней территории* могут оказываться как внутри, так и за пределами этих границ. От этого и зависит тип восприятия. В первом случае внешние объекты воспринимаются чувственно, во втором – только визуально. Ниже мы обсуждаем это более подробно.

Чувственное восприятие организовано следующим образом. Каждый из внешних объектов, оказавшихся в пределах границ «кокона», порождает локальное ощущение в определенной точке внутри тела или снаружи вблизи его поверхности. Мы будем называть его **ощущение-отклик**. Такое ощущение является реакцией на «попадание» внешнего объекта во *внутреннюю территорию*; **ощущение-отклик** становится особенно отчетливым, когда внешний объект «попадает» в центральную область расфокусированного внимания или движется. *Ощущения-отклики*, попавшие в периферийную область расфокусированного внимания, воспринимаются менее отчетливо и образуют фон. Когда внешний объект движется, соответствующее ему локальное ощущение меняется и смещается в соседние зоны внутри тела или в непосредственной близости от него.

Визуальное восприятие относится к тем объектам, которые субъективно воспринимаются как незначимые. В обыденной жизни *осознаваемая область* («кокон») бессознательно выстраивается таким образом, что эти объекты оказываются за пределами *границ осознания* (границ «кокона»). Внимательный наблюдатель может заметить, что такие объекты находятся как бы «за стеклянной стеной», которая почти неощутима и не осознается. Так субъективно переживается граница «кокона», когда нет полной осознанности.

Эти объекты либо вообще не порождают ощущений, либо сопровождаются предельно слабыми, почти неосознаваемыми ощущениями. Если какой-то из подобных объектов начинает двигаться, то мгновенно оказывается внутри *границ осознания* и создает *ощущение-отклик*.

Подчеркнем, что «кокон» и ограничивающая его поверхность (т. е. *осознаваемая область*) неявно присутствует во всех сюжетах обыденной жизни. Как правило, однако, это не осознается. *Границы осознаваемой области* спонтанно выстраиваются таким образом, что эмоционально значимые внешние объекты оказываются внутри них. Другие объекты, эмоционально незначимые, оказываются за пределами *границ* и слабо осознаются. Если в дальнейшем вспоминать наблюдавшийся сюжет и попытаться перечислить его фрагменты, то прежде всего вспоминаются те, что попали внутрь границ «кокона». Внешние по отношению к «кокону» фрагменты имеют тенденцию спонтанно «забываться». О них гово-

рят как о неосознаваемых фрагментах.

Некоторые фрагменты попадают за пределы границ в результате вытеснения или подавления. Они также лишены эмоциональной значимости и кажутся неважными. Будучи осознанными, они были бы источниками стресса. Поэтому поверхность «кокона» спонтанно перестраивается так, чтобы они оказались за ее пределами, какое бы место они ни занимали во *внешней территории*. Такое перестраивание границ «кокона» можно рассматривать как один из механизмов *вытеснения*.

Итак, чувственно могут восприниматься отдельные наиболее значимые фрагменты сюжета. Другие его фрагменты оказываются за пределами границ «кокона». Какие именно фрагменты воспринимаются в качестве значимых или незначимых, зависит от *внутренней аксиоматики* или ее типичных нарушений.

Для наших целей важно научиться осознавать все значимые и незначимые фрагменты целостного явления и границу, разделяющую их.

Осознавание эффектов чувственного и визуального восприятия представляет собой медитацию, формальные шаги которой могут быть представлены в виде техники.

Техника 1. Тренировка *чувственного* восприятия объектов внешней территории

1. Расфокусировать визуальное внимание. Взгляд должен быть направлен сквозь внешние объекты, попавшие в поле зрения.

2. Расфокусировать чувственное внимание и осознать *границы «кокона»*.

3. Раздвинуть их так, чтобы часть объектов окружающего пространства оказалась внутри этих *границ* в области расфокусированного внимания.

4. Осознать движение *луча спонтанного внимания*; внимание по-прежнему расфокусировано внутри «кокона».

Луч спонтанного внимания движется скачками, переходя от одной внешней или внутренней точки к другой, и объединен с центральным вниманием, которое движется вслед за ним. Этим движением до некоторой степени можно управлять. Опираясь на это, следует ограничить движение *луча* осознанно выбранной областью. Именно эта область воспринимается как пространство внутри «кокона».

5. В моменты, когда *луч спонтанного внимания* касается одного из внешних объектов, оказавшихся внутри «кокона», осознавать локальные *ощущения-отклики*.

Такие *ощущения-отклики* становятся более отчетливыми, если по отношению к внешнему объекту переживается состояние любопытства, как если бы мы разглядывали этот объект, стараясь увидеть что-то необычное.

6. Переводя *луч спонтанного внимания* с одного внешнего объекта на другой, убедиться, что внутреннее внимание спонтанно переходит от одного *ощущения-отклика* к другому (это осознается в периферийной части внимания).

7. Наблюдать за тем, как движению внешних объектов соответствует движение внутренних ощущений.

8. Переводя визуальное внимание на объекты, расположенные за пределами *границ «кокона»*, убедиться в отсутствии ощущений.

Для успешности этих шагов необходимо сохранять расфокусированное внимание и распределять его по всему объему «кокона» в течение всего процесса; часть внимания направлена внутрь физического тела. *Ощущение-отклик* невозможно заметить, если это условие нарушается, например, если теряется расфокусированность внимания или если оно направлено только во внешнее пространство. Осознавание центральной и периферийной областей расфокусированного внимания желательно сохранять в течение всего процесса.

Таким образом, каждый из внешних объектов, оказавшийся внутри *границ осознания*, воспринимается как визу-

ально, так и чувственно. Подчеркнем, что этот эффект может быть осознан только в том случае, когда визуальное внимание расфокусировано, т. е. взгляд направлен сквозь наблюдаемый объект.

Как уже сказано, переводя визуальное внимание за пределы «кокона», можно обнаружить отсутствие локальных ощущений-откликов; расположенные там объекты воспринимаются визуально, но не чувственно.

В связи с этим уместно ввести понятие *границы чувственного восприятия* внешних объектов. По определению, они совпадают с *границами осознания*, когда, расширяясь, эти границы захватывают часть *внешней территории*, включающую внешние объекты.

* * *

Медитация «*расширение границ осознания*» может осуществляться как с открытыми глазами, так и с закрытыми.

Во втором случае чувствование внешних объектов, оказавшихся в пределах *границ осознания*, также сохраняется. Иногда говорят о том, что «спиной чувствуют» движение, чье-то присутствие или взгляд. *Внутренняя территория* воспринимается как однородное, чаще всего темное или черное пространство, являющееся продолжением тела. Иногда его видят как цветное. Оно не совпадает с внешним трехмерным миром и представляет собой более обширную

область, имеющую дополнительные измерения. Иными словами, *внутренняя территория* включает часть физического трехмерного пространства, попавшую внутрь «кокона», и выходит за его пределы, продолжаясь в других измерениях.

7. Карты внутренней территории

Внутренняя территория представляет собой многомерное пространство, заполненное разнообразными ощущениями – от плотных и четко оформленных ощущений внутри физического тела до тонких и почти неуловимых *внетелесных ощущений*. Тонкие ощущения переживаются так, будто находятся за пределами физического тела и привычного для нас трехмерного мира – в высших измерениях пространства *внутренней территории*.

Эти многомерные ощущения и связанные с ними процессы сложны для восприятия. Сложность в том, что их невозможно наблюдать визуально или представить в виде пространственных структур; **они доступны только для чувственного восприятия**. Визуально мы можем воспринимать, в лучшем случае, трехмерный срез многомерного объекта. Однако, чувственно такой объект воспринимается во всем его объеме, независимо от числа измерений. Это требует определенных навыков.

Для практических целей необходимо уметь длительно удерживать заданные уровни сознания. Например, трансформация эмоциональных напряжений требует длительной медитации на третьем и четвертом уровнях сознания, работа с убеждениями – на пятом, проблемы бизнеса требуют шестого уровня.

Как уже говорилось, навыки ориентации во *внутренней территории* и свободного перемещения на разные уровни сознания удобно осваивать, опираясь на иерархическую модель системы «дух – материя». Эту модель можно рассматривать как своеобразную карту *внутренней территории*, которая указывает расположение чувственных реакций при взаимодействии с объектами *внешней территории* и их визуальными образами. Существует два варианта такой карты. В одной из них направление «вверх» (от *материи*

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.