

Слова признательности

Я хочу выразить свою глубокую благодарность моему духовному наставнику, учителю и другу, покойному *С. Максвеллу Кэйд*. Без его поддержки моя работа была бы невозможной. Его жена *Изабелл Кэйд* также оказала мне неоценимую помощь, а *Джеффри Бландел* выступал в роли технического гения и поддерживал меня целых двадцать лет.

Я также хочу поблагодарить *Элизабет Сент-Джон* за то, что в течение всего времени написания этой книги она поддерживала меня и оказывала помощь, как и в любой день из 25 лет нашей дружбы.

Кроме того, я выражаю свою признательность врачевателям и моим духовным наставникам, имена которых я не могу перечислить здесь — их очень много. В особенности я благодарна *Мэри Симпкинс*, *Ричарду Липфилду*, *Сека Николик*, *Мод Хаимсон Нерман*, *Медвежью Сердцу*, *Своми Сатъянанда Сарасвати*, *матушке Мире* и его преподобию *Сесилу Вильямсу*.

На моем пути меня поддерживало множество людей, и я хочу поблагодарить *Стива Миллера* и *Ивонн Шелл* за любовь и помощь, а также за все то хорошее, что они сделали для меня. Особую благодарность хочется выразить *Марианне* и *Бобу Палмерам* за их понимание и дружеское отношение.

Я выражаю свою признательность *Нэнси Ланни* и чудесным людям — сотрудникам *Иэлен Инститют*, а также *С. Джею Брэдбери* за постоянную поддержку.

Я также хочу сказать спасибо всем своим студентам и клиентам, которые на протяжении многих лет позволяли мне заниматься тем, что мне нравится и что я люблю. Вы стали воздухом для моей работы, и без вас она была бы невозможной. Особая благодарность моим студентам из Боулдера. Выражаю благодарность всем, кто поддерживал меня в течение последних лет, — в их числе были *Шияма Осборн* и *Индиго Моррисон*. Я также благодарю всех, кто предоставил мне свои истории и прочую информацию, которая чрезвычайно помогла мне написать эту книгу. Все эти люди оказали мне помощь в ее создании.

За вдохновение я благодарю *Джо Камия*, *Нейла Хэнкока* и говорю большое спасибо *Терри Паттерн*. Эти люди всегда поддерживали меня и были рядом в трудную минуту. Я также хочу поблагодарить всех, кто оказывал мне помощь в любых ситуациях. Среди них *Пат-рисия Ниб*, *Урсула Грей*, *Анна Хэлприн*, *Майкл Скипвитч*, *Линда Джонсон*, *Регина Уотерспирит* и *Рик Ранум*.

Я также благодарю всех, кто помог этой книге выйти в свет. Я благодарю своего технического редактора *Дженни Блэйкер*.

В заключение я хотела бы сказать спасибо своему редактору *Джой Паркер*, без нее эта книга не была бы такой, какая она есть. Кроме этого, я благодарю *Джеремии Тарчера*, без него эта книга просто бы не увидела свет. Спасибо вам всем за вашу веру и поддержку.

Я приветствую и благодарю читателей моей книги за проявленный к ней интерес и внимание. Пусть она хоть немного поможет вам вершить все свои дела с успехом и удовольствием. Надеюсь, вас не разочарует оживленный и доверительный стиль изложения, напоминающий скорее беседу, чем лекцию. Надеюсь, вас не смутят своеобразная нумерация рисунков и внушительные размеры глав, на которые поделен материал книги. Позвольте мне также выразить надежду, что у вас будет всё хорошо, и пожелать вам истинного счастья!

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЧЕЛОВЕК

И ВОЛНЫ МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ

Эффективность интеллекта определяется способностью в любой момент по желанию входить в то состояние сознания, которое наиболее подходит для сложившихся обстоятельств. На Западе стремление развивать интеллект нетрадиционными методами появилось недавно, но появление этого стремления имело силу настоящего урагана. В последние десятилетия двадцатого века на Западе стало известно множество приемов, техник и способов, направленных на развитие интеллекта. Следует отметить, что эти приемы, способы и техники принадлежат к самым различным культурам. Все они имеют своей целью развить творческий потенциал, снять стресс и укрепить физическое и эмоциональное здоровье. Приемы же, содержащиеся в этой книге, помогут вам достичь принципиально нового уровня интеллектуальной активности и достойно вступить в двадцать первый век.

Комбинируя научные знания и приемы медитации, мой учитель Макс Кэйд и я разработали метод, с помощью которого можно достигать оптимальной работоспособности интеллекта. Цель этой книги — помочь вам найти ту схему мозговой активности, которая подходит вам больше всего, и научиться вызывать ее по своему желанию.

Многие люди стремятся к тому, чтобы их интеллект работал с максимальной эффективностью. Но они считают, что добиться этого можно только многолетними тренировками и медитацией. Эти люди рассматривают такую форму самосовершенствования как нечто недоступное обычному человеку, если он, конечно, не хочет проводить несколько часов каждый день в тренировках и медитации. Но объединение научных знаний и приемов медитации создало новый подход к развитию интеллекта. Этот метод подразумевает управление волнами мозговой активности с целью достижения совершенно определенного результата.

Теоретические сведения, упражнения и приемы, которые предлагаются вашему вниманию в этой книге, позволят вам совершить увлекательное путешествие, которое даст возможность управлять своим мышлением, а также испытывать приятные ощущения, связанные с погружением в мир удивительной фантазии. После того как вы определите, какая из схем мозговой активности является для вас оптимальной, и научитесь входить в соответствующее состояние, в последующих главах можно будет узнать о том, как с максимальной пользой применять его в повседневной жизни.

Высокоэффективный интеллект обладает потенциалом для использования такого состояния с целью укрепления здоровья (как физического, так и психического), снятия стресса, расслабления, развития творческого потенциала и решения эмоциональных проблем. Кроме того, достижение оптимального состояния мозговой активности может помочь работать с большей продуктивностью, улучшить отношения с окружающими людьми и добиться более полного взаимопонимания с детьми. После прочтения этой книги вы приобретете понимание того, в каком состоянии находится ваше сознание. И еще вы сможете сознательно изменять это состояние так, как захотите.

Выполнение упражнений, рассматриваемых в этой книге, поможет вам постепенно достичь того состояния интеллекта, которое называется *активным состоянием*.

В этом состоянии интеллект человека работает более быстро, точно и эффективно, чем в других обычных состояниях. Мыслительный процесс протекает гладко, без помех и торможений, а чувства и эмоции становятся более понятными и управляемыми. В этом состоянии информация легко "гуляет" между подсознательным, сознательным и бессознательным уровнями. Развивается также интуиция — из чего-то малообъяснимого она превращается в неотъемлемую часть нормального сознания. Когда интеллект находится в активном состоянии, у человека лучше работает фантазия и воображение, а это повышает творческие способности. В результате человек начинает ощущать себя более свободным. Он приобретает возможности, о которых раньше мог только мечтать.

Язык волн мозговой активности

Прежде чем совершить путешествие, о котором говорилось выше, вы должны усвоить основные понятия, которыми мы будем оперировать. Прежде всего следует сказать, что мозг человека постоянно испускает электрические импульсы, называемые волнами мозговой активности. Эти волны имеют два показателя: амплитуда и частота.

Амплитуда — это *величина* электрического импульса, которая измеряется в микровольтах.

Частота — это *скорость* изменения волны (сколько раз электрический импульс достигает максимального значения за секунду), измеряемая в циклах в секунду (герцах). По частоте волны мозговой активности разделяются на четыре категории: *альфа*, *бета*, *тета* и *дельта*. Комбинация этих волн и определяет то состояние, в котором находится интеллект.

Всякое состояние, в котором вы находитесь, состоит из целой "симфонии" волн, и каждая из них оказывает свое характерное влияние. Результатом достижения определенного сочетания волн мозговой активности были творчество Пикассо, архитектура Фрэнка Ллойда Райта и теории Эйнштейна.

Хитросплетение волн мозговой активности определяет то состояние, в котором находится, к примеру, сейчас ваш интеллект. Как уже говорилось, каждая категория волн мозговой активности имеет свои характерные черты. Позже вы познакомитесь с особенностями каждой категории. А обладая знаниями о свойствах каждой категории волн мозговой активности, вы сможете лучше понять свойства их комбинаций. В следующих четырех подразделах будут рассмотрены каждая из категорий волн мозговой активности и те состояния интеллекта, которые соответствуют этим категориям.

Бета-волны

От нормального мышления до паники

В вашем сознании одна мысль сменяет другую, и вы не можете остановить их непрерывное движение. Однако когда вы концентрируете внимание на какой-то одной мысли, вам кажется, что скорость течения мыслей несколько уменьшилась. Ваше сердце учащенно бьется, кровь пульсирует в висках, дыхание неровное, и вам кажется, что вы не можете нормально обдумать ситуацию. Кажется, что ваш интеллект больше не подчиняется вам, и частота *бета-волн* повысилась.

Бета-волны обычно производятся мозгом тогда, когда вы находитесь в нормальном состоянии бодрствования, но большое количество бета-волн может привести к возникновению эмоционального дискомфорта. Бета-волны ассоциируются с логическим мышлением, решением проблем и концентрацией внимания. Эти волны позволяют нам активно действовать, но мы должны знать, как ими управлять. А зная это, мы сможем использовать их более эффективно и уменьшать свою зависимость от них.

Максвелл Кэйд, отец английской школы по изучению обратной биологической связи электроэнцефалограммы, определяет бета-волны как "нормальный ритм бодрствования, ассоциирующийся с активным мышлением, концентрацией внимания или решением конкрет-

ных проблем; сила сигнала возрастает по мере возрастания тревоги и снижается при мышечной активности". Бета-волны ассоциируются с ускоренным обменом веществ и повышенным кровяным давлением. Бета-волны обычно сопутствуют комплексному мышлению и принятию решений.

Альфа-волны

"Я утонул в мечтах..."

Когда на сцене появляются альфа-волны, глаза обычно бывают закрыты, в сознании пляшут различные яркие образы, активно работает воображение. Ваше внимание может переключаться с одной мечты на другую, с одного образа на другой, причем мечты и образы могут произвольно изменяться без всякой видимой причины. Такой полет воображения, как правило, не несет никакой смысловой нагрузки. Когда интеллектом человека владеют альфа-волны, он часто забывает об окружающем мире и полностью погружается в мир фантазий от грёз.

Альфа-волны генерируются интеллектом, когда человек мечтает, фантазирует, когда активизируется визуализация. Эти волны также ассоциируются с расслабленным состоянием, с восприятием. Некоторые люди чрезвычайно глубоко погружаются в альфа-состояние и видят окружающий их мир сквозь дымку фантазии. Зачастую они даже радуются тому, что им удается ускользнуть от окружающей реальности.

Наиболее распространенной проблемой, связанной с альфа-волнами, является то, что *их часто не хватает для связи с другими волнами мозговой активности*. Без альфа-волн невозможно запомнить свои сны после пробуждения, даже если вы и помните, что они были яркими, красочными и производили сильное впечатление. Без альфа-волн вы не сможете вспомнить те мысли, которые приходили вам в голову в состоянии медитации, даже если вы и помните, что вам приходило в голову много толковых идей, которые вы хотели испол-

зовать. Когда исчезают альфа-волны, теряется связь с подсознанием.

Макс Кэйд считает, что альфа-волны являются ритмом с "наименьшей смысловой нагрузкой, если, конечно же, он (ритм) не контактирует с другими волнами мозговой активности". Тем не менее альфа-волны были первыми волнами мозговой активности, которые люди научились распознавать и которыми они впоследствии научились управлять.

Джо Камия, отец электроэнцефалографии в Соединенных Штатах, обнаружил в ходе своих фундаментальных исследований в Чикагском университете в конце пятидесятых, что он может научить людей различать наличие и отсутствие альфа-волн. Позже в Калифорнийском университете он учил людей увеличивать или, наоборот, уменьшать скорость альфа-волн. Это простое, но очень важное открытие дало толчок для более сложных исследований Кэйда, который использовал управление волнами мозговой активности для достижения более высоких уровней сознания.

Работы Камия были поистине революционными для шестидесятых годов. Однако, к сожалению, впоследствии значение альфа-волн было чересчур преувеличено, что привело к торможению прогресса в изучении и применении волн мозговой активности. Альфа-волны стали каким-то основополагающим понятием. Считалось, что если человек способен производить альфа-волны, то он также может легко обеспечить наиболее эффективное функционирование своего интеллекта.

Несколько позже многие нейропсихологи, специалисты в области изучения электроэнцефалограмм и просто врачи обратили внимание на то, что некоторые люди могут с легкостью производить альфа-волны — им нужно только закрыть глаза или расслабиться перед телевизором, в то время как у других это не получается так легко. На основании этого наблюдения они заключили, что магические свойства, которые приписывают альфа-волнам, могут быть фикцией. Негативными последствиями данной ситуации стало то, что после этих наблюдений и заключе-

ний специалисты перестали уделять должное внимание обратной биологической связи электроэнцефалограммы, что существенно затормозило исследование волн мозговой активности. Нельзя не отметить, что для того, чтобы волны мозговой активности снова привлекли внимание специалистов и ученых, потребовалось несколько лет. А ведь эти волны представляют собой реальное отражение состояния сознания человека.

Тета-волны

"Это пришло ко мне из дымки!"

Вы ощущаете, что где-то в глубине вашего сознания пульсирует какая-то мысль. Вы чувствуете, что что-то не так, но не можете толком понять, что именно. Это ощущение как бы что-то подсказывает вам, кажется, какая-то информация стремится вырваться на уровень сознания, но не может подняться из глубин вашей психики. Иногда это чувство становится таким острым и реальным, что вы можете ощутить ошеломляющий эффект духовного пробуждения, который характеризуется творческим подъемом и осознанием новых перспектив. Если вы испытываете эти ощущения — значит вам пытаются что-то сказать *тета-волны*.

Тета-волны считаются проявлением подсознания, которое условно можно расположить между уровнем сознания и бессознательным уровнем. Тета-волны несут неиссякаемый поток воспоминаний, ощущений и эмоций. И хотя этот поток не может прорваться в сознание человека, но он, несомненно, оказывает серьезное влияние на формирование его взглядов, отношений, ожиданий и убеждений. К примеру, взрослый человек, который совершенно не помнит своих детских капризов, продолжает стремиться к каким-то злоупотреблениям в личной взрослой жизни, потому что тета-волны "выпускают на волю" это глубоко спрятанное под толщей сознания побуждение.

Тета-волны также могут вызывать проявления подавленных представлений, загнанных вглубь творческих спо-

собностей. Наиболее активными тета-волны бывают в то время, когда человек спит, находится в состоянии медитации или состоянии творческого подъема.

Итак, тета-волны ассоциируются с творческой активностью человека, но для того чтобы творческие способности могли проявиться на сознательном уровне, необходимо их взаимодействие с другими видами волн мозговой активности. Для полного использования потенциала тета-волн требуется наличие их комбинации с другими волнами; только такая комбинация может обеспечить действительно творческий подъем.

Дельта-волны

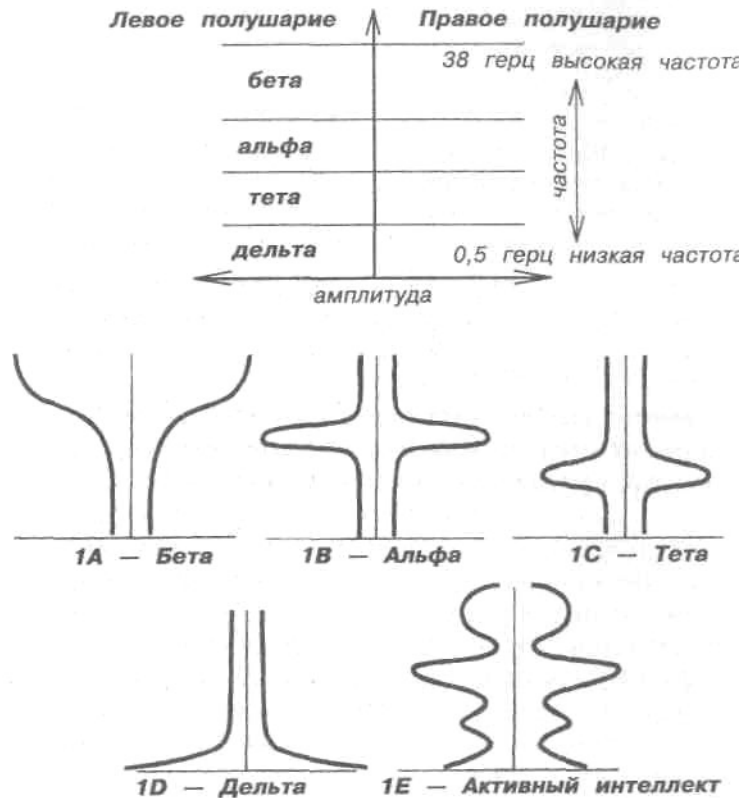
"Мне кажется, что я могу читать мысли других людей. Я знаю, что они скажут, еще до того, как они раскрывают рот!"

Мы чувствуем, что телефон "собирается" зазвонить, еще до того, как он звонит. Вы также знаете, что чувствует ваш друг, любовница, жена, ребенок, потому что *вы сами это чувствуете*. Иногда человек даже удивляется, принадлежат ли те чувства, которые он испытывает, ему самому или кому-нибудь другому. Случается, что мы отчаянно хотим достучаться до кого-либо, войти в контакт, но боимся. Иногда происходит то, что наш интеллект входит в контакт с интеллектом другого человека, а мы даже не знаем об этом. Таким образом, можно сказать, что *дельта-волны* являются радаром интеллекта. С помощью этих волн наше подсознание получает и отправляет различные послания.

Можно сказать, что дельта-волны и формируют само подсознание. Дельта-волны особенно активизируются во время сна, они также остаются "включенными" тогда, когда все остальные волны мозговой активности "выключены". Дельта-волны обеспечивают восстановительные стадии сна.

В комбинации с другими волнами дельта-волны также могут наблюдаться и во время бодрствования. Дельта-волны — это своеобразный радар, принимающий ин-

СХЕМЫ ВОЛН МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ



На рисунке показаны волны мозговой активности и то, как они измеряются по частоте и амплитуде. Левое полушарие отображено в левой части рисунка, правое же полушарие — в правой его части. Частота измеряется не так, как на электроэнцефалограмме, а по вертикальной шкале: сверху — большая частота, снизу — малая. Разбежка частоты — от 38 до 0,5 циклов в секунду.

Амплитуда измеряется по горизонтальной шкале в микровольтах. В центре шкалы располагается нуль, от которого и начинается отсчет амплитуды. Чем более отклоняется значение амплитуды в левую сторону от нуля, тем больше амплитуда частоты в левом полушарии головного мозга, а чем сильнее значение амплитуды отклоняется от нуля в правую сторону, тем больше амплитуда частоты в правом полушарии головного мозга.

Итак, на рисунке 1А показана сильная амплитуда высокой частоты бета-волн: 38—14 герц (циклов в секунду).

На рисунке 1В показана средняя частота альфа-волн: 14—8 герц.

На рисунке 1С показана низкая частота тета-волн: 8—4 герц.

На рисунке 1D показана чрезвычайно низкая частота дельта-волн: 4—0,5 герц.

На рисунке 1Е показана комбинация частот бета-, альфа-, тета- и дельта-волн, которая формирует состояние интеллекта, называемое активным.

На всех остальных рисунках, которые будут приведены в этой книге, используются комбинации волн мозговой активности, составленные с применением одной или нескольких вышеозначенных частот.

формацию на инстинктивном уровне. Люди с большой амплитудой дельта-волн, как правило, обладают хорошо развитой интуицией. Такие люди привыкли полагаться на свое шестое чувство, так как оно часто подсказывает им правильные выходы из самых различных ситуаций. Большая амплитуда дельта-волн делает человека чрезвычайно проникновенным. Это качество свойственно психотерапевтам, врачам, консультантам — короче говоря, людям, чьи профессиональные обязанности связаны с оказанием помощи тем, кто в ней нуждается.

Способность активно использовать дельта-волны может показаться бесценным даром, но для людей с большой амплитудой дельта-волн, особенно для тех из них, которые не понимают, что с ними происходит, это может быть настоящим проклятием. Мне часто приходилось встречаться с людьми, которые были буквально ошеломлены своей способностью чутко улавливать ощущения, стремления и потребности других людей. В некоторых случаях эти люди нуждаются в том, чтобы поток чужих мыслей, чувств и побуждений, который выплескивается на них из их же подсознания, был ограничен. Таким людям необходимо "возведение" барьеров, которые будут сдерживать поток подсознательно воспринимаемых чужих чувств и мыслей; им также следует учиться различать, какие чувства и мысли являются их собственными, а какие — чужими.

Как комбинации волн мозговой активности создают наши впечатления

Только что мы довольно подробно рассмотрели все четыре составляющие схемы волн мозговой активности: бета-, альфа-, тета- и дельта-волны. Каждое состояние нашего сознания в любой момент является одной из комбинаций этих четырех составляющих. Путем исследования упоминавшихся волн мозговой активности и того, как они взаимодействуют между собой, мы можем больше узнать о формировании наших настроений и впечатлений. Короче говоря, с помощью таких исследований можно приоткрыть завесу, скрывающую тайну формирования состояний нашего сознания.

В семидесятые годы существовало всеобщее убеждение, что определяющую роль в области формирования сознания играют альфа-волны. Но теперь, в конце девяностых, можно с достаточной уверенностью утверждать, что непосредственное влияние на формирование сознания оказывают также тета- и дельта-волны, а отсюда следует, что необходимо начинать их тщательное изучение. Некоторые из нынешних сторонников медитации считают, что тета- и дельта-волны не имеют такого значения, как альфа- и бета-волны. Другие исследователи склоняются к мысли, что существует иерархия волн мозговой активности, в которой они располагаются в следующем порядке: бета-, альфа-, тета- и дельта-волны. Третьи же вообще отрицают какую-либо роль дельта-волн в процессе формирования состояний сознания; эту свою точку зрения они основывают на том, что дельта-волны малозначимы и что их в принципе невозможно измерить. В действительности, однако, можно с полной уверенностью говорить о том, что ни одна из категорий волн мозговой активности не имеет ведущего значения. Можно однозначно утверждать, что все волны взаимодействуют друг с другом и что только комбинации волн создают наше эмоциональное, ментальное и духовное настроение.

Следует отметить, что четыре крупные категории волн мозговой активности подразделяются на более мелкие в

зависимости от частоты. Также нельзя не сказать, что схемы волн мозговой активности сугубо индивидуальны для каждого человека, они сохраняют определенные индивидуальные черты вне зависимости от происходящих в сознании человека изменений. Различные частоты волн мозговой активности подобны нотам в симфонии. В одном случае сочетание нот бывает нежным и мелодичным, в другом же может представлять собой настоящую какофонию. Наша цель — создание полноценной, мощной и гармоничной симфонии волн мозговой активности. Чтобы сочинить симфонию, нужно обладать определенными знаниями. Точно так же и в нашем случае для создания гармоничного состояния сознания необходимо знать, как комбинировать волны мозговой активности.

Левое полушарие — правое полушарие

Принято считать, что левое полушарие отвечает за логическое мышление и анализ, а правое — за творческие способности человека. Поэтому некоторые полагают, что при выполнении какого-либо определенного задания мы пользуемся одним из полушарий, причем выбор полушария зависит от рода задания. В действительности наш мозг представляет единое целое, и нами постоянно используются оба его полушария. Левое полушарие более ориентировано на детали, оно больше входит в частности, правое же полушарие, наоборот, больше ориентировано на рассмотрение общей картины, но для полноценного осуществления процесса мышления необходима одновременная деятельность обоих полушарий. В идеале схемы волн мозговой активности одного и второго должны быть симметричны, но довольно часто встречаются и асимметричные схемы. Медитация и тренировка волн мозговой активности способствуют созданию баланса между схемами волновой активности обоих полушарий головного мозга.

Нельзя не отметить, что оба полушария головного мозга принимают участие как в процессе мышления, так и в процессе творчества. Отсюда следует, что всплеск творческой активности не означает "переключения" с левого полушария на правое. Такая вспышка скорее объясняется

одновременной активизацией в обоих полушариях головного мозга разных волн мозговой активности. К примеру, сначала активизируются бета-волны, а потом к ним присоединяются альфа-, тета- и дельта-волны.

Активный интеллект

"Эврика! Я добился этого. Теперь мне все понятно. На какие-то несколько мгновений на меня снизошло озарение. Ну почему такая ясность мысли не присутствует всегда?"

Вы знаете, что вы *знаете!* Вы поняли все до конца. Возможно, такие моменты, когда кажется ясным и понятным все, и наталкивают на мысль о вдохновении, о всплеске творческой активности. Случается, что застарелые проблемы внезапно начинают казаться не такими уж сложными, а даже весьма простыми или вообще незначительными. В таких случаях мы восклицаем: "Как же мне это раньше не пришло в голову?" или "Это же элементарно!" В таких ситуациях у человека возникает ощущение какого-то озарения. Создается впечатление, что все вокруг просто и понятно; вся Вселенная, кажется, освещена каким-то светом. Когда у человека возникают такие ощущения, это означает, что его интеллект вошел в активное состояние.

Схемой волн активного интеллекта является комбинация из всех четырех волн мозговой активности. Когда человек одновременно производит альфа-, бета-, тета- и дельта-волны в нужных пропорциях, он обладает обостренным восприятием, обеспечиваемым дельта-волнами, и творческим вдохновением, которое является продуктом действия тета-волн, а также находится в состоянии легкого расслабления (альфа-волны) и готовности к сознательному мышлению (бета-волны). Не забывайте, что все описанное происходит *одновременно*.

Исследование активного интеллекта

Максвелл Кэйд — признанный специалист в области психобиологии, а также один из немногих членов престижного Королевского Медицинского Общества, ко-

торые не являются врачами. Кэйд постоянно интересовался искусством медитации и Дзэн-тренировки. По мере развития своих исследовательских способностей он стал интересоваться, возможно ли измерить волны мозговой активности у человека, который находится в состоянии просветленного сознания. Если да, то такие исследования помогут выяснить, что происходит в головном мозге человека в такие моменты. А выяснив, что там происходит, можно, наверное, помочь другим входить в это состояние. Так размышлял Максвелл Кэйд, приступая к своим исследованиям. В то время он уже изучил многие приемы медитации и стремился найти способ точного измерения волн мозговой активности человека. Это было следующим логическим шагом в его исследованиях.

В конце концов Кэйд вместе с электронщиком Джеффри Бланделлом изобрели электроэнцефалограф, который как раз и должен был служить этой цели: измерять волны мозговой активности. Они назвали свое изобретение Зеркалом Интеллекта. Их электроэнцефалограф отличался от обычного тем, что с помощью спектрального анализа измерял одиннадцать различных частот в обоих полушариях головного мозга.

С помощью Зеркала Интеллекта Кэйд измерил волны мозговой активности у знаменитых йогов, хилеров и просто людей, серьезно увлекающихся медитацией, проанализировал результаты и обнаружил ту общую нить, которую искал. Он обнаружил схему волн мозговой активности, которую назвал схемой активного интеллекта. После этого Кэйд продолжал исследования схемы волновой активности у людей, находящихся в просветленном состоянии, и нашел способ, с помощью которого получил возможность помогать своим студентам входить в это состояние.

Вернувшись в 1981 году из Лондона, где я в течение восьми лет сотрудничала с Максвеллом Кэйдом, я приступила к своим собственным исследованиям. В ходе работы мне удалось выяснить, что активное состояние интеллекта имеет место в момент творческого вдохно-

вения, причем оно совершенно не зависит от убеждений человека и его занятий. Интеллект композиторов, хореографов, художников — всех творческих людей в момент творчества — находится в активном состоянии. У математика, решающего сложную задачу, и ученого, ставящего важный эксперимент, наблюдается одна и та же схема, которая свидетельствует об активном состоянии интеллекта. Интеллект руководителя, принимающего важное решение, находится в том же активном состоянии.

Большинство людей пребывают в таком просветленном состоянии всего несколько мгновений, причем оно приходит внезапно, подобно вспышке. Конечно же, и вы в своей жизни не раз переживали подобные моменты, когда казалось, что правильное решение пришло само собой. Возможно, у вас есть некое приятное занятие (род деятельности, активный прием), которое помогает вам быстро и легко войти в такое состояние. Возможно также и то, что вы не знаете, как войти в это состояние, и только мечтаете о том, как бы этому научиться. Так или иначе вы можете усвоить технику сознательного вхождения в это состояние. Для этого надо уметь управлять своими волнами мозговой активности.

Эта книга расскажет вам о схеме волн мозговой активности, которая соответствует активному состоянию интеллекта, о том что ее формирует и как происходит процесс формирования. Но сначала мы рассмотрим некоторые комбинации волн мозговой активности и соответствующие им состояния сознания.

Общие состояния сознания

На рисунках 2А, В и С показаны схемы волн мозговой активности, соответствующие тем состояниям сознания, в которых мы обычно находимся, когда бодрствуем. Так как вы часто находитесь в этих состояниях, они могут послужить своеобразными "кирпичиками", из которых впоследствии можно будет строить состояния более сложные. По мере того как вы будете овладевать

приемами формирования сложных состояний сознания, простые состояния станут языком сознания.

В состоянии бодрствования большинство из нас генерируют схему, которую можно назвать схемой расширяющихся бета-волн (рис. 2А). Если вы посмотрите на рисунок 2Е, на котором отражена схема активного интеллекта, то увидите, что на нем частота бета-волн значительно меньше. А схема, изображенная на рисунке 2А, говорит о чрезмерной мыслительной деятельности (планирование, обдумывание, оценка, критика). Эта схема также может свидетельствовать о панике, чрезмерном волнении, тревоге, а также о каком-либо дискомфорте.

Многие люди могут отлично действовать, производя только эту (или преимущественно эту) схему мозговой активности. Нельзя не отметить, что эта схема мозговой активности не является полностью сознательной, то есть если ваш интеллект производит эту схему, значит, вы не находитесь в полном сознании. Как это понимать? А так находясь в этом состоянии, вы не слышите свою интуицию, не имеете связи со своим подсознанием, не **говоря** уже о бессознательном уровне. Забавно то, **что бета-волны**, ассоциирующиеся с сознательным мыслительным процессом, не обеспечивают полного сознания. Действительно, чистые бета-волны, не находясь во взаимодействии с другими волнами, не обеспечивают полного сознания, что выражается в потере связи с подсознанием и интуицией. А это, несомненно, снижает творческий потенциал человека. Активное состояние интеллекта невозможно без интуиции и связи с подсознанием.

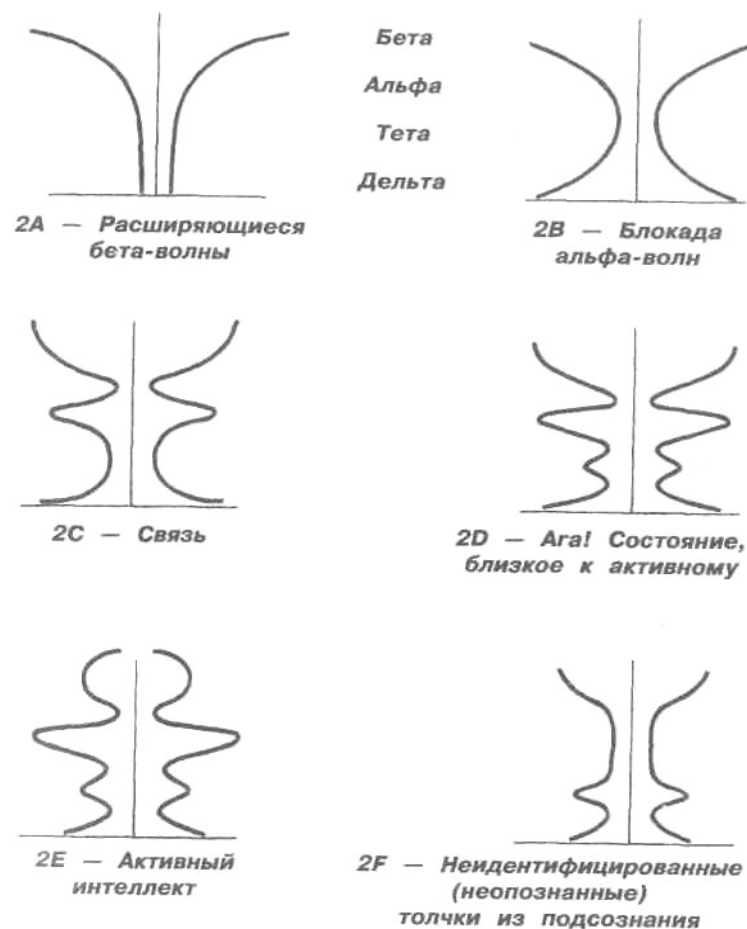
Во время демонстрации Зеркала Интеллекта я просила добровольного участника эксперимента выполнять различные задачи, вследствие чего происходили изменения схем волновой активности мозга. Я всегда давала сложный математический пример, в котором нужно было перемножить большие числа. И когда добровольцы решали этот пример, я могла с уверенностью утверждать, что их интеллект показывает именно ту схему, которая изображена на рисунке.2А. Когда они сталкивались со сложной задачей, их интеллект сразу же переключался

на эту схему. Переключение на эту схему еще более ускорило тем, что они должны были решать задачу на глазах у всей остальной группы. Я редко просила их закончить задачу; как правило, этот прием использовался мной лишь для того, чтобы продемонстрировать мгновенное переключение интеллекта на схему расширяющихся бета-волн.

Многие люди отчаянно стремятся "присоединить" к бета-волнам также и другие волны. Им известно, что существует более полное состояние сознания, но они не знают, как добиться этого состояния. Стремление к новым формам сознания, точно так же как и стремление к получению различного рода новой информации, проявляется в виде активизации дельта-волн. Стремление к пониманию настолько велико, что оно проявляется в деятельности подсознательного радара (рис. 2В). На этой схеме мы видим большую частоту бета-волн (мыслительный процесс и сознательные наблюдения) и чрезвычайно маленькую частоту дельта-волн (радар подсознания). А так как между двумя этими волнами ничего нет, так как их ничто не связывает, то эта схема названа блокадой альфа-волн. Мы знаем, что альфа-волны обеспечивают связь между высокими частотами сознательного мышления и низкими частотами подсознания, и видим, что на этой схеме отсутствуют альфа-волны, а значит, отсутствует и связь между сознанием и подсознанием. Поэтому такая схема и называется блокадой альфа-волн.

Человек, у которого наличествует эта схема мозговой активности, действительно хочет понять, что происходит. И его сознание, и его подсознание стремятся к получению информации, но "не знают об этом". Связи нет, а следовательно, нет и обмена информацией.

Эту схему я часто наблюдала у людей, которые в первый раз проходили тестирование на Зеркале Интеллекта. После той схемы, которая изображена на рисунке 2А, эта схема является наиболее распространенной. Она встречается у людей, находящихся в состоянии бодрствования, особенно если эти люди попали в незнакомую



ситуацию, связанную с измерением волн их мозговой активности.

Когда человека в первый раз подключают к Зеркалу Интеллекта, у него в голове протекает мощный процесс сознательного мышления, поэтому, как правило, прибор показывает схему расширяющихся бета-волн. Хотя, впрочем, случается, что аппарат показывает и другую схему. К примеру, наличие дельта-волн свидетельствует о том, что испытуемый глубоко заинтересован в том, что происходит.

Когда Зеркало Интеллекта показывает мне схемы волн мозговой активности моего клиента (пациента), я могу с легкостью сказать, в какой момент он теряет интерес к тому, что я говорю: о потере интереса к моим словам говорит ослабление дельта-волн. В этом случае я могу изменить тему разговора, упомянуть о каких-то интересных фактах и посмотреть, усилилась ли активность дельта-волн. Если она усилилась, значит, у клиента снова появился интерес к моим словам, если же активность дельта-волн не изменилась, то это говорит о том, что мне надо попробовать еще что-нибудь. Таким образом, с помощью рассмотрения схем мозговой активности можно поддерживать постоянный интерес у клиента. Во время напряженных сеансов терапии активность дельта-волн резко возрастает, и это говорит о том, что человек ищет связь со своим подсознанием.

По этой причине во время каждого сеанса мои клиенты подключены к Зеркалу Интеллекта. С помощью этого прибора я вижу, что происходит в сознании моего клиента, и зачастую случается, что я лучше знаю, что происходит в его голове, чем он сам.

Если аппарат показывает рассмотренные нами схемы, то это говорит, что человек не испытывает ничего особенного, кроме, возможно, легкой заинтересованности и желания разобраться в том, что происходит. Не забывайте, что дельта-волны представляют *подсознание*, а это значит, что стремление разобраться во всем может иметь место на подсознательном уровне и что вы вполне можете не иметь понятия об этом своем стремлении. Схема блокады альфа-волн также может служить своеобразной защитой от мыслей, которые человек просто не может вынести в настоящий момент времени.

Схема блокады альфа-волн не всегда является стабильной, и к ней могут быть добавлены постоянные или, наоборот, внезапные всплески альфа-волн (рис. 2С). Когда это происходит, у человека появляется связь между сознательным и бессознательным уровнями его сознания. Чем более сильны и постоянны всплески альфа-волн, тем более устойчива эта связь. Наличие такой схе-

мы волновой активности мозга показывает, что у человека активизируется интуиция, он может стать более восприимчивым и осведомленным о своих глубоких чувствах и потребностях. И хотя, находясь в этом состоянии, человек может переживать яркие вспышки фантазии и видеть четкие образы, у него все равно сохраняется чувство того, что он чего-то не знает, что что-то ускользнуло от его внимания.

На рисунке 2D изображена схема волн мозговой активности, которая называется "Ага!" Эта схема соответствует тому состоянию сознания, которое наиболее близко к активному состоянию интеллекта. На короткий или очень короткий период у человека появляется чувство, что он нашел то, что раньше от него ускользало. Когда вы находитесь в этом состоянии, то можете даже не знать, *что* вам известно, но даже какая-то физически ощутимая дрожь будет говорить о том, что вы *знаете*. Случается, что это чувство пропадает так же быстро, как появляется, и тогда остается лишь удивляться тому, что вы только что ощущали.

Это состояние частичного просветления практически всегда бывает мимолетным и характеризуется вспышкой интуиции. Если оно задерживается на достаточно продолжительный период времени, то подсказка интуиции успевает пройти через сознательный, подсознательный и бессознательный уровни сознания, что обеспечивает запоминание информации и возможность пользоваться ею после того, как вспышка интуиции угаснет. К сожалению, в большинстве случаев ощущение озарения исчезает до того, как информация успевает пройти через все три уровня сознания, по этой причине мы не можем вспомнить, что нам подсказало наше подсознание, и нам остается только мучиться от чувства того, что мы что-то знаем, а что — неизвестно. Когда такое случается, мы часто останавливаемся, закрываем глаза и отчаянно пытаемся вспомнить, какая же ясная мысль только что приходила нам в голову. К несчастью, эти наши попытки в большинстве случаев заканчиваются неудачей.

Описывая схему, изображенную на рисунке 2D, я указала, что она соответствует состоянию, наиболее близкому к активному состоянию интеллекта. Встает вопрос: почему это состояние является только лишь близким, а не самым просветленным состоянием? Чтобы увидеть разницу, посмотрите на рисунок 2E. Обратите внимание на то, что на этой схеме бета-волны вверху загигают внутрь. Если вы испытываете активизацию интуиции, находясь в том состоянии, которое отображено на рисунке 2D, то расширяющиеся бета-волны создают чувство раздражения, обостренного мыслительного процесса. Кроме всего описанного, находясь в этом состоянии, вы можете испытывать тревогу, обеспокоенность, невозможность сосредоточиться и совершаете попытки проанализировать ситуацию. Схема, изображенная на рисунке 2D, часто встречается у преуспевающих руководителей, которые активно используют интуицию, но не могут избавиться от тревоги и обеспокоенности.

А когда человек находится в том состоянии, которому соответствует схема 2E, то он испытывает, пусть на короткий срок, чувство полной ясности мысли и сосредоточенности, не искаженное никакими посторонними чувствами — ни тревогой, ни обеспокоенностью, ни раздражением.

На рисунке 2F показана схема, на которой присутствуют бета-, тета- и дельта-волны, но отсутствуют альфа-волны, а это очень важно. Человек, находящийся в этом состоянии, испытывает какой-то дискомфорт, причем тем более сильный, чем сильнее тета-волны. Тета-волны могут нести как позитивную, так и негативную нагрузку. Но вне зависимости от того, какую нагрузку несут тета-волны, при их наличии вы чувствуете некоторый толчок из подсознания. А без наличия альфа-волн, которые являются связующим звеном, вы не можете понять, что это за толчок. По причине того, что на нас часто оказывает влияние неизвестная (неидентифицированная, неопознанная — возможно, до поры до времени) информация из подсознания, наше поведение изменяется не-

зависимо от нашего желания. А когда мы добавляем в эту схему альфа-волны, то находим объяснение многим нашим поступкам и действиям. Это предоставляет нам право выбора.

В состоянии, которое отображено на рисунке 2F, человек может испытывать то, что скрывалось глубоко в его подсознании. В этом состоянии из глубины подсознания могут всплывать подавленные желания и стремления. Их проявление на сознательном уровне может выражаться в возникновении какой-то внутренней движущей силы. Пребывание в этом состоянии обычно сопровождается чувством разочарования: у человека появляется творческое стремление, которое не реализуется. В этом случае человек остро нуждается в активизации альфа-волн.

У одного моего клиента наблюдалась эта схема, хотя внешне он производил впечатление чрезвычайно благополучного человека. В его жизни все вроде бы было в порядке: отличная работа, эмоциональное равновесие в отношениях с людьми и никаких видимых проблем в прошлом. Когда я увидела такую схему, то стала задавать вопросы, пытаясь разобраться в том, что же ее вызывает, что скрывается в подсознании этого человека. Довольно быстро мне удалось выяснить, что когда-то у этого человека были сложности, связанные с религией. Потребность в каком-то духовном поиске вызвала у него чувство неудовлетворенности и являлась причиной возникновения этой схемы мозговой активности. С моей помощью он понял, что происходит в его подсознании, и смог сделать свои подсознательные потребности сознательными.

У другой моей клиентки наблюдалась та же схема волн мозговой активности. Это состояние ее сознания было связано с детскими переживаниями, глубоко спрятанными в подсознании. Надо сказать, что состояние моей клиентки причиняло ей немалые страдания. После многочисленных сеансов она смогла справиться со своими переживаниями и почувствовала себя значительно лучше.

Как изменять состояние сознания?

Итак, мы поговорили о состояниях сознания и тех схемах волн мозговой активности, которые соответствуют этим состояниям. Теперь, когда вы лучше представляете, на чем основаны схемы волн мозговой активности, мы можем перейти к вопросу создания нужных нам схем. Теперь вы, наверное, представляете, в каком состоянии вы находитесь и в каком состоянии хотите находиться. Следовательно, вы хотите узнать, как можно изменять схемы волн мозговой активности с целью вхождения в то состояние, в котором вы хотите находиться.

Обратитесь к своему сознанию

Учиться контролировать волны мозговой активности легче всего тогда, когда вы находитесь в расслабленном состоянии с закрытыми глазами. Когда вы обращаетесь к своему сознанию, когда вы обращаетесь вглубь себя, вам становится легче управлять альфа- и тета-волнами. Однако нужно научиться управлять этими волнами и тогда, когда вы обращены к внешнему миру.

Но сначала давайте рассмотрим, как мы можем испытывать некоторые из внутренних состояний. Те из вас, кто практикует медитацию, наверное, хорошо понимают, что такое внутренний мир. Но вне зависимости от того, медитируем мы или нет, некоторые внутренние состояния должны быть знакомы каждому из нас.

Иногда, когда мы закрываем глаза и уходим в себя, не происходит ничего необычного. Это бывает, если мы настолько поглощены нашими мыслями, что продолжаем находиться в схеме, известной как схема расширяющихся бета-волн. Как мы помним, эта схема соответствует напряженному мыслительному процессу. Иногда мы хотим расслабиться и забыть о том, что нас тревожит, но наш мозг настолько поглощен анализированием обозначившихся в реальности проблем, что мысли продолжают захлестывать нас неослабевающим потоком. В этом случае, кажется, ничто не может изменить наше состояние. Вернитесь к рисункам 2А и 2В, и вы увидите, как выглядят в таком состоянии схемы волн вашей мозго-

вой активности. Если вы стремитесь к расслаблению и покою, то это состояние вашего сознания может показаться вам некомфортным. Если ваши бета-волны чересчур активизированы, то вы можете испытывать чрезмерное напряжение. Если занимающие вас мысли связаны с чем-то негативным или тревожным, то вы будете испытывать тревогу и обеспокоенность. Даже если ваши мысли наполнены чем-то позитивным и творческим, вы все равно можете чувствовать тревогу и неудовлетворенность. Так происходит из-за того, что вы не можете выкинуть эти мысли из головы.

Отсюда следует, что вы должны научиться управлять состояниями своего сознания, вне зависимости от их содержания. Одинаково важно уметь управлять как негативными, так и позитивными мыслями.

"Но у меня недостаточно времени для медитирования. Как я могу разобраться со своим внутренним состоянием за короткий промежуток времени? Я хочу избавиться от этих надоедливых мыслей..."

Как быть, если у нас появляется благое намерение предаться медитации, но что-то (работа, дети, дела, хобби и пр.) мешает нам воплотить это намерение в жизнь? Следует ли нам из-за этого отказаться от мыслей о самосовершенствовании и достижении оптимального для нас состояния сознания? Безусловно, нет и еще раз нет.

Всего несколько минут медитации, пусть даже раз в неделю, могут оказать необходимое воздействие на схему волн нашей мозговой активности, а следовательно, и на нашу жизнь. Многие считают, что им нужно медитировать не меньше часа в день, чтобы добиться ощутимого результата. Такие люди могут заниматься этим несколько дней или даже недель, но в итоге они все равно обнаруживают, что не могут уделять медитации столько времени. Они также могут решить, что медитация не стоит того, чтобы перекраивать ради нее свое привычное расписание.

На первых порах такие люди пытаются сделать еще несколько попыток, чтобы успокоить свою совесть и

сказать себе, что они сделали все от них зависящее. Но в итоге они все равно приходят к выводу, что медитация не для них. Таким образом, они прекращают учиться контролю над волнами своей мозговой активности.

Эти люди не понимают самого главного: *любое* количество времени, затраченное на изучение внутреннего состояния и релаксацию, приносит ощутимую пользу. Следует отметить, что если вы попробуете уделять медитированию хотя бы немного времени, то все-таки почувствуете пользу, которую вам принесли сеансы медитации, и этот результат поможет вам поверить в полезность ее вообще.

Волны чувств

Одним из вопросов, которые мне задают наиболее часто, является следующий: "Существуют ли особые волны любви, злости, ненависти, радости, страха и т.д.?" Ответить на этот вопрос не так-то легко, потому что схемы, соответствующие тому или иному чувству, уникальны для каждого из нас.

Например, у одного злость может проявляться увеличением амплитуды всех частот, вспышкой электрической активности головного мозга, а у другого, наоборот, злость может вызывать снижение амплитуды всех частот. Возможно также и то, что злость может вызвать специфическую частоту волн мозговой активности: активизация бета-волн — неуправляемый поток мыслей, активизация тета-волн — извлечение из подсознания каких-то воспоминаний.

Разные виды злости могут вызывать различные схемы волн мозговой активности. Если бы у меня была возможность понаблюдать за вашими схемами волн мозговой активности, то через какое-то время я смогла бы совершенно спокойно узнавать, когда вы злитесь, а когда нет. Для этого мне не нужно было бы даже смотреть на выражение вашего лица — достаточно было бы схем вашей мозговой активности. Тем не менее следует еще раз отметить, что не существует общих схем мозговой активности, которые возникали бы у всякого человека, когда он злится.

Я не говорю, что, научившись управлять схемами своей мозговой активности, вы сможете контролировать свою злость. Однако если в вашем подсознании есть какое-то событие десятилетней давности, раздражающее вас до сих пор, то вам нужно с помощью управления схемами волн мозговой активности справиться с этой негативной эмоцией, освободиться от нее, и вам сразу станет легче жить.

Встает вопрос: как же с помощью управления схемами волн мозговой активности можно справиться со своей злостью? В следующий раз, когда вас что-нибудь разозлит, постарайтесь *обратить внимание* на то, что вы испытываете. Запомнив это состояние своего сознания, вы можете вернуться к тем схемам, которые описаны в этой книге, и разобраться в том, какие волны активизируются, когда вы злитесь. А когда вы узнаете, какая схема волн мозговой активности соответствует этому состоянию вашего сознания, вы сможете с помощью приемов управления волнами научиться изменять это состояние таким образом, как вы того хотите.

Скоро вы сможете понимать, когда вы находитесь в том состоянии, в котором хотите находиться, и когда — в том, в котором вы находиться не хотите. Когда вы научитесь в этом разбираться, вам потребуется еще немного времени для того, чтобы приобрести навыки сознательного изменения состояний сознания. Нельзя не напомнить, что это произойдет не сразу, потребуются определенные усилия и терпение. Но не забывайте, что результат стоит того, чтобы приложить усилия и запастись терпением.

Прежде чем вы закончите читать эту главу, я хочу, чтобы вы немного помедитировали. После того как вы прочтете перечисленные ниже указания, вам нужно расположиться поудобнее в таком месте, где вас ничто не будет отвлекать в течение, по крайней мере, десяти минут, и войти в медитативное состояние.

Закройте глаза, освободитесь от всех мыслей и на несколько минут сосредоточьтесь только лишь на своем дыхании; это поможет вам расслабиться.

Пройдитесь мысленно по всему телу, следя за тем, чтобы каждая часть вашего тела расслабилась. Начните с мышц лица, шеи и плеч, а потом продвигайтесь ниже.

Почувствуйте внутренний покой и тишину.

Находясь в расслабленном состоянии, постарайтесь найти образ или символ, который, по вашему мнению, отражает ту ситуацию, то положение на воображаемой линии Жизни, в котором вы находитесь в настоящий момент.

Вы можете увидеть просто какой-либо цвет, образ или же почувствовать что-либо, услышать звук или даже голос. А может быть, вы просто ощутите, на каком этапе Жизненного пути вы находитесь в данный момент.

Сохраните это чувство, когда будете выходить из состояния медитации.

Вам нужно хорошо запомнить, что за символ или что за образ отображал ваше состояние, ваше положение. Вы можете даже описать его на бумаге, чтобы не забыть, он вам еще пригодится. По мере прочтения книги вы можете снова проделывать это упражнение и сравнивать новый образ или символ со старым. Таким образом, вы сможете определять, изменилось ли ваше состояние или осталось прежним.

Развитие высокоэффективного интеллекта включает множество аспектов. И вы можете в самом начале обнаружить, что это развитие принесло вам ощутимую и вполне определенную пользу. Теперь вы обладаете базовыми знаниями о бета-, альфа-, тета- и дельта-волнах, и ваши знания помогут вам комбинировать эти волны и таким образом продвигаться дальше по пути формирования высокоэффективного интеллекта.

ГЛАВА ВТОРАЯ

СВЯЗЬ С ТЕЛОМ

В этой главе мы перейдем к рассмотрению той роли, которую в развитии высокоэффективного интеллекта играет тело.

Мы знаем, что *биологическая обратная связь* часто используется для обучения человека контролю над состояниями его тела. А теперь мы познакомимся с тем, как с помощью обратной биологической связи можно контролировать состояния сознания. Прежде всего следует сказать, что биологическая обратная связь является средством, с помощью которого можно многое узнать о состоянии человека. Действительно, трудно изменять что-либо, не обладая сведениями о настоящем состоянии этого чего-либо. И если мы узнаем больше о том, в каком состоянии находится наше сознание в настоящий момент, мы получим возможность изменять это состояние.

Итак, с помощью биологической обратной связи мы можем получать информацию о функционировании нашего тела. А обладая этой информацией, мы можем тем или иным образом изменять его функции. Наиболее простым примером биологической обратной связи является зеркало. Мы смотрим в зеркало и видим, как мы выглядим. Глядя в зеркало, мы получаем информацию о на-

шем внешнем виде, а обладая этой информацией, мы можем как-либо изменить наш внешний вид — к примеру, причесаться, поправить что-либо в одежде и т.д.

Другим привычным примером биологической обратной связи являются обыкновенные весы. Допустим, вы хотите избавиться от лишних килограммов. Для этого вы взвешиваетесь каждое утро и предпринимаете определенные меры для того, чтобы ваш вес стал меньше.

А используя секундомер, вы можете научиться регулировать биение своего сердца: вы можете ускорять или, наоборот, замедлять свой пульс. Для этого вам нужно замерять пульс и стремиться к тому, чтобы ваше сердце стало биться быстрее или медленнее. Нельзя не отметить, что обратная биологическая связь *не является* мыслительным процессом. Для того чтобы в вашем организме произошли изменения, вам нужно просто позволить им происходить. После того как вы приняли решение о необходимости каких-либо изменений (активизация бета-волн), вы должны позволить своим альфа- и тета-волнам осуществить эти изменения.

Для измерения каждой функции нашего организма существует индивидуальный механизм обратной биологической связи. Электрическая сопротивляемость и гальваническая реакция кожи свидетельствуют о напряжении и используются для того, чтобы научить человека расслабляться и таким образом бороться со стрессом. С помощью другого приема можно измерять напряжение мышц. Кстати говоря, этот прием используется для восстановления поврежденных мышц. Для измерения волн мозговой активности используется электроэнцефалограмма. И с ее помощью можно научиться управлять волнами мозговой активности. Обратная биологическая связь, как мы видим, применяется достаточно широко. Существуют даже инструменты для измерения уровня кислотности в желудке!

Выполняя упражнения, которые предлагаются вашему вниманию в этой книге, вы, наверное, не будете использовать обратную биологическую связь, но сейчас речь пойдет о том, что с помощью биологической связи

можно получать достоверную и точную информацию о функционировании нашего организма, и в частности о состоянии сознания. Каждый раз, когда вы будете чувствовать, что выполнение упражнений вызывает какие-либо изменения в вашем сознании, запомните это ощущение. Оно станет инструментом обратной биологической связи, с помощью которого вы будете узнавать о происходящих в вашем сознании изменениях. Когда вы научитесь понимать внутренний язык вашего тела, у вас будет возможность использовать получаемую с его помощью информацию для дальнейшего совершенствования. Посредством обратной биологической связи можно научиться легко входить в желаемые состояния сознания и находиться в них сколь угодно долго.

А учиться управлять волнами мозговой активности и продвигаться по пути к развитию высокоэффективного интеллекта легче в состоянии релаксации, а не в состоянии постоянного напряжения и тревоги. Попробуйте, к примеру, помечтать, когда ваши кулаки и челюсти крепко сжаты, — и вы поймете, что я имею в виду. Вообще, медитация — это искусство расслабляться физически и эмоционально.

Напряжение — расслабление

Следует отметить, что наше *тело* попадает в состояние чрезмерного напряжения по разным причинам. Тревога, страх, злость или простое возбуждение приводят к напряжению, которое проявляется повышенным кровяным давлением, учащением дыхания, пульса, нервозностью. Наверняка, эти ощущения знакомы каждому из нас. Точно так же каждому из нас, наверное, знакомо ощущение эмоционального спокойствия, комфорта, возникающее тогда, когда мы находимся в состоянии релаксации.

В первом случае вне зависимости от причины мы находимся в состоянии эмоционального и физического напряжения. Во втором же случае активизируются другие отделы нервной системы, и в результате мы успокаиваемся.

Для того чтобы почувствовать напряжение и тревогу, вы можете попробовать выполнить следующие упражнения.

1. Провентилируйте легкие, для этого нужно несколько секунд тяжело дышать. (Пожалуйста, не переусердствуйте. Если вы почувствуете слабость, то сразу же прекращайте эксперимент.)
Стоп. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете. Отметьте все свои ощущения.
2. Сделайте пробежку на месте. Бежать нужно минуту или две.
3. Подумайте о чем-то чрезвычайно неприятном.
4. Подумайте о чем-то, что вызывает у вас сильное эмоциональное возбуждение.

После выполнения каждого из этих четырех упражнений останавливайтесь и внимательно прислушивайтесь к тому, что происходит в вашем организме.

Некоторым людям трудно войти в напряженное состояние с помощью последних двух упражнений, потому что при их выполнении нужно *думать* об эмоциональных состояниях вместо того, чтобы выполнять физические упражнения. Действительно, физические упражнения чаще вызывают состояние напряжения. Также следует отметить, что из состояния напряжения, вызванного физической деятельностью, выйти легче, чем из того, которое было вызвано мыслительной деятельностью. С помощью мыслительного процесса сложнее вызвать состояние напряжения, но если уж оно будет вызвано, то избавиться от него будет значительно сложнее. Это объясняется тем, что мыслительный процесс вызывает также многочисленные физические изменения.

В ходе протекания мыслительного процесса происходят такие физиологические процессы, как увеличение потребления кислорода, учащение биения сердца, повышение кровяного давления и напряжение мышц. Помимо этого в кровь выбрасывается много адреналина и кортизона.

Когда вы находитесь в состоянии чрезмерного физического и эмоционального напряжения, кровь обыч-

но отливает от конечностей. Этим объясняется то, что, когда человек попадает в опасную или просто напряженную ситуацию, у него холодеют ступни и ладони. Когда в вашем организме происходят такие изменения — значит, он *готовится к действию*] Это может быть бег, *борьба* или любое другое физическое действие, требующее напряжения физических способностей. Известны случаи, когда, испугавшись за жизнь близких, люди совершали поступки, требующие огромной физической силы, которые они никогда не могли бы совершить в обычной ситуации. К примеру, человек без чьей-либо помощи поднимал автомобиль или сдвигал с места другие чрезвычайно тяжелые предметы.

Бег или борьба, к которым готовился организм, помогают ему войти в нормальное состояние. Но если организм готовился к бегу или борьбе, а эти действия по каким-то причинам оказались ненужными и не совершились, то тогда организму в нормальное состояние войти тяжелее. Если человек чего-то испугался, но не предпринял никаких действий, то у него еще долго могут сохраняться повышенное кровяное давление, учащенный пульс и другие проявления состояния напряжения. А длительное нахождение в таком состоянии опасно из-за возможности возникновения связанных со стрессом заболеваний. Таким образом, можно сказать, что состояние напряжения таит в себе определенную опасность.

Находясь в состоянии постоянного напряжения, некоторые люди все время работают на пределе, что вызывает стресс, а также лишает их возможности действовать нормально, если что-то экстраординарное не подталкивает их к действию. Когда у человека появляется потребность в стрессе, чтобы почувствовать возбуждение и вкус жизни, это ощущение становится своеобразным наркотиком. Люди, которые заняты на нервных работах, — например, брокеры, врачи реанимации, руководители высшего ранга, постоянно испытывают такие ощущения. Но даже если ваша работа не связана с большим риском, вы все равно можете развить у себя потребность в эмоциональной встряске, если будете затягивать решение

всех своих проблем до последней минуты. Вы сами можете создать себе такой жизненный график, который будет постоянно держать вас в эмоциональном напряжении и вызывать стресс. Часто люди создают для себя стрессовые ситуации посредством того, что ставят себе чрезвычайно сложные задачи, которые заведомо не могут решить. Люди, живущие в таком ритме, могут об этом даже и не подозревать. Вы можете встретить человека, который, когда вы попросите его успокоиться, сожмет кулаки и крикнет в ответ: "Я спокоен!"

Одним из способов борьбы со стрессом является сознательное выполнение действия, которое поможет вам расслабиться. Однако это не всегда возможно. К примеру, когда вы горячо спорите со своим боссом, вы не бросите разговор для того, чтобы сделать легкую пробежку. Любую другую альтернативу спору с боссом также трудно принять. Даже погружение в работу не всегда помогает

справиться со стрессом и расслабиться.

Выходом является смена *реакции* напряжения на *реакцию расслабления*.

Для многих людей обучение управлению волнами мозговой активности в состоянии эмоционального и физического напряжения представляется чрезвычайно сложным. Чувства, которые вы испытывали во время и после выполнения упражнений для создания напряжения, являются инструментом обратной биологической связи, который можно использовать для снятия напряжения. К примеру, если вы запомните ощущения, которые испытывали, то в своей повседневной жизни сможете легко определять по ним, когда вы находитесь в состоянии физического и эмоционального напряжения. Если вы почувствуете то, что чувствовали при выполнении этих упражнений, то сразу поймете, что вы напряжены и что вам необходимо расслабиться. Ниже

описывается прием, с помощью которого можно избавляться от психологического напряжения.

Для того чтобы почувствовать расслабление, выполните следующее упражнение. (Перед выполнением прочтите его полностью.)

Закройте глаза и сделайте глубокий выдох. Ваши плечи должны опуститься. Меняйте положения тела, пока не найдете то, в котором ваша шея, плечи и голова будут чувствовать себя комфортно. Ваши челюсти должны расслабиться и раскрыться. Также должны расслабиться губы, язык и горло. Сделайте глубокий выдох. Ваше дыхание должно стать легким, медленным и глубоким и сохраняться таким в течение одной или двух минут.

Стоп. Сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете. Обратите самое пристальное внимание на свои ощущения. Сравните их с теми ощущениями, которые вы испытывали, когда выполняли упражнения для вхождения в состояние психологического напряжения.

Это и есть обратная биологическая связь. Когда вы снова испытаете эти ощущения, вы будете знать, что находитесь в

состоянии релаксации.

В отличие от тех физиологических изменений, которые происходили, когда вы находились в состоянии напряжения, в состоянии релаксации снижается потребление кислорода, падает кровяное давление, замедляется биение сердца, расслабляются мышцы. В крови становится меньше адреналина, а ноги и руки теплеют.

Вам необходимо несколько раз выполнить упражнения для вхождения в состояние напряжения и упражнения на расслабление, и тогда вы будете отчетливо представлять разницу между физиологическими ощущениями, связанными с

4

напряжением, и теми, которые связаны с расслаблением. Эти ощущения вы можете использовать в качестве инструмента обратной биологической связи для определения того состояния, в котором вы находитесь.

Какое состояние лучше?

Нельзя сказать, что состояние напряжения лучше, чем состояние релаксации или наоборот. В идеале наилучшим является то состояние, когда вы по своему желанию можете менять уровень напряжения или уровень расслабления. Итак, мы снова вернулись к контролю своему состоянию.

4

Если вы решили, что напряжение или возбуждение, вызываемое внешними факторами, является вредным, то это мнение ошибочно. Ваше состояние должно находиться в соответствии с ситуацией, в которой вы находитесь, и с теми проблемами, которые вам нужно разрешить. К примеру, расслабление во время перехода улицы на опасном перекрестке может оказаться чрезвычайно вредным. В таком состоянии можно запросто попасть под машину.

Возможно, вы знаете людей, которые никогда и никуда не успевают, даже если знают, что для них чрезвычайно важно прибыть вовремя. Такие люди постоянно опаздывают на самолеты, поезда и важные деловые встречи. Зачастую они знают, что опаздывают, но не могут заставить себя двигаться быстрее. Такие люди просто не понимают, что можно жить в несколько более быстром темпе, по-прежнему оставаясь здоровыми и не страдая от стресса.

Мы должны уметь активизировать свою нервную систему тогда, когда нам это нужно, когда мы этого *хотим*. Кроме того, мы должны уметь также быстро переходить из состояния напряжения в состояние релаксации, причем делать это по своему желанию. Если вы будете работать над тем, чтобы легко переходить из одного состояния в другое, то достаточно быстро научитесь разбираться, в каком состоянии необходимо быть в той или иной ситуации.

Ниже вашему вниманию предлагается длинное упражнение на расслабление. Существует множество приемов, помогающих нам расслабляться. Но те из них, которые я привожу ниже, оказались чрезвычайно эффективными. Их эффективность была проверена на семинарах по тренировке обратной биологической связи. Вам предлагаются на выбор четыре способа расслабления, из которых вы можете выбрать наиболее подходящий. Выбрав этот способ, вы с его помощью будете выполнять все упражнения, предлагаемые вам в этой книге.

Способы выполнения упражнений

Первый способ

Прочитайте упражнение от начала до конца. Сконцентрируйте внимание на основной идее упражнения и на том, к чему следует стремиться в ходе его выполнения. Не старайтесь запомнить цель упражнения слово в слово — достаточно просто понимать, к чему вам следует стремиться. Если вы поймете и хорошо запомните все инструкции, то в ходе выполнения упражнения вам не понадобится активизировать бета-волны, чтобы вникнуть в смысл указаний. Возможно, вам будет необходимо запомнить какие-то ключевые моменты, последовательность шагов, последовательность выполнения инструкций. После этого нужно отложить книгу, закрыть глаза и занять удобную позицию (вы можете лечь или удобно сесть). Когда вы удобно расположитесь, у вас в сознании должно всплыть то, что вы только что прочитали. Старайтесь ничего не говорить и не направлять себя словами. Вы должны просто медитировать.

Второй способ

Вы можете записать упражнение на кассету, а потом прослушать ее. Начитывать упражнение на пленку следует мягким, тихим голосом, он не должен раздражать вас, когда вы будете прослушивать запись. Во время начитывания следует четко выговаривать слова. Необходимо также делать значительные паузы, чтобы вы при выполнении могли не спеша сосредоточиться на своих ощущениях. Некоторых людей раздражает их собственный голос, записанный на пленку, но это пройдет, когда вы прослушаете пленку несколько раз и привыкнете к своему голосу.

Третий способ

Попросите вашего друга, чтобы он прочитал вам упражнение. Ваш друг должен читать упражнение медленно, тихим, спокойным голосом, четко выговаривая слова. При этом нельзя менять последовательность инструкций. Вы можете также выполнять упражнения в

группе, когда кто-нибудь один будет читать, а остальные — слушать.

Четвертый способ

Я выпустила специальные кассеты, на которых записаны многие упражнения.*

"В каком положении я должен находиться?"

Для выполнения большинства упражнений, рассматриваемых в этой книге, нужно находиться в том положении, которое позволит вам полностью расслабиться. Вы можете сесть на подушку и скрестить или вытянуть вперед ноги; можно также удобно расположиться на стуле или лежать на гладкую поверхность. (Если вы выбрали положение лежа, то убедитесь, что легли симметрично и на спину.) Также очень хорошо медитировать в креслах-качалках. Если медитирование в положении лежа усыпляет вас, то следует медитировать в положении сидя. Заняв сидячее положение, вы можете опереться на спинку, но при этом ваша спина должна быть прямой. Многие люди любят медитировать сидя на полу и оперевшись на спину. Если и это усыпляет вас, то вам нужно сидеть, ни на что не опираясь.

Глубокое расслабление поможет вам входить в то состояние сознания, когда активизируются альфа- и тета-волны. Старайтесь входить в это состояние в положении лежа, но не используйте кровать, потому что лежание на кровати, как правило, подсознательно ассоциируется со сном, и ваше тело будет стремиться погрузиться в сон. Поэтому лучше лежать на полу — эта поверхность достаточно твердая, и она не даст вам заснуть. Если лежание на полу покажется вам чересчур неудобным, то вы можете подложить под колени и под голову подушки. *Убедитесь, что в комнате нормальная температура.* Если в комнате слишком прохладно, то это может отвлекать от медитации, потому что из-за низкой темпе-

* Можно воспользоваться кассетами с записью специальной музыки для медитаций.

ратуры тело будет не расслабляться, а, наоборот, напрягаться. Но и чересчур теплая комната также не способствует медитации, потому что из-за тепла вы можете заснуть. А чтобы не замерзнуть, можно на время медитации накрыться легким одеялом.

Во время расслабления чрезвычайно важно засекайте время. Чем дольше вы сможете находиться в состоянии расслабления, тем лучше. Если вы будете начитывать упражнения на кассету, то нужно делать это медленно, а если вы попросите своего друга, чтобы он прочитал их вам, то предупредите его, что читать надо медленно. Я, когда читаю эти упражнения, делаю специальные паузы, причем не между предложениями, а в строго определенных местах. Эти места я отметила специальными знаками:

(II) — пауза от двух до пяти секунд; (III) — пауза от пяти до десяти секунд; (IIII) — пауза от десяти до тридцати секунд. Через какое-то время вы сами начнете чувствовать, где нужно сделать паузу.

Глубокое расслабление

На следующие тридцать минут вы отправитесь в путешествие в глубь себя, в глубь своего сознания, ваше тело, ваш интеллект, ваш дух должны расслабиться. (ПП)

Начните с того, что закройте глаза.

*Ваш мозг должен очиститься от всех мыслей, (П)
он должен сосредоточиться на вашем дыхании. (ПП)*

*А дышать вы должны легко и глубоко... (П)
легко и глубоко... (П)*

*Ваше дыхание должно нести расслабление вашему телу, (П)
оно должно уносить все напряжение, (ПП)
оно должно нести расслабление для вашего мозга (П)
и уносить прочь все мысли. (ПП)
Очень медленно начинайте удаляться из окружающей вас среды... (ПП)*

Вы должны освободиться от окружающих вас вещей... (III)

Вы должны освободиться от оставшихся мыслей... (ПП)

Вы должны погрузиться в себя... (ПП)

В свою тишину.. (ПП)

В свой покой... (ПП)

В свою безмятежность. (ПП)

И расслабиться.

Мышцы вашего лица должны расслабиться... (ПП)

Мышцы вашего лба также должны расслабиться, (Ж) и мышцы вокруг глаз... (П)

Ваши губы должны расслабиться, (П) ваш язык должен расслабиться, (П) и ваше горло должно расслабиться, (П) и ваши челюсти должны расслабиться... (П)

..Все должно глубоко и полностью расслабиться. (ПП)

Расслабление должно спускаться вниз, обволакивая вашу шею... (П) и ваши плечи. (ПП)

Потом оно должно распространиться на ваши руки... (П), ваши руки должны расслабиться полностью, до самых кончиков пальцев. (ПП)

Потом расслабление должно спуститься на вашу грудь... (П) на вашу спину... (П)

..мышцы спины должны расслабиться. (ПП)

Вы расслабляетесь... (ПП.. вы расслабляетесь... (ПП)... вы просто (П)... расслабляетесь (П)... расслабляетесь...

(ППП)

Расслабление должно охватить весь ваш торс. (П)

Потом должны расслабиться мышцы Живота.. (П)

должны полностью расслабиться мышцы Живота.. (П)

полностью расслабляются мышцы Живота. (П)

потом расслабление должно спуститься на поясницу и бедра. (П)

Оно должно распространиться на ноги... (П) Ноги должны

полностью расслабиться, до самых кончиков

пальцев... (66)

...погрузившись в глубину себя, вы увидите и почувствуете, что ваше тело **полностью** расслабилось. (66)

Погрузившись в глубину себя, вы увидите и почувствуете, что ваш мозг пребывает в покое и безмятежности... (П) ...в глубоком покое. (ПП)

Погрузившись в глубину себя, вы увидите и почувствуете, что ваши чувства и эмоции утихли и полностью успокоились...(ПП) ...и ваш дух полностью спокоен. (ПП)

Погрузившись в глубину себя, вы увидите и почувствуете, что ваше тело, (П) ваш мозг, (П) ваши чувства, (П) ваш дух (П) находятся в гармонии. (ППП)

Почувствуйте расслабление...

(пауза может длиться несколько минут)

Медленно, очень медленно начинайте приближаться к концу медитации... (ПП) Запомните, что вы чувствуете, что вы испытываете.(ППП) Найдите образ, (П) символ, (П) слово, (П) фразу, (П) которые описывают и отображают то, что вы чувствуете.

(ППП)

Начинайте возвращаться к нормальному состоянию... (ПП)

возвращаться в окружающий вас мир. (ПП) Вы должны

вернуться обратно... (П)

...и когда вы вернетесь, вы будете чувствовать себя бодрым и

свежим. (ПП) Сделайте несколько глубоких вдохов, (П)

потянитесь, начиная с пальцев рук и ног. (П) Сильно

потянитесь (ППП) и сядьте. (ППП)

Перед тем как вы вернетесь к своей нормальной деятельности, уделите несколько мгновений, чтобы вспомнить то, что вы испытывали в состоянии медитации. Вспомните тот символ, образ или слово, которые ассоциировались с вашим состоянием, когда вы медитировали. Вспомните, что значит находиться в состоянии глубокого расслабления, и снова свяжите это состояние с отображающим его образом, символом или словом.

И в следующий раз, когда вы захотите снова расслабиться, используйте этот символ, образ или слово в качестве ключа, с помощью которого вы легко войдете в состояние релаксации. Если вы будете помнить этот образ, символ или слово, то в следующий раз вам будет легче расслабиться и войти в состояние медитации.

"Заземление" медитации

После выхода из медитативного состояния *немедленно* "заземляйте" (заякоривайте, привязывайте к фундаменту, устанавливайте на твердую почву) свои впечатления путем их сознательного рассмотрения, что приведет к активизации бета-волн. Запишите или произнесите громко вслух ключевые слова. Свои впечатления вы можете записать в дневник, зарисовать или начитать на пленку. Вы можете рассказать о своих впечатлениях своему другу или самому себе. Короче говоря, вы должны повторить их, чтобы они отложились в вашем сознании. Ваши впечатления будут играть роль инструмента обратной биологической связи, и с помощью этого инструмента вам в следующий раз будет легче расслабиться и войти в состояние медитации.

Субъективные впечатления — обнаружение ключевых моментов

**"Как я могу сказать,
в каком состоянии я находился,
без специального оборудования?"**

Таблица на стр. 50-51 содержит информацию о связи между индивидуальными ощущениями и впечатлениями, которые вы можете испытывать в состоянии медитации, и волнами мозговой активности, а также состояниями тела, которые соответствуют этим впечатлениям и ощущениям. Переходя к рассмотрению таблицы, сначала просто прочитайте основную колонку "Субъективные впечатления", в которой перечисляются впечатления и ощущения. В этой колонке собраны описания тех ощущений, о которых наиболее часто

рассказывают люди, побывавшие в медитативном состоянии. Они собирались в течение нескольких лет постоянных исследований и наблюдений. Я построила эту таблицу, используя результаты исследований Терри Леша из Университета Орегона и Максвелла Кэйда из Лондона. Кроме результатов исследований этих известных ученых в основу таблицы также легли и мои собственные наблюдения, которые я собирала в течение двадцати лет. Но, несмотря на все это, мне, разумеется, не удалось собрать все впечатления и ощущения, да это и невозможно. Предлагаемая вашему вниманию таблица содержит самые типичные ощущения. И с помощью этой таблицы вы можете сформировать общую картину того, что ощущали в состоянии медитации именно вы.

Прежде всего следует сказать, что не нужно думать о том, с какими ключевыми моментами связаны те или иные волны. Вам необходимо просто просмотреть таблицу и отметить то, что вы испытывали. Если вам непонятно описание состояния, то это, вероятно, означает, что вы его не испытывали. В таком случае вам следует переходить к следующему описанию. Когда вы будете отмечать те ощущения, которые испытывали, вам не следует обращать внимания на их продолжительность; важно то, что вы их испытывали, пусть даже какие-то доли секунды.

Чрезвычайно важно отметить все, что вы испытывали. Если вы отмечаете какое-то ощущение и признаете, что вы его испытали, то это впоследствии поможет вам испытать его снова, причем вам будет значительно легче войти в нужное состояние. Можно сказать, что, отмечая то, что вы испытывали, вы подбираете ключи к новому состоянию сознания. Сначала ключи могут подходить плохо, но это все же ключи. С каждым разом вам будет все легче и легче отпирать двери, за которыми скрывается нужное состояние сознания, и с каждым разом ваш путь к этому состоянию будет все более легким. Это можно сравнить с протаптыванием тропинки.

№	Субъективные впечатления	ЭРК*	Электроэнцефалограмма
1	2	3	4
0	Трудности с успокаиванием мозга или мозг захлестывает поток мыслей Рассеянное внимание Чувство "Почему я делаю это?" Начало расслабления Чувство успокоения	от 25 до 20	Непрерывающиеся бета-волны, часто с другими волнами Возможно, перемежающиеся альфа-волны
1	Туманное состояние Чувство головокружения Ощущение наркоза Чувство тошноты Мозг заполнен повседневными делами, что мешает расслабиться Чувство рассеянной энергии Засыпание или состояние, близкое ко сну	от 20 до 16	Снижение активности бета-волн, но они по-прежнему присутствуют Перемежающиеся, но более сильные альфа-волны
2	Рассеянная энергия начинает концентрироваться Приближающееся чувство покоя Неосознанная активизация воображения Возвращение в детство Активизация воспоминаний Немного рассеянное внимание Чувство нахождения между нормальным состоянием и состоянием медитации Переходное состояние	от 16 до 14	Ослабление бета-волн Усиление альфа-волн Перемежающиеся (временами появляющиеся и исчезающие) тета-волны
3	Возрастающее чувство стабильности Хорошо определенное, уверенное состояние Приятное ощущение легкости, полета Случайные ритмичные движения Концентрация внимания Активизация воображения Появление способности следовать воображению	от 14 до 11	Чрезвычайно ослабленные бета-волны Непрерывающиеся альфа-волны Возможно, более постоянные тета-волны с увеличенной частотой и/или амплитудой

1	2	3	4
4	Четкое чувство прислушивания к дыханию Четкое чувство прислушивания к биению сердца и другим ощущениям Чувство размытости границ тела Оцепенение членов Чувство растворения в воздухе Чувство увеличения или уменьшения размеров тела Чувство легкости или тяжести Погружение во внутренний или внешний мир	от 11 до 8	Чрезвычайно ослабленные бета-волны Непрерывающиеся альфа-волны Возрастающая активность тета-волн
5	Просветленное состояние сознания Чувство глубокого удовлетворения Значительная готовность, спокойствие и отрешенность Чувство ускользания из окружающей среды и/или из тела Активизация воображения по желанию Чувство нового состояния, которое не достигалось на предыдущих уровнях от 0 до 4 Активизация интуиции, состояние "ага!" Высокая эффективность мышления	от 8 до 5	Хорошая управляемость бета-волнами, возможность сознательно очищать мозг от мыслей или, наоборот, обдумывать что-либо Непрерывающиеся альфа-волны Непрерывающиеся тета-волны
6	Новые ощущения Подсказки интуиции по поводу старых проблем Объединение противоположностей на более высоком уровне Чувство окруженности светом Чувство духовного знания "Ничто не имеет значения, кроме самого существования" Чувство блаженства Чувство необъяснимого спокойствия Чувство познания Вселенной	от 5 до 0	Четыре возможные схемы: 1. Активное состояние интеллекта (бета-, альфа-, тета- и дельта-волны) 2. Оптимальная медитация (альфа-, тета- и дельта-волны) 3. Низкая электрическая активность мозга (две прямые вертикальные линии) 4. Развитое состояние интеллекта (круговая схема с бета-, альфа-, тета- и дельта-волнами без изгибов, напоминающих горлышко бутылки)

Следует помнить, что, отбрасывая то ощущение, которое вы испытывали, вы усложняете себе задачу: из-за этого тропинка к

просветленному сознанию становится более извилистой. Если вы отвергаете то, что испытывали, то в следующий раз, когда будете испытывать это ощущение, вы будете более склонны к его отвержению, чем к принятию.

"Почему я должен принимать эти ощущения?"

С помощью таблицы вы можете проложить дорогу к новому состоянию сознания. Эта таблица — своего рода карта, которая указывает вам дорогу. Каждый раз, испытывая определенные ощущения, вы привыкаете к этому маршруту и запоминаете его. А привыкнув к маршруту и запомнив его, вы будете затрачивать гораздо меньше времени, чтобы добраться до цели. Не забывайте также, что вы можете испытывать описанные ощущения не в той последовательности, в которой они перечислены в таблице. Эта таблица не дает единственно правильного пути, она просто помогает "сориентироваться на местности". А теперь давайте более подробно рассмотрим каждый уровень.

Нулевой уровень

Вы только расположились для расслабления и медитации. Многие застревают на этом уровне из-за того, что не могут справиться со своими бета-волнами, снизить их активность. В этом случае они застревают на рассмотрении своих проблем и внутренних тревог. Один из способов легко пройти этот этап — сосредоточение на текущем моменте и полное в него погружение. Надо забыть о прошлом, не думать о будущем, а сосредоточить свое внимание на текущем моменте, на своем дыхании, на положении тела, на температуре, на своих ощущениях и т.д. В этом случае также могут помочь глубокое психологическое расслабление и упражнения для управления бета-волнами, о которых пойдет речь в четвертой главе.

Первый уровень

Первый уровень является продолжением нулевого уровня. Но на первом уровне ослабевает связь с внешним миром, и человек начинает ощущать переход в другое состояние. Для того чтобы легко пройти и этот уровень, можно также использовать глубокое расслабление и концентрацию внимания на текущем моменте. Эти два приема помогут вам попасть на более глубокий уровень. Теперь мне следует предупредить вас: от этого места дорога раздваивается, и один путь ведет к медитации, а другой — к глубокому сну. Вам нужно быть осторожными и пойти по тому пути, который ведет к медитации. На этом этапе многие просто засыпают, и если вы хотите не поспать, а помедитировать, то об этом нужно обязательно помнить. А чтобы не заснуть, если вы почувствовали сонливость, нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Это вас немного взбодрит. У вас также должно быть твердое намерение попасть в медитативное состояние. "Вооружившись" этим намерением, вы не заснете, а будете именно медитировать.

Второй уровень

Одни проходят его с трудом, другие — довольно легко, а третьи и вовсе проскакивают. Именно на этом уровне погружающийся в состояние медитации человек впервые начинает ощущать, что он переходит в другое состояние. Это ощущение может быть несколько сумбурным по причине того, что на этом уровне волны мозговой активности находятся в некотором беспорядке. На этом уровне вы можете испытывать немного противоречивое чувство ожидания чего-то, что должно произойти, и при этом вы не знаете, что именно. Возможно, в вашем сознании будут вспыхивать внезапные яркие образы, которые могут быть связаны с воспоминаниями — в этом проявляется работа воображения. Это состояние обычно вызывает дискомфорт, а вот то состояние, в которое попадает медитирующий на следующем уровне, наоборот, ощущается как чрезвычайно приятное. Если вы застряли на этом уровне, то необходимо погрузиться

в еще большее расслабление, и тогда вы легко перейдете на следующий уровень. Сделать это с легкостью хорошо помогают несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабление всех мышц тела, а в особенности мышц лица, горла и челюстей.

Третий уровень

Если вы задержались на втором уровне, то переход на третий уровень покажется вам настоящим облегчением. Как уже говорилось, некоторые легко попадают на третий уровень, но есть и такие люди, которым приходится долго "стучаться" в дверь, разделяющую второй и третий уровни. На этом уровне, вы попадаете в состояние настоящей медитации. И хотя это еще неглубокая медитация, но она уже обладает всеми чертами, характерными для этого состояния. Если вы добрались до третьего уровня, то это значит, что вы твердо выбрали дорогу медитации, а не дорогу сна. На этом уровне можно находиться довольно долго. Дойдя до третьего уровня, вы чувствуете удовлетворение своим медитативным состоянием. Это совершенно безопасно, ваше тело, мысли и эмоции пребывают в полном покое. Если вы хотите продвигаться дальше, на следующий уровень, и не можете этого сделать, то вам следует еще больше расслабиться и постараться активизировать тета-волны. Приемы, которые могут вам в этом помочь, будут рассмотрены в ■ третьей главе.

Четвертый уровень

Между третьим и четвертым уровнями также существует барьер, потому что четвертый уровень несет в себе потенциальный дискомфорт. Случается, что медитирующий, попав на четвертый уровень, пребывает на нем совсем недолго и снова возвращается на приятный третий уровень. Но если вы приняли ощущения четвертого уровня, то вы можете не только спокойно переносить их, но и создавать намеренно с целью перехода на более глубокий уровень. Ощущения, которые возникают у медитирующего на четвертом уровне, бывают совершенно разными. Он может испытывать чрезвычайно ясную

осведомленность о своем теле и протекающих в нем процессах, или же, наоборот, полностью потерять ощущение тела, что сопутствует возникновению чрезвычайной легкости. Зачастую люди думают, что если они испытывают ясную осведомленность о своем теле и протекающих в нем процессах, то они не могут медитировать. Им кажется, что они каким-то образом вышли из медитативного состояния, и поэтому они стремятся побыстрее попасть снова на третий уровень. Ведь состояние третьего уровня у них четко ассоциируется с медитацией. Поэтому с прохождением четвертого уровня часто возникают трудности, а между тем пройти его необходимо, чтобы попасть на более глубокий пятый уровень, еще более приятный, чем третий. Несколько неприятные ощущения четвертого уровня следует приветствовать, потому что они указывают, что вы находитесь на правильном пути. Вы должны *полностью* погрузиться в свои физические ощущения и расслабиться. Только так вы сможете преодолеть четвертый уровень и попасть на пятый.

Для успешного прохождения четвертого уровня следует, потеряв ощущение тела, погрузиться в глубь своего сознания. С помощью этого приема вы можете легко попасть на пятый уровень. Не забывайте, что если вы не будете зорко следить за своим сознанием, то можете просто заснуть.

Пятый уровень

Когда вы перейдете на пятый уровень, у вас появится чувство просветленности и покоя, не испытанное на предыдущих уровнях. Это и есть активное состояние интеллекта. Вы заметите, что волновые характеристики этого уровня включают свободное управление бета-волнами. То есть, пребывая в этом состоянии, вы можете по своему желанию вызывать активизацию бета-волн или, наоборот, избавляться от них. Следовательно, на пятом уровне вы по своему выбору можете пребывать либо в состоянии глубокой медитации (без бета-волн), либо в активном состоянии интеллекта (с бета-волнами). Разница между этими состояниями заключается в содержа-

нии медитации. Если вы хотите с помощью медитации решить какие-то свои проблемы, что-то обдумать или избавиться от недуга, то вам необходима активная работа бета-волн. Если же вам хочется расслабиться и отдохнуть, то бета-волны вам не нужны, и вы можете просто пребывать в состоянии глубокой медитации.

Медитирующий осознает, что он перешел на пятый уровень, когда начинает испытывать ощущения, которых не испытывал на предыдущих уровнях. Попав на этот уровень, медитирующий стремится побыть на нем как можно дольше. Он забывает о всех неприятных ощущениях, которые испытывал на пути к этому уровню. Из этого уровня без вашего желания вас могут вывести внешние раздражители, например телефонный звонок или звонок в дверь, и внутренние раздражители. Такие, как внезапная активизация интуиции, которая начинает вам что-то подсказывать. Если же такие раздражители отсутствуют, то это состояние сохраняется, потому что оно довольно стабильно.

Шестой уровень

Следует отметить, что перейти на этот уровень гораздо сложнее, чем на какой-либо из предыдущих. Это, однако, не означает, что на другие пять уровней переходить легко. Как правило, на шестой уровень попадают только те, кто довольно долго занимается медитацией. Этому уровню могут соответствовать несколько схем волновой активности, которые и рассматриваются ниже. 1.

Активный интеллект. Чем отличается активное состояние интеллекта шестого уровня от активного состояния интеллекта пятого уровня? Большой глубиной и меньшей ориентацией на содержание. Состояние активного интеллекта, которое испытывает человек на шестом уровне, чрезвычайно трудно описать словами. Частота и амплитуда бета-волн падают, что приводит к снижению интенсивности мыслительной деятельности, направленной на рассмотрение личных проблем. Вместо этого возрастает интенсивность мыслительной деятельности, направленной на обработку *вселенской* информации.

2.*Оптимальная медитация.* На шестом уровне эта схема отображает полное погружение в медитативное состояние.

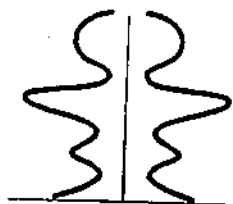
3.*Низкая электрическая активность мозга.* Если схема волн мозговой активности медитирующего представляет две прямые вертикальные линии, то это означает, что находящийся в медитативном состоянии человек испытывает ощущение отрыва от своего тела. В этом случае бывает, что волны мозговой активности неточно отражают состояние сознания, потому что связь между волнами и субъективными впечатлениями может ослабевать или вовсе пропадать. Мне также приходилось наблюдать эту схему волн мозговой активности у людей, испытывающих сильный страх или неожиданный шок.

4.*Развитое состояние интеллекта.* Что происходит в сознании йогов и людей, достигающих глубоких медитативных состояний, которые *живут в состоянии развитого интеллекта*, когда они медитируют? В этом состоянии подсознание человека активизируется настолько, что сливается с сознанием. Другими словами, подсознание становится неотъемлемой частью сознания. Пропадают всякие разделительные линии, и между сознанием, подсознательным и бессознательным уровнями не остается границ. Все эти три уровня сознания сливаются в один, происходит расширение сознания. Находясь в таком состоянии, человек ощущает себя частью Вселенной, чувствует, как сливается с Вселенной.

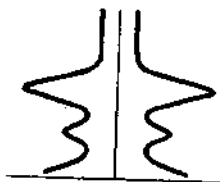
Мне не приходилось встречаться с теми, кто постоянно живет в этом состоянии, но я знаю людей, которые могут достигать его. Мне также доводилось наблюдать состояние, близкие к рассматриваемому. Одной моей студентке удавалось достигать этого состояния с помощью медитации. Находясь в нем, она не могла говорить, по ее лицу текли слезы, а после того как она вышла из этого состояния, она произнесла только одно слово: "Блаженство..."

Хочу еще раз отметить, что последовательность перечисленных мною ощущений — только лишь путеше-

ШЕСТОЙ УРОВЕНЬ ВОЗМОЖНЫЕ СХЕМЫ МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ



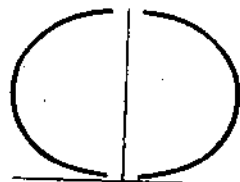
1 — Активный интеллект



2 — Медитация



3 — Состояние, в котором
медитирующему кажется,
что он покинул свое тело



4 — Развитое
состояние интеллекта

дитель по обширным "просторам" медитативного состояния. И хотя о подобных ощущениях чаще всего рассказывают люди, занимающиеся медитацией, эти ощущения не являются единственно возможными. Вы можете чувствовать совершенно по-иному, и это нормально.

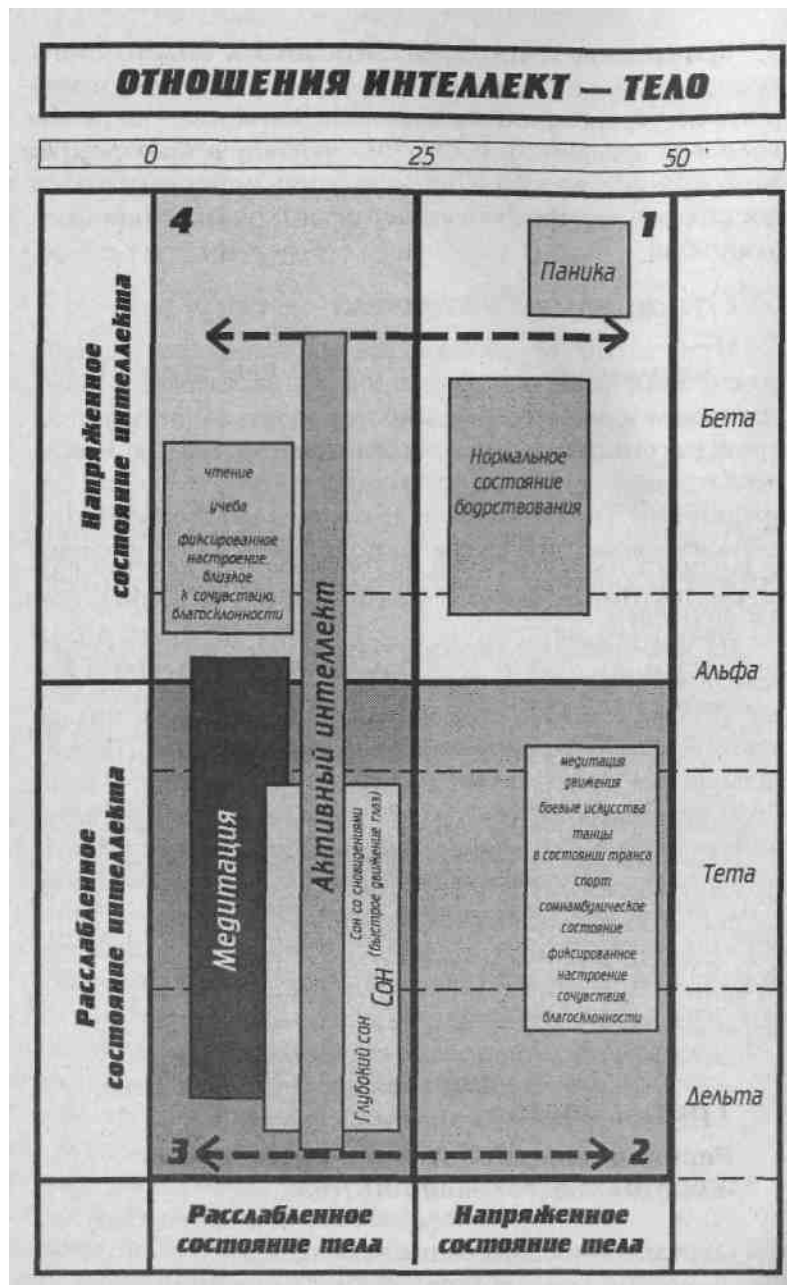
Хочется еще отметить, что для того, чтобы находиться на одном из уровней медитативного состояния, совершенно не обязательно испытывать все описанные ощущения. На каждом уровне вы можете пережить только одно или два из них. Также не забывайте о том, что вы можете испытывать описанные ощущения в любой последовательности, а не только в той, в которой они стоят в таблице, причем бывает, что одновременно возникают несколько ощущений. Погружаясь в медитативное состояние, вы можете познакомиться со всеми ощущениями или только с несколькими из них.

Кроме того, и уровни медитации вы также можете проходить в иной последовательности, чем та, в которой они сгруппированы в таблице. Помните, что схемы волновой активности постоянно меняются. Частота волн мозговой активности и их амплитуда могут изменяться достаточно быстро, что приводит и к изменению схем этих волн.

Отношения "интеллект — тело"

Итак, каким же образом расслабление тела связано со схемами волн, которые производит головной мозг? Научиться контролировать волны мозговой активности проще всего, когда тело расслаблено, но это не всегда необходимо. Основное, что нужно понять, — то, как сотрудничают тело и интеллект, как они вместе формируют психофизиологическое состояние. Этот процесс изображен на рисунке, к рассмотрению которого мы сейчас перейдем. На этом рисунке горизонтальная ось символизирует тело. Крайняя левая часть этой оси соответствует наиболее расслабленному состоянию тела, а крайняя правая часть — наиболее напряженному его состоянию. Вертикальная ось представляет интеллект, совокупность волн мозговой активности от бета до дельта. Для простоты можно сказать, что самое напряженное состояние интеллекта соответствует верхней части вертикальной оси, а наиболее расслабленное — нижней ее части. Таким образом, весь рисунок можно разделить на четыре прямоугольные части, которые и отражают взаимоотношения тела с интеллектом:

1. напряженное состояние интеллекта — напряженное состояние тела;
2. состояние релаксации интеллекта — напряженное состояние тела;
3. состояние релаксации интеллекта — расслабленное состояние тела;
4. напряженное состояние интеллекта — расслабленное состояние тела.



Прежде всего следует отметить, что ни одна из частей ЭТОГО РИСУНКА НЕ ОТОБРАЖАЕТ ПЛОХОГО ИЛИ НЕНУЖНОГО СОСТОЯНИЯ. Весь вопрос в том, чтобы научиться по своему желанию переходить в то состояние, в котором вы хотите находиться. Чем более привычными будут для вас ощущения, которые вы испытываете в том или ином состоянии, тем легче вам будет переходить из одного состояния в другое.

Первая часть

Напряженное состояние интеллекта и напряженное состояние тела

Состояние, которому соответствует правая верхняя часть рисунка, - самое привычное для нас состояние, в котором мы находимся наибольшее количество времени. В этом состоянии преобладают бета-волны, тело же несколько напряжено и готово к действиям. А правый верхний угол этого прямоугольника соответствует панике. То есть и ваш интеллект, и ваше тело находятся в чрезвычайно напряженном состоянии, мысли идут в полном беспорядке, сердце стучит, поднимается кровяное давление - короче говоря, организм находится на пределе. Если же человек все время пребывает в таком состоянии, то у него могут легко появиться заболевания, связанные со стрессом. (Кстати говоря, подумайте, сколько заболеваний связано с ним так или иначе.) Большинство людей находятся в состоянии, соответствующем какой-либо части правого верхнего прямоугольника.

Третья часть

Расслабленное состояние интеллекта и состояние релаксации тела

Следующим прямоугольником, соответствующим тому состоянию, в котором мы проводим большое количество времени, является третий прямоугольник. Он вклю-

чает еще один прямоугольник, который соответствует состоянию сна. Интеллект в этом состоянии балансирует между дельта-волнами (глубокий сон) и тета-волнами (сон со сновидениями, о чем свидетельствуют быстрые движения глаз спящего человека). Состоянию сна у многих людей соответствует промежуток, заключенный между цифрами 13 и 17 по горизонтальной шкале. Но тело во время сна может расслабиться еще больше (даже ниже 5). Надо сказать, что во время медитации можно достигнуть куда большего психофизиологического расслабления, чем во время сна. Случается, что человек просыпается утром и понимает, что он не полностью отдохнул. Так происходит, если его тело во время сна не было полностью расслаблено.

Состоянию медитации соответствуют оба нижних прямоугольника, в которых активизированы альфа- и тета-волны. Понятно, что чем большего расслабления вы хотите достичь, тем дальше вам нужно продвинуться к левому нижнему углу.

Вторая часть

Расслабленное состояние интеллекта и напряженное состояние тела

Этот прямоугольник содержит те же волны мозговой активности, что и третий. Как уже говорилось, медитировать значительно легче тогда, когда тело находится в состоянии релаксации, хотя состояние релаксации тела и не является необходимым. Существуют многочисленные примеры того, как человек медитирует в то время, когда его тело находится в напряженном состоянии. Все формы медитации в движении (за исключением, может быть, только лишь самых заторможенных форм йоги) соответствуют именно этому состоянию. Состояние, характерное для человека, занимающегося боевыми искусствами, такими, как карате, дзю-до, айкидо и пр., также находится где-то в этом прямоугольнике. Он же объединяет и состояния, в которых находится человек во время ритуального танца.

Когда человек занимается спортом (катается на велосипеде, играет в теннис, ходит на лыжах), он тоже находится в состоянии, определяемом этой частью нашей схемы. Вне зависимости от того, стремится человек попасть в это состояние или нет, он получает удовольствие, когда в него попадает. К этой же части схемы относятся и танцы (не ритуальные). Секс также помогает нам попасть в это состояние сознания. Некоторые из перечисленных здесь действий также могут иметь место и в первой части схемы, но со снижением медитативного эффекта.

Четвертая часть

Напряженное состояние интеллекта и состояние релаксации тела

Мы попадаем в состояния, относящиеся к четвертой части схемы, когда читаем, что-либо изучаем или занимаемся иной интеллектуальной деятельностью, не требующей напряжения нервной системы. Если человек, находясь в состоянии глубокого расслабления тела, займет чересчур удобную позицию, то он может запросто заснуть в совсем неподходящее время.

К примеру, удобно расположившегося в лекционном зале студента почти наверняка вскоре начинает одолевать сон. Расслабленное состояние тела постепенно распространяется и на интеллект, тогда становится трудно сконцентрировать внимание и воспринимать информацию. Чтобы не допустить этого, следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов — такая процедура помогает взбодриться, — и снова нормально воспринимать информацию и думать.

Когда человека мучает бессонница, он также находится в состоянии, которое относится к четвертому прямоугольнику нашей схемы. Наверняка, вам знакомо ощущение, когда лежишь в постели и хочешь заснуть, но не можешь из-за того, что мозг захлестывают различные мысли. Это очень неприятное ощущение. Оно свидетельствует о том, что интеллект и тело находятся в совершенно разных состояниях.

Расхождение состояний тела и интеллекта

Первая и третья части схемы характеризуют те случаи, когда тело и интеллект работают синхронно, находясь в одном состоянии. А вторая и четвертая части схемы отображают те случаи, когда тело и интеллект находятся в разных состояниях. Если вы хотите, чтобы ваше тело и интеллект находились в одном состоянии, но не можете выйти из второй или четвертой части схемы, то этот случай называется расхождением состояний тела и интеллекта.

Сомнамбулическое состояние, должно быть, является самым резким проявлением расхождения состояний тела и интеллекта. В этом случае интеллект спит, а тело находится в активном состоянии и может спокойно передвигаться. В эту категорию попадают и некоторые случаи бессонницы. Когда у человека бессонница, его интеллект хочет спать, а тело находится в активном, напряженном состоянии, и это делает нормальный сон невозможным.

"Может ли человек находиться в состоянии глубокой медитации, думая, что его тело расслаблено, в то время как оно на самом деле напряжено? Если это так, то возможно ли потерять физический эффект медитации, не подозревая об этом?"

Если вы считаете, что с физической точки зрения расслабление и медитация — одно и то же, то вы ошибаетесь. Это совершенно не так! Без помощи инструментов обратной биологической связи, которыми можно измерить реакцию вашего тела, трудно отличить простое расслабление от состояния медитации, когда интеллект погружается в медитативное состояние, а тело остается напряженным. Вы можете считать, что получаете пользу от глубокого расслабления, но это не будет соответствовать действительности. Вот что называется расхождением состояний тела и интеллекта.

Если состояние вашей медитации относится ко второй части схемы, то вы можете находиться в том настроении, которое называется *фиксированным симпатическим настроением*. Симпатическая нервная система представляет собой часть нервной системы, которая активизируется во время стресса. Тело находится в напряженном состоянии, а интеллект продолжает медитировать. Именно поэтому перед вхождением в медитативное состояние рекомендуется применять приемы расслабления тела, которые помогают войти в состояние психофизиологического расслабления. Находясь в этом состоянии, человек испытывает приятные ощущения легкости, полета, легкого покачивания.

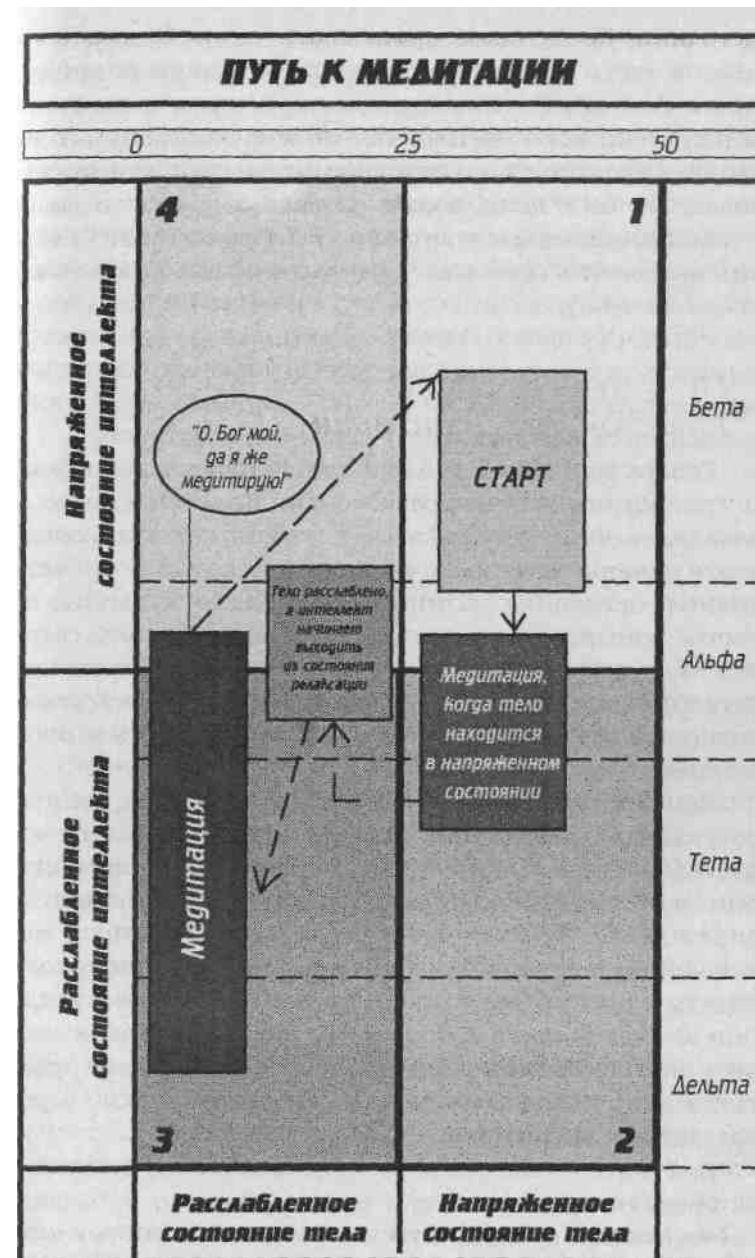
Фиксированное симпатическое настроение может иметь место также и в других случаях. Случается, что человек, выходя из медитативного состояния, попадает из третьей части схемы не в первую часть (нормальное состояние), а во вторую. Если это происходит, то медитирующий может испытывать довольно странное и пугающее ощущение. Тело переходит в активное, напряженное состояние, а интеллект продолжает находиться в глубоком медитативном состоянии. Если это с вами случится, то не пытайтесь искусственно выводить интеллект из состояния медитации, а постарайтесь расслабиться и снова попасть в третью часть схемы. А вернувшись в третью часть, снова попытайтесь выйти из медитативного состояния, но на этот раз следите, чтобы не возникало расхождения состояний тела и интеллекта.

Другая форма расхождения состояний тела и интеллекта может наблюдаться в четвертой части схемы. Она называется *фиксированным парасимпатическим настроением*. Парасимпатическая нервная система представляет собой часть нервной системы, которая активизируется в случае расслабления. Ярким примером такого расхождения состояний тела и интеллекта является тот случай, когда интеллект внезапно выходит из состояния глубокой медитации, а тело остается в медитативном

состоянии. Когда такое происходит, человеку кажется, что его тело парализовано, и интеллект начинает паниковать. В этом случае не следует стараться вывести тело из расслабленного состояния. Лучше снова вернуться в третью часть схемы, в состояние медитации. А вернувшись в это состояние, можно снова попытаться возвратиться в нормальное состояние, но теперь нужно следить за тем, чтобы не возникало расхождений в состояниях тела и интеллекта.

Путь от нормального состояния к состоянию медитации

Путь медитирующего от нормального состояния к состоянию медитации редко бывает прямым. Продвигаясь по этой дороге, вы можете петлять и перескакивать из одной части схемы в другую, из одного состояния - в другое. Если вам все же удастся войти в медитативное состояние, то вы в итоге окажетесь в третьей части схемы, где и пробудете какое-то время до возвращения к реальному миру. На следующей схеме, к рассмотрению которой мы сейчас перейдем, будет изображен вероятный маршрут человека, переходящего из нормального состояния в состояние медитации. Сначала медитирующий расслабляет тело и интеллект, но это еще неглубокое расслабление. Затем интеллект погружается в более глубокие альфа- и тета-состояния. После этого тело несколько напрягается, и интеллект также переходит в более напряженное состояние. Затем и тело, и интеллект переходят в состояние расслабления, что сопровождается приятными ощущениями, но это продолжается недолго. На этом этапе медитирующий может подумать: "О Богу мой, да я же медитирую!" А это может вывести его из медитативного состояния, и ему придется начинать все сначала. Каждый раз, когда вы будете входить в медитативное состояние, ваши ощущения будут немного отличаться от предыдущих. По мере приобретения опыта медити-



рующий получает возможность более легко попадать из первой части схемы прямо в третью. По мере приобретения опыта и вы сможете спокойно продвигаться по маршруту от нормального состояния к состоянию медитации и узнавать все испытываемые ощущения, как физические, так и психоэмоциональные.

Когда достигается активное состояние интеллекта, оно включает в себя всю гамму волн мозговой активности от бета-волн до дельта-волн. Если вы научитесь управлять своими волнами мозговой активности, то сможете вызывать это состояние вне зависимости от состояния вашего тела: расслаблено ли оно, напряжено или вообще движется или выполняет какие-либо действия.

Теперь вернемся к таблице субъективных ощущений и посмотрим все четыре колонки. *Если ваше тело и ваш интеллект расслаблены*, в первой колонке содержатся номера категорий, во второй колонке — субъективные ощущения, которые вы можете испытывать, третья колонка показывает уровень расслабления, соответствующий испытываемым ощущениям, и наконец в четвертой колонке перечисляются волны мозговой активности, которые соответствуют испытываемым ощущениям.

Температура ладоней также может многое рассказать о состоянии тела и интеллекта. Когда вы расслабляетесь, ладони теплеют, а когда напрягаетесь, они становятся холодными. Это, разумеется, не всегда справедливо, потому что каждое правило имеет исключения. В ходе моих наблюдений мне доводилось видеть людей, у которых были теплые ладони, когда они не находились в состоянии релаксации и не медитировали. Я также видела людей, ладони которых оставались холодными даже в состоянии глубокой релаксации и медитации.

Для того чтобы уметь управлять волнами мозговой активности, сначала нужно научиться легко управлять состояниями нервной системы. Вы должны уметь с легкостью заставлять свою нервную систему расслабляться или, наоборот, напрягаться. Если вы начинаете входить

в состояние медитации с того, что расслабляетесь, то можете быть уверены, что ваш организм получит все полезные эффекты здорового расслабления. Вы наверняка обнаружите, что в состоянии релаксации легче активизировать те или иные волны мозговой активности, даже если у вас каких-то волн в избытке, а каких-то, наоборот, не хватает. Главное — это создать стартовую платформу, с которой вы и начнете процесс развития волн мозговой активности. Не забывайте об этом. А сейчас мы перейдем к рассмотрению того, как создаются волны медитации.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

МЕДИТАЦИЯ

И ВЫСШИЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Медитация является, наверное, самым известным из измененных высших состояний сознания. О медитации много говорят и пишут, придуманы различные приемы и техники медитирования, медитация упоминается в различных философиях — короче говоря, она популярна. Причем следует отметить, что все используют состояние медитации по-разному. Для одних это модное времяпрепровождение, а другие пытаются решить с ее помощью какие-то свои проблемы. Так что же такое медитация? Вообще говоря, медитация представляет собой высшее состояние сознания, которое отличается от нормального состояния.

Что такое "высшее" состояние?

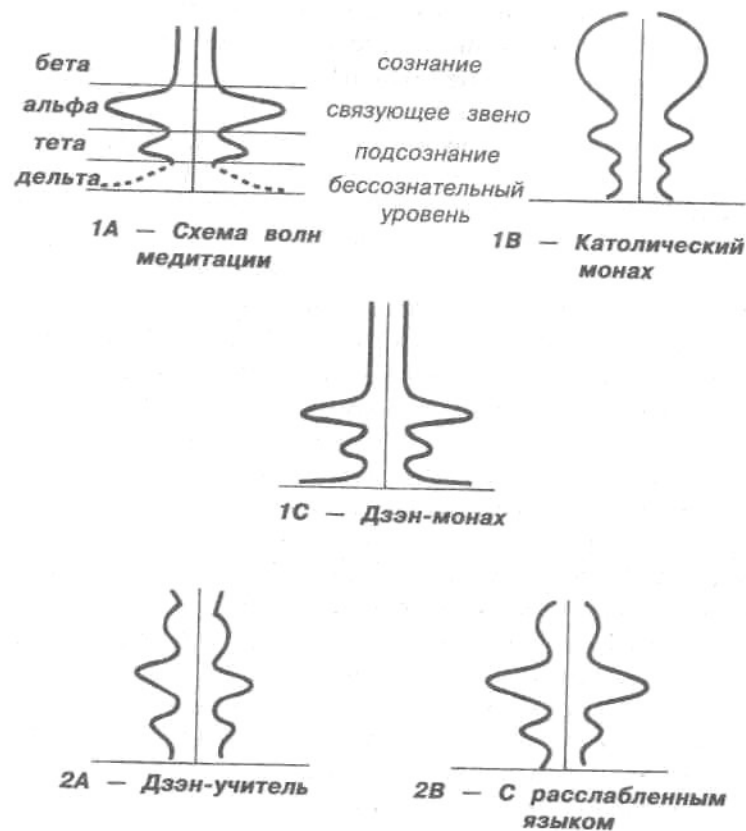
Одни понимают высшее состояние сознания как состояние, в котором человек становится более духовным и приближается к высшей силе, к высшему разуму. Другие считают, что высшее состояние сознания — это состояние творческой активности, в котором легко генерировать идеи и решать проблемы. Для третьих же высшее состояние сознания — это просто состояние улучшенного физического и психического здоровья.

"Итак, как же мы можем определить медитацию, принимая во внимание все эти разные мнения?"

Чтобы поскорее найти общий язык с читателем и дать ясное и понятное определение медитации, нам лучше рассматривать это состояние сознания в плане волн мозговой активности, которые производит разум медитирующего человека. Интересным представляется то, что, вне зависимости от различных описаний медитации, различных религиозных аспектов и духовных обоснований, в основе медитации лежат одни и те же волны мозговой активности. Это альфа- и тета-волны, к которым в зависимости от вида медитации могут присоединяться дельта-волны.

На рисунке 1А изображены волны мозговой активности, которые производятся интеллектом в состоянии медитации. На этом рисунке вы видите, что оба полушария головного мозга производят одни и те же волны и что амплитуда альфа-волн больше, чем амплитуда тета-волн. Тета-волны наличествуют тогда, когда человек находится в состоянии глубокой медитации. Именно они обеспечивают полет творческой мысли, активизацию подсознания и создание программы избавления от недугов. Тета-волны создают у медитирующего ощущение глубины медитации. А альфа-волны обеспечивают связь между подсознанием и сознанием. Именно они помогают нам запомнить, какую информацию несут тета-волны. Если вы медитируете без альфа-волн, то вы *не сможете вспомнить ощущения во время своей медитации!* Не забывайте, что тета-волны проходят на *подсознательном* уровне и что без связующего звена альфа-волн они так и не смогут подняться до уровня сознания. Помните, что альфа-волны помогают вам воспринимать ту информацию, которую несут тета-волны, и запоминать ее. Таким образом, осуществляется связь с подсознанием.

Для состояния транса существует множество названий: медитация, моление, концентрация сознания, гипноз, направленная фантазия, визуализация, глубокая релаксация



и т.д. Следует отметить, что, когда человек находится в каком-либо из вышеперечисленных состояний, его интеллект производит одни и те же или почти одни и те же волны. А разница в схемах волн мозговой активности объясняется скорее методом и целью вхождения в рассматриваемые состояния, а не самими состояниями.

Безусловно, из этого правила есть и исключения. Иногда цель медитации требует глубокого анализа. Тогда в схему волн мозговой активности входят также и бета-волны. Например, случается, что люди расслабляются и входят в медитативное состояние с целью поиска решения каких-либо своих проблем. В этом случае к схеме волн мозговой активности добавляются и бета-волны, 72

так как без них не представляется возможным проводить анализ какой-либо проблемы. Если это происходит, то схема волн мозговой активности медитации становится чрезвычайно похожа на схему волн мозговой активности бодрствования. Это и объясняет тот прием активной медитации, когда к уже установившейся схеме волн, состоящей из стабильных альфа- и тета-волн, намеренно добавляются бета-волны.

Между схемой медитации и схемой моления существует ярко выраженная связь. Эти схемы чрезвычайно похожи, хотя в них есть и отличия. Рассмотрим, к примеру, схему волн католического монаха, который молится, и схему волн дзэн-монаха, находящегося в состоянии медитации.

Я измеряла волны мозговой активности у одного католического монаха с восточного побережья США, желавшего сделать свою молитву более духовной и глубокой. Он приехал на месяц и хотел, чтобы я помогла ему добиться его цели. Просмотрев его схему волн мозговой активности, я поняла, что он действительно находится в состоянии активного интеллекта. Но, как вы видите из рисунка, верхняя часть его схемы волн мозговой активности несколькоотяжелена. Он попросил у меня совета, как сделать молитву более духовной и глубокой, на что я ответила ему: "Меньше слов". Выслушав мой совет, он рассмеялся и сказал, что понимает, что я имею в виду. Этот человек действительно ощущал свою связь с активными тета-волнами, в чем ему помогли альфа-волны. Однако его просветленное состояние отяжеляли чересчур активные бета-волны.

С другой стороны, дзэн-монах может спокойно достигать этого состояния, просто сидя в состоянии медитации и ни о чем не думая. Его схема изображена на рисунке 1С. Отсутствие бета-волн говорит о том, что в голове этого человека нет совершенно никаких мыслей! Но вы также видите, что дельта-волны чрезвычайно активны. А это говорит об активном состоянии подсознания. Следует отметить, что искусство медитации дзэн основано на невербальном мышлении. Медитирующий

дзэн-монах ничего не говорит и ни о чем не думает. Именно поэтому на схеме мозговой активности дзэн-монаха совсем отсутствуют бета-волны и находятся в активном состоянии дельта-волны.

У одного дзэн-учителя, которого я наблюдала, было активное состояние интеллекта, схема которого изображена на рисунке 2А. На этой схеме, правда, заметны сильные вспышки бета-волны. А после того как я посоветовала ему расслабить язык, схема бета-волн сразу закруглилась, что вы и можете увидеть на рисунке 2 В. Для него это было настоящим открытием, и он сказал, что с нетерпением ждет того момента, когда сможет рассказать об этом своим ученикам. Он сказал, что это в корне изменяет его учение.

"А направленная фантазия является ли настоящей медитацией?"

Если направленная фантазия заставляет вас производить слабые бета-волны и сильные альфа- и тета-волны, то безусловно да. Если же вместо того, чтобы просто следовать появляющимся образам, вы начинаете их анализировать, то в таком случае направленная фантазия не является медитацией. Фактически направленная фантазия отлично помогает войти в состояние медитации. Некоторые специалисты в области медитации могут возразить, что направленная фантазия наполняет мозг, а цель медитации — очистить его от всех мыслей. Поэтому, скажут они, направленную фантазию нельзя считать медитацией. Это хороший аргумент с точки зрения *содержания*. Но если на этот вопрос посмотреть с точки зрения *состояния*, то мы увидим совсем иную ситуацию. Состояние медитации — это такое состояние, когда интеллект производит мало бета-волн и много альфа- и тета-волн. -На основании этого можно сказать, что любое состояние, в котором интеллект производит много альфа- и тета-волн и мало бета-волн, является медитативным. А направленная фантазия как раз помогает человеку войти в такое состояние, когда его интеллект производит много альфа- и тета-волн и мало бета-волн.

"Как можно наилучшим образом использовать направленную фантазию в качестве способа медитации?"

Если вы хотите использовать направленную фантазию в качестве способа медитации, то она должна иметь несколько ключевых элементов.

Во-первых, тело и интеллект человека, который следует за полетом направленной фантазии, должны быть расслаблены. Дыхание должно стать медленным и ровным, тело — расслабиться, а состояние его сознания — изменяться от нормального к медитативному.

Во-вторых, воображение помогает мозгу производить альфа-волны. Иными словами, полет фантазии помогает возводить мост из альфа-волн между сознанием и подсознанием.

В-третьих, направленная фантазия облегчает человеку погружение в глубь самого себя, в глубь своего подсознания.

И в-четвертых, когда человек погрузился в состояние направленной фантазии, у него должно быть достаточно времени, чтобы испытать все ощущения, свойственные медитации; на него не должны воздействовать извне.

Если эти четыре условия выполняются, то человек с помощью направленной фантазии может войти в медитативное состояние даже с первых попыток. Это, однако, не значит, что он попадет в глубокое медитативное состояние и пробудет в нем достаточно долго, — и все-таки... Каким бы способом человек ни учился входить в состояние медитации, этот путь не будет легким. Не забывайте, что схемы волн мозговой активности постоянно меняются: иногда эти изменения бывают мягкими, но могут быть и резкими. При первых попытках войти в медитативное состояние (вне зависимости от того, какой способ используется) медитирующий может несколько раз проходить через состояние медитации. Ведь после того как человек войдет в состояние медитации, многие факторы могут вывести его из этого состояния или

просто изменить схему мозговой активности. Наиболее часто в состоянии покоя врываются бета-волны, они и выводят медитирующего из медитативного состояния. Также могут пропасть альфа-волны, или просто человек может заснуть.

Чтобы успешно медитировать, нужно прежде всего ценить те моменты, когда вы находитесь в состоянии медитации. Нужно уметь замечать эти моменты и не пропускать их только потому, что они *чрезвычайно короткие*. Такое отношение недопустимо. Если вы хотите научиться медитировать, то должны научиться ценить любую вспышку воображения и каждый момент активизации подсознания. Если вы будете следовать этому совету, то моменты, когда сознание находится в состоянии покоя и просветления, будут приходить чаще, а их продолжительность увеличится.

Техника — это еще не медитация

Вы, наверное, часто слышали: "Я собираюсь помедитировать". Когда человек говорит что-то подобное, это значит, что он, к примеру, хочет поупражняться в дыхательной гимнастике. Многие люди думают, что они медитируют, только потому, что используют какую-либо технику и следуют заученным инструкциям. В действительности же они могут просто сидеть и думать, что медитируют, тогда как на самом деле они и не входили в медитативное состояние. Не забывайте, что следовать какой-либо технике — еще не значит медитировать.

Однажды ко мне пришел человек и заявил, что он *в течение двенадцати лет медитирует каждый день по одному часу*. Он сказал, что, хотя ему и нравятся те ощущения, которые он испытывает, когда медитирует, но, по его мнению, ему чего-то не хватает. Когда он поговорил с другими людьми, которые практикуют медитацию, ему стало ясно, что он, наверное, делает что-то не так, потому что не испытывает ни одного из тех ощущений, которые переживают другие. Я измерила его волны мозговой активности, когда он находился в том состоянии, которое называл медитацией, и обнаружила,

что все эти двенадцать лет этот человек уделял целый час каждый день на то, чтобы просто *посидеть и подумать!* Альфа- и тета-состояния, свойственные медитации, ему были просто незнакомы. За три сеанса я научила его входить в состояние глубокой медитации, и когда он впервые вошел в это состояние, он широко улыбнулся мне и сказал: "У меня получилось!"

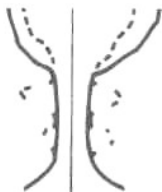
Разумеется, это курьезный случай, и такое происходит крайне редко, но довольно часто люди думают, что они медитируют, а на самом деле занимаются чем угодно, только не медитацией. Поэтому надо быть настороже и не попасть в сети какой-нибудь иной техники, приняв ее за настоящую медитацию.

Некоторые люди используют различные приемы, будучи одержимы идеей научиться медитировать, и, понимая, что это у них не получается, они с еще большим усердием принимают за свои приемы и техники, что, разумеется, не дает никакого результата. Таким образом, получается порочный круг: чем хуже у них выходит медитация, тем с большим усердием они принимают за различные приемы. Необходимо помнить, что нельзя *заставить* себя медитировать. Надо *позволять* себе медитировать, а не заставлять себя.

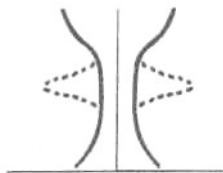
Если у вас получится войти в медитативное состояние, то вы это сразу поймете. Ключевые моменты позволяют понять, на каком этапе вы находитесь, и какие волны производит ваш интеллект. Помочь вам в этом может таблица субъективных впечатлений и ощущений, которая приведена во второй главе. Как уже говорилось, вы можете испытывать все описанные в ней ощущения или только некоторые из них. Вы также можете испытывать другие ощущения, описания которых нет в таблице. Также не забывайте, что вы можете испытывать описанные в таблице ощущения в любой последовательности, а не только в той, в которой они приведены в таблице. Ниже вашему вниманию предлагаются примеры схем волн мозговой активности. Эти схемы могут иметь место, когда вы продвигаетесь к состоянию медитации.

**НЕПРЕРЫВАЮЩИЕСЯ БЕТА-ВОЛНЫ С
ВОЗМОЖНЫМИ ВСПЛЕСКАМИ ДРУГИХ ВОЛН**

Эта схема часто появляется тогда, когда человек только-только входит в состояние медитации или когда уже находится в медитативном состоянии, а ему что-то мешает. Этой схеме могут сопутствовать ощущения нулевого уровня.



**ОСЛАБЕВАЮЩИЕ БЕТА-ВОЛНЫ С ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ,
НО СИЛЬНЫМИ АЛЬФА-ВОЛНАМИ** Вхождение в медитативное состояние. Этой схеме могут сопутствовать ощущения первого уровня.



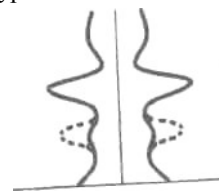
**СЛАБЫЕ БЕТА-ВОЛНЫ, СИЛЬНЫЕ АЛЬФА-ВОЛНЫ
(ВОЗМОЖНО, НЕПРЕРЫВАЮЩИЕСЯ),
ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ТЕТА-ВОЛНЫ
НИЗКОЙ ЧАСТОТЫ**

Переходное состояние с ощущениями, описанными во втором уровне.

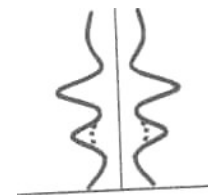


**ОЧЕНЬ СЛАБЫЕ БЕТА-ВОЛНЫ,
НЕПРЕРЫВАЮЩИЕСЯ АЛЬФА-ВОЛНЫ,
ВОЗМОЖНО, НЕПРЕРЫВАЮЩИЕСЯ ТЕТА-ВОЛНЫ
С УВЕЛИЧЕННОЙ ЧАСТОТОЙ И/ИЛИ АМПЛИТУДОЙ**

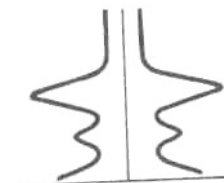
Это схема неглубокой, но стабильной медитации, ощущения третьего уровня.



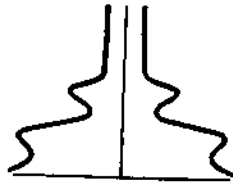
**ОЧЕНЬ СЛАБЫЕ БЕТА-ВОЛНЫ, НЕПРЕРЫВАЮЩИЕСЯ
АЛЬФА-ВОЛНЫ, ВОЗРАСТАЮЩАЯ АКТИВНОСТЬ ТЕТА-
ВОЛН** Это схема стабильной медитации, возможен переход на более глубокий уровень. Ощущения подобны описанным в четвертом уровне.



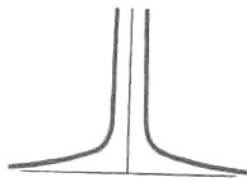
**СТАБИЛЬНОЕ ОТСУТСТВИЕ БЕТА-ВОЛН,
НЕПРЕРЫВАЮЩИЕСЯ АЛЬФА-ВОЛНЫ
(ЧАСТО НИЗКАЯ ЧАСТОТА) И
НЕПРЕРЫВАЮЩИЕСЯ ТЕТА-ВОЛНЫ** Это схема стабильной и глубокой медитации. Возможно возникновение ощущений четвертого и пятого уровней.



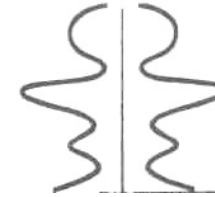
ПРАКТИЧЕСКОЕ ОТСУТСТВИЕ БЕТА-ВОЛН, ОЧЕНЬ СЛАБЫЕ АЛЬФА-ВОЛНЫ, СИЛЬНЫЕ ТЕТА-ВОЛНЫ И ЧАСТО СИЛЬНЫЕ ДЕЛЬТА-ВОЛНЫ Эту схему можно назвать "Мое сознание отсутствовало, но я не спал". Этой схеме могут сопутствовать ощущения того, будто вы покинули окружающий мир и/или оставили свое тело. Ощущения трудно вспомнить, но вы помните, что следили за временем. Возможно появление смутных образов, часто в голубых и фиолетовых тонах. Возможно, у вас появится ощущение того, что произошло или происходит что-то важное, но при этом вы не будете знать, что именно. Вы можете не знать, где находитесь, но будете знать, что вы *не спите*. А когда вы будете выходить из этого состояния, вам может показаться, что путь назад очень длинный.



ДЕЛЬТА-ВОЛНЫ Вам, наверное, вообще не удастся вспомнить, что вы чувствовали, а возвращение в нормальное состояние будет резким. Вы просто спали!

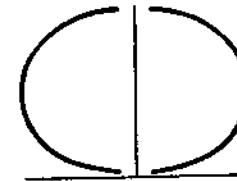


БЕТА-, АЛЬФА-, ТЕТА- И ДЕЛЬТА-ВОЛНЫ Это схема актового интеллекта. В этом состоянии вы можете испытывать все ощущения, свойственные медитации, а кроме этого вы еще будете способны и думать. Находясь в этом состоянии, вы можете испытывать все ощущения пятого уровня, а особенно активизацию интуиции.



БЕТА-, АЛЬФА-, ТЕТА- И ДЕЛЬТА-ВОЛНЫ С ИЗГИБАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГОРЛЫШКО БУТЫЛКИ, ИЛИ БЕЗ ТАКОВЫХ

Трансцендентное состояние, сопровождающееся ощущениями шестого уровня.



Какая схема является наилучшей?

Следует отметить, что какую-либо иерархию схем мозговой активности установить нельзя, ее просто не существует. Как, к примеру, можно сказать, что иметь в активном состоянии тета-волны лучше, чем бета-волны? Наверное, даже не каждый согласится, чтобы его интеллект *постоянно* находился в активном состоянии. Так что же лучше? Единственным ответом на этот вопрос может быть следующий: *лучше всего уметь по своему желанию переходить в то состояние, в котором вы хотите находиться*. Иными словами, нужно научиться изменять состояние своего сознания и приводить его в соответствие со своими потребностями.

"Я не медитирую, но испытываю ощущения, которые ассоциируются с медитацией!"

Помните историю о человеке, который в течение двенадцати лет каждый день по часу сидел и размышлял, а думал, что медитирует? Так вот, может иметь место и обратная ситуация. Как-то ко мне пришла молодая женщина, которая хотела научиться снимать стресс. Она страдала от последствий детской травмы, и мне пришлось с ней довольно много поработать. Эта женщина утверждала, что она никогда не пробовала медитировать. Ей было даже не знакомо это слово. Я решила измерить волны ее мозговой активности и провести сеанс направленной фантазии. Почти сразу же ее бета-волны ослабли, а альфа-, тета- и дельта-волны усилились. Таким образом, получилась схема самой настоящей медитации. После окончания сеанса я спросила у этой женщины, испытывала ли она что-нибудь новое. На что она мне ответила: "Нет. Я испытываю это чувство постоянно, когда сижу в поле среди цветов".

Есть люди, которые ничего не знают о медитации и даже часто не слышали такого слова, но вне зависимости от этого они проводят много времени в состоянии самой настоящей глубокой медитации. Причем их это совершенно не волнует, они воспринимают свое состояние как нечто естественное. Они думают, что просто отдыхают, и могут находиться в этом состоянии, когда слушают музыку, мечтают или занимаются какой-то деятельностью, к примеру работают в саду, прогуливаются, совершают пробежку, делают уборку в доме или рисуют.

Короче говоря, если волны вашей мозговой активности формируют такую схему, когда бета-волны отсутствуют или чрезвычайно слабы, а альфа- и тета-волны, наоборот, чрезвычайно активны, то вы находитесь в состоянии медитации, причем не имеет ни малейшего значения, чем вы в этот момент занимаетесь. Таким образом, медитация — это *состояние релаксации, когда волны мозговой активности формируют именно такие схемы.*

Медитация доступа к тета-волнам

Прежде чем мы продолжим рассматривать теорию медитации и обучение управлению волнами мозговой активности, я хочу, чтобы вы ознакомились с медитацией доступа к тета-волнам. Тета-волны, как правило, менее всего активны, и, следовательно, над развитием этих волн нужно хорошо поработать. Я советую вам, перед тем как продолжить дальнейшее чтение, попробовать следующий вид медитации. Далее я объясню, почему это так важно. Я давно заметила, что сначала лучше дать человеку попробовать помедитировать, а уже потом излагать теоретические сведения. В этом случае сохраняется чистота эксперимента, потому что сознание медитирующего не забито теоретическими сведениями.

Желаю удачи!

Обратите внимание, пожалуйста, на то, что знак (II) обозначает *паузу*:

(II) — пауза от двух до пяти секунд;

(III) — пауза от пяти до десяти секунд;

(III) — пауза от десяти до тридцати секунд.

О более продолжительных паузах я буду говорить в самом тексте. Все паузы следует использовать для того, чтобы выполнять инструкции и медитировать. На каждой стадии медитации следует находиться ровно столько, сколько вам хочется. А как только вы стали испытывать какой-то дискомфорт, как только у вас начался разброд мыслей, вы можете переходить на другую стадию.

Дом "волшебных" дверей

Очистите свой мозг от всех мыслей и сконцентрируйте внимание на своем дыхании.

Перед переходом на следующий этап пребывайте в состоянии релаксации от пяти до десяти минут. (Вы можете вернуться к описанию релаксации, данному во второй главе, и использовать его для расслабления.)

А после этого из состояния глубокой релаксации и спокойствия (II)

в своем сознании создайте условия. (II)

Представьте или создайте внешнюю окружающую среду в своем сознании, она должна быть приятной. (П) Это могут быть горы, равнины или побережье... (П) Вы должны это отчетливо видеть. (ПП) Прогуляйтесь мысленно по этой местности. (П) Тщательно обследуйте эту местность, используя все свои чувства. Вы должны увидеть цвета, формы, почувствовать их на ощупь, услышать звуки, ощутить запахи. (ПП)

Обратите внимание на время суток, погоду, температуру воздуха.

Почувствуйте все это своим сознанием. (ПП) Вы можете внести какие угодно изменения, вы можете сделать в этой воображаемой вами местности все, что захотите, вы должны чувствовать себя в полной безопасности.

(пауза на одну или две минуты) Теперь поместите в придуманную вами среду домик. Только не входите в него, а сначала хорошенько осмотрите снаружи. (П) Мы собираемся пойти на экскурсию в этот домик. (П) Итак, теперь входите в этот дом через парадную дверь, (П) проходите по коридору, и вы попадете в зеркальную комнату. (П) Вокруг вас — зеркала.

И в этих зеркалах вы видите свое отражение. (ППП) Теперь выходите из зеркальной комнаты, Вы выйдете и попадете в длинный коридор, (П) этот коридор кажется бесконечным, а по обе стороны коридора вы видите двери. (П) Вы видите, что все двери разных цветов. (П) Вы идете по коридору и проходите двери... двери... двери, (ПП) потом вы останавливаетесь перед дверью, которая расположена слева. Вы замечаете, какого она цвета.

На двери вы можете увидеть табличку, образ или какой-либо символ.

Если на двери действительно есть какая-то табличка, об-

раз или символ, то вы смотрите на него и понимаете, что он означает. (ПП)

Когда вы почувствуете, что готовы, вы открываете эту дверь и входите в комнату, которая находится за ней. (П)

Осматривать комнату и ее обстановку вы можете сколько угодно; ее необходимо осмотреть самым тщательным образом.

(пауза на одну минуту)

Пока вы находитесь в этой комнате, вы изменяете все, что захотите. Не забывайте, что вы можете изменить все, что угодно, причем осуществление этих изменений может занять у вас сколько угодно времени.

(пауза на одну минуту)

Вы собираетесь покинуть комнату. (П)

Вы можете задержаться еще ненадолго, чтобы завершить то, что вам хочется завершить. (ППП)

Если вы захотите еще раз посетить эту комнату, вы сможете попасть туда в любое время. (ППП)

А теперь вы выходите из этой комнаты обратно в длинный коридор. (ПП)

Вы закрываете за собой дверь, но не запираете ее: не забывайте, что вы сможете вернуться сюда. (ПП)

Вы снова идете по коридору, проходя одну дверь за другой,
(ППП)

Вы идете по коридору до тех пор, пока не останавливаетесь перед дверью, расположенной справа. (П)

Вы должны обратить внимание на цвет этой двери... а также на табличку, образ или символ, которые вы видите на ней. (ПП)

Ощутите, что вы готовы, открывайте дверь и входите в комнату. (ПП)

Осмотру комнаты вы можете уделить столько времени, сколько вам нужно.

(пауза на одну минуту)

Не забывайте, что вы можете производить любые изменения в этой комнате.

(пауза на одну минуту)

Когда вы почувствуете, что готовы, вы можете завершать все изменения. (ППП)

Помните, что вы сможете вернуться в эту комнату, когда пожелаете. (ППП)

А теперь выходите из комнаты. (ПП)

Выходите в коридор, закрывайте за собой дверь, но не запирайте ее. (ПП)

После этого следуйте в том направлении, откуда вы пришли. (П)

Вы должны пройти мимо первой комнаты, в которую заходили. (ПП)

После этого вы должны пройти через зеркальную комнату. (П)

Обратите внимание на те изменения, которые могли произойти в вашем облике. (ПП) Проходите через первый коридор. (П) И выходите через парадную дверь. (П) Вы возвращаетесь в придуманный вами мирок. (ПП) Вы можете изменить в нем что угодно, затем вы должны найти спокойное место для того, чтобы сесть... и помедитировать. (ПП)

Предметом вашей медитации должно стать то, что вы испытали в доме дверей (П) и что это может означать.

(пауза от одной до двух минут)

Когда вы будете готовы, (П)

отметьте несколько ключевых моментов, которые надо запомнить и не забыть, когда вы вернетесь в нормальное состояние, (П)

вернувшись в нормальное состояние, вы должны помнить, где вы были, что вы чувствовали и что вам дали эти ощущения и впечатления. (П)

В роли ключевых моментов могут выступать образы, символы, ощущения, цвета, эмоции, слова или фразы — короче говоря, все, что поможет вам запомнить пережитое. Вы должны

86

помнить даже запахи, звуки и ощущения, которые сопутствовали вам в вашей медитации.

(ППП)

Когда вы почувствуете, что готовы вернуться в нормальное состояние, вы можете начать приближаться к завершению сеанса медитации. (ППП)

Когда вы почувствуете, что готовы, вы можете позволить себе вернуться в нормальное состояние, (ПП)

в реальность. (ПП)

Вы выходите из медитативного состояния (П)

и чувствуете себя бодрым... и обновленным. (ППП)

Сделайте несколько быстрых и глубоких вдохов и выдохов

(ПП)

и потянитесь. (ПП)

Открывайте глаза и возвращайтесь в реальность.

Анализ впечатлений

Когда вы будете медитировать, вам, наверное, понадобится карандаш или ручка и листок бумаги. Сеанс медитации может дать вам много новой информации, которую вы захотите сохранить. Во-первых, вы можете узнать много нового о самом себе, а во-вторых, вы можете захотеть сохранить в памяти свои ощущения и впечатления, которые в следующий раз помогут вам легче войти в медитативное состояние. Вы также можете вспомнить, что вы забыли что-то доделать в доме, и захотеть вернуться туда, чтобы все закончить.

По причине того, что волны медитации проходят на подсознательном уровне, многие люди, особенно не имеющие большого опыта в области медитации, склонны забывать свои ощущения в этом состоянии. Запоминание деталей помогает легче и быстрее входить в медитативное состояние в следующий раз.

Так как же запомнить из испытанного все, что хочется? Если ваш интеллект в состоянии медитации производит альфа- и тета-волны, то между сознанием и подсознанием создается связь, которая и позволяет вам за-

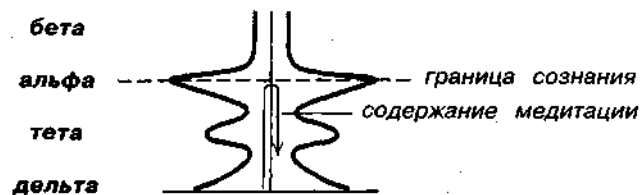
87

поминать свои ощущения. Если же частота ваших альфа-волн низкая, то информация с трудом будет доходить до уровня сознания. И так как на уровень сознания продвигаться ей трудно, она будет сползать снова в подсознание (рис. 3А). В этом случае вы *знаете*, что испытывали какие-то ощущения, они даже смутно вертятся в голове, но вы не можете четко вспомнить, что вы испытывали, потому что информация не доходит до уровня сознания.

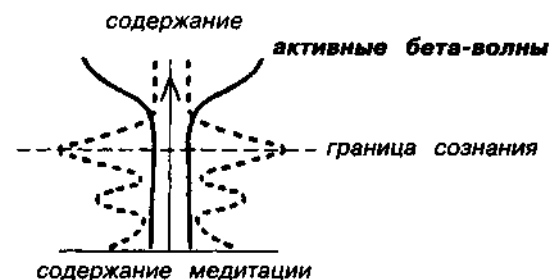
Поэтому вы нуждаетесь в инструменте, который поможет вам зафиксировать все свои ощущения на сознательном уровне сразу же после того, как вы выйдете из медитативного состояния. А для того чтобы информация зафиксировалась на сознательном уровне, нужно активизировать бета-волны, активизировать мыслительный процесс (рис. 3В). Проще всего это сделать, облекая свои ощущения в форму слов. Если вы будете обсуждать свои ощущения сразу после выхода из состояния медитации или запишете их, то хорошо их запомните и не забудете.

Если вы медитируете в одиночестве и вам не с кем обсудить свои ощущения и впечатления, то можно просто записать их на бумаге. Прежде всего следует отмечать ключевые моменты. А после того как они будут записаны, вы можете заняться деталями. Постарайтесь вспомнить и записать как можно больше деталей. Чем более подробным будет ваше описание, тем лучше. Вы также можете не записывать свои ощущения и впечатления, а наговаривать их на диктофон.

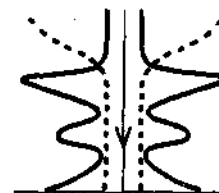
А если вы медитируете с другом или в группе, то можете обмениваться своими впечатлениями. Пересказывание своих ощущений также помогает их запомнить. При пересказывании своих впечатлений вам не следует анализировать их или размышлять о том, что бы это могло означать. Старайтесь прежде всего проговорить свои впечатления: если вы сначала говорите о чужих впечатлениях, то рискуете утратить свои собственные. Проведение анализа разрушает связь между сознанием и подсознанием, что и приводит к потере впечатлений.



3А — Содержание медитации не может подняться на сознательный уровень



3В — Фиксирование ключевых моментов



3С — Введение ключевых моментов обратно в подсознание

Иногда связь между сознанием и подсознанием бывает такой тонкой, что активизация бета-волн (обсуждение) приводит к затуханию альфа- и тета-волн, и из-за этого теряются детали и даже ключевые моменты медитации. После того как каждый из членов вашей группы сознательно зафиксирует свои впечатления, вы можете переходить к анализу и обсуждению этих впечатлений.

Каким образом фиксирование ключевых моментов и образов помогает возвращаться в состояние медитации?

Медитация — совокупность, комбинация ощущений, испытываемых на разных уровнях. Используя бета-волны для сознательного фиксирования ощущений, вы запоминаете эти ощущения, то есть вы запоминаете, что значит находиться в медитативном состоянии. Эти ощущения начинают ассоциироваться у вас с медитацией, и поэтому, используя их, вы можете легко входить в медитативное состояние. В следующий раз, когда вы соберетесь медитировать, сядьте и вспомните, что вы ощущали, когда медитировали в прошлый раз, и эти воспоминания помогут вам более легко и быстро войти в состояние медитации. Используя ключевые моменты воспоминаний о прошлом сеансе медитации, вы вводите свои впечатления обратно в подсознание. Этот процесс изображен на рисунке ЗС. Используя такие "ключи", вы легко откроете дверь медитации. Вы откроете каналы медитации, и чем чаще будут использоваться эти каналы, тем более широкими и прямыми они будут становиться. Можно сказать, что вы таким образом протаптываете тропинку в свое подсознание, и с каждым разом она становится все более широкой и прямой. Чем чаще вы будете входить в медитативное состояние, тем легче станет проходить этот процесс.

Ключи к двери медитации могут быть самыми разными. Примером индивидуальных ощущений может служить следующий рассказ: "Я опускаюсь, мои плечи опускаются, узел напряжения в животе развязывается. Меня окружает мягкая темнота. Мне кажется, что я падаю, но это приятное глубокое падение, оно больше похоже на полет. Я парю в спокойствии и тишине". Перечислим теперь ключевые слова этого описания: "опускаются", "развязывается", "мягкая", "глубокое", "падаю", "парю", "спокойствие". Затем из этих слов выберем наиболее типичные, которые сразу ассоциируются с медитативным состоянием: "опускаются", "темнота" и "парить".

Теперь рассмотрим другой пример: "Я лечу на спине

гигантского орла, который поднимается вверх, к свету. Я слышу райскую музыку, она звучит повсюду, и я чувствую, как ветер играет в моих волосах". Ключевые слова мы выделили курсивом.

А вот еще один короткий пример: "Я чувствую, как я погружаюсь на дно глубокого, темного, красивого пруда". Или: "Я чувствую, как я открываюсь, как цветок в пору цветения". Или: "Я вижу, как солнце всходит надо мной, и чувствую тепло". Или: "Я окружен спокойной пустотой". Это также может быть "голубой цвет", "чувство пустоты", "чувство расширения", "звук волн".

Следует отметить, что, хотя каждый человек и испытывает индивидуальные ощущения, но в этих ощущениях можно достаточно легко найти общие черты. Можно посоветовать, чтобы вы ориентировались не на чужие, а на свои собственные ощущения, полученные в медитативном состоянии. Однако если вы не можете глубоко почувствовать, что значит находиться в медитативном состоянии, то можно использовать одну из вышеприведенных фраз.

Постепенный процесс обучения управлению волнами мозговой активности

Итак, вы теперь понимаете, что представляет собой связь медитации с телом, и осознаете важность релаксации. Вы также побывали в глубоком медитативном состоянии с помощью техники "Дома дверей". В последующих главах вы будете продолжать учиться управлять волнами мозговой активности. Вы узнаете, как можно ослабить влияние бета-волн, активизировать альфа- и тета-волны и стабилизировать дельта-волны. Вы также узнаете, как и в какой степени следует активизировать бета-волны, чтобы достигать активного состояния интеллекта. Хотя вы можете войти в этот процесс на любом уровне, но я считаю, что наиболее эффективным является постепенное продвижение к цели. Этим и объясняется то, что упражнения в данной книге расположе-

ны в определенной последовательности. После того как вы рассмотрите каждое упражнение и поймете, как оно влияет на вас, вы сможете менять порядок, но пока вам лучше следовать моим указаниям. За годы исследований и наблюдений я пришла к выводу, что на ранней стадии обучения процессу управления волнами мозговой активности очень полезно познакомиться с тем, как можно активизировать тета-волны и управлять ими.

Активизация тета-волн

Ключом к активизации тета-волн является уход в глубь себя, в глубь своего подсознания, причем чем продолжительнее будет такой уход, тем лучше, а для этого следует использовать образ. Каким будет образ, не имеет значения. Важен тот эффект, который он оказывает на ваши волны мозговой активности. Обычно помогают те образы, которые уводят вас *вниз*, *через* и *вглубь*. Чем больше вы делаете *изменений*, тем более глубоким будет ваше погружение в подсознание. Вспомните ощущения, которые вы испытывали во время медитации с применением техники "Дома дверей". Сначала вы активизировали альфа-волны посредством создания в своем воображении какого-то мирка, а потом вы прошли *через* дверь в дом, вы шли *по* коридору, вошли *в* зеркальную комнату, потом снова шли *по* коридору, *углубляясь* в дом, и вошли в комнату. Затем процесс погружения в подсознание был еще более углублен посредством того, что вы зашли в другую комнату по другую сторону коридора.

Для активизации тета-волн вы также можете использовать образы, которые ведут вас *вверх*, *над* *под* и *вокруг*. Вы можете создать свою собственную технику медитации, используя указанные образы, связанные с движением.

Например, вы можете двигаться...

- *вверх* по лестнице;
- *вниз* по винтовой лестнице;
- *под* аркой;
- *в* туннеле, уходя *в* *глубину* земли;

- *по* коридору;
- *через* большие железные ворота;
- *вверх* по склону;
- *внутрь* чего-либо;
- *над* грудой кирпичей, которые загораживают вам дорогу;
- *вглубь*, к центру восьмиугольника.

Когда вы погрузитесь в медитативное состояние, вам понадобится какой-то предмет медитаций. Очень хорошо, если у вас появится ощущение, что вы испытаете или найдете что-нибудь стоящее.

Появление этого ощущения полезно с двух точек зрения: во-первых, оно дает предмет медитации, а во-вторых, предоставляет возможность глубже погрузиться в подсознание, а это приводит к *большей* активизации тета-волн. Если у вас не будет предмета медитации, то при нахождении в медитативном состоянии, когда вы закончите свой путь, ваши тета-волны могут запросто ослабнуть. Поэтому надо иметь какой-то предмет, на котором можно будет сосредоточить тета-волны. Если у вас будет такой предмет, ваши тета-волны будут продолжать находиться в активном состоянии, и это поможет вам узнать что-либо о своем подсознании. Этот процесс не сможет протекать, если у вас не будет сохраняться определенный баланс между тета-волнами и другими волнами мозговой активности.

"Какое содержание я должен использовать?"

Содержание медитации может быть связано с какой-либо конкретной ситуацией или проблемой, оно должно быть связано с какой-либо широкой категорией. Ниже приводятся примеры содержания медитации.

- Какую из двух предлагаемых мне работ я должен выбрать?
- Как решить проблему, связанную с работой?
- Как разрешить деликатную проблему с женой/мужем?
- Где взять деньги на рождественские подарки?

Как сдать последний экзамен? О чем написать в статье?

Вариантов содержания может быть бесконечное множество. Если вы хотите решить какую-то определенную проблему, то вам следует остерегаться активизации бета-волн, потому что в случае тщательного рассмотрения и анализа конкретной проблемы существует высокая вероятность нежелательной их активизации. Активизация бета-волн необходима, если вы стремитесь к вхождению в активное состояние интеллекта. А когда вы просто медитируете, активные бета-волны вам совершенно не нужны.

Встает вопрос: как же можно в состоянии медитации рассматривать конкретную проблему без активизации бета-волн? Для этого нужно, перед тем как вы расслабитесь и очистите свой мозг от бета-волн, выяснить, что вы хотите обдумать в состоянии медитации. Если вы хотите решить, к примеру, одну из перечисленных выше проблем, то у вас должно быть твердое намерение получить по поводу этих проблем какую-либо полезную информацию. Потом вам нужно *забыть* об этом! А когда вы об этом забудете, вы можете входить в состояние медитации.

А после того как вы войдете в медитативное состояние, тета-волны должны подняться из подсознания и принести ту проблему, которую вы хотите рассмотреть. Когда это произойдет, вам не нужно активно ее анализировать, искать решение или просто пытаться понять, что вы чувствуете. Вы можете спокойно оставить это на потом. Все это вы проанализируете тогда, когда выйдете из состояния медитации и будете обдумывать свои впечатления.

А решения проблем могут прийти к вам самыми различными способами. К примеру, одна моя клиентка работала в авиакомпании, в бригаде "Боинга-747", и хотела избавиться от стресса. Она поставила перед собой эту проблему, а потом совершенно забыла о ней и просто медитировала, получая от этого большое удовольствие.

И когда она находилась в медитативном состоянии, в ее сознании внезапно появился огромный нос "Боинга", и авиалайнер закричал: "Возьми отпуск!"

У другого моего клиента была очень сложная проблема, касающаяся его компании. В состоянии медитации он оказался в поле, рядом с ним приземлился гигантский орел и сказал, чтобы он взобрался к нему на спину. Орел отнес его на небольшой остров, где он и увидел образ решения своей проблемы. Если бы он отказался залезть к орлу на спину или подумал, что образ не имеет ничего общего с его проблемой, то потерял бы и полученное удовольствие и решение проблемы.

Надо сказать, что образы не всегда бывают четкими и ясными. Решение проблемы может выражаться в особом чувстве, подсказывающем, что нужно делать. Меня удивляли многочисленные случаи, когда человек после сеанса медитации говорил, что ему не нужно было медитировать над этой проблемой, потому что он все время знал ее решение. Кстати говоря, такое случалось и со мной. Разумеется, перед медитацией мы знали решение проблемы, но не знали, что это нам известно. В этом случае медитация помогала нам извлечь из подсознания решение проблемы.

Содержание, не являющееся специальным

Вы погрузились в медитативное состояние, ваш мозг производит альфа- и тета-волны и совсем немного бета-волн. Вы хотите остаться в этом состоянии и помедитировать. Что же нужно сделать, чтобы медитировать, не имея в голове каких-то *конкретных* мыслей?

Если вы ни на чем не фокусируете свое внимание, то ваша медитация наверняка будет глубокой, духовной и наполненной смыслом. Также возможно, что вы какое-то время будете находиться в состоянии медитации, не наполненном каким-то конкретным содержанием. Это будет состояние полного покоя, тишины и умиротворения. Потом в вашем сознании все же зашевелится какие-нибудь мысли. Вы заскучаете и уснете. Вы также можете

начать планировать, что вы будете делать после того, как выйдете из состояния медитации.

Попробуйте и увидите, что произойдет. Если вам будет трудно удерживать свое сознание в медитативном состоянии, то вы можете использовать какое-либо *содержание*, на котором вы и будете фокусировать внимание. Это содержание будет играть роль своеобразного якоря, удерживающего вас в медитативном состоянии. Если вы считаете, что вам нужен такой якорь, то можете выбрать из предлагаемых ниже общих тем ту, которая вас интересует, которая вам по душе. Она и будет играть роль якоря, удерживающего вас в состоянии медитации. Возможные варианты общих тем:

- связь с высшей силой;
- связь со своим расширенным сознанием;
- самолечение;
- лечение других людей;
- расширение сознания;
- отход;
- энергия (смотрите аппендикс кундалини);
- любовь;
- свет.

Существует также множество других общих тем. *Попробуйте несколько предлагаемых вашему вниманию тем и посмотрите, какая из них лучше подходит вам.* Если вы обнаружите, что какая-то из тем лучше подходит для вас, то вам следует использовать именно ее. Вы можете заметить, что использование какой-либо общей темы помогает вам входить в более глубокое медитативное состояние и испытывать более яркие ощущения. Это вносит некий смысл в то, что в противном случае становится простым психофизиологическим упражнением для снятия стресса.

Выход из медитативного состояния

Не стоит говорить: "О, у меня получилось". Если вы это скажете, то сразу выйдете из состояния медитации, не сможете вспомнить своих ощущений и будете

чувствовать себя некомфортно. Для плавного выхода из медитативного состояния вы можете использовать советы, приведенные в конце описания техники "Дома дверей".

Перед тем как выходить из медитативного состояния, прежде всего обратите внимание на несколько ключевых моментов, которые помогут вам позднее вспомнить свои ощущения. Вы должны сфокусировать свои ощущения в нескольких образах, символах, цветах, чувствах или словах. После того как вы вернетесь в нормальное состояние, вам нужно будет обработать эти ключевые моменты бета-волнами. Для этого следует записать свои ощущения или хотя бы проговорить их. Ваше тело должно медленно переходить в активное состояние. Ваше возвращение в нормальное состояние должно быть приятным, оно не должно доставлять никакого дискомфорта. Приводить тело в активное состояние следует постепенно, начиная с конечностей, с пальцев рук и ног, а потом уже можно потянуться и сделать несколько глубоких и быстрых вдохов и выдохов.

Запомните свои ощущения, которые будут сопровождать ваше возвращение в нормальное состояние! Это очень важная информация, с помощью которой вы почувствуете разницу между медитативным и нормальным состояниями сознания. Чем лучше вы будете ощущать эту разницу, тем легче вам будет входить в состояние медитации и выходить из него.

"Но я уже знаю, как медитировать!"

Если вы знаете свой собственный способ вхождения в медитативное состояние и если этот способ является эффективным, то вам следует обязательно использовать его! В этом случае вам также следует вернуться к таблице индивидуальных ощущений и с ее помощью выяснить, какие волны производит ваш мозг, когда вы, используя свой способ, входите в медитативное состояние. Помните, что эти описания связаны с *состоянием медитации*, а не со способом вхождения в него или содержанием медитации.

Если вы считаете, что другой способ вхождения в медитативное состояние может дать несколько иной результат или вызвать иные ощущения, то можете попробовать входить в медитативное состояние другим способом, но при этом ни в коем случае нельзя забывать о привычном способе. Эта практика не помешает. Возможно, новый способ вхождения в состояние медитации даст вам возможность испытывать новые ощущения и по-новому использовать подсознание.

Вне зависимости от того, какой прием вы используете, какой теории следуете, каков ваш "стаж", существует определенный круг общих проблем, с которыми сталкивается каждый, кто занимается медитацией. Решение этих проблем обычно заключается в ознакомлении со схемами волн мозговой активности, которые стоят за этими проблемами.

Решение общих "проблем" медитации

Что делать, если в состоянии медитации вы продолжаете сохранять тесную связь с внешним миром?

Бывает так: вы медитируете и в то же время ощущаете, что какая-то часть вашего сознания против вашего желания поддерживает тесную связь с внешним миром. Это может быть нежелательный поток мыслей или мысленное обсуждение чего-либо. В вашу медитацию также может вмешиваться обдумывание того, что вы должны или хотите сделать. Короче говоря, в вашу медитацию вмешивается мыслительный процесс.

Иногда, когда вы стараетесь отделаться от нежелательных мыслей, вы продолжаете думать о том, что вам не нужно думать, о том что вы не думаете, о том что вам удалось не думать, или беспокоиться о том, что вы начнете думать. Так или иначе, происходит активизация бета-волн. Не забывайте: любые мысли, даже о том, что сейчас думать не нужно, активизируют бета-волны, а это крайне нежелательно.

Во всех этих ситуациях вам нужно избавиться от бета-волн. Итак, если вы обнаружите, что какие-то ваши мысли вызывают активизацию бета-волн, то сконцентрируйте внимание на своем языке. Это может стать ключом к избавлению от этих мыслей и от бета-волн.

Каждый раз, когда возникают нежелательные мысли, используйте дыхательную гимнастику, которая способствует релаксации. Вам нужно сознательно расслаблять язык, когда вы выдыхаете воздух. Выполнять это упражнение следует до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваш язык действительно расслабился. А вместе с расслаблением языка должно происходить и освобождение от нежелательных мыслей.

Мешать медитации могут не только мысли. Некоторые бета-волны с малой частотой и большой амплитудой проходят ниже уровня мыслей. Вы как будто бы ни о чем не думаете, и в то же время что-то мешает вам медитировать. Влияние бета-волн может также проявляться и в нежелательной осведомленности о внешнем мире, о том, что происходит вокруг вас.

По причине того, что частота этих бета-волн ниже уровня вербального общения, расслабление языка может не подействовать. Наблюдая за своими клиентами, я выяснила, что в этом случае лучше всего помогает глубокая релаксация. Вхождение в тета-состояние помогает избавиться от бета-волн. Также важно быть уверенным, что место, в котором вы медитируете, является безопасным, что в этом месте вас ничто не потревожит, пока вы будете медитировать. Если же вы не уверены в безопасности того места, в котором вы медитируете, то ваш мозг обязательно будет производить бета-волны низкой частоты. Таким образом, мозг следит за тем, чтобы не возникло никаких опасных ситуаций. Наверное, не следует и говорить, насколько это мешает медитации.

Проверьте, чтобы в комнате не было кошки. Я не шучу. Если, к примеру, кошка прыгнет к вам на колени, то это может вызвать активизацию бета-волн даже у самого опытного специалиста в области медитации. Также не забудьте отключить на время медитации телефон и

предупредить своих домашних, чтобы они вас не беспокоили. Таким образом, вы примете все меры предосторожности, которые помогут исключить вероятность того, что что-то помешает вам и выведет вас из состояния медитации.

Я тем не менее не говорю, что эти предосторожности обязательны. Они могут быть полезными на первых порах, а потом было бы неплохо, чтобы вы могли входить в состояние глубокой медитации где-нибудь в парке с такой же легкостью, как и у себя дома. Но этому еще нужно научиться.

Жертвование альфа-волнами, чтобы избавиться от бета-волн. Надежным способом борьбы с бета-волнами является вхождение на такой глубокий уровень, на котором невозможно наличие бета-волн. Сначала многие люди могут погрузиться в такое глубокое состояние только путем потери сознания. Избавление от бета-волн так важно, и настолько важно почувствовать, что вы избавились от них, что вы можете пожертвовать наличием альфа-волн, а следовательно, и способностью четко помнить свои ощущения и впечатления после выхода из медитативного состояния. Итак, лягте, чтобы помедитировать. Не ставьте себе цель запомнить эту медитацию. Для лучшего расслабления вы можете использовать музыку или записанный на пленку прием направленного расслабления. Постарайтесь как можно глубже погрузиться в глубь себя, при этом вам следует пытаться сохранить сознание и запомнить все, что вы чувствовали. А после того как вы научитесь избавляться от бета-волн, вы сможете снова вернуть альфа-волны и вспомнить все свои впечатления.

Что делать, если различные звуки мешают медитировать?

Используйте их. Вы должны сделать так, чтобы звуки не мешали вам, а, наоборот, помогали. Каждый раз, когда вы слышите какой-то посторонний звук, вы должны использовать его для более глубокого погружения в медитацию. Я знакома с людьми, которым посторонние

шумы, скажем, звонки телефона, только помогают войти в еще более глубокое медитативное состояние.

Как, погружаясь в подсознание, оставаться в сознании?

Ответ следующий: для этого необходимо, чтобы во время раскочки ("пробуждения" и усиления) тета-волн альфа-волны были активными, а бета-волн — наоборот. Чтобы добиться этого, нужно активизировать альфа-волны путем работы воображения, что и осуществлялось в технике "Дома дверей". Причем во время погружения в медитацию и активизации тета-волн воображение должно активно работать. Например:

- После расслабления и очищения мозга от мыслей представьте комнату для медитации или святилище.
- Постарайтесь воспринимать это всеми своими органами чувств. (Такой прием активизирует альфа-волны.)
- Найдите в этой комнате удобное место, сядьте и входите в состояние глубокой медитации. (Активизация тета-волн.)

Медитация в медитации поможет вам активизировать альфа-волны, наличие которых необходимо для установления моста между подсознанием и сознанием. Наличие этих волн и обеспечит сохранение сознания во время погружения в подсознание.

Как запомнить медитацию?

Для запоминания ощущений, которые вы испытывали в состоянии медитации, нужно, как уже говорилось, перед выходом из медитативного состояния обратить внимание на ключевые моменты, а потом записать или проговорить их, что активизирует бета-волны. Но при этом должны сохраняться и альфа-волны, которые как раз и обеспечивают запоминание впечатлений. Перед тем, как выйти из медитации, вы должны подготовиться к выходу из нее. Иными словами, необходим своего рода переходный период. В течение этого периода вы должны находиться уже *не в состоянии медитации*, но и не

в нормальном состоянии. *В течение этого периода вам нужно вернуться в первоначально представленный мирок. Вы должны снова увидеть себя (альфа-волны) и помедитировать на предмет своих впечатлений.*

Как не заснуть во время медитации?

Во время медитации очень важно не попасть в чистое дельта-состояние — иными словами, не заснуть. Если вы постоянно засыпаете, когда входите в состояние глубокой медитации, то вы можете пожертвовать ее глубиной и входить не в глубокую медитацию, но зато оставаться в состоянии бодрствования. Если вы научитесь не засыпать в состоянии неглубокой медитации, то потом вы сможете входить и в более глубокое медитативное состояние. Это, конечно, произойдет не сразу, а постепенно. Некоторые люди засыпают сейчас же, как только закрывают глаза. Если то же самое происходит и с вами, то не закрывайте глаз! *Вы можете медитировать с открытыми глазами, остановив рассеянный взгляд на каком-нибудь предмете.* Сначала вам, наверное, будет трудно производить альфа-волны, но эти неудобства стоят того. Постепенно вы научитесь медитировать с открытыми глазами.

Сядьте прямо, не прислоняясь ни к спинке стула, ни к стене. Это также поможет вам не заснуть. Вам нужно просто научиться медитировать, ни к чему не прислоняясь. Вам понадобится сконцентрировать свои усилия на активизации тета-волн. Если вы не будете ни на что опираться, то можете не бояться, что заснете. При выполнении этого условия можно спокойно медитировать.

"Если я храплю, значит ли это, что я сплю?"

Нет, не обязательно. Иногда случается, что во время сеанса групповой медитации кто-то храпит. Когда сеанс заканчивается, кто-нибудь спрашивает: "Ну и кто на этот раз заснул?" Как правило, никто не признаётся, потому что никто не ощущал себя спящим. Если же на храпевших точно указывают, то часто они чрезвычайно удивляются, потому что сами не знали, что храпят. Бывает

также, что они знают, что храпели, но находились в состоянии такой глубокой медитации, что им не хотелось ничего предпринимать по этому поводу.

Храп происходит из-за расслабления дыхательных путей. Когда ваше тело находится в состоянии релаксации, дыхательные пути могут изгибаться, что и вызывает храп. На него не оказывают влияния никакие волны мозговой активности. Большинство людей, знающих, что они могут храпеть в состоянии медитации, обычно меняют положение тела, что и предотвращает храп. Но это они могут сделать, если их мозг производит альфа-волны. Если же он генерирует тета-волны без альфа-волн, то эти люди вообще могут не знать о том, что они храпят. Когда мозг человека производит только тета-волны, он вообще не осознает, что происходит вокруг него. Люди могут храпеть в состоянии медитации также потому, что им не хочется ничего менять. Они знают, что храпят, но не желают менять положение своего тела и выходить из того состояния, в котором находятся.

Храп не мешает тому, кто храпит. Он может создавать неудобства только тем, кто медитирует вместе с ним. Вообще, храп можно использовать как инструмент обратной биологической связи. Если вы храпите — значит, вы вошли в состояние глубокой медитации. Если вы слышите свой храп, вы можете проверить свое сознание на предмет того, спите вы или нет, а также на предмет того, в курсе ли вы насчет содержания своей медитации. Если вам что-то не понравится, то вы можете слегка изменить состояние своего сознания.

Как начать производить альфа-волны?

Активизация альфа-волн напрямую связана с глазами. Как показали наблюдения, если вы закрываете глаза, то альфа-волны активизируются значительно быстрее, чем если бы глаза были открыты. Кроме того, если вы закрыли глаза, альфа-волны становятся более сильными. *А если вы закроете глаза и поднимете их вверх, то ваш мозг будет производить еще более сильные альфа-волны.*

Попробуйте такое упражнение:

- *Закройте глаза, вдохните и медленно поднимайте глаза, как будто хотите посмотреть в центр лба.*
- *Когда будете выдыхать, опустите глаза.*
- *Повторите это несколько раз.*

(Внимание: не переутомляйте глаза! Если вы почувствуете какие-то неприятные ощущения, то сразу же прекращайте выполнение этого упражнения.) Теперь попробуйте другое упражнение:

- *Закройте глаза, выдохните и поднимайте глаза, как будто хотите посмотреть в центр лба.*
- *Когда будете вдыхать, опускайте глаза.*

Большинство людей считают, что первое упражнение более естественно и более эффективно, но вы можете попробовать оба упражнения и выбрать то, которое вам больше подходит.

Следует сказать, что этими упражнениями не следует злоупотреблять. После нескольких минут выполнения их эффективность падает. Не забывайте, что мышцы глаз очень нежные и их легко переутомить, а это недопустимо. В ходе проведенных исследований было установлено, что оптимальное число вдохов и выдохов должно быть от пяти до десяти. Выполнять эти упражнения следует перед медитацией, тогда они будут наиболее эффективными.

Новый взгляд на старое явление

Состояние медитации не является новым, новым является только его научное описание. С развитием современных технологий мы получили возможность измерять волны мозговой активности, а следовательно, и само состояние медитации. Мы также имеем возможность научиться управлять этими волнами и медитативным состоянием. На Западе многие стремятся измерить волны мозговой активности специалистов в области медитации, чтобы выяснить, действительно ли они могут находиться в том состоянии, о котором говорят. Мое путешествие на Восток дало мне возможность выяснить, что там дело обстоит совершенно по-другому.

Я как-то работала в одном храме на острове Тайвань. Окружавшие меня лица выражали недовольство, недоверие и даже враждебность. Сбор информации затруднялся языковым барьером, мне постоянно требовался переводчик. Кроме того, окружавшим меня людям не нравилось, что я привезла в их святилище какой-то аппарат, а кроме всего остального, я была еще и женщиной!

Я рассказала монахам о схемах мозговой активности и даже зарисовала некоторые из них, включая схему активного состояния интеллекта, на доске. Я попросила, чтобы один доброволец позволил мне измерить волны его мозговой активности с помощью своего аппарата, но никто не выказал такого желания. Учитель осмотрел присутствующих, увидел, что никто не хочет участвовать в эксперименте, и поднял руку. Его ученики смотрели на него, не скрывая своей тревоги.

Я немного нервничала, потому что мне хотелось, чтобы моя лекция удалась, но я не могла гарантировать успех. Я даже не знала, будут ли у учителя нужные схемы волн мозговой активности.

Я подключила его к аппарату и с большим облегчением увидела на экране схему активного состояния интеллекта. Потом я показала на схему активного интеллекта, которую я нарисовала на доске, и сказала, что они одинаковые.

Тогда группа учеников улыбнулась мне. Все ученики, как один, двинулись к моему аппарату, обступили его и стали рассматривать. Каждый хотел прикоснуться к нему. Каждый хотел, чтобы я измерила и его волны мозговой активности.

Для этих людей был важнее их учитель, а не мой аппарат. Они проверяли мой аппарат с помощью учителя, а не учителя с помощью аппарата. В своем учителе они были полностью уверены. И когда мой аппарат показал, что интеллект их учителя находится в активном состоянии, только тогда они поверили, что он работает.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

МЕДИТАЦИЯ И МАТЕРИАЛ ИНТЕЛЛЕКТА

Сознание можно рассматривать с двух точек зрения: *состояние* сознания и *содержание* сознания. Мы сначала остановились на состоянии сознания, которое, как уже говорилось, определяют волны мозговой активности. А что можно сказать о содержании? Что является материалом интеллекта? Как мы можем работать с этим материалом, понимать, направлять и использовать его?

Материал интеллекта может принимать несколько различных форм, а то, какую форму он принимает, зависит от волн, которые в данный момент формируют схему мозговой активности. Например, наш *мыслительный процесс* происходит при активизации бета-волн. Когда мы снижаем активность бета-волн, очищая мозг от мыслей, мы формируем чистое поле для *содержания* альфа- и тета-волн. Это содержание может состоять из образов, мечтаний, а также из подавленных воспоминаний и эмоций. Когда же мы добавляем к этой схеме еще и бета-волны, то создаем активное состояние интеллекта. Этим мы подготавливаем почву для такого содержания, как творческое мышление, активное решение проблем и самолечение. Можно сказать, что высокоэффективным интеллектом является интеллект, находящийся в активном состоянии и наполненный таким полезным содержанием.

Материал интеллекта, то есть его содержание, может быть как нужным и конструктивным, так и совершенно бесполезным. Из первой части этой главы вы узнаете именно то, как бороться с бесполезным содержанием интеллекта. Бесполезное содержание включает схему стабильных бета-волн, которые мешают опуститься на более глубокий уровень сознания. Потом мы перейдем к рассмотрению содержания, которое появляется на границе между сознанием и подсознанием (альфа-волны), а затем рассмотрим содержание подсознания (тета-волны).

Снижение активности бета-волн

Во многих состояниях бодрствования наблюдается чрезмерная активность бета-волн — такую схему мы раньше называли схемой расширяющихся бета-волн. Один из наиболее важных аспектов обучения управлению волнами мозговой активности — как раз обуздание бета-волн, приобретение навыков контроля над ними.

Описанные ниже упражнения приносят двойную пользу: во-первых, помогают снизить активность бета-волн, а во-вторых, они *непродолжительны*. Даже после одной минуты медитации вы почувствуете, что сняли стресс и сосредоточились. Эти упражнения можно использовать когда угодно, но прежде всего их следует применять, если ваш мозг захлестывает поток хаотичных мыслей.

Одноминутные приемы медитации

Остановитесь и присядьте на минутку. Не пытайтесь управлять своими мыслями или как-либо Контролировать свой интеллект. Если хотите, можете смотреть на часы.

Теперь ответьте на вопрос: что происходило с вашим

интеллектом в эту минуту?

- Как много мыслей крутилось в вашей голове?

106

•Откуда они появлялись?

•О чем вы думали? (Каково было содержание?)

•Как часто вы меняли объект своих мыслей?

107

- Были ли вы полностью в курсе о всех мыслях, которые появлялись в вашей голове, или что-то не уловимое все же витало где-то в глубине сознания?

Можете ли вы представить, что бы было, если бы в течение этой минуты ваш интеллект находился в *совершенно спокойном* состоянии?

Расслабьте язык

Снова присядьте на минутку. Будет лучше, если вы закроете глаза. Вы можете поставить таймер или просто закончить выполнение упражнения тогда, когда почувствуете, что минута уже прошла. Наверное, у вас не сразу получится точно установить время без помощи таймера, но в этом нет ничего страшного.

Позвольте своему языку расслабиться.

*Сконцентрируйте свое внимание **только** на расслаблении языка и ни на чем другом.*

Когда вы позволите своему языку расслабиться, то почувствуете, что он стал короче и толще.

Представьте, что он плывет у вас во рту.

Постарайтесь, чтобы ваш язык максимально расслабился.

Постарайтесь, чтобы ваши челюсти расслабились, а рот — немного приоткрылся.

Каждый раз, когда вы выдыхаете воздух, ваш язык и челюсти должны расслабляться еще больше.

Это следует проделывать в течение одной минуты.

Если вы не использовали таймер, взгляните на часы. Сколько времени прошло? Что происходило с вашим интеллектном в течение этого времени?

- Как вам казалось: минута прошла быстрее или медленнее, чем в первый раз?
- Как много мыслей у вас было?
- Каким было содержание ваших мыслей?
- Как часто менялось содержание?
- Что, как вам казалось, происходило с вашими бета-волнами?

Просто расслабляя свой язык, вы можете избавиться от нежелательных мыслей и снизить интенсивность мыслительного процесса.

*Снова попробуйте расслабить свой язык, но на этот раз после десяти или пятнадцати секунд начинайте **думать**.*

- Что происходит с вашим языком?
- Становится ли он более напряженным?
- Что происходит с вашим мыслительным процессом?
- Труднее ли вам думать в то время, когда ваш язык находится в расслабленном состоянии?

Выполнение этого упражнения различными способами поможет вам понять, что расслабление языка является незаменимым ключом к успокоению интеллекта. Этот простой прием поможет вам научиться снижать активность бета-волн и почти мгновенно входить в состояние глубокого расслабления. Люди имеют склонность говорить сами с собой, когда думают. Даже если вы этого за собой не замечали, ваш язык все равно напрягается, когда вы думаете. Если вы обратите на это внимание, то обязательно заметите это. А если вы *полностью* расслабите свой язык, то не сможете говорить с самим собой, когда думаете. Это может несколько затруднить протекание мыслительного процесса.

Теперь давайте рассмотрим другие способы снижения активности бета-волн. Снижение активности бета-волн поможет вам лучше почувствовать полезные моменты активизации других волн. Один из способов достижения этого — нахождение предмета, на котором можно сконцентрировать бета-волны. При этом очень важна концентрация внимания.

Как часто вы дышите?

Одним из возможных предметов концентрации внимания является ваше собственное дыхание. Попробуйте следующее упражнение.

Установите на таймере одну минуту или просто смотрите на часы и считайте, сколько вдохов и выдохов вы делаете за эту минуту. Не пытайтесь изменять скорость своего дыхания. Вы должны дышать так же, как обычно. Считайте только полные циклы дыхания, то есть вдох и выдох.

Средняя скорость дыхания составляет от двенадцати до восемнадцати вдохов-выдохов в минуту. А какова *ваша* скорость дыхания? Если вы сконцентрируете внимание на своем дыхании и сделаете его более медленным, то вам удастся таким образом снизить активность бета-волн.

Замедлите свое дыхание

Положите ладонь на бедро. Когда вы вдыхаете, медленно поднимайте руку, а когда выдыхаете — опускайте. Ваша рука должна стать своеобразным регулятором дыхания, с помощью которого вы и сможете замедлить его.

*Чрезвычайно важно следить за тем, чтобы вы не заставляли себя искусственно замедлять дыхание. Этот процесс должен быть плавным и естественным. Вы не должны задерживать свое дыхание и таким образом искусственно создавать себе кислородное голодание. У вас просто должно быть **намерение** замедлить дыхание. Вы также можете несколько дольше обычного задерживаться в точках полного вдоха и полного выдоха. Но это ни в коем случае не должно создавать вам дискомфорт.*

После выполнения этого упражнения снова замерьте скорость своего дыхания. На этот раз вам следует намеренно замедлять дыхание с помощью описанного выше приема.

Затем вы должны сравнить скорость своего дыхания до и после выполнения упражнения.

- Сколько вдохов-выдохов вы сделали на этот раз?
- Было ли их меньше, чем в прошлый раз?
- Как вам показалось, минута длилась больше или меньше обычного?
- О чем вы думали?
- Не забывали ли вы расслабить свой язык?
- Как вы себя чувствовали?

Обратите внимание на то, как всего одна минута замедления дыхания может снять стресс и помочь вам расслабиться.

Упражнения для концентрации внимания

Если вы научитесь концентрировать внимание на одном предмете, не допуская разброда мыслей, то получите возможность значительно снижать активность бета-волн. Это поможет вам также легче и быстрее входить в состояние медитации.

Сядьте и закройте глаза. Выберите какой-нибудь предмет, на котором вы будете концентрировать внимание. Этот предмет должен находиться на расстоянии нескольких футов и быть расположенным немного ниже уровня глаз. Вы можете поместить что-нибудь перед собой или использовать предмет, уже занимающий нужное положение. Люди часто выбирают в качестве такого предмета цветок, рисунок, напоминающий мандалу, или икону, представляющую какую-либо эстетическую ценность. Суть этого упражнения состоит в том, что смотреть надо на любую неопределенную (не имеющую особого значения) точку предмета, то есть если вы выбрали цветок, то вам следует смотреть на какую-либо точку на цветке, а не на весь цветок. Многие люди в таких случаях просто выбирают какую-нибудь точку на ковре.

Когда будете выполнять это упражнение, можете установить таймер на одну минуту или просто прекращать его выполнение тогда, когда почувствуете, что минута уже прошла. Иногда вам может показаться, что минута тянется дольше обычного или что она, наоборот, короче.

Сядьте поудобнее, так чтобы ваша спина была прямой, и сконцентрируйте внимание на выбранном вами предмете, а точнее, на выбранной вами точке.

Думайте только об этой точке. Представьте, что ваше внимание проходит по прямой линии от ваших глаз до выбранной вами точки.

Позвольте своим глазам расслабиться, ваше зрение должно немного расфокусироваться. Точка, на которой вы концентрируете внимание, и окружающие ее предметы должны немного расплыться, как бы подернуться дымкой. (Помните, что вы концентрируете внимание не на конкретном объекте, а просто на точке.)

Постарайтесь, чтобы ваш интеллект очистился от мыслей и образов, в ваших мыслях должна остаться только эта точка.

Теперь перейдем к вашим ощущениям.

- Как много мыслей у вас было?
- Насколько длинной казалась вам эта минута?
- Спокойно ли вы управляли фокусом своего зрения?

Некоторые люди предпочитают концентрировать внимание не на внешней, а на внутренней точке, то есть им больше нравится концентрировать внимание на какой-либо точке своего тела. В качестве таких точек часто выступают сердце, пупок, переносица, центр лба и темя. Вы в качестве такой точки можете выбрать любую точку своего тела, даже большой палец левой ноги. Выполнять упражнение следует с закрытыми глазами. Высшей формой этого упражнения является одновременная концентрация внимания на внешней и внутренней точках.

Впечатления Ренаты

Ниже я предлагаю вашему вниманию описание ощущений, испытанных одной из моих студенток во время выполнения этого упражнения. Это было в Биг Суре, штат Калифорния.

"Сначала я сконцентрировала свое внимание на камне камина. По мере того как я концентрировала внимание, все, что я видела боковым зрением, стало напоминать негатив. Внезапно я увидела красную ауру вокруг человека, который находился ближе всего к моей точке концентрации внимания.

Сконцентрировать же внимание на внутренней точке оказалось для меня довольно трудным, но не невоз-

можным. Неожиданно я поняла, как небрежно и невнимательно я относилась к своему желудку (в качестве предмета для концентрации внимания я выбрала именно желудок). До этого момента мне казалось, что его просто не существует.

Когда я попробовала высшую форму этого упражнения, я испытала незабываемые ощущения, и то, что я почувствовала, меня просто поразило. Вдруг между мной и камнем камина установилась какая-то связь, я чувствовала общность и любовь. Больше не было границ, не было никакого разделения. Я была просто заморожена этим чувством и практиковала это упражнение в течение дня, когда общалась с другими людьми."

Опыт Ренаты доказывает, что для того, чтобы получить ощутимый положительный эффект от медитации, не обязательно медитировать подолгу и часто в течение длительного периода времени. После выполнения этих простых упражнений Рената коренным образом изменила свое восприятие отношений с другими людьми. Ниже я снова привожу ее слова.

"После того как я попробовала это упражнение, мое восприятие полностью изменилось. Когда я общалась с другим человеком, одновременно концентрируя внимание на нем и на точке в моем теле, я чувствовала только любовь. Все предубеждения просто исчезли."

Эти упражнения могут во многом изменить ваши отношения с окружающим миром. Только не нужно ожидать каких-то конкретных результатов — вы должны быть полностью свободны.

Управление бета-волнами с помощью воображения

Образы также могут помочь вам управлять бета-волнами. Не забывайте, что ваш мозг может постоянно захлестывать множество мыслей, как совершенно неважных и незначительных, так и тех, которые приводят к глубокому стрессу. Ниже вашему вниманию предлагаются несколько упражнений, связанных с ра-

ботой воображения, которые помогут вам управлять своими бета-волнами.

1

Представьте, что ваши мысли — это облака, за которыми скрыто небо. Вы должны это отчетливо представить. Каждая мысль, которая приходит И вам в голову, представляет собой облако, скрывающее небо. Когда вы хорошо представите это, можете начинать избавляться от мыслей с помощью дыхания. Представьте, что, когда вы выдыхаете, туч на небе становится меньше, вы как будто разгоняете их своим дыханием. Продолжайте в том же духе до тех пор, пока не увидите небо совершенно чистым. Таким образом вы очистите свой мозг от нежелательных мыслей.

2

Случается, что в сознании человека появляются мысли с крайне неприятным эмоциональным содержанием. Понятно, что от таких мыслей следует немедленно избавляться. Чтобы легко и быстро избавиться от них, представьте, что вы записываете их на бумаге, а потом бросаете ее в огонь и сжигаете. При этом обратите внимание на свои ощущения в этот момент.

3

Иногда случается, что у человека появляется какая-либо творческая мысль или идея, которая имеет тенденцию возвращаться, когда человек пытается снизить активность бета-волн и очистить свой мозг от мыслей. А так как человек ценит ее и боится потерять, то он позволяет этой идее занимать его внимание. Если нечто похожее происходит и с вами, если у вас есть мысль, которая постоянно отвлекает вас и которую вы в то же время боитесь потерять, то можете представить, что записываете эту идею на бумагу и убираете ее в стол или в шкаф, где она может храниться до тех пор, пока не понадобится вам и пока вы не захотите к ней вернуться.

Из приведенных выше примеров вы, наверное, поняли, что существует масса способов, которые дают вам возможность при помощи воображения и фантазии из-

бавляться от нежелательных мыслей и очищать мозг, подготавливая его для медитации. Вы, разумеется, можете разработать свои собственные приемы, чтобы с помощью воображения снижать активность бета-волн.

Уход от мыслей

Уход от нежелательных мыслей в медитативное состояние — еще один прекрасный способ избавления от них. Для этого вам нужно сесть, закрыть глаза и расслабиться.

Вы должны послать свое внимание за пределы того здания, в котором вы находитесь, на улицу. Вы можете замечать, какая на улице погода, светит ли солнце, много ли на улице транспорта, куда идут люди и т.д. Вы можете не сосредотачиваться на звуках и энергетических вибрациях, а просто фиксировать все звуки, которые вы слышите.

После того как вы как бы переместитесь на улицу, вам нужно будет медленно и постепенно вернуться в здание. Постарайтесь "внедриться" во все здание, вне зависимости от того, насколько оно велико. Вы должны услышать все звуки и энергетические вибрации в этом здании.

Затем вам необходимо вернуться в комнату, в которой вы находитесь. Вам нужно слышать и знать все, что происходит в этой комнате. Вы должны услышать все звуки и почувствовать все энергетические вибрации.

После этого вам нужно перейти из комнаты в свое тело, в себя самого. Вы должны опять же услышать все звуки, обратить внимание на свои ощущения и движения, а также на энергетические волны.

И наконец, вам следует перейти в центр своего сознания, в то место, где вы находитесь в полном покое. Внутри вас существует место полного покоя, умиротворенности и тишины. Вам нужно найти это место и остаться в нем на несколько секунд.

Если же вас побеспокоит какая-нибудь мысль, то вы можете использовать любой прием из описанных в этой главе, чтобы избавиться от этой мысли и снова вернуться в состояние покоя.

Когда вы захотите выйти из состояния полного покоя, вам нужно будет очень медленно и постепенно возвращаться к нормальному состоянию. Сначала вы должны обратить внимание на то, что вы чувствуете, и запомнить свои ощущения.

Вы, наверное, захотите запомнить некоторые ключевые моменты, которые помогут вам в следующий раз быстрее войти в состояние расслабления. В роли таких ключевых моментов могут выступать ваши ощущения, какой-либо цвет, слово, образ или даже звук.

После выполнения этих упражнений сделайте несколько глубоких вдохов: это должно помочь вам почувствовать себя бодрым и готовым к действиям. Вы должны почувствовать, что снова вернулись к окружающей действительности. Эти упражнения могут помочь вам погрузиться на такую глубину собственного сознания, о которой вы и не подозревали. Хочу вас предупредить: прежде чем сесть за руль автомобиля или приступить к другой деятельности, требующей внимания, следует обязательно проверить, полностью ли вы вышли из этого состояния.

Материал альфа-волн

Активизация альфа-волн

После того как вы научитесь управлять своими бета-волнами, следует приступить к изучению способов активизации альфа-волн. У многих людей альфа-волны активизируются сразу, как только они закрывают глаза. Следует отметить, что альфа-волны гораздо легче производить с закрытыми глазами, нежели с открытыми. Правда, мне приходилось сталкиваться и с людьми, которые могли прекрасно активизировать альфа-волны и с открытыми глазами. Обычно это удается художникам, скульпторам, хореографам, фотографам и тд. — короче говоря, людям, у которых прекрасно развито воображение и которые могут видеть у себя перед глазами целые картины, причем для этого им даже не нужно закрывать глаза. Но при закрытых глазах альфа-волны становятся все же более активными.

Нашей целью является научиться производить столько альфа-волн, сколько возможно. Поэтому для следующей медитации вам следует закрыть глаза.

Визуализация и другие формы активизации воображения помогают начать производить альфа-волны и сделать их более сильными. Очень важно осознать, что воображение работает со всеми органами чувств, а не только со зрением. Поэтому во время активизации альфа-волн следует использовать все свои чувства. Активизация альфа-волн также способствует глубокая релаксация.

Вообще альфа-состояние является формой ментальной релаксации, которой способствует активная работа воображения. Альфа-состояние представляет собой состояние между бодрствованием и сном, в котором возникают яркие образы. Проявление деятельности альфа-волн — мечтание, полет в прошлое или будущее. Можно сказать, что альфа-состояние — это пограничное состояние медитации, в котором человек погружается в глубину своего сознания. Активизация альфа-волн обеспечивает лучшее запоминание и доступ к подсознанию и творческой интуиции.

Существует два основных способа ощущения содержания альфа-волн. Первый характеризуется практически полным отсутствием содержания. Человек просто ощущает, что он *существует*. Если человек находится в этом состоянии, то он, к примеру, просто слышит, что тикают часы и что через открытое окно в комнату влетает свежий ветер. Человек не анализирует то, что ощущает, он просто чувствует, и все. Это и является содержанием альфа-волн.

Однако довольно часто в альфа-состояние вторгается воображение. Альфа-волны обеспечивают наиболее четкую, яркую и острую визуализацию.

Визуализация

В последние годы концепция визуализации стала очень популярной. Даже появился лозунг: "Визуализация поможет вам воплотить в жизнь самые заветные жела-

ния". Хотя в этом и есть доля правды, но на самом деле до того, как вы почувствуете полезный эффект визуализации, должен произойти более сложный процесс.

"Но я не могу использовать визуализацию!"

У многих людей есть твердые представления о том, что такое визуализация, как ее использовать и правильно ли они ее применяют. Некоторые считают, что не могут использовать визуализацию. Это их убеждение настолько сильно, что они даже не пытаются ее использовать. Другие же продолжают делать попытки, но в глубине считают, что они делают это зря. Часто страх того, что вы не умеете использовать визуализацию, основывается на неправильном представлении о самой визуализации. В этом разделе мы поговорим о том, что такое визуализация, и вы поймете, что ее может использовать каждый. Следующий абзац вам нужно сначала просто прочесть, а потом точно следовать инструкциям.

Закройте глаза. Представьте, что вы собираетесь чего-нибудь выпить. Из чашки или из стакана? Какого цвета напиток? Или, может быть, он прозрачный? Почувствуйте напиток. Горячий он или холодный? Полностью ли наполнена ваша чашка или стакан, или только частично? Поднимите воображаемый сосуд. Тяжелый ли он? Поставьте его с размаху на стол. Вы слышите звук удара? Понюхайте его. И, наконец, попробуйте. Будьте осторожны и не обожгитесь, если он горячий. Выпейте столько, сколько хотите. Потом открывайте глаза и возвращайтесь в нормальное состояние.

Что произошло? Что вы пили? Можете ли вы вспомнить вкус или запах напитка? Можете ли увидеть его? Можете ли услышать, как он плещется в стакане или чашке? Если вы ответили "да" хотя бы на несколько вопросов, то можете успешно использовать визуализацию.

У многих людей визуализация ассоциируется исключительно со зрительными образами, но на самом деле понятие визуализации шире. Многие считают, что если они не могут генерировать зрительные образы, то, значит, не способны и использовать визуализацию. Запом-

ните: способность к генерированию зрительных образов не определяет способности к визуализации!

Необходимо обязательно помнить, что у человека не один орган чувств, а пять. Человек может не только видеть, но и слышать, и чувствовать вкус, обонять и осязать. Поэтому правильнее было бы назвать рассматриваемое явление не визуализацией, а сенсуализацией. У каждого из нас есть преобладающее чувство — то, которое мы склонны использовать первым. А так как у многих из нас роль такого чувства играет как раз зрение, то мы склонны оценивать все по *эффектам, воспринимаемым зрительно*, забывая о том, что есть еще и другие эффекты. Добавляя их к зрительному, мы можем получить значительно более полную картину. И таким образом мы можем расширить пределы визуализации до сенсуализации.

Следует отметить, что необходимо практиковать не визуализацию, а именно сенсуализацию и таким образом увеличивать четкость и яркость материала альфа-волн. Вы наверняка заметите, что применение сенсуализации не только развивает органы чувств, но и активизирует альфа-волны. Выполнение описанного ниже упражнения поможет вам развить гибкость мышления. Чем более успешно вы будете представлять что-либо, используя максимальное количество органов чувств, тем лучшими будут результаты, вне зависимости от того, к чему вы стремитесь. Для того чтобы добиться наилучших результатов, выполняйте эти упражнения лежа или сидя в расслабленном состоянии. Вы можете также записать текст упражнений на кассету, а потом только прослушивать их. Тогда вы сможете закрыть глаза. Если же вы по каким-то причинам не хотите записывать упражнения на пленку, то вам следует по очереди прочитывать инструкции и закрывать глаза, чтобы четко представлять требуемые ощущения. Когда у вас в голове станут появляться посторонние мысли или когда вы поймете, что представили требуемое максимально четко, тогда вы можете открывать глаза и переходить к следующему указанию.

Упражнения сенсуализации

Зрение

- Для начала представьте себе как можно больше различных цветов. Вам нужно представлять не только основные цвета, такие, как голубой, красный или Желтый, но и различные оттенки — к примеру, персиковый, золотистый и т.д. После того как вы представите все эти цвета, нужно к ним добавить еще белый и черный.
- Представьте облака, плывущие по небу.
- Представьте звездное летнее небо.
- Представьте крошечный огонек спички в кромешной темноте.
- Представьте, что вы стоите на вершине горы и смотрите на прекрасный вид.
 - » Представьте улыбающееся лицо друга.
- Представьте, как вы быстро движетесь по своей улице до тех пор, пока не останавливаетесь перед своей дверью.
- Представьте, как вы приземляетесь на самолете и видите под собой город, здания, улицы, машины, аэропорт и, наконец, взлетно-посадочную полосу, которая приближается к вам все ближе и ближе.

Осязание

- Почувствуйте под своими пальцами мягкую поверхность.
- Представьте, что вы прогуливаетесь по парку и прикасаетесь ладонью к шершавой коре.
- Представьте, что вы проводите ладонью по гладкой, нежной коже ребенка.
- Представьте, как вы берете из холодильника кубики льда и как они тают в ваших руках.
- Представьте, как вы моете руки с мылом теплой водой.
- Представьте, как вы идете босиком по пляжу, как песок колет ваши ступни.
- Представьте, что вы причесываетесь, почувствуйте, как расческа проходит сквозь ваши волосы.
- Представьте, как прохладный воздух обволакивает ваше тело, когда вы выходите из горячей ванны.

Почувствуйте, как вы проводите рукой по шершавой доске, но будьте осторожны и не занозите ладонь.

Слух

Представьте, что вы слышите звук взлетающего реактивного самолета, звук удара теннисного мяча о ракетку; детский смех на игровой площадке; звук бормашины в кабинете дантиста, потрескивание полена в костре; далекий гудок; вой полицейской сирены; утреннее пение птиц; веселые голоса, звон бокалов, смех.

Обоняние

*Представьте, что вы ощущаете запах выхлопных газов; запах поджаривающегося бегона; запах мыла в хозяйственном отделе магазина; запах свежей рыбы; запах сгоревшего тоста; запах **вашего** любимого геля после бритья; запах свежеспеченного хлеба; запах только что сваренного кофе; запах крема, которым вы чистите свою обувь.*

Вкус

Представьте, что вы ощущаете резкий вкус чистого лимонного сока; вкус сливок в кофе "Капучино"; вкус мятной конфеты; вкус острого сыра; вкус крепкого свежего яблока; вкус холодного ванильного мороженого, которое тает у вас во рту; вкус клубники; вкус зубной пасты.

Ощущения (кинестезия)

- *Представьте, как вы спускаетесь по лестнице в темноте и видите внизу свет.*
- *Представьте, как вы тянетесь за чем-то, что лежит на верхней полке и чего вы не видите.*
- *Представьте, как вы босиком идете по гальке.*
- *Представьте, как вы играете в теннис, бейсбол, волейбол или какую-то другую игру.*
- *Представьте, что вы танцуете.*
- *Представьте, как вы открываете баночку с лекарством, на крышку которой надо надавить (защита от детей).*
- *Представьте, что вы загораете или просто валяетесь на берегу.*
- *Представьте, как вас тепло обнимает ваш друг.*

Какое из предложенных выше ощущений вам удалось почувствовать более отчетливо, более остро? А какое из ощущений было, наоборот, самым слабым? Ниже вашему вниманию предлагается шкала, в соответствии с которой вы можете распределить свои ощущения по категориям.

Шкала сенсуализации

- 1— Ощущения чрезвычайно глубоки и отчетливы, как в реальной жизни
- 2— Ощущения довольно отчетливые, но не такие, как в реальной жизни
- 3— Ощущения недостаточно отчетливые, но все же реалистичные
- 4— Туманные, неясные ощущения, минимальная схожесть с реальными ощущениями
- 5— Бесформенные, расплывчатые, трудно распознаваемые ощущения
- 6— Отсутствие каких-либо ощущений, простое обдумывание предлагаемых примеров

Вы испытывали отчетливые, яркие ощущения только в каком-то определенном отделе (слух, зрение и т.д.) или во всех? Отчетливые яркие ощущения появлялись

ненадолго и пропадали так же внезапно, как и появлялись? Или же они были стабильными и сохранялись достаточно долго?

Не следует недооценивать даже короткие вспышки ярких ощущений. Довольно часто люди не обращают должного внимания на яркие вспышки воображения из-за их малой продолжительности. Они по-прежнему продолжают считать, что не могут использовать сенсуализацию. А если бы они стали обращать внимание на короткие вспышки воображения, то постепенно научились бы удлинять их.

Вы должны были обратить внимание на то, какие ощущения у вас всегда появлялись первыми: либо зрительные, либо слуховые, либо осязательные, либо обонятельные, либо вкусовые. То чувство, которое всегда срабатывало первым, и является вашим *превалирующим чувством*. Часто мы применяем это чувство для активизации других чувств. К примеру, вы сначала могли увидеть реактивный самолет, а потом уже услышать, как он взлетает. Или вы могли сначала почувствовать, как зажигаете спичку, а потом уже увидеть огонек, либо ощутить запах мятной конфеты, прежде чем почувствовать ее вкус.

Иногда люди закликаются только на одном чувстве — чаще всего на зрении. Попробуйте, к примеру, *услышать*, как звенит звонок, и обратите внимание на то, не *увидели* ли вы его вместо того, чтобы услышать. Не замечали ли вы, что, вместо того чтобы *почувствовать* запах хлеба, вы просто *видели* буханку? Определив, какое из ваших чувств является превалирующим, вы сможете использовать его в качестве фундамента, на котором будете строить сенсуализацию.

Теперь попробуйте снова выполнить это упражнение, но на этот раз используйте свое превалирующее чувство для того, чтобы активизировать и слабые чувства. Другими словами, если у вас превалирующим чувством является зрение, а слабым — слух, то вы сначала увидите звонок, а потом услышите, как он звонит, но вам ни в коем случае нельзя останавливаться только на зрении — вы обязательно должны и услышать звонок, а

помочь вам в этом должен именно зрительный образ. А если вашим превалирующим чувством является кинестезия, а слабым — зрение, то вы сначала почувствуете, как зажигаете спичку, а только потом увидите огонек. Но вы не должны останавливаться только на своих превалирующих ощущениях — наоборот, вам следует использовать их для получения четкого зрительного образа. Если вашим превалирующим чувством является слух, а слабым — осязание, то вы наверняка сначала услышите шум прибора и только потом сможете почувствовать, как песчинки колют ваши ступни, но опять же шум прибора должен помочь вам пережить тактильные ощущения. Короче говоря, вы должны манипулировать своими чувствами таким образом, чтобы получить более полное восприятие. Помните, что вы можете комбинировать свои чувства так, чтобы они обеспечивали наиболее яркий и реалистичный целостный образ. Нельзя останавливаться только на одном чувстве, потому что в этом случае наше восприятие становится однобоким.

По мере того как вы развиваете свое воображение, вы активизируете и альфа-волны. А это означает, что вы строите мост в свое подсознание. Чем больше вы в этом практикуетесь, тем легче вам становится вспоминать содержание тета-волн. Это обеспечит лучшее запоминание снов и медитативных ощущений, да и вообще память станет работать значительно лучше.

Всё, что вы хотели знать

о сенсуализации, но боялись спросить

Ниже вашему вниманию предлагаются ответы на наиболее типичные вопросы о сенсуализации, а также будут проанализированы и рассеяны наиболее часто встречающиеся предубеждения относительно этого явления.

Где у вас появляются зрительные образы?

У большинства людей зрительные образы возникают прямо перед глазами, как будто их проецируют на какой-то экран или они существуют в реальной жизни. Но есть также люди, у которых зрительные образы появ-

ляются совершенно по-иному. У некоторых людей они появляются где-то в глубине головы или в теле (не в голове) — скажем, в сердце, в солнечном сплетении или в желудке. Также возможно одновременное возникновение различных образов в разных местах. У одного из моих клиентов было два "экрана": один для выражения "положительных", а другой — "отрицательных" образов, причем размер экранов увеличивался и уменьшался в зависимости от того, насколько сильным было положительное или отрицательное отношение к чему-либо.

Могут ли альфа-волны выполнять функции бета-волн? К примеру, можно ли с помощью воображения решать математические задачи?

Когда я однажды демонстрировала работу Зеркала Интеллекта группе студентов, я подключила к этому аппарату человека, которому нужно было решить математическую задачу. Я ожидала, что у него возникнут сильные бета-волны, и хотела продемонстрировать студентам именно их. Но вместо этого Зеркало Интеллекта показало большое количество альфа-волн, а бета-волн было совсем мало. Я очень удивилась и спросила у этого человека, как же он решил задачу, на что он, немного смутившись, ответил: "Знаете, каждое число имело свой цвет, и когда я добавил немного оранжевого и зеленого, то получил правильный ответ".

Другой человек, который также решал математические задачи с помощью альфа-волн, использовал принцип перспективы. Одни числа он располагал слева, другие — справа, некоторые числа находились дальше, а другие, наоборот, ближе. Для решения своей задачи он использовал сложную визуальную формулу. Вы же можете применить более простой прием, к примеру, мысленно писать числа на доске или на листке бумаги.

Возможно, наиболее интересный ответ я получила от одной девушки, которая использовала для решения математической задачи сильные тета-волны. Когда я спросила у нее, как она решает задачи, она сказала, что в детстве, когда она училась в школе, ей нужно было

носить очки, но об этом никто не знал. А так как она без очков не видела, что пишет на доске учитель, то ей приходилось читать не с доски, а прямо из сознания учителя!

"Когда используется визуализация, вы смотрите снаружи на образ или же изнутри образа смотрите на окружающий мир?"

Возможны оба варианта. Некоторые люди так ощущают образ: находясь в своем собственном теле, они используют свои чувства как обычно. И когда видят образ, им кажется, что они смотрят на него, как будто все это происходит в реальной жизни; при переживании же тактильных ощущений им кажется, что они прикасаются к чему-либо своими собственными руками. Другие же люди видят образ иначе: им кажется, что они видят себя выполняющими те или иные действия. К примеру, если они практикуют направленную фантазию и должны идти по дорожке, то видят себя идущими по этой дорожке.

Так какой же способ лучше? Трудно сказать. В одних случаях более полезным может оказаться один способ, в других — другой. Если вы хотите что-то изменить в себе, то вам лучше ощущать себя в своем теле. Если же необходимо исследовать что-то неприятное или пугающее, то лучше смотреть на все это со стороны. Таким образом мы дистанцируемся от того, что рассматриваем. А сохраняя дистанцию между собой и рассматриваемым предметом, мы можем легче контролировать свою реакцию.

Некоторые из моих клиентов даже устанавливали воображаемую стену из плексигласа между собой и образом — так они дистанцировались от неприятных и пугающих сцен. Это создает чувство безопасности. При таком подходе люди, которые рассматривают что-то неприятное и пугающее, могут спокойно исследовать интересующий их вопрос, не боясь, что это причинит им боль и заставит испытать неприятные ощущения.

Оптимальной является ситуация, когда человек может одновременно занимать и внешнюю и внутреннюю

позиции. Несмотря на кажущуюся парадоксальность, это не только возможно, но и привычно для многих людей. С целью развития гибкости мышления вы можете сначала попробовать один способ, а потом — другой. Попробовавшись в обоих способах, вы можете попробовать использовать их сочетание.

Давайте вернемся к мысленному хождению по тропинке.

Представьте тропинку в поле, по обе стороны которой растет высокая трава. Почувствуйте, как вы прикасаетесь к ней. Обратите внимание на то, какое это время суток, какая стоит погода, на звуки и запахи. Все это вы должны представлять, находясь в своем теле и обычным образом используя свои чувства.

Теперь попробуйте выполнить это упражнение по-другому. На этот раз представьте, что вы видите себя идущим по дорожке, представьте, что вы смотрите на себя со стороны.

Какой способ выполнения этого упражнения показался вам более легким? Практикуйте оба способа до тех пор, пока они не станут для вас привычными. Сначала вам покажется, что переходить от одного способа к другому довольно трудно. Но потом, по мере того как вы будете привыкать к выполнению этого упражнения, вам будет все легче и легче переключаться от одного способа к другому. Наконец вы обнаружите, что с одинаковой легкостью можете использовать оба способа. Если вы хорошо потренируетесь в развитии такой гибкости мышления, то обнаружите, что стали получать больше пользы от работы своего воображения.

В чем разница между альфа-образами и тета-образами?

Образы, порождаемые альфа-волнами, более отчетливы, ясны и понятны, чем те, которые являются продуктом действия тета-волн. Эти образы красочнее, а цвета их более разнообразны. Границы более четки. Образы, которые являются результатом действия чистых альфа-волн, менее осмысленны. Их легче создать по желанию, по команде.

А образы, которые создаются тета-волнами, обычно темнее и менее четки. Как правило, они несут глубокий смысл — создается впечатление, что они поднимаются из глубин сознания. Эти образы также могут восприниматься как озарение или дар свыше. Иногда они бывают окружены светом. Их появление часто сопровождается чувством какого-то знания, понимания того, что этот образ подсказывает правильное решение, что он затрагивает что-то в глубине вашего сознания. Тем не менее не следует всякий раз ожидать от тета-волн какого-то просветления или вдохновения. Может случиться так, что вы будете блуждать в своем подсознании, как в крошечной тьме, и не найдете ничего стоящего.

Случается, что перед появлением образов тета-волн человек видит волны голубого и фиолетового цвета. Это говорит об активизации сильных тета-волн. Вы, наверное, слышали подобную фразу: "Это пришло ко мне из голубого света".

"Как я могу развить свое воображение?"

Практика, практика и еще раз практика! Описанные выше упражнения вы можете использовать для развития своих слабых чувств. В течение дня следует выбирать время для тренировки сенсуализации. К примеру, когда вы утром принимаете душ, закройте глаза и попробуйте сенсуализировать свой день. Используя все свои чувства, представьте то, что вам хочется, к чему вы стремитесь. Если перед вами стоит какой-нибудь вопрос, постарайтесь решить его с помощью своего воображения, попробуйте сделать так, чтобы решение этого вопроса пришло к вам в виде образа. Забудьте о словах — только образы. Не разговаривайте с собой. Постарайтесь, чтобы роль средства общения выполняли образы.

Никогда не говорите себе, что вы не способны на визуализацию. Такое отношение очень вредит развитию вашего воображения. Вы должны ценить каждый появляющийся в вашем сознании образ. Вы должны ценить те моменты, когда в вашем сознании появляются образы, когда вы находитесь в просветленном состоянии. Причем не стоит обращать внимания на малую про-

должительность этих моментов. Со временем она будет возрастать. Не сомневайтесь, и в вашем сознании образы станут появляться все чаще и чаще, а ваше воображение будет работать все лучше и лучше.

"Приходит ли этот образ из глубины моего сознания, или я формирую его искусственно?"

Этот вопрос волнует очень многих людей. Ответ на него выглядит довольно парадоксальным. *Всё*, что вы формируете, появляется из глубины вашего сознания. Некоторые образы просто всплывают из глубин подсознания, а другие создаются на сознательном уровне. Если вы подумаете, то разберетесь, какой образ всплывает из вашего подсознания, а какой вы формируете сознательно.

Доверяйте своему воображению! Работая со своими клиентами и разбираясь в содержании их сознания, я обнаружила, что тета-волны часто генерируют образы, связанные с какими-то болезненными моментами. Например, у одной моей клиентки тета-волны несли образы сложных отношений, которые были у нее в детстве с матерью. Но так как ей всегда говорили, что у нее было прекрасное детство, то в ее сознании сформировался своеобразный барьер, который препятствовал появлению этих образов на сознательном уровне. Когда же из ее подсознания стали появляться эти образы, она спросила у меня: "Они реальны или я просто их придумываю?" Если образ принесли тета-волны, то, значит, он реален. Пусть даже в детстве какие-то образы исчезли, а какие-то изменились, но сама *суть*, само *содержание* все равно остаются реальными. Возвращаясь к нашему примеру, можно сказать, что появившиеся в сознании моей клиентки образы не обязательно отображают именно ту картину сложных отношений с матерью, которая имела место в реальности — главное, что их общая суть сохраняется. Эти образы передают основное содержание. А это содержание говорит о том, что в глубине подсознания осталась рана, которая продолжает болеть и которую обязательно нужно залечить.

Даже если моя клиентка и выдумала какие-то подробности, то саму суть она выдумать не могла, сама суть является истинной. Нельзя забывать, что детали не имеют решающего значения, что главным является содержание.

Материал тета-волн

Когда люди с помощью медитации изменяют состояние своего сознания, из глубины их подсознания могут всплывать различные эмоции и воспоминания. Когда люди сталкиваются с неожиданным для них содержанием своего подсознания, их реакция может быть самой разной: от вполне положительной до крайне отрицательной. А то, что человек делает с обнаруженным содержанием подсознания, зависит от его потребностей, опыта и психологического состояния.

Если вы обнаружите скрытую психологическую травму и почувствуете, что она мешает вам жить, то я могу только лишь посоветовать вам обратиться за помощью к опытному психологу. Чтобы избавиться от боли и сохранить душевное равновесие, нужно получить квалифицированную помощь.

Исследование глубин подсознания и скрывающихся там личных тайн и травм является лучшим способом разобраться с ними и избавиться от душевной боли. Существует множество способов выполнения этой задачи таким образом, чтобы не утратить душевного равновесия и сохранить здоровье.

Но сначала давайте разберем несколько примеров того, как люди извлекали из своего подсознания неожиданное содержание. В качестве примера мы будем использовать прием "Дома дверей", который описывался в третьей главе. Когда вы открываете дверь и смотрите, что скрывается за ней, вы активизируете тета-волны. Существует бесчисленное множество вариантов того, что вы можете испытать, равно как и бесчисленное количество тета-дверей, которые вы можете открыть. Ниже я привожу несколько примеров из моей практики.

Содержание: За дверью находится комната, в которую, наверное, давно никто не входил, которая давно не видела солнечного света. Комната эта заставлена старой мебелью, всюду толстый слой пыли и паутина. Здесь даже тяжело дышать.

Что это означает: Эта комната олицетворяла для моей клиентки ее же собственное подсознание. Для нее ее подсознание было комнатой, в которую она давно не входила. Она распахнула окно, вытерла пыль, прибрала в комнате, переставила мебель, и комната стала выглядеть вполне приятной. Теперь, когда ей необходимо спокойно помедитировать, она знает, куда ей нужно идти, знает, как можно быстро попасть в свое подсознание.

Содержание: За старой коричневой дверью один мой клиент увидел своего умирающего отца. Комната оказалась больничной палатой.

Что это означает: Несмотря на то, что отец этого человека умер много лет назад, он все равно не мог успокоиться, не мог с этим примириться. Таким образом, он, даже не предполагая, создавал себе искусственную проблему, мучил себя. Разумеется, все это происходило на подсознательном уровне. А в медитативном состоянии он плакал вместе с умирающим отцом. В состоянии медитации он попросил у своего отца прощения за всю ту боль, которую он ему причинил, и отец простил его. И он держал руку отца в своей руке до тех пор, пока отец не умер.

Содержание: Женщина открывает зеленую дверь, но за ней оказывается не комната, а прекрасная лужайка.

Что это означает: Это подсказало ей, что она является частью природы, а это она всегда отрицала. В медитативном же состоянии она это отчетливо почувствовала. Она жила в крупном городе, целый день проводила в офисе и очень мало общалась с природой. После этого сеанса медитации она поняла, что ей надо чаще общаться с природой.

Содержание: За дверью кромешная темнота. Как моя клиентка ни пыталась, ей не удалось ничего рассмотреть. Так ничего и не увидев, она вышла из комнаты.

Что это означает: Я посоветовала ей вернуться назад, найти выключатель и включить свет. Она так и сделала: вернулась назад и включила свет. Когда свет зажегся, она увидела свою детскую комнату, которая вызывала у нее множество болезненных воспоминаний. Следует отметить, что впоследствии ей удалось справиться с болью и сохранить душевное равновесие.

Содержание: На двери табличка "Закрето". Мой клиент из всех сил пытался открыть дверь, но ему это не удалось.

Что это означает: Это означает то, что подсознание не хочет раскрывать свои тайны. В таких случаях я предлагаю на какое-то время оставить эту дверь в покое и поискать в коридоре дверь, на которой будет написано "Ключ". Войдя в комнату с такой табличкой, вы узнаете, что мешает вам войти в первую комнату, почему подсознание не хочет раскрывать свои тайны.

Содержание: На левой двери табличка "Смерть", а на правой двери — "Жизнь". Образы, скрывающиеся за этими дверями, соответствуют надписям.

Что это означает: Довольно часто встречаются парные двери, на которых висят таблички с противоположными надписями, такими, как свет и тьма, счастье и печаль и т.д. В таких случаях нужно просто осмотреть эти комнаты, это даст вам возможность узнать что-то новое о своем подсознании.

Содержание: За красной дверью полыхает пламя, стена огня.

Что это означает: Когда моя клиентка вошла в эту комнату, она поняла, что пламя — это многие годы подавляемая злость. Она поняла, что надо как-то с этим бороться, а свою энергию направлять на другие цели. Потом она часто возвращалась в эту комнату, чтобы узнать что-нибудь о своих чувствах, скрытых в глубине подсознания.

Содержание: За дверью скрывается комната медитации. Она так и дышит тишиной и спокойствием. Она не требует никаких изменений.

Что это означает: Это означает, что моя клиентка нашла место покоя и тишины, в котором она может спокойно медитировать.

История скептика

Один из моих студентов, которого я здесь буду называть Дж. Т., чрезвычайно скептически относился к медитации. Он не верил в то, что Зеркало Интеллекта может показать какие-то изменения в его сознании. Когда же он попробовал прием медитации "Дом дверей", то был приятно удивлен тем, насколько ошибался, думая так. Его медитация показывает, в какой мере индивидуальным может быть содержание и его значение.

Его дом оказался часовней, а в зеркальной комнате он увидел себя в длинной белой рясе. Первая дверь, которую он открыл, привела его в шестиугольную часовню. За второй же дверью оказалась камера пыток со столом, который для многих стал смертным одром. Этот стол олицетворял лень моего скептического клиента и недостаток уверенности на духовной дороге. Послание, которое получил ДжТ., говорило о том, что ему больше не следует бояться трудностей и смерти. ДжТ. очень эмоционально объяснял нам, насколько он был тронут любовью, которой было наполнено это послание. После этого сеанса медитации он действительно смог погрузиться в глубину своего подсознания, он также поразился удобству и полезности Зеркала Интеллекта.

Анализ содержания

Ниже перечислены принципы, которые помогут вам разобраться с содержанием тета-волн.

Не бойтесь содержания. Что бы ни несли образы, создаваемые тета-волнами, это является частью вашего Я, а потому этого не следует бояться. Наоборот, надо относиться к этому с уважением и даже с любовью.

Вы всегда можете изменить что угодно в самом себе. Ни один из образов не может быть постоянным и неизменным, равно как не могут быть постоянными и

неизменяемыми те состояния и настроения, которые эти образы отражают. Образы только лишь предоставляют вам информацию, которую вы можете использовать для совершения каких-либо изменений.

Вам не обязательно делать всю работу сразу. Понимание содержания, его оценка и изменение требуют достаточно много времени. Поэтому этот процесс должен быть медленным и постепенным, вам не следует, да и не нужно делать все сразу.

Вы всегда можете вернуться. Если вы увидели образ один раз, то всегда сможете увидеть его еще раз. Следует также обращать внимание на ключевые моменты, которые потом помогут вам вернуться к нужному образу.

Нет ничего настолько ошеломляющего и болезненного, что нельзя было бы вылечить. Желание справиться с душевной травмой и настойчивость смогут оказать замечательное действие на подсознание.

Не беспокойтесь, если вам не удалось найти ничего интересного. Некоторые люди опасаются, что они не вошли в тета-состояние, если не испытывают чего-то важного, значительного, творческого и сложного. Это совершенно беспочвенное опасение! Тета-волны, кроме различной информации, также могут нести тишину и успокоение.

Развивайте свою духовность. Создание и укрепление сознательной связи между своим сознанием и высшей силой (если вы, конечно, в нее верите) даст вам неисчерпаемый источник полезной информации, лечебных свойств и творческих подсказок.

Намеренное проникновение к специфическому материалу подсознания

В третьей главе говорится о некоторых специфических приемах, которые помогают активизировать тета-волны, но прием "Дом дверей" предназначен только для того, чтобы активизировать общие тета-волны. Все, что

происходит внутри комнат, может иметь специфическое содержание, но в этом приеме мы не стремимся к получению специфического материала. Встает вопрос: что же нужно делать для того, чтобы добраться до специфического подсознательного материала?

В подсознание ведет множество дорог. А воображение, наверное, является одним из наиболее эффективных инструментов, которые могут помочь добраться до глубин подсознания. Это объясняется тем, что воображение активизирует альфа-волны, которые являются мостом, связывающим подсознание с сознанием. Если же мы ищем какой-то особый материал, то необходимо найти те образы, те фантазии, которые помогут отыскать именно его.

Такой прием, как "Дом дверей", достаточно легко преобразовать из приема, дающего доступ к общему содержанию подсознания, в прием, который дает возможность откопать и какой-то специфический материал. Прежде всего необходимо определиться, какой именно материал вы хотите отыскать. Для этого постарайтесь найти слово или образ, в определенной мере олицетворяющий эту категорию. Например, вместо того чтобы спрашивать: "Почему мне так сложно бросить курить?", вы можете просто представить образ дымящейся сигареты или использовать в качестве ключевого слова слово "курить". Если вас интересуют и беспокоят ваши отношения с другим человеком, то вместо того, чтобы спрашивать себя: "Как улучшить отношения с Джейн, чтобы они больше соответствовали моим желаниям?", вы можете просто использовать слова "отношения" или "Джейн" в качестве ключевого слова. В зависимости от рода проблемы, которая стоит перед вами, вы можете использовать слова "отношения", "общение" или образ сердца.

Когда вы найдете образ, олицетворяющий проблему, или ключевое слово, вам следует возвращаться к приему "Дом дверей". Идя по коридору, ищите ту дверь, на которой находится табличка с нужным образом или словом. Когда вы найдете *эту* дверь, входите и осмотрите то, что за ней находится.

В зависимости от того, что вы обнаружите за этой дверью, можно будет, к примеру, сузить тему или более ее детализировать. Но не следует спешить и стараться сделать все сразу. Этот процесс должен быть постепенным. Если вы откроете дверь с сигаретой на табличке и увидите за ней образ самого себя, то вы можете спросить у этого образа, что ему нужно, чтобы, он смог бросить курить. Это только один из возможных вариантов. За дверью с сигаретой на табличке вы можете увидеть что угодно, к примеру, больничную палату. Информация должна подниматься из подсознания не спеша, постепенно. Спешка здесь недопустима. Старайтесь не контролировать процесс поступления информации. Если вы захотите сделать какие-либо изменения, то вам следует руководствоваться перечисленными выше принципами.

Практическое отсутствие тета-волн не является для человека непривычным, так как многие прошлые впечатления, воспоминания и эмоции настолько неприятны и болезненны, что подсознание "приняло решение" оградить сознание от этих впечатлений и воспоминаний и навсегда спрятать их в своих глубинах. Наблюдение за волнами мозговой активности человека, подсознание которого скрывает материал, "желающий" оставаться необнаруженным, — завораживающее зрелище.

Наблюдая за волнами мозговой активности, можно даже увидеть, как подсознание прячет материал и не дает сознанию докопаться до него. На рисунке 1А изображена схема волн мозговой активности человека, в чьем подсознании что-то скрывается. Вы можете видеть активные альфа-волны, которые образуют мост между сознанием и подсознанием, и бета-волны, которые говорят об активном состоянии сознания, но при этом полное отсутствие тета-волн, а это означает, что никакая информация из подсознания поступать не будет, хотя сознание и готово к ее приему.

В такой ситуации следует помочь человеку активизировать тета-волны и добраться до подсознания. Этот способ почти всегда срабатывает, но на рисунке 1В показана схема другой стратегии, которую может предпринять

наш интеллект, чтобы не допустить выхода скрытой в подсознании информации на сознательный уровень. На этой схеме вы можете видеть активные тета-волны, но альфа-волны, которые были чрезвычайно активными, просто исчезли, а вместе с ними исчез и мост, по которому информация могла бы подняться до сознательного уровня. Эта схема отображает еще одну защитную реакцию нашего организма: так он препятствует выходу из подсознания информации, которая может причинить боль или доставить крайне неприятные ощущения. Мне доводилось наблюдать, как во время одного сеанса медитации у многих людей эти две схемы сменяли друг друга. Как только активизировались тета-волны, сразу же пропадали альфа-волны, и наоборот. Таким образом, людям долго не удавалось установить схему, которая могла бы обеспечить переход информации на уровень сознания.

В этом случае я предлагаю работать с содержанием блока, чтобы установить схему, обеспечивающую активизацию и альфа- и тета-волн. Тогда доступ к содержанию подсознания станет реальным.

Если кто-нибудь из моих клиентов попадает в такую ситуацию, то я предлагаю ему решить, стоит ли продолжать попытки добраться до скрываемой подсознанием информации — ведь эта информация может нанести достаточно серьезную психологическую травму. У одной из моих клиенток, которую я буду называть С.П., эта схема наблюдалась в течение нескольких сеансов подряд. С.П. знала, что в ее прошлом есть что-то, мешающее ей пробраться в глубины подсознания. После долгих размышлений С.П. решила во что бы то ни стало выяснить, что же с ней произошло и что скрывается в ее подсознании. После этого моей клиентке удалось вернуться к своим воспоминаниям, но только частично. Ее воспоминания активизировались лишь в кинестетических и вкусовых ощущениях. Слуховые же и визуальные воспоминания активизировать так и не удалось.

Впоследствии из обрывочных сведений удалось сложить понятную историю, которая скрывалась в подсо-



знании СП. Я контролировала процесс продвижения моей клиентки по глубинам ее же подсознания и предупреждала ее о том, чтобы она не спешила и двигалась постепенно. Я объяснила: чтобы разобраться, что же случилось с ней в детстве, ей не обязательно знать все детали; подходить к болезненной информации следует только тогда, когда чувствуешь, что можешь справиться со своей болью. Наконец СП. смогла собрать достаточно информации, чтобы справиться со своей болью и продолжать сохранять душевное равновесие.

И хотя схема волн мозговой активности СП. продолжала свидетельствовать о наличии небольшого количества ускользающей информации, моя клиентка смогла во всем разобраться и стала фокусировать тета-волны на духовном аспекте. Она сконцентрировалась на связи с высшей силой, что помогло ей найти правильную дорогу в жизни.

Решение о том, насколько глубоко следует внедряться в подсознание и когда стоит остановиться, глубоко индивидуально. Каждый должен принять такое решение сам, руководствуясь своими личными стремлениями и потребностями. Я никогда не заставляла клиентов внедряться в самые потаенные уголки своего подсознания. Когда же они самостоятельно принимали решение о том, что им надо докопаться до сути, тогда я, как могла, опекала их и старалась оградить от психологических травм. Я помогаю своим клиентам добраться до того "места" (пункта, закоулка, площадки, цели), которое приносит им полное удовлетворение поисками. Эта желанная цель носит сугубо индивидуальный характер у каждого человека. Если вы чувствуете; что не сможете самостоятельно

справиться со своими тайнами, то я опять же советую вам прибегнуть к помощи опытного психолога. Сигналами опасности, признаками того, что следует быть осторожным и внимательным к своим ощущениям, являются страх, депрессия, а также любые другие отрицательные эмоции. Если вы испытываете такие чувства, когда пробираетесь к глубинам подсознания, то это говорит о том, что ваш организм предупреждает вас об опасности. В этом случае вам обязательно нужна квалифицированная помощь.

Большинство людей, однако, не испытывают никаких отрицательных эмоций, когда пробираются к потаенным уголкам подсознания. Не забывайте о том, что существует множество способов добраться до подсознания, не причиняя себе никакого дискомфорта.

Использование своего состояния для выяснения содержания

Здесь очень важно использовать обратную биологическую связь. К примеру, из состояния, которое характеризуется наличием активных альфа-волн и отсутствием тета-волн, в состояние активных тета-волн я переводила своих клиентов с помощью направленной медитации. Как только альфа-волны начинали исчезать, я с помощью обратной биологической связи заставляла своих клиентов снова активизировать их. После тренировки большинству людей удавалось удерживать альфа-волны в активном состоянии, в то время как происходила активизация тета-волн. Но некоторым людям чрезвычайно сложно одновременно удерживать в активном состоянии и альфа-, и тета-волны. Обычно в этих случаях тета-волны оказываются очень сильными, и это говорит о том, что в подсознании скрывается много подавленного материала.

В этом случае я применяю другой способ. Надо забыть об альфа-волнах и сконцентрировать все свое внимание на тета-волнах. А после установления стабильного тета-состояния можно постараться активизировать

альфа-волны. Но делать это нужно аккуратно и постепенно. Обучение медитирующего удерживать тета-волны в активном состоянии во время активизации альфа-волн — один из наиболее эффективных способов добраться до скрытых уголков подсознания, но без посторонней помощи добиться этого чрезвычайно сложно.

"Как я могу сделать это самостоятельно?"

Существует несколько приемов, с помощью которых можно снять барьеры, мешающие добраться до содержания подсознания. Ниже вашему вниманию предлагается форма медитации, которая поможет вам преодолеть блоки, преграждающие доступ к интересующей вас информации. Для занятий этой техникой медитации вам понадобится много времени и спокойное место, где вам ничто не сможет помешать. Прежде чем вы начнете вникать в те шаги, которые вам следует сделать, я, как всегда, советую просто прочитать инструкции. Перед медитированием также следует расслабиться, но ваше расслабление не должно быть слишком глубоким, в противном случае вы можете потерять связь с сознанием. Во время медитирования вы можете слушать спокойную музыку, если она звучит *очень тихо* и не отвлекает вас от медитации. Эта музыка должна быть только лишь фоном.

Стороны нашего сознания

В основе описываемого упражнения лежит один основной принцип. *Сознание каждого из нас имеет много сторон. Все эти аспекты сознания и формируют то, что составляет наше Я. Основным принципом этой системы является то, что каждая часть сознания работает на благо всей системы.* Иными словами, все, что происходит внутри вас, имеет положительную цель. Это не всегда заметно. Довольно часто в нашем сознании протекают процессы, которые могут казаться вредными. Но независимо от этого первоначальная цель каждого из них все равно является положительной.

Исследование барьера

1. *Прежде чем приступить к медитации, определите, что вы хотите найти. В данном случае следует концентрировать внимание на **самом барьере**, а не на том, что скрывается за ним.*
2. *Успокойте свой интеллект и расслабьте тело. Очистите свое сознание от каких-либо предубеждений и ожиданий.*
(ППП)
3. *Создайте рамку воображения, в пределах которой вы и будете медитировать.*
(ППП) *или дольше, если возникнет такая необходимость*
4. *Входите в более глубокое медитативное состояние. Вы должны так глубоко погрузиться в свое сознание, чтобы произошла активизация тета-волн.*
(ППП *или дольше*)
5. *Медленно входите в контакт с той частью своего сознания, которая формирует барьер. При этом не обязательно иметь кристально ясный образ этой части, но чем более четким он будет, тем легче вам впоследствии вступить в контакт с этой частью своего сознания. На этой стадии медитации вы должны сделать все от вас зависящее. Все, что вам действительно нужно, — установить связь с этой частью сознания.*
(ППП)
6. *Постарайтесь найти наиболее четкое проявление этой части сознания, попытайтесь установить с ней связь. В качестве такого проявления может выступать образ, символ, слово или ощущение.*
(ППП)
7. *Начните внутренний диалог с этой частью сознания. С помощью этого контакта вы сможете получить необходимую вам информацию. Вы можете спросить эту часть сознания, хочет ли она общаться с вами. При положительном ответе*

продолжайте действовать дальше. Если /Не он будет отрицательным, то спросите, что нужно сделать, чтобы она позволила пообщаться с ней. Если вообще не будет никакого ответа, то продолжайте продвигаться дальше, как если бы ответ был положительным. Ответы вы можете даже слышать, они могут быть выражены словами. А кроме того они могут выражаться в образах, символах или ощущениях. Помните, что надо верить той информации, которую вы получаете.

(ППП)

8. Начиная диалог с необходимой вам частью собственного сознания. Начать его можно вежливым вопросом: "Как ты себя чувствуешь?" Не забывайте, что ответы выражаются не только в вербальной форме. Вы также можете спросить "Как долго ты здесь находишься?" или "Что тебе нужно?"

(пауза от тридцати секунд до одной минуты)

Продолжайте общаться с этой частью сознания, старайтесь, чтобы ваше общение было более тесным, старайтесь понять, почему она делает то, что она делает. Вы можете спросить: "Какую роль ты играешь в моей Жизни?", или "В чем состоит твоя цель?", или "Каким образом ты хочешь мне помочь?" Можно также придумать свои собственные вопросы. Через некоторое время продолжайте исследования.

(пауза не менее двух минут)

9. Выразите свою благодарность. Вы должны быть благодарны этой части своего сознания за то, что она помогает вам, защищает ваши интересы. При этом даже не следует учитывать то, что она принесла вам какой-то вред, ведь в конечном счете у нее благая цель.

(ППП)

Этот шаг является трудным для большого количества людей. Они могут быть настолько раздражены тем, что эта часть их сознания мешает им продвигаться дальше, что не могут понять, что она защищает их от боли и неприятных ощущений. Они не могут понять, что эта часть их сознания выполняет защитную функцию. Нужно обязательно

верить в то, что цель этой части сознания изначально благая. И за это ее нужно поблагодарить, надо уметь это ценить.

(ПП)

10. Теперь вам нужно объяснить этой части сознания, что вы чувствуете. даже если ваш интеллект на **сознательном уровне** понимает, почему эта часть вашего сознания **блокирует** доступ к интересующей вас информации, **не ожидайте, что ваше подсознание поймет это** без подробного описания. Но за это его нельзя винить. А чтобы убедить его снять барьер, вам придется использовать весь ваш дар убеждения. Можете представить, что вы говорите с другим человеком. Вы должны объяснить этой части вашего сознания, как ее действия мешают вам и почему они вам мешают. Вы должны объяснить ему, как вам мешает рассматриваемый барьер.

(ППП)

11. Подумайте о том, чего бы вам сейчас хотелось. Рассмотрите истинную причину установления барьера. Вам по-прежнему хочется, чтобы этот барьер исчез? Может быть, у вас уже пропало это Желание? Чего вы хотите от своего подсознания?

(ППП)

12. Скажите своему подсознанию, чего вы от него хотите. Попросите его помочь вам. Объясните своему подсознанию, что доступ к скрываемой информации в ваших интересах и что скрывать ее не надо.

13. Договаривайтесь со своим подсознанием. Вы можете даже торговаться. Чтобы помочь себе в общении с подсознанием, вы можете продолжать задавать ему вопросы. Если вы считаете, что наличие какого-то барьера, который будет защищать вас от нежелательной информации, вам необходимо, то спросите у подсознания, может ли оно видоизменить этот барьер таким образом, чтобы он не мешал, а помогал вам. Если же вы уверены, что больше не нуждаетесь в та-

ком барьере, то должны объяснить это подсознанию и попросить его снять этот барьер. Просьбу можно выразить в вежливой форме: "Можно ли снять этот барьер?" или "Что нужно сделать, чтобы снять барьер?"

(ППП)

14. Добейтесь заключения соглашения со своим подсознанием. Оно может содержать какое-нибудь условие. К примеру: "Если я сделаю то ты снимешь барьер".

(ППП)

15. Поблагодарите эту часть своего сознания за сотрудничество.

16. Приготовьтесь к окончанию контакта с подсознанием. Спросите у него, не хочет ли оно еще что-нибудь обсудить с вами. Попрощайтесь с ним. Через какое-то время вы можете проверить этот способ общения с подсознанием, чтобы выяснить, срабатывает ли он или же появились какие-то новые проблемы, о которых вы раньше не имели ни малейшего понятия.

(ППП)

17. Заканчивайте сеанс медитации и возвращайтесь в нормальное состояние. Чтобы полностью войти в норму, сделайте несколько быстрых глубоких вдохов-выдохов и сильно потянитесь.

(ППП)

18. Чтобы сохранить свои впечатления в активном состоянии, перескажите их или запишите.

(пауза любой продолжительности)

Если вам не удастся отыскать положительную цель, то следует продолжать поиски. Вы можете вернуться обратно в медитативное состояние и продолжать задавать вопросы.

Пример. Одна женщина хотела выяснить положительную цель процесса, который причинял ей душевную боль.

Она спросила у своей боли: "Какую роль ты играешь в моей жизни?" И боль ответила ей: "Я наказываю тебя!"

Этот ответ не производит впечатления положительной цели. И поэтому женщина задала следующий вопрос: "А в чем выражается положительный момент? Как это может мне помочь?" На что боль ответила: "Я делаю это, чтобы ты была недовольна собой".

И снова положительный момент отсутствует. Следующий вопрос: "В чем же заключается положительный момент?" На что боль ответила: "Это держит тебя в состоянии готовности". Уже намечается прогресс, не правда ли? Но это еще не полный ответ.

Следующий вопрос: "И как это мне помогает?" Ответ боли: "Это помогает тебе не совершать ошибок".

Чувствуя, что и это еще не конечная цель, наша героиня задала еще один вопрос: "А как это помогает мне?" И вот тут боль дала конечный ответ: "Это защищает тебя от опасности".

Проследив таким образом за действиями подсознания, она поняла, что сформировала защитный механизм, который оберегал ее от опасных ошибок. И хотя этот защитный механизм действует, может быть, не очень логично и сам причиняет боль, но замысел его создания преследовал положительную цель. Проводя дальше исследование своей боли, наша героиня выяснила, что глубинной причиной создания этого защитного механизма была тирания матери, которая не оставляла ей права на ошибку, угрожая наказанием. И поэтому в детском сознании девочки сформировался такой защитный механизм, который стал впоследствии приносить боль.

Если наша героиня чувствовала боль, то она была наготове и не совершала опасных ошибок, чреватых суровым наказанием матери. Нельзя не удивиться тому, что ради нашей защиты и безопасности делает наше подсознание. Защитные механизмы часто принимают весьма причудливые формы.

Пожар

Однажды ко мне пришел рабочий и сказал, что он не может визуализировать и ни разу не запомнил ни один из своих снов. Схема волновой активности показала наличие подавленного содержания. После одного сеанса медитации память вернулась к нему, и он вспомнил страшный пожар, пережитый им в раннем детстве.

Картины пожара были настолько страшными, что он на подсознательном уровне принял решение никогда больше не возвращаться к ним. Но эти образы остались на подсознательном уровне, и установленный барьер не допускал их попадания на уровень сознания. Этот же барьер блокировал и визуализацию, а также запоминание снов. После нескольких сеансов медитации наш герой получил возможность запоминать сны и смог использовать визуализацию во время медитирования.

Случается, что докопаться до содержания, скрытого за искусственно установленными барьерами, не так-то легко. Барьеры бывают очень сложными и трудно преодолимыми, они надежно скрывают неприятное содержание. К скрывающемуся за этими барьерами содержанию следует добираться постепенно и осторожно. Если вы почувствуете, что у вас могут появиться проблемы, когда вы доберетесь до скрывающегося содержания, то я могу вам посоветовать в обязательном порядке прибегнуть к помощи опытных психологов и психотерапевтов.

По ту сторону стены

Однажды ко мне пришла женщина и сказала, что не может принимать душ, потому что, как только она задергивает шторку душа, ее охватывает сильнейший страх. Эта женщина не могла принимать душ с одиннадцатилетнего возраста. В ее памяти также отмечался пробел в несколько лет.

Используя описанную выше технику, я попросила ее, чтобы она вошла в контакт со своим барьером. Барьер предстал перед ней как толстая серая стена, которую нельзя было ни обойти, ни перепрыгнуть. Через несколь-

ко сеансов осторожных переговоров со стеной стена разрешила ей заглянуть по другую сторону. Казалось, мы почти добрались до того, что скрывается за барьером, но когда моя клиентка заглянула за стену, она обнаружила там другой барьер — гору. Нам потребовалось еще много времени, чтобы справиться и с этим барьером, и наконец память стала *пнемногу* возвращаться. Моя клиентка вспомнила, что ее братья издевались над ней, когда она принимала душ.

Этот вид внутреннего диалога может использоваться для исследования практически любого материала, содержащегося в подсознании. К примеру, если вы страдаете от лени, то найдите образ или символ той части сознания, которая делает вас ленивым, и постарайтесь выяснить положительную цель данного процесса. В ходе этого исследования следует предпринимать такие же шаги, которые описывались в предыдущих исследованиях, и задавать те же вопросы. Вся разница в том, что на этот раз у вас будет другая центральная тема.

То же самое вы можете проделать со страхом неудачи, тревогой, чувством вины, паникой или какой-либо другой отрицательной эмоцией. Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с *чувством, потребностью, отношением, поведением или проблемой, сути которых не можете понять, вы имеете возможность обратиться за информацией и советом к своему подсознанию. А после получения нужной информации вы можете произвести те изменения, которые сделают вашу жизнь более здоровой и счастливой. Таким образом происходит успокоение психики и лечение душевных травм, что и помогает впоследствии сохранять психическое равновесие.*

Ощущение перехода

Одна из моих клиенток, которую я буду называть СР., — тридцатидвухлетний терапевт. Она много работала над личностным ростом и была знакома с медитацией и лечебным медитативным состоянием. Когда я посмотрела на схему ее мозговой активности, то увиде-

ла четкую предрасположенность к активному состоянию интеллекта. На ее схеме было хорошо видно, что тета- и дельта-волны находятся в активном состоянии, а мост альфа-волн между сознанием и подсознанием отсутствует. Альфа-волны крайне неустойчивы, и поэтому активное состояние интеллекта не достигается. СР. хотела "активизировать свое подсознание".

Во время второго и третьего сеансов мы работали над стабилизацией альфа-волн, стараясь в то же время не потерять тета- и дельта-волны. Барьер, с которым она столкнулась, представлял собой кирпичную стену, которая защищала ее от ужасной смеси издевательств и духовности (именно так!). СР. в детстве переживала издевательства, и когда она выросла, у нее сложилось впечатление, что они имели какую-то духовную подоплеку или были продиктованы какой-то (и чьей-то?) духовной потребностью. После этого я поняла, что СР. обязательно нужно более свободно проявлять свою духовную натуру, тогда она сможет справиться с психологической травмой.

На четвертое занятие СР. пришла с двумя основными темами. Она рассказала, что в своей медитации столкнулась с самой собой в образе десятилетней девочки с длинными светлыми волосами, которая сказала: "Не вмешивайтесь в мою жизнь. Вы никогда не верили мне. Оставьте меня в покое. Я хочу, чтобы вы верили мне и перестали вмешиваться в мою жизнь и контролировать ее". СР. чувствовала, что этот образ является ключом к чему-то, что она пыталась понять многие годы. Кроме того, СР. хотела разобраться во всем, что в ее жизни было связано с дружбой. СР. часто чувствовала одиночество и боль, потому что ее друзья были не настолько преданными, как ей хотелось. Она хотела понять, почему чувство "дружбы, связи с другим человеком" является для нее неотъемлемой составляющей душевного равновесия. Исходя из этого, СР. стремилась выяснить, как она может удовлетворять эти свои потребности, не накладывая тяжелых обязательств на близких ей людей и не чувствуя боли отказа.

Когда я ввела ее в медитативное состояние, СР. почти сразу же вошла в активное состояние интеллекта, которое у нее характеризовалось чрезвычайной активностью подсознания и бессознательного уровня. В состоянии медитации она вошла в контакт с самой собой в образе десятилетней девочки, причем с этой девочкой начали происходить определенные изменения. Вот как СР. описывала свои впечатления: "Она становилась ангелом, она так и лучилась силой и светом. Она была одновременно сильной, свирепой, красивой и нежной... Я была этим глубоко тронута. Я чувствовала, что в глубине моего сознания открывается что-то такое, что было долгое время закрыто".

Я спросила у СР., может ли эта девочка дать ей ту поддержку и теплоту, которую она безуспешно ищет у друзей. СР. долго боролась со смущением и страхом, а потом сказала, что поведала ей девочка: "Я — все сущее, я — свет, я вечная, я все время здесь, вне зависимости от того, признаешь ты это или нет". СР. сказала, что ощущает "чувство того, что она существует, причем это чувство не требует никаких действий и никаких мыслей", и чувство необычайного спокойствия.

СР. очень удивилась, почему она раньше не могла испытать это чувство. Может быть, она боялась, что это ощущение вовсе лишит ее потребности в дружбе и в друзьях? СР. понимала, что если она будет культивировать в себе это ощущение, то станет настоящим отшельником, потому что у нее пропадет потребность в общении с людьми. Именно поэтому она стремилась получить это ощущение от общения с друзьями, но в действительности оно могло возникнуть только от общения с ее собственным сознанием.

После этого сеанса медитации жизнь СР. изменилась как внешне, так и внутренне. Она решила пока что оставить все как есть и уехать путешествовать. СР. путешествовала несколько месяцев и писала мне: "В моем мировоззрении, в моем мышлении, в моих отношениях с людьми произошли серьезные изменения. Я пыталась объяснить людям, что я чувствовала, но слова не помо-

гали выполнить эту задачу. Одно из наиболее серьезных изменений, которые произошли в моем сознании, — то, что я поняла: те издевательства, которые я переживала в своем детстве, не разрушили моего сознания, оно по-прежнему остается целым и крепким, а та душевная рана, которую мне причинили, начинает понемногу затягиваться, а ко мне возвращается душевное спокойствие".

Материал интеллекта

Высокоэффективный интеллект представляет собой сочетание состояния сознания и информации, содержащейся в подсознании. Как уже говорилось, наилучшим состоянием сознания для формирования высокоэффективного интеллекта является состояние активного интеллекта, которое представляет собой комбинацию из альфа-, бета-, тета- и дельта-волн. А использование информации из подсознания в этом состоянии интеллекта даст вам ощущение самосознания, к которому мы все стремимся. В этой главе рассматривались способы манипулирования материалом интеллекта в состоянии медитации. В следующих главах предметом рассмотрения будет применение высокоэффективного интеллекта для лечения и развития творческих способностей.

ГЛАВА ПЯТАЯ

ЛЕЧЕНИЕ

Говоря о лечении, мы можем рассматривать его с двух сторон: как лечение самих себя и как лечение других. Лечение самих себя подразумевает использование всех наших ресурсов для достижения физической, эмоциональной, ментальной и духовной целостности. Лечение же других подразумевает использование своих ресурсов для того, чтобы помочь другим достигнуть этой целостности.

Самолечение

Термин "самолечение" не означает, что вы должны делать все самостоятельно и в полном одиночестве. Самолечение подразумевает, что вы возьмете на себя ответственность за свое здоровье, а не будете возлагать ее на кого-либо другого. Это значит, что вы сами будете искать наилучшие лекарственные средства, используя при этом все возможные источники. Помните, что лечение — это не только выбор операции, но и поиск хирурга, который выполнит эту задачу лучше других. Это также отказ от операции и применение различных лекарственных трав, энергетической медицины, духовного лечения и медитации. Выбор же способа лечения целиком и полностью зависит от сложившейся ситуации. *Самолечение означает, что вы сами принимаете решение и*

сами же продолжаете следить за его выполнением, внося если нужно, различные коррективы.

Как мы можем сделать свой выбор? Путем изучения, исследования, медитации и веры в силу, которая могущественнее нас. Иными словами, чтобы принять правильное решение, нужно находиться в наилучшем сбалансированном состоянии сознания. Мы должны учиться управлять *любой* биологической функцией нашего организма. Развивая свою способность управлять одной из биологических функций, мы тем самым улучшаем и способность управлять остальными. Все взаимосвязано, и, развивая одно, мы автоматически развиваем и другое. Принимая на себя ответственность за функционирование нашего организма, мы можем научиться регулировать кровяное давление и частоту биения сердца, повышать или понижать температуру тела, а также управлять процессом пищеварения. Но для этого необходимо войти в нужное состояние сознания. Это состояние чрезвычайно важно для успешного протекания процесса лечения.

Наилучшее состояние сознания для успешного протекания процесса лечения — активное состояние интеллекта, которое, как мы знаем, характеризуется наличием на схеме волн мозговой активности всех четырех типов волн, причем в активном состоянии. Находясь в этом состоянии, мы можем использовать все аспекты, все возможности нашего сознания для улучшения здоровья, как физического, так и психического. Это особенно справедливо для лечебных медитаций, которые включают в себя работу воображения. Тета-волны позволяют образам проникать глубоко в подсознание, где они могут продолжать оказывать полезное действие. А альфа-волны обеспечивают связь между сознанием и подсознанием, которая делает возможным обмен информацией и образами, что чрезвычайно важно для процесса лечения. С помощью моста, созданного альфа-волнами, бета-волны также могут проникать в подсознание, что дает человеку возможность разобраться в своих подсознательных мыслях, чувствах, желаниях и потребностях.

Бета-волны делают возможным проведение на сознательном уровне анализа внутренних потребностей и чувств, которые скрываются в глубине подсознания.

Психофизиологическое расслабление как способ самолечения

Хотя оптимальным для самолечения состоянием сознания является активное состояние интеллекта, но глубокая релаксация также чрезвычайно полезна. Этот тип медитации не требует от медитирующего сохранения сознательного контроля за процессом медитации. Вместо установления с помощью альфа-волн моста между сознанием и подсознанием вам нужно как можно глубже нырнуть в свое подсознание. Если бы мы захотели посмотреть, где располагается это состояние на схеме, которая приводилась во второй главе, то увидели бы, что оно занимает крайнее положение в левом нижнем углу.

Обратите внимание: даже если интеллект медитирующего производит только дельта-волны, это состояние все равно является более глубоким, чем состояние обычного сна. Это состояние можно назвать одной из форм глубокого транса. Когда человек погружается в это состояние, его интеллект и тело находятся в состоянии полного отдыха. Один час пребывания в таком состоянии эквивалентен нескольким часам глубокого сна. Представьте себе: два часа в день пребывая в состоянии такой релаксации, вы получаете дополнительно шесть или восемь часов нормального сна.

Этот метод особенно полезен при системных заболеваниях, когда организм человека требует глубокого отдыха. Максуду Кэйдуну удалось вылечить одну из своих студенток от рака путем ежедневного и длительного погружения ее в состояние глубокого психофизиологического расслабления. Глубина и продолжительность релаксации заставили болезнь отступить на стадию ремиссии.

Если вы будете практиковать этот способ медитации, не страдая от какой-либо тяжелой болезни и не нуждаясь в глубоком и продолжительном отдыхе, то, наверня-

ка, заметите, что стали меньше спать ночью. Я даже видела, как люди, которым требовалось долгое время не спать, практиковали этот способ медитации. Я знала одну девушку (также студентку Кэйда), которой надо было меньше спать, чтобы выучить и сдать экзамены в колледже. И она входила в состояние глубокого психофизиологического расслабления два раза в день на один час: в восемь часов утра и в восемь часов вечера. Благодаря этому она смогла не спать в течение нескольких недель. И она успешно сдала все экзамены! Я, разумеется, не изучала состояние ее здоровья после этого эксперимента и не рекомендую вам повторять ее подвиг, но это говорит о том, что регулярное пребывание в состоянии психофизиологического расслабления делает чудеса. Я уверена в том, что нашему телу нужно расслабление, а не глубокий отдых.

Я убеждена, что глубокое психофизиологическое расслабление лучше всего работает, если его применять вместе с другими методами лечебной медитации. Контрастные методы не могут использоваться одновременно, потому что они требуют совершенно разных схем волн мозговой активности. Однако в случае необходимости можно производить соответствующие изменения.

Другая, более привычная форма лечебной медитации — активное использование воображения. Два основных способа применения этой формы медитации приводятся ниже. Один из них заключается в том, чтобы представлять себя выздоравливающим. Второй основан на представлении себя уже здоровым.

Волны мозговой активности, которые соответствуют лечебному воображению

Если вы хотите сформировать активное состояние интеллекта, то в этом вам может помочь и использование лечебной медитации, потому что она является прекрасной тренировкой управления волнами мозговой активности. И наоборот, если вы хотите практиковать ле-

чебную медитацию, то вам следует формировать активное состояние интеллекта, потому что это состояние сознания является наиболее благоприятным для лечебной медитации. Вот наиболее яркий пример того, когда содержание подсознания помогает состоянию сознания, а второе *в то же время* помогает первому.

Лечебная медитация проводится в обычном медитативном состоянии, которое характеризуется наличием альфа-, тета- и, в идеале, дельта-волн, к которым добавляются бета-волны. Это *рабочее состояние*. Бета-волны помогают добавить к медитативному состоянию сознательный настрой на исцеление. В лечебной медитации можно применять упражнения сенсуализации, которые вы использовали для активизации альфа-волн. А тета-волны помогают внедрить лечебные образы на подсознательный уровень, где они будут продолжать оказывать лечебное воздействие.

Представьте изменения от болезни к здоровью

Метод Карла и Стефании Симонтон, суть которого заключается в представлении изменений от болезни к здоровью, стал известным после их успешной работы с больными раком. В своей книге, которая называется "Выздоровление", Карл и Стефания Симонтон описали, как они использовали воображение для лечения такой страшной болезни, как рак. Самым простым примером такой работы воображения может являться следующий пример: "Представьте, что раковая опухоль — это гамбургер, а белые кровяные клетки — огромные белые собаки, которые рвут этот гамбургер на части".

Следует отметить, что этот метод помог достаточному количеству людей, но также следует обратить ваше внимание на тот факт, что Симонтоны акцентировали внимание только лишь на визуализации, то есть на визуальном представлении образа. Этот метод могут использовать те, у кого отлично развита визуализация.

Вам может показаться, что люди, у которых превалирующим чувством является не зрение, а, к примеру, слух

и которые с трудом представляют зрительные образы, не могут применять этот метод. Но это совершенно неправильно. Для самолечения вы можете успешно применять не только зрение, но и другие чувства. Возьмем, например, слух: вы можете слышать болезнь как какофонию, а лечебное воздействие — как прекрасные звуки виолончели, которые заглушают какофонию, побеждают ее и в конце концов занимают ее место. Раковая опухоль может также быть неприятным горьким вкусом, место которого постепенно занимает приятный сладкий нектар. Болезнь также можно представить в качестве неприятных, грубых ощущений, которые медленно вытесняются приятными ощущениями. Она может выступать и в качестве неприятного запаха, постепенно заглушаемого ароматом цветов или парфюмерии. Болезнь также может быть выражена резкими скачкообразными движениями, а лечение — замедлением этих движений. В идеале ментальный образ, который можно использовать для самолечения, сочетает в себе визуальный образ, звук, вкус, запах, тактильные и кинестетические ощущения.

Приемы сенсуализации не только помогают активизировать альфа-волны, но также являются и важной частью лечебной медитации. Создаваемые с помощью сенсуализации образы проникают на все три уровня сознания и продолжают оказывать лечебный эффект на всех трех уровнях.

Представление себя уже здоровым

Первый метод, суть которого заключалась в представлении перехода от состояния болезни к здоровому состоянию, имеет один основной недостаток. Люди часто не знают, что делать, если желание выздороветь не является достаточно сильным, то есть человек теряет, если он не чувствует в себе достаточно силы, чтобы справиться с болезнью; он также бывает сломлен силой болезни. Случается, больному кажется, что с его болезнью ничто не сможет справиться, что все бессильно перед ее разрушительной силой. Короче говоря, случа-

ется, что что-то мешает больному представить сам процесс выздоровления.

А если медитирующий уделяет больше внимание самой болезни, чем лечению, то это может еще больше укрепить позиции болезни. В этом случае лечебный механизм не только не помогает справиться с болезнью, а, наоборот, препятствует процессу излечения.

Второй рассматриваемый нами способ заключается в представлении себя уже излечившимся. Вы должны представить, что процесс лечения *уже закончился* и что вы совершенно здоровы. Используя сенсуализацию, вы можете представить образ здоровья, но при этом не следует акцентировать внимание на своей болезни, то есть вы должны представить себя просто здоровым, а не вылечившимся от какой-то определенной болезни.

Оба эти метода отлично помогают людям справиться со своими болезнями и вернуть здоровье. Обучая людей приемам самолечения, я обычно советую им попробовать оба метода. Если они сначала пробуют первый метод, который является сильной формой самолечения, то завершают они свой сеанс медитации применением второго метода. Таким образом, если у них были проблемы с сенсуализированием лекарства и если излишняя концентрация внимания на болезни несколько укрепила ее позиции, то применение второго метода нейтрализует это влияние. Я советую каждый сеанс лечебной медитации завершать представлением себя совершенно здоровым, каким вы будете после того, как справитесь со своей болезнью.

Приготовление к медитации

Следует также отметить, что представление своего тела может помочь вам вообразить и пережить самые различные перемены в его облике и состоянии. В этом также могут помочь упражнения сенсуализации, описанные в четвертой главе. Начинать выполнять упражнения сенсуализации следует с релаксации и вхождения в медитативное состояние.

1. *Представьте, как ваши руки становятся горячими. Помните, что для достижения этого вы можете использовать любой способ сенсуализации. Представьте, к примеру, что вы моете посуду горячей водой или держите руки перед большим Жарким костром. Только будьте осторожны и не обожгитесь. Вы должны почувствовать, что ваши руки **действительно** согреваются. Вы можете даже почувствовать, как кровь пульсирует в ваших пальцах, согревая их, и как они становятся все более горячими.*
2. *Потом почувствуйте, как ваш лоб становится холодным, очень холодным. Вы можете представить, что идете зимой по улице без шапки. Вы тепло одеты, и на вас нет только шапки, вы чувствуете, как холодный ветер бросает вам в лицо снег, отчего ваш лоб становится все более холодным. Вы также можете представить, как прикладываете ко лбу лед, только в этом случае будьте осторожны и не остудите свои руки, которые должны быть горячими.*
3. *Постарайтесь одновременно представить, свои руки горячими, а лоб — холодным. Вы должны почувствовать, как горячая кровь пульсирует в ваших пальцах, согревая их, и как ваш лоб становится все более холодным.*
4. *Теперь позвольте этим образам поблекнуть, вы должны почувствовать все свое тело.*
5. *Представьте, как ваше тело тяжелеет. Вы должны отчетливо представить, как оно становится все более и более тяжелым, настолько тяжелым, что вы, даже если попытаетесь, не сможете пошевелить рукой, поднять веки. Во всем теле должна ощущаться страшная тяжесть.*
6. *А после этого ваше тело должно постепенно становиться невесомым. Через какое-то время оно должно стать настолько легким, что вы должны чувствовать, будто вас может унести ветром. Вы должны ощутить, что не взлетаете только потому, что вас притягивает к земле ваша одежда. Вы должны ощущать чрезвычайную легкость.*
7. *После этого вы должны вернуться к своему нормальному весу.*
8. *Затем вы должны представить, что уменьшаетесь в размерах, становитесь вдвое меньше, потом — еще в два раза меньше. Вы должны представить, что стали просто кро-*

шечным — таким, что можете поместиться в спичечную коробку. Вы, кстати говоря, можете попробовать это. Вы можете найти полупустую спичечную коробку и забраться в нее. Забравшись в спичечную коробку, вы можете поверочаться, почувствовав, что значит ворочаться среди спичек. Что вы ощущаете?

9. *После вы должны вырасти до своих обычных размеров, а потом можете начинать увеличиваться. Вы должны стать вдвое, втрое больше своих нормальных размеров. Когда вы приобретете гигантские размеры, пройдитесь по парку, почувствуйте, что значит быть ростом с самое вы сокое дерево, что значит смотреть на людей и дома с та кой высоты.*
10. *После этого вы должны уменьшаться в размерах, ваш рост снова должен стать нормальным. Вы должны почувствовать свое тело, **всё свое тело.***
11. *После этого вы должны почувствовать то, что вы чувствуете, когда находитесь в состоянии медитации и релаксации. Вы должны ощутить, что находитесь в состоянии глубокой медитации.*

Лечебная медитация №1

Ниже вашему вниманию предлагаются несколько шагов лечебной медитации, суть которой заключается в использовании образов для осуществления изменений. Как всегда, вам следует применять приемы сенсуализации и стараться активизировать как можно больше чувств.

1. *Определитесь, над какой проблемой вы хотите поработать, а потом отбросьте эти мысли куда-нибудь в глубь сознания.*
2. *Расслабьте тело и успокойте свой интеллект, входите в состояние глубокой медитации. Старайтесь удерживать достаточное количество альфа-волн, чтобы ваше сознание было в курсе всего, что вы чувствуете.*
3. *Определите, над какой болезнью вы хотите работать, и создайте образ, который будет олицетворять эту болезнь. Этот образ может быть зрительным или звуковым, или это могут быть вкус, запах, тактильные ощущения, а также*

- любая комбинация из перечисленных чувств. Болезнь может быть представлена в образе реалистично или символично.
4. После этого найдите образ, который будет лечить болезнь. Это активная часть медитации. Представьте, что врачующий образ появляется в поле вашего внимания и начинает как-либо изменять образ болезни (лечить).
 5. С помощью сенсуализации почувствуйте, что это срабатывает. Несколько минут вы можете уделить на то, чтобы наблюдать за происходящими изменениями и ощущать их.
 6. Закончив с этим образом, вы можете перейти к другому образу болезни и "лечить" его также другим образом.
 7. Оставьте, и пусть это работает. Вы должны сделать так, чтобы процесс лечения продолжал нормально проходить и после того, как вы выйдете из медитативного состояния. Этот процесс должен протекать в течение дня, а лучше — в течение недели.
 8. Представьте себя уже вылечившимся. С помощью сенсуализации представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы перед вами **не стояла проблема этой болезни**. Представьте себя здоровым.
 9. Загляните в будущее и представьте две или три ситуации, в которых вашему нормальному поведению помешала бы ваша болезнь. Вы должны представить, что в этих ситуациях вам ничто не мешает и ничто вас не ограничивает, что вы себя прекрасно чувствуете.
 10. Этот образ вы должны хорошо запомнить. Вы должны сделать так, чтобы он остался в вашем сознании, когда вы выйдете из состояния медитации.
 11. Заканчивайте сеанс медитации. Завершите всё, что вы должны сделать. Из медитативного состояния вы должны выйти, чувствуя себя освеженным, отдохнувшим и готовым к действиям.
 12. Закрепите свои впечатления путем их проговаривания или записывания.

Побочное действие болезни

Прежде чем мы перейдем к рассмотрению следующего типа лечебной медитации, я хочу остановиться на

том ее элементе, который может оказаться важным для вас. Если ваше заболевание приносит вам скрытую пользу, то мы это называем *побочным действием болезни*. Если вы спросите у своего подсознания, какую пользу приносит вам эта болезнь, то сможете неожиданно узнать, приносит ли вам ваша болезнь скрытую пользу или нет, а если приносит, то какую именно.

Один из примеров скрытой пользы — скажем, то, что появляющееся в день экзамена чувство недомогания дает нам возможность не идти сдавать этот экзамен. Другой распространенный пример — возможность, будучи больным, получать ласку и всяческое внимание. Случается, что человек может заметить, что его жена никогда не любила его так до тех пор, пока он не заболел раком.

Побочное действие болезни может быть более сложным и куда более трудно определяемым, чем в двух вышеприведенных примерах. У меня была пациентка с острой аллергией. С помощью тета-волн мы выяснили, что аллергия у нее была не на что иное, как на *мужчин*. Заболевание защищало ее от создания отношений с противоположным полом, чего она отчаянно боялась. Мне вообще не пришлось работать над лечением аллергии. Вместо этого я занялась налаживанием ее отношений с мужчинами. Когда исчезли сложности в общении с противоположным полом, то заболевание быстро прошло само собой.

Новая дилемма

Здесь мы должны быть очень осторожными. Наиболее типичными вопросами, которые задают на вновь организованных курсах лечения, являются следующие: "Почему это случилось со мной?" или "Зачем мне это нужно?" Здесь мы должны провести четкую грань. Мы отвечаем за *все*, что происходит с нами. Мы рискуем попасть в потенциально опасную зону, если будем искать скрытое значение в каждом своем заболевании, в каждом аспекте своего здоровья.

Я верю в вирусы! Заразную болезнь очень легко подцепить, если находиться рядом с человеком, который страдает этой болезнью. Здесь можно опять задать вопрос: "Почему заразился именно я?" На этот вопрос существует следующий ответ: "Я много работал, устал, мой иммунитет снизился, и микробы попали в ослабленный организм". Вы можете задать еще один вопрос: "Так, значит, это заболевание "нужно мне" для того, чтобы я несколько дней посидел дома и отдохнул?" Если мы будем искать скрытую пользу в каждой болезни и найдем способ добиться этой пользы, не заболевая, то таким образом нам удастся избежать болезни.

Также следует отметить, что если мы лечим болезнь, не пытаясь найти ее глубинные причины, то можем добиться успеха только на какое-то время, так как через определенный период времени эта скрытая причина вновь вызовет заболевание. Только лишь докопавшись до истинной причины возникновения болезни, мы можем обезопасить себя от повторного заболевания. А если мы так и не выясним глубинную причину, то, естественно, из этой причины, как из корня, вырастет еще не одно заболевание.

Один из основных принципов моих исследований — все части нашего тела, все механизмы работают на пользу всей системы, то есть самого человека. Нам может казаться, что те или иные процессы нам только вредят, но я уверена, что у истоков любого процесса лежит благая цель.

Коренная причина проблемы может оказаться негативной. Часто она возникает как форма наказания. Рассматривая суть проблемы, можно докопаться до позитивной цели. Для более глубокого понимания этого процесса давайте рассмотрим два следующих примера.

1. Один мужчина страдал от сильной экземы. Он вошел в состояние медитации и вступил в контакт с той частью своего сознания, которая отвечала за высыпания на коже. Он увидел ее как уродливое лицо и спросил, в чем состоит цель заболевания. На это часть его сознания ответила: "Цель этого заболевания -

сделать тебя безобразным". Но на этом нельзя останавливаться. И больной задал следующий вопрос: "А в чем положительный момент того, что я буду безобразным?" На этот вопрос эта часть его сознания ответила так: "Положительный момент в том, чтобы удержать тебя от контактов с женщинами". Но и здесь невозможно ничего понять. Следующий вопрос: "А в чем положительный момент того, что я не буду общаться с женщинами?" Ответ сознания: "В том, что ты не женишься". Это также еще нельзя назвать положительной целью. Последовал вопрос: "А в чем положительный момент того, что я не женюсь?" Ответ: "Тогда *ты будешь в безопасности!*" Наконец мы докопались до *положительной* цели.

Узнав причину возникновения своего заболевания, пациент мог принять решение, нуждается ли он в наличии такого защитного механизма. Он помнил, что его родители развелись и что развод причинил им ужасную боль. Наш больной понял, что это событие произвело неизгладимое впечатление на детскую психику и что из-за этого сформировался такой страшный защитный механизм, который причинял ему боль, чтобы защитить его от еще более сильной боли. Проанализировав ситуацию, наш герой понял, что он не нуждается в таком защитном механизме. Ему по-прежнему не хотелось вступать в брак, но, обладая знанием этого на сознательном уровне, он мог придумать более простой и безобидный механизм, который способствовал бы сохранению его холостого статуса. Когда же у него будет такой защитный механизм, то пропадет "необходимость" в экземе.

2. Как уже указывалось ранее, даже самые неприятные процессы, если их хорошенько рассмотреть, имеют у своих истоков положительную, благую цель. Сейчас я расскажу вам про женщину, находившуюся на грани самоубийства. Такое состояние означает, что где-то в глубине есть часть сознания, которая хочет убить ее. В чем здесь может быть положительная цель?! Давайте посмотрим. В чем положительный момент смерти? В забвении. В чем положительный момент забвения?

Отсутствие боли. Отсюда следует, что часть сознания, стремившаяся к смерти, просто хотела избавиться эту женщину от нестерпимой боли, которую та испытывала. Выяснив это, мы должны разобраться в самой боли: нужно узнать, в чем ее причина, в чем положительная цель. Но суть не в этом. Суть в том, чтобы вы поняли, что во всем, а в особенности во всем том, что касается подсознания, нужно докапываться до самых глубинных причин. Заглянув в подсознание, можно найти скрытые, подавленные чувства, потребности или желания, которые и вызывают проблему.

Эту работу нужно в обязательном порядке прорабатывать на уровне тета-волн. Для того чтобы производить какие-то изменения в подсознании, нужно прежде всего получить доступ в подсознание, а этот доступ могут предоставить только лишь тета-волны. Простое обдумывание проблемы и ее обсуждение (уровень бета-волн) не даст никакого лечебного результата.

Напоминаю вам, что следующий способ медитации также имеет дело с побочным действием.

Лечебная медитация №2

***Определите,
какая проблема требует изменения***

Определитесь, над какой болезнью вы хотите работать. Потом отбросьте эти мысли в глубину сознания и очистите свой мозг от мыслей.

Расслабьте тело и успокойте свой интеллект

Вспомните, что значит быть в состоянии медитации, и вернитесь в это состояние.

сконцентрируйте внимание на своем дыхании и старайтесь, чтобы оно постепенно становилось более легким и глубоким. Для успокоения дыхания вы можете в течение пары минут попробовать технику руки, используя свою руку в качестве индикатора дыхания — поднимаете ее при вдохе и опускаете при выдохе.

Не забудьте расслабить язык. Если вы чувствуете, что ваш язык немного приподнят, то это означает, что вы разговариваете сами с собой. Если же вы расслабите язык, то вы не сможете говорить сами с собой, и вам станет значительно труднее думать. Каждый раз, когда вам в голову приходит какая-то нежелательная мысль, расслабьте язык, и она уйдет. Вы можете использовать дыхательную гимнастику для расслабления, для этого вам нужно вносить расслабление в свое сознание, когда вы вдыхаете, и избавляться от мыслей, когда выдыхаете...

Расслабьте свое тело. Проверьте, все ли ваше тело находится в расслабленном состоянии. Мысленно пройдите по своему телу, чтобы убедиться, что ни одна его часть не напряжена. Вам нужно как бы просканировать свое тело, просветить его и вдохнуть расслабление в более темные места. Напряжение должно уходить с каждым выдохом. Вам следует продолжать расслаблять тело до тех пор, пока не останется темных пятен.

Создайте лечебную среду

Создайте в своем сознании лечебную среду. Это может быть какое-то помещение или, наоборот, открытая местность. Вам следует пройтись по созданному вами окружению (пейзажу или интерьеру), замечая цвета... формы... контуры... Вы должны обратить внимание на погоду, на температуру... на запахи, на звуки и даже на свои вкусовые ощущения. Вы должны обследовать свое окружение, используя все органы чувств. После обследования этой среды вы можете осуществить какие-либо изменения, которые пойдут на пользу вашему здоровью. Помните, что вы можете изменить что угодно. Вы должны создать тихое, спокойное и здоровое место.

Медитация

Найдите удобное место в созданном себе окружении, сядьте там и войдите в состояние глубокой медитации.

Вы должны почувствовать, что вы падаете... падаете в расслабление, в тепло... в глубину своего сознания.

Часть сознания, которая нуждается в лечении

Находясь в глубоком медитативном состоянии, войдите в контакт с той частью своего сознания, которая требует изменений или лечения. Возможно, это именно то, о чем вы думали перед сеансом медитации, но может быть и совершенно другая тема, другой предмет — ведь в состоянии медитации вы можете увидеть то, что требует немедленного вмешательства.

Проявление этой части сознания

Найдите способ, с помощью которого эта часть сознания может проявить себя. Это может быть образ, символ, ощущение, звук или даже голос. Впрочем, это может быть просто ощущение ее присутствия.

Начинайте диалог

Спросите эту часть сознания, желает ли она общаться с вами. Если она не уверена в том, насколько этого хочет, то спросите ее, что нужно сделать, чтобы она захотела общаться с вами. (За этим может последовать целая серия вопросов, которые вы можете захотеть задать этой части своего сознания. Каждая медитация и каждый сеанс лечебной медитации отличаются от других, поэтому диалог, который ниже предлагается вашему вниманию, вы можете использовать в качестве возможного примера. В нем вы можете что-либо изменять и корректировать по своему желанию и в соответствии со своими потребностями.)

- Что чувствует эта часть вашего сознания? Если она ощущает какую-то угрозу, то вы должны объяснить ей, что все, что вы сейчас делаете, соответствует вашим глубинным интересам. Вы должны убедить ее, что действуете ради достижения пользы, что вы хотите исцелять, а не ранить.
- Как долго существует эта часть вашего сознания? Новая ли эта проблема или, наоборот, застарелая? Все эти вопросы могут заставить вас спросить эту часть вашего сознания, как она попала туда, где сейчас находится.

- Что ей нужно от вас? Чего она хочет от вас?
- Какую роль она играет в вашей жизни? В чем состоит ее положительная цель? Если цель кажется вам отрицательной, то постарайтесь докопаться до положительной цели и узнать, какова же позитивная функция этой части вашего сознания.
- Нуждается ли вы в том, чтобы эта часть вашего сознания продолжала выполнять свою функцию? Если да, то подумайте, как эта функция может быть выполнена с большей пользой для вас.
- Если вы обнаружите, что эта функция не может быть выполнена с большей пользой для вас, то подумайте о том, как ее можно изменить. Если вы не хотите, чтобы эта часть вашего сознания выполняла свою функцию, то вежливо, но твердо скажите, что вы больше не нуждаетесь в ее услугах.
- Что должно произойти, чтобы эта часть стала приносить вам пользу и служить на благо вашему здоровью?
- Хочет ли эта часть вашего сознания произвести такие изменения? (Если нет, то что должно произойти, чтобы она захотела этого? Напомните ей, что все, что вы делаете, направлено на благо вашему здоровью. Скажите, что с тех пор как эта часть сознания стала выполнять свои функции, прошло много времени и что ваши потребности с тех пор существенно изменились.)

Сенсуализация. Используйте как можно больше органов чувств, чтобы представить происходящие изменения.

Выразите свою благодарность. Поблагодарите эту часть своего сознания за проделанную для вас работу. Даже если она выполняла функцию, в которой вы в настоящий момент не нуждаетесь, после вашей благодарности эта часть будет уверена, что она работала на вашу пользу.

Позвольте этой части своего сознания задать вам какой-нибудь вопрос. Спросите у нее, хочет ли она что-нибудь у вас узнать.

Проверьте, не появились ли какие-нибудь новые проблемы

*Хотят ли какие-нибудь другие части вашего сознания что-то сказать вам? Проведение внутренних изменений может вызвать возникновение **других** проблем. Поэтому вам **нужно** в обязательном порядке предоставить слово всем частям своего сознания, которые хотят вам что-нибудь сказать.*

Если это понадобится, то вы должны вступить в контакт с другими частями своего сознания.

Завершение медитации

Когда вы почувствуете, что готовы к завершению сеанса медитации, уделите несколько минут для выражения благодарности всем частям своего сознания, которые приняли участие в оказании вам разносторонней помощи. Вы можете заключить соглашение о том, что через какое-то время вернетесь, чтобы проверить протекание процесса лечения или просто для того, чтобы помедитировать.

Активизация бета-волн

Попробуйте выразить свои впечатления в нескольких ключевых образах, словах или фразах. Вы должны обязательно захватить эти ключевые моменты с собой, когда будете выходить из медитативного состояния. Как всегда, после выхода из состояния медитации наговорите свои впечатления на кассету или запишите их на бумаге. Если же вы не хотите записывать свои впечатления, то можете просто поделиться ими со своим другом. Если вы выразите свои впечатления в вербальной форме, то они уже не ускользнут обратно в подсознание. Иными словами, вы их не забудете.

После выхода из состояния медитации вам нужно, как обычно, потянуться и сделать несколько глубоких и быстрых вдохов-выдохов. После этого вы должны почувствовать себя бодрым, свежим и готовым к действиям.

Можно сказать, что, выполняя это упражнение, вы дадите начало процессу лечения, который потом вам будет необходимо только направлять. Не забывайте, что самолечение — длительный процесс. Он требует терпения, усердия и веры в свои силы. Вы можете выполнять

это упражнение ежедневно в течение двух или более недель и наблюдать за происходящими изменениями. Особенно важно наблюдать за изменениями в том случае, если вы столкнулись со слабой частью сознания, которая требует укрепления или серьезного лечения. В этом случае вы должны верить в свои силы и стремиться использовать все потенциальные возможности.

Следует отметить, что разнообразие и загадочность протекающих в глубине сознания процессов просто поражают. Я уже привыкла ничему не удивляться. Но иногда, когда мои клиенты делятся со мной своими впечатлениями, мне кажется, что я отправляюсь в какую-то загадочную страну, я чувствую себя Алисой в Стране Чудес. Мне очень нравится эта часть моей работы. При этом я должна просто наблюдать за всем, но ни во что не вмешиваться. Мои клиенты должны сами принимать решения. Я могу только помогать им советами. Вмешиваюсь я только в тех случаях, когда мой клиент останавливается и не может продвинуться дальше. Моя роль заключается в том, чтобы задавать вопросы, которые помогут активизировать процесс лечения.

Лечение печени

Ниже я предлагаю вам познакомиться с одним из примеров успешного применения лечебной медитации. Этот пример хорош тем, что в нем присутствуют чрезвычайно яркие образы. И хотя для успешного протекания процесса лечения совсем не обязательно таким образом активизировать работу воображения, яркие образы способствуют более эффективному лечению.

"Тот предмет, который я сначала выбрал для работы в состоянии лечебной медитации, мне никак не удавалось материализовать в какой-нибудь стабильной форме. Все мои попытки приводили только лишь к формированию расплывчатых образов различных внутренних органов. Наиболее четким из них был образ печени. Насколько я знаю, у меня нет проблем с печенью, равно как и с другими внутренними органами. Но меня не-

сколько беспокоил мой образ питания и в особенности количество потребляемого алкоголя.

По мере того как я концентрировал свое внимание на печени, ее образ становился более четким и вытеснял все другие органы.

Я приближался к печени, которая казалась мне зарослями кустарников. Подойдя ближе, я увидел, что листья кустов покрыты сажей и пылью. Между веток и под кустами был какой-то мусор.

Моей первой мыслью было использовать пылесос для того, чтобы все это очистить. Я представил большой пылесос и стал пылесосить кусты, но вместе с грязью и мусором пылесос стал засасывать и листья, оставляя голые ветки. Плохая идея!

Потом я решил вымыть листья со стиральным порошком, но от порошка листья стали сморщиваться. Под пылью и сажей листья были совершенно здоровыми. Тогда я стал выплескивать на них ведра воды. Это немного помогло, но объем работы был настолько велик, что я был просто ошеломлен.

После мне в голову пришла блестящая мысль. Я собрал над своим лесом облака и сделал дождь. Я стоял и смотрел, как дождевые струи очищают листья, но потом, к своему сожалению, я заметил, что дождь очищает не все листья, на многих из них продолжала оставаться грязь. Однако через какое-то время я заметил, что между старыми листьями появляются новые, молодые листочки, юные побеги. Под дождем мой лес начал обновляться.

Предоставляя лесу обновляться, я считал, что сделал именно то, что нужно было сделать. Все остальное время я гулял под дождем и осматривал свой лес, я радовался тому, что появляются новые, свежие побеги. Иногда мне приходилось подбирать и выбрасывать редкие пивные банки и другой мусор.

Я чувствовал, что могу в любое время вернуться к своему лесу и проверить, все ли там в порядке и идет ли еще дождь. Я мог следить за тем, чтобы моя печень всегда была в порядке."

Этот мой клиент узнал от своего подсознания, что его печень нуждается в лечении, и он также нашел способ лечить ее с помощью сенсуализации. Прежде чем найти правильный способ лечения печени, он сделал несколько ошибок, но это неизбежно — ведь не ошибается только тот, кто ничего не делает. Это отличный пример значения подсознания в проведении лечебной медитации с использованием воображения.

Примеры самолечения

Кесарево сечение

Моей студентке Сьюзен пришлось делать кесарево сечение. Когда операция была уже в самом разгаре, Сьюзен почувствовала, что у нее начинается шок. Анестезия была сделана неправильно, она не избавляла ее от страшной боли, и анестезиолог в отчаянии увеличивал дозы обезболивающего в надежде уменьшить мучения своей пациентки.

Грудь Сьюзен начало охватывать какое-то оцепенение, ей казалось, что она больше не может дышать. Она смутно слышала, как доктора говорили о том, что скоро понадобится респиратор, потому что легкие могут перестать работать. Сьюзен делала отчаянные попытки остаться в сознании до рождения ребенка, но чувствовала, что сознание постепенно ускользает от нее.

Но здесь Сьюзен поняла, что она не обязана быть жертвой ситуации. Она вспомнила свои тренировки. Она вспомнила, как я говорила ей, что йоги могут спокойно делать один вдох в минуту. Сьюзен помнит, как она сказала себе: "Если другие могут делать только один вдох в минуту, то и я смогу". Она прекратила рыдать и стала бороться за дыхание. Сьюзен стала медленно и сознательно замедлять свое дыхание, она старалась сохранить сознание, потребляя небольшое количество кислорода, которое еще могли пропускать ее слабеющие легкие. После этого она сконцентрировала внимание на борьбе с болью. Сьюзен представила, как пробирается сквозь боль, разгоняя ее. Она представила, что окружена

болью, но при этом настолько сконцентрирована, что может двигаться между молекулами боли, не прикасаясь к ним. Она как бы дистанцировалась от боли и стала ждать рождения ребенка. Сьюзен с гордостью говорит, что она находилась в полном сознании до рождения ребенка, слышала, как мальчик весом в семь фунтов в первый раз закричал, и видела, как его приложили к ее груди. Сьюзен убеждена: тому, что она смогла пройти это испытание, она обязана исключительно своей технике медитации, которая научила ее всегда сохранять контроль над своим телом и своим сознанием.

Слепота

Что является лучшим примером, чем факт из собственной жизни? Что может быть более убедительным? Я благодарна судьбе за то, что выжила и вернула себе зрение. Часто учитель или хилер попадает в ситуацию, когда он сам нуждается в помощи. Мой личный опыт исцеления помог мне лучше понять мою работу и научил проникать на более глубокие уровни сознания.

В 1975 году, когда я жила в Лондоне, у меня началось ухудшение зрения — я стала слепнуть на левый глаз. Офтальмолог, к которому я обратилась, не смог сказать ничего определенного. Я, впрочем, не очень беспокоилась, потому что мне казалось, что ничего страшного не происходит. На поле зрения моего левого глаза появлялись и исчезали слепые пятна. Но в 1976 году слепое пятно появилось и не пропадало. Я была в отпуске в Греции и стала замечать, что слепая зона постепенно разрастается. Когда я вылетела в Соединенные Штаты, ситуация стала еще хуже, и я поняла, что попала в серьезную беду.

То, чего не смогли обнаружить врачи в Англии, так как заболевание было еще на ранней стадии, обнаружили врачи в США, в штате Колорадо. Мне поставили диагноз "глазной гистоплазмоз". Мне также сказали, что, по всей вероятности, то же самое произойдет и с правым глазом. Вернувшись в Англию, я проконсультировалась с ведущим офтальмологом, который подтвердил диагноз.

Я продолжала слепнуть на левый глаз, и это ввергло меня в настоящую панику.

По причине того, что никто из врачей как в Соединенных Штатах, так и в Англии не рискнул работать с лазером внутри моего глаза, я осталась без лечения. Мне оставалось рассчитывать только свои собственные силы. Хотя я научилась у Макса Кэйда технике лечебной медитации, мне тогда еще ни разу не приходилось применять ее. Я начала медитировать приблизительно по три часа в день. Я использовала все описанные выше приемы лечебной медитации и пыталась с их помощью остановить потерю зрения. Одновременно я начала ходить к хилерам и искать человека, который смог бы мне помочь. В ходе своих поисков я встретила с Мэри Симпкинс, которая специализировалась на лечении глазных заболеваний. Мэри Симпкинс разработала прибор, который испускал пульсирующие пучки света, при этом Мэри в соответствии с потребностями своих пациентов изменяла цвет световых волн и скорость пульсации. Когда пациент смотрел на индивидуально подобранные для него световые волны, видимый спектр света оказывал воздействие на молекулярное строение глаза, восстанавливая дегенерировавшие клетки. Короче говоря, проходя такой курс лечения, человек долгое время смотрит сквозь какое-то подобие бинокля, в котором вспыхивает и гаснет свет.

Да, эта техника Мэри Симпкинс могла бы мне помочь. Но, к несчастью, очередь на прием к Мэри была огромной, ждать нужно было семь месяцев. Я решила, что слепота никак не входит в мои планы, и поэтому мне нужно обязательно продержаться до тех пор, пока не подойдет моя очередь. Я применяла различные приемы воображения, представляя, как лучи белого света останавливают кровотечение и уносят кровь. Каждый день я в течение часа практиковала такие упражнения. Кроме этого, ежедневно в течение двух часов я пребывала в состоянии глубокого психофизиологического расслабления.

Процесс лечения был длительным и напряженным. Но в то же время он открыл для меня множество дверей.

Кундалини, о котором я буду рассказывать в конце книги, по моему мнению, стало прямым результатом этих длительных сеансов медитации. Мои поиски способа лечения заставили меня опробовать способности почти всех хилеров в Англии. Мое сердце и душа раскрылись, как не открывались никогда раньше.

Когда подошла моя очередь лечиться у Мэри Симпкинс, мы провели много времени вместе, мы вместе работали, и она стала мне близким другом. Мой левый глаз постепенно приобретал способность видеть, и когда в 1981 году та же история произошла с моим правым глазом, я была к этому готова. Я была слепой всего несколько недель, потому что левый глаз постепенно восстановил свои функции. А мне говорили, что я никогда не смогу им видеть. После того как с левым глазом стало лучше, я активизировала работу над правым глазом. Вот так.

Вы спросите: так что же такое самолечение? Для меня, конкретно в этом случае, самолечение — это способность не смириться с поставленным диагнозом и стараться вопреки всему бороться с болезнью. Никогда нельзя опускать руки. Побеждает только тот, кто имеет волю к победе. В моем случае я знала, что не справлюсь с моей болезнью одна, поэтому я начала искать человека, который мог бы мне помочь. Надо верить. Надо, чтобы вера стала фундаментом, на котором держится ваша жизнь, на который вы всегда можете опереться.

Обнаружение рака — случай СП.

СП. была двадцатидевятилетним врачом, когда записалась и пришла на пятидневные курсы вместе с пятнадцатью другими слушателями. До этого она пробовала входить в состояние медитации только один раз и считала, что сама идея медитации — не более чем забавная шутка.

Вот как она описывает свои ощущения, когда ей в первый раз удалось войти на уровень тета-волн:

"У меня не было никаких ожиданий, поэтому я была действительно удивлена, когда внезапно возник образ

моей матери, которая держала меня (маленькую девочку) на руках. Это меня удивило еще и потому, что я не думала о своей матери, а, наоборот, сама хотела стать матерью".

СП. знала, что, когда мать была беременна, ей казалось, что муж оставил ее. В результате СП. родилась на три месяца раньше положенного срока, но она знала об этом весьма мало. Она видела только свою фотографию — изображение младенца, находившегося в инкубаторе.

Вот что она говорит дальше:

"Вся эта история неожиданно стала для меня понятной. Я ощутила все, что чувствовала тогда моя мать. Потом мои впечатления вдруг переключились на меня. Все было нормально, только почему-то у меня были очень длинные руки. Я пыталась дотянуться ими до моей мамы, но мне это не удавалось.

Внезапно я обнаружила, что плохо вижу, что все расплывается в каком-то тумане. Во время медитации произошло какое-то расширение тела, я называю это "энергетическим телом". Но я ни к чему не могла прикоснуться и плохо видела, потому что мое тело находилось в инкубаторе.

Когда я захотела прикоснуться к самой себе, меня охватила печаль. Вот тут-то и появился Грамбли."

Грамбли был липким черным существом, чьи ноги и руки беспрестанно шевелились. Он находился ниже ее пупка и напоминал тасманийского дьявола. Он мог поглощать все, что угодно.

Когда СП. начинала думать о семье, о любви, о детях, у нее возникала тревога. Тревога постепенно становилась все сильнее, пока не превращалась в настоящую панику. Во время медитации она чувствовала присутствие Грамбли, она слышала: "Нет, у тебя не будет детей. Если ты не сделаешь кое-какие изменения, то не сможешь иметь детей".

СП. не знала, что именно ей нужно изменить. После выхода из медитативного состояния, когда СП. разбиралась в своих ощущениях, она решила, что ей надо по-

больше узнать об этих изменениях, прежде чем она соберется рожать.

"Я помню о том, как я говорила о своем желании иметь семью. Мне было стыдно за эту свою потребность, но я чувствовала огромную свободу, когда рассказывала об этом своем желании группе людей и чувствовала, что они понимают меня."

Позже, во время сеанса лечебной медитации, она захотела поговорить с частью своего сознания, знавшей о боли и тех эмоциях, которые олицетворял Грамбли:

"Внезапно я оказалась девочкой лет восьми или около того. Я была похожа на ребенка, который живет в пещере. Я была вся грязная и пугливая — настоящее дитя пещеры."

Когда СП. увидела этот образ, она поняла, что ей нужно вылечить своего внутреннего ребенка.

"Желание иметь ребенка стало почти что навязчивой идеей. Чем больше я думала об этом, тем сильнее становилась моя уверенность в том, что мне надо провериться. Я чувствовала, что что-то мешает мне быть счастливой, причем это что-то каким-то образом связано с моим будущим ребенком. Слово "рак" уже крутилось где-то в глубине моего сознания."

Перед следующим сеансом медитации СП. прошла обследование, но результат оказался отрицательным.

"Но мое внутреннее чувство было настолько сильным, что в течение месяца я прошла несколько обследований в разных клиниках. Я не доверяла результатам обследований, поэтому проходила одно обследование за другим."

Все доктора в один голос уверяли меня, что хотя в моем организме и наблюдаются кое-какие отклонения, но в целом все хорошо, так что я могу не беспокоиться."

СП. по-прежнему не доверяла результатам обследований. Она продолжала медитировать дома, используя тот прием, которому научилась на курсах.

"Мое тело, — я не знаю, как это объяснить, — короче говоря, когда я медитировала, я слышала голос, который предостерегал меня."

В конце концов я пошла к гинекологу и рассказала ей о своих медитативных впечатлениях и предчувствиях. Она отнеслась ко всему этому с юмором, но обследовала меня самым тщательным образом.

В результате этих исследований были обнаружены раковая опухоль и предраковое состояние тканей."

Для того чтобы вернуть СП. здоровье, потребовались три операции, но в итоге все закончилось благополучно.

"Я так рада, что прислушалась к своей интуиции, потому что если бы я не обратила внимания на свои предчувствия, то рак смог бы перекинуться на другие органы, и я действительно стала бы бесплодной. К счастью, я смогла в медитативном состоянии понять голос своего тела. Этот голос был настойчив и заставил меня пройти несколько обследований. Я очень рада, что не остановилась после первого обследования и продолжала искать причину своего беспокойства. Если бы не медитация, я бы не смогла иметь детей, я бы никогда не смогла стать счастливой."

Теперь, спустя год, СП. продолжает использовать медитацию для того, чтобы узнавать о скрытых болезнях и просто о том, в чем нуждается ее организм. С помощью медитации она узнает свой путь в жизни, узнает, что ей нужно для счастья."

Печение других

Этот аспект медитативного лечения не очень привычен и популярен в западном мире. Тем не менее человека можно лечить путем восстановления его энергетического баланса, прикосновением или даже просто своим присутствием. Мне повезло, и за те годы, которые я прожила в Англии, я познакомилась со многими людьми, занимающимися медитативным лечением других. Зачастую случалось, что эти люди управляли схемой волн мозговой активности того человека, которого они лечили.

Макс Кэйд провел серьезные исследования в этой области в Лондоне, он изучал схемы волн мозговой активности многих хилеров и в Британской Ассоциации Хилеров, и в Национальной Федерации Хилеров. Он так-

же работал с двумя наиболее известными английскими хилерами семидесятых — Роуз Глэдден и Мэджор Брюс МакМэнзвэй. Свои выводы он высказал в "Активном интеллекте". Кэйд обнаружил не только то, что большинство хилеров работают в активном состоянии интеллекта, но и то, что на схему волн мозговой активности в процессе лечения также оказывается воздействие.

После удачного сеанса лечения пациент пребывает в более расслабленном состоянии, но в то же время его интеллект более активен и готов к действиям. Эти физиологические изменения, по всей вероятности, являются результатом проведения следующих изменений: введения пациента в состояние глубокого психофизиологического расслабления и активизации всех типов волн мозговой активности (активное состояние интеллекта, представляющее собой комбинацию бета-, альфа-, тета- и дельта-волн).

В ходе моей работы в течение последних четырнадцати лет мне часто предоставлялась возможность проводить измерения волн мозговой активности как хилеров, так и пациентов. В ходе своей работы я выяснила, что в ходе лечения хилер оказывает огромное влияние на схему волн мозговой активности пациента.

Хотя я сама не учу своих студентов лечить других людей, но на каждом курсе я объясняю, как использовать человеческую энергию для различных целей. Обычно в этих группах большинство обучающихся уже натренированы в достижении активного состояния интеллекта с помощью управления своими мозговыми волнами.

Вот сценарий одной из медитаций в таком классе по изучению методики оздоровления (хилерства).

Концентрация энергии для передачи нуждающимся

Закройте глаза и позвольте своему интеллекту пробежать по воспоминаниям прошлых медитаций. (ЕЁ)

Вспомните глубину медитативного состояния, на которую вам удавалось погружаться.

Начинайте вхождение в медитативное состояние той же глубины. (П)

Это похоже на прохождение через различные состояния сознания на пути к состоянию глубокой медитации, на пути вниз, (ПП)

вниз и назад, (П)

вниз и назад, (П)

вниз... и... назад.

(пауза на одну минуту)

По мере того как вы будете погружаться в глубокое медитативное состояние, вы почувствуете, как ваше тело расслабляется. (ПП)

По вашему телу проходят волны расслабления, (П)

расслабления. (ППП)

Все внешние раздражители, мысли и образы должны стать совершенно неважными. (П) Они становятся неважными по мере того, как вы погружаетесь в медитативное состояние. (ПП)

Погрузившись в состояние медитации, вы можете увидеть там свет (П)

или различные цвета, (П)

знаки, которые помогут вам на вашем пути, (П)

эти знаки помогут вам погрузиться еще глубже в состояние медитации, (П)

в состояние свободы. (П)

Это состояние не знает границ (П)

и каких-либо ограничений, (П)

кроме тех границ и ограничений, которые вы выберете сами. (ПП)

Находясь в этом состоянии, вы можете войти в контакт с лечебной энергией, которая существует во Вселенной., (пауза от тридцати секунд до одной минуты)

Вы можете почувствовать это как вибрацию, (П) или

как свет, (П) или как звук, (П)

или как голос, (П) или
как образ, (П) или как
ощущение, (П)

или просто как знание того, что вы вошли в контакт с этой энергией. (ППП) А когда эта энергия начнет входить в вас, (ПП) вы почувствуете, как она бежит по вашему телу, (ПП) как она наполняет ваш дух, (ПП) как она наполняет все ваше существо.

(пауза от тридцати секунд до одной минуты)

Если какое-то место вашего тела нуждается в лечении, (П) то сконцентрируйте всю энергию в этом месте вашего тела. (ППП) Заострите внимание! (ПП) Обращайте внимание на изменения, которые происходят в вас по мере того, как в вас вливается лечебная энергия. (П)

Эта энергия должна свободно пройти по всему вашему телу, (ПП) это должно быть похоже на душ из искорок. (П) Ощущения должны влиться в ваш интеллект, (ПП) они должны влиться в ваши знания. (ППП) Если захотите, то вы сможете увидеть образы.

(пауза от одной до двух минут)

Снова войдите в контакт со своей лечебной энергией. (ППП) Теперь, когда эта энергия находится в вашем теле, (П) вы можете знать о ее источнике, а можете и не знать. (П) Это не имеет никакого значения. (П)

Когда вы почувствуете, что энергия находится в вашем теле, вы должны сконцентрировать ее внизу спины, (ПП) чтобы подзарядить свои Жизненные силы. (ППП)

Энергия должна пройти через ваше темя и через ваше сердце, (ПП)

она должна спуститься в ваши руки, (ПП)

она должна спуститься в ваши руки. (ППП)

После этого вы должны почувствовать, что ваши руки полны энергии, (ПП)

ваши руки должны стать каналами, (ПП)

энергия должна проходить через ваше темя и спускаться в ваши руки, (ПП)

и выходить через ваши ладони. (ППП)

Вы можете ощутить покалывание. (ППП)

Вы можете приобрести внутреннее зрение. (ППП)

Удержите это ощущение, (ПП)

запомните его, (П)

чтобы потом вы смогли более легко открыть свои каналы.

(пауза до одной минуты)

Вы должны, (П)

вы должны выразить свою благодарность, (П) благодарность за то, что вы сейчас получили. (ППП) Вы можете завершать сеанс медитации, (ПП), но при этом вы не должны закрывать источники лечебной энергии.

(пауза от тридцати секунд до одной минуты)

Когда вы почувствуете, что готовы, можете возвращаться в нормальное состояние. (ППП) Вы должны вернуться в нормальное состояние (П) и снова оказаться в своей комнате, и ваши глаза должны быть открыты.

Приведенный выше пример является одним из возможных способов концентрации лечебной энергии. Я предпочитаю, чтобы мои студенты научились использовать лечебную энергию на пользу своему здоровью, прежде чем они начнут использовать ее для помощи другим людям, если они вообще когда-нибудь захотят и смогут это делать.

Затем группу студентов я обычно разбиваю на пары, и студенты должны учиться в парах лечить друг друга простым прикосновением рук. После этого они могут

найти на теле своего "пациента" то место, которое нужно в лечении. Я прошу их акцентировать внимание на ощущениях, которые испытывают их руки. А ощущения могут быть самыми разными: от изменения температуры до покалывания и пульсации.

Когда вы используете для лечения свои руки, вам нужно их полностью расслабить. Они должны быть как магнит, который прилипает к определенному месту. Они должны оставаться на этом месте до тех пор, пока вы не почувствуете, что энергия закончилась. Вы должны следовать своим чувствам. К примеру, у вас может появиться чувство, что вы не завершили работу. Или же вы можете ощутить, что ваши руки не хотят удаляться от этого места. Доверяйте своим ощущениям и следуйте интуиции.

Позже я прошу своих студентов обращать внимание на все образы и ощущения, которые могут предоставить информацию о состоянии "пациента". Если это необходимо, можно даже спрашивать "пациентов" о том, что они чувствуют. Я просила студентов, которые играли роль пациентов, рассказывать о своих ощущениях в ходе проведения эксперимента. Если студент, играющий роль пациента, ощущает жар, исходящий от лечащих его рук, то это является самой настоящей обратной связью, которая может помочь студенту, играющему роль хилера. Пациенту также нужно следить за теми изменениями, которые происходят с его эмоциями, ощущениями и мыслями. Любая информация об этих изменениях может помочь хилеру в его работе.

Когда я работаю над установлением энергетического баланса у своих клиентов, я также прошу их войти в контакт с частями их сознания, как это было описано во втором примере медитации, приведенном в этой главе. Держа руку над органом, требующим лечения, я прошу своего клиента войти в контакт с образом этого места тела и узнать, в чем заключается проблема. На этот раз, задавая вопросы, свой следующий вопрос я строю на основе предыдущего ответа. Таким образом, я помогаю клиенту найти энергетический барьер и устранить его.

Лечебный круг

Эту главу мне хотелось бы закончить описанием одного приема лечебной медитации. Этой медитации должен предшествовать период глубокого психофизиологического расслабления.

Появляется чувство движения назад, (П)

назад к покою, (П)

назад к теплу, (П)

вы чувствуете, как вы падаете, (ПП)

вы падаете все быстрее и быстрее, вы попадаете в состояние транса, и чем быстрее вы падаете, тем сильнее ваше расслабление. (ППП)

Падая, вы проходите через различные уровни сознания. (ППП)

Они могут проявляться как образы, знаки, звуки, голоса, ощущения, чувства или даже как запахи или вкусовые ощущения. (П)

Вы же пролетаете мимо них. (ППП)

Теперь скорость падения начинает замедляться. (П)

Вы продолжаете падать, но теперь вы падаете медленно, можно можно сказать, что вы спускаетесь. (ПП)

И внизу под собой, далеко внизу, вы видите круг, и вы падаете именно в центр этого круга. (П)

Это лечебный круг. (ПП)

Вы приближаетесь все ближе и ближе, (П)

и чем БЛИЖЕ вы приближаетесь, тем медленнее становится ваше падение. (П)

Вы видите, что это лечебный круг и что вы падаете в самый его центр. (П)

Теперь вы парите прямо над самым центром круга. (ППП)

И с чувством покоя вы приземляетесь прямо в центр этого круга. (П)

Вы лежите в центре лечебного круга, при этом вы всё видите и чувствуете с поразительной ясностью. (П)

И вот начинается процесс лечения. (ППП)

Он может принимать самые различные формы. (П)

Вы можете испытывать странные и в то же время приятные ощущения. (ЕЕ)

В процессе лечения вы можете получить своеобразное послание, роль Которого может выполнять простое ощущение. В этом послании может говориться о том, Нуда приведет вас ваша дорога. (ШЕЮ)

А теперь вы чувствуете, как медленно и постепенно покидаете свое физическое тело, вы становитесь духовным телом. (66)

Это не тормозит процесс лечения, а, наоборот, активизирует его, лечение теперь направлено на ваше духовное тело, и оно чувствует себя хорошо.

(пауза до одной минуты)

Когда ваше духовное тело почувствует себя хорошо, вы начинаете возврат в свое физическое тело. (ЕЖ)

Возвращаясь в физическое тело, вы проходите через эмоциональное и ментальное тела (ЕЕ)

и очищаете их. (ППП)

Вы снова возвращаетесь в свое физическое тело (ЕЕ)

и переносите на него весь лечебный эффект, который вы получили, находясь в состоянии духовного тела. (ППП)

*Вы переносите на физическое тело весь лечебный эффект,
(ППП)*

и у вас появляется чувство, что вы находитесь в гармонии с самим собой. (ППП)

Вы пребываете в состоянии полного покоя.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ, ОБУЧЕНИЕ И АКТИВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

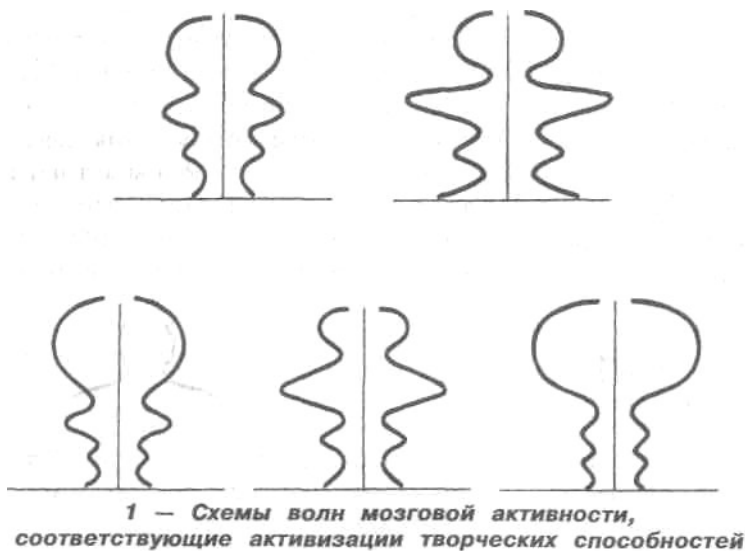
Творческие способности могут принимать различные формы. В общем виде творческие данные — это способности к изобретению чего-либо или генерации какой-либо идеи, причем и изобретение, и идея должны быть новыми. Модернизация чего-либо уже существующего с целью улучшения также является проявлением творческих способностей. Творческие способности могут проявляться в любой сфере жизни. Это может быть нахождение нового способа проведения уборки в своем доме, или создание нового проекта, или написание картины. Проявление творческих способностей может быть обусловлено тем, как вы воспринимаете окружающий мир и реагируете на окружающую среду. На проявление творческих способностей также влияют ваши чувства и эмоции и даже то, насколько у вас развита духовность.

Между оптимальным творческим состоянием интеллекта и состоянием глубокой медитации существует только одно различие. В состоянии активизации творческих способностей вам *нужно* думать. Схемой волн мозговой активности является простая схема медитации с добавленными к ней бета-волнами. Низкочастотные волны остаются практически без изменений. Состояние активизации творческих способностей является одним из состояний активного интеллекта. Примеры вы можете

увидеть на рисунке 1. Изображенные на этом рисунке схемы различаются в зависимости от степени активности и индивидуальных особенностей человека.

Генерирование необходимого количества бета-волн для установления состояния активизации творческих способностей — не такая простая задача. Для установления нужного состояния вам следует производить бета-волны определенной частоты и в строго определенных количествах. Бета-волны большой амплитуды не дадут вам необходимого результата. Амплитуда их должна быть такой, чтобы на схеме они закруглялись. По этой причине во время вхождения в состояние активизации творческих способностей следует сделать следующие три шага.

- Прежде всего научитесь гасить *все* бета-волны, что должно помочь вам войти в расслабленное состояние.
- После этого с помощью выше описанных приемов медитации следует активизировать альфа- и тета-волны.
- И наконец, после этого вы можете добавить к получившейся у вас схеме бета-волны, что обеспечит нормальное протекание мыслительного процесса.



Как уже не раз отмечалось в этой книге, данный способ применим для создания схемы активного интеллекта. Схема активного интеллекта, соответствующая состоянию самолечения, может быть похожа или даже полностью идентична со схемой активного интеллекта, соответствующей состоянию активизации творческих способностей. Эти состояния могут отличаться только лишь содержанием. Количество бета-волн также может возрастать — это зависит от того, на какой стадии творческого процесса вы находитесь. Состояние, в котором вы что-нибудь обдумываете и размышляете о поднимающихся из подсознания идеях, может отображаться схемой волн мозговой активности, изображенной на рисунке 2А. На этом рисунке вы можете увидеть, что в схеме присутствует количество бета-волн, достаточное для поддержания полностью сознательного состояния. Вы также можете обратить внимание на то, что альфа-волны достаточно активны для обеспечения прочного моста между сознанием и подсознанием, а тета-волны — для того, чтобы подсознание было доступно для общения с сознательным уровнем.

То состояние, которое изображено на рисунке 2В, также может соответствовать состоянию размышлений и раздумий, но более глубоких, так как на этой схеме тета-волны значительно более активны, чем на схеме, изображенной на рисунке 2А. Вы также можете видеть, что активность альфа-волн достаточна для обеспечения связи между сознанием и подсознанием. А бета-волны активны настолько, чтобы сделать возможным мыслительный процесс, но их активности не хватает для того, чтобы он приобрел четкую направленность и заглушил работу под-



сознания. Вы довольно часто пребываете в этом состоянии по утрам, сразу же по пробуждении, когда имеете доступ к содержанию своего подсознания.

Состояние легкого обдумывания часто возникает на основе сознательного состояния. К активным бета-волнам добавляется необходимое количество альфа-, тета-, и дельта-волн. Вы как бы *опускаетесь* в подсознание. На рисунке 2В показано обратное. Вы можете начинать формирование активного, творческого состояния на базе медитативного состояния и постепенно *подниматься* до сознательного уровня. Состояние глубоких размышлений также может родиться из бессознательного состояния, к примеру из состояния сна. Вы можете проснуться и обнаружить, что обдумываете что-либо, причем можете обратить внимание на то, что процесс обдумывания начался в состоянии сна. В этом случае вам следует медленно активизировать бета-волны и подняться до сознательного уровня. Если же при этом вам удастся сохранить связь с подсознанием, то можете весьма плодотворно с ним пообщаться.

Состояния творческой активности, приходящие ранним утром

Для возникновения состояния творческой активности ранним утром вам не следует вечером концентрировать внимание на интересующей вас теме, особенно если эта тема достаточно сильна в вашем подсознании. Обработка нужной информации происходит во время сна. Когда же вы просыпаетесь, у вас находятся в активном состоянии тета- и альфа-волны, а потом активизируются и бета-волны. Вам же нужно просто наблюдать за проплывающими в вашем подсознании мыслями и фиксировать их на сознательном уровне.

Рождественские открытки

Одна моя старая подруга по имени Дженнифер рассказала мне интересную историю про свои рождественские открытки. На протяжении нескольких недель она даже думать не хотела о написании поздравительных

открыток. Где-то в глубине сознания Дженнифер понимала, что у нее есть старые и дорогие друзья, которых обязательно нужно поздравить, а также то, что поздравление с Рождеством является прекрасным поводом для воссоздания старых связей, которые в последнее время несколько ослабели или вовсе порвались. Но при этом Дженнифер никак не могла начать. Перспектива написания поздравительных открыток была для нее настолько удручающей, что даже омрачала грядущие праздники. Она рассматривала открытки в разных магазинах, но ни одна из тех, что ей попадались, не нравилась настолько, чтобы захотелось ее купить.

Дженнифер рассказывала мне, что утром, когда ее мозг находится в расслабленном состоянии, она представляет, как она пишет поздравительные открытки. В эти мгновения Дженнифер показалось, что она точно знает, кого ей нужно поздравить и что именно написать. Потом она вспомнила, где лежат ее старые прошлогодние открытки и в тот же день без всяких усилий села и написала всем, кого ей хотелось поздравить.

При этом следует отметить, что ее поздравления оказались очень сердечными — казалось, она выразила в них чистый порыв своей души. И когда я позвонила ей, чтобы поблагодарить ее за поздравление, Дженнифер, находясь в полусонном состоянии, сказала мне: "Мне кажется, я навсегда избавилась от барьера, связанного с рождественскими поздравлениями".

Как использовать приходящее по утрам творческое состояние

Если вы будете использовать утренние периоды творческой активности, то обнаружите, что в это время из подсознания поднимаются мысли и идеи, которые раньше ускользали от вас или приходили только в периоды вдохновения. В периоды утренней творческой активности вас могут посетить не только ранее ускользавшие от вас мысли, но и совершенно новые идеи, появления которых вы никак не ожидали. Если вы поставите себе цель или определите конкретную тему, над которой хотите работать, то сможете как бы запрограммировать ваш интеллект на

обработку данной темы в периоды утренней творческой активности, при этом работа будет проходить с максимальной эффективностью. Для того чтобы получить наилучший результат, постарайтесь не повышать низкую амплитуду бета-волн, с которыми вы просыпаетесь. Вам нужно просто "загрузить" интересующую вас тему в свое сознание и *не думать*. Другими словами, бета-волны вам следует использовать только для того, чтобы обеспечивать сознательное фиксирование своих подсознательных мыслей и идей.

Если вы "загрузите" тему, которая чрезвычайно важна для вас, то можете немедленно получить ответы по интересующим вас вопросам. Не забывайте, что вам нужно уловить нужное состояние творческой активности прежде, чем оно пропадет.

Следующим важным элементом этой формы творческого исследования является *время*. Невозможно пребывать в состоянии творческой активности и одновременно ожидать, что вот-вот зазвенит будильник. Для того чтобы содержание подсознания медленно поднялось до сознательного уровня, вам необходимо время. Поэтому для утренних размышлений вам следует выбрать такой день, когда у вас нет необходимости вставать в строго определенный час. Например, это может быть выходной. А после того как вы научитесь использовать утренние периоды творческой активности, вы можете приучить себя просыпаться за полчаса до звонка будильника и использовать эти полчаса для рассмотрения содержания своего подсознания. Тогда вы сможете ежедневно использовать утренние периоды творческой активности. И последний важный элемент утренних периодов творческой активности — это вспоминание поднимающейся из подсознания информации без активизации бета-волн, которые могут немедленно снизить активность тета-волн, что приведет к потере информации. Когда это случается, ничего уже нельзя поделать: процесс закончился. Как в описанных ранее приемах медитации, секрет заключается в нахождении какого-либо образа, символа или слова, которые смогут обозначить нужную

идею или представить информацию, *не вдаваясь при этом в детали*. И когда вы полностью просыпаетесь и входите в состояние бодрствования, вам нужно захватить с собой, как и при выходе из медитативного состояния, необходимые ключевые моменты, которые потом помогут вам вспомнить нужную информацию. Таким образом, вы получаете доступ к информации, не допуская при этом ее потери.

Для того чтобы научиться максимально эффективно использовать утренние периоды творческой активности, вам придется затратить немало усилий, но, как говорится, результат несомненно стоит того. В нашем случае, конечно же, скорее придется тратить время, чем силы, так как для использования этих периодов творческой активности не нужно предпринимать каких-либо действий. Нужно просто *позволить* себе использовать эти периоды. Эти периоды творческой активности не могут быть вызваны искусственно. Просто чем чаще вы просыпаетесь с *намерением* пробраться в глубины подсознания и почерпнуть из них полезную информацию, тем более естественным становится этот процесс. С другой стороны, если вы живете строго по часам, то вам не удастся использовать такие периоды творческой активности, потому что вы всегда найдете что-то более важное, чем лежание и ожидание появления блестящих идей.

И наконец, последнее важное замечание. Когда вы получаете из подсознания какую-либо важную информацию или подсказку, в обязательном порядке *используйте ее*. Использование получаемой информации как бы стимулирует подсознание и подталкивает его к передаче новой информации. Если же вы не используете получаемую информацию, то эта обратная связь как бы говорит подсознанию, что вы не нуждаетесь в его услугах и в той информации, которую оно вам передает. И если вы в течение длительного периода времени не будете использовать вспышки вдохновения, то они могут вообще пропасть. А при постоянном использовании получаемой информации эта обратная связь может привести к дальнейшей активизации подсознания и творче-

ских способностей. Поток информации станет более плавным и постоянным, а творческие способности будут активизироваться более часто.

К примеру, я использовала утренние периоды творческой активности для работы над этой книгой. Довольно часто я засыпала с мыслями о каких-то главах или разделах книги и несколько раз просыпалась ночью или рано утром с практически готовыми главами. Тогда я хватала карандаш и делала заметки, которые и стали основой глав и разделов этой книги.

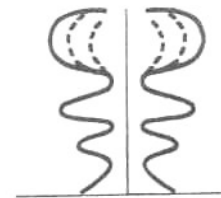
Я поняла, что мне нужно писать быстро, продолжая оставаться в состоянии транса, тогда мне удастся "вытащить" из своего подсознания все детали. Если же я садилась за стол и включала свет, то рисковала потерять всю полученную информацию. После того как я несколько раз потеряла нужную информацию или просто забыла те слова или последовательность слов, в которой я хотела изложить свою мысль, я начала класть на свой ночной столик бумагу и карандаш. Я делаю это и сейчас, потому что не знаю, когда может произойти вспышка вдохновения. Единственная сложность, заключается в разбирании каракулей, которые я нахожу утром на своем ночном столике. Это часто бывает достаточно трудным.

Нередко я просыпаюсь с ощущением того, что в полусне ко мне приходили какие-то мысли, и не могу их вспомнить до тех пор, пока не взгляну на записи, которые я сделала ночью. После этого, как по волшебству, в моем сознании всплывают все мысли и воспоминания. Если вы новичок в этом деле, то я советую вам разобрать свои записи и вставить детали на место пробелов как можно быстрее после пробуждения. Тогда вы вспомните свои мысли быстрее и легче, и при этом вам наверняка удастся вспомнить больше деталей.

Творческие способности на сознательном уровне

Тот тип состояния творческой активности, который я только что описывала, является очень пассивным. Когда вы входите в такое состояние, ваше сознание долж-

но только лишь *позволять* вам пребывать в нем. Это, так сказать, его основная задача. Кроме того, сознание также должно фиксировать поступающие из подсознания мысли и идеи. Другие же формы творческого состояния являются значительно более активными. А чем более активным является состояние на *сознательном* уровне, тем больше активность бета-волн. Если вы хотите управлять потоком своих творческих мыслей, то вам следует к схеме активного интеллекта добавить больше бета-волн, что и передает рисунок 3. (На этом рисунке показывается, как к схеме волн мозговой активности, которая соответствует активному состоянию интеллекта, добавляется все больше и больше бета-волн.) Приемы медитации, похожие на те, которые описаны в пятой главе и предназначены для самолечения, могут также применяться и для вхождения в это состояние, но в таком случае акцент должен делаться не на лечение, а на активизации творческих способностей и решении проблем. Медитация помогает развить то, что Макс Кэйд называл плавностью мышления. Вообще, плавность мышления помогает управлять потоком мыслей и манипулировать содержанием сознания. А содержание сознания может находиться в различных формах: вербальной, эмоциональной, музыкальной, математической, сенсорной (зрительной, слуховой, тактильной, вкусовой, обонятельной и кинестетической). Развитие плавности мышления приводит к "созданию гибкости воображения, которая способствует активизации творческих способностей и выходу из так называемого нормального состояния; она,



3 — Дополнительная активизация бета-волн с целью управления потоком мыслей

по нашим убеждениям, является наиболее правильным и желанным состоянием сознания, которое и способствует самосовершенствованию".

Практикование изменения содержания интеллекта не только помогает создать оптимальную схему волн мозговой активности (в чем вы уже могли убедиться в предыдущих главах), но также способствует более полному использованию творческого потенциала. Состояние сознания помогает содержанию, и содержание помогает состоянию, причем эти процессы протекают одновременно. Мы начнем нашу тренировку развития плавности мышления и обучения приемам медитации, направленной на решение проблем, без какой-либо определенной цели, кроме активизации творческих способностей. Позже мы акцентируем внимание на решении определенных проблем.

Цель предлагаемого ниже вашему вниманию приема медитации — не решение какой-либо конкретной жизненной проблемы, а обеспечение более полного использования творческого потенциала. Не допускайте того, чтобы ваши идеи были ограничены стереотипами реальности. Придумайте два или три решения к каждой ситуации. Перед выполнением этого упражнения вы можете расслабиться и войти в состояние релаксации и медитации.

Медитация для развития плавности мышления

1. Найдите творческие решения следующих проблем. *Представьте, что вы находитесь в узком коридоре, ограниченном стенами с обеих сторон. Вход в коридор находится далеко сзади, а выход — где-то впереди. Внезапно вы обнаруживаете, что в коридоре откуда-то появился разъяренный лев...*
2. *Представьте, что вы стоите на краю глубокого ущелья и смотрите вниз. Справа и слева путь вам преграждают огромные валуны. А позади вас находится отвесная скала...*

3. *Представьте, что вы потерялись в чужой стране. Вы не понимаете языка, на котором говорят в этой стране, и у вас нет денег. Начинает темнеть, и все острее ощущается голод...*

Варианты возможных решений

Не забывайте, что использование фантазии не только допустимо, но и весьма желательно!

1.

- Сделаю дверь в стене рядом с собой и быстро спрячусь за ней.
- Стану укротителем диких Животных. Найду еду и накормлю льва.
- укажу на льва пальцем и, используя свою магическую силу, уменьшу льва до размеров котенка.
- увидю во льве Бога, войду с ним в контакт на духовном уровне и попрошу его стать моим защитником.

2.

- Наполню ущелье водой и переплыву на другой берег.
- Взлечу на отвесную скалу и уйду прочь.
- Спрыгну в пропасть, но сделаю так, чтобы я приземлился мягко, как на кровать.
- С помощью силы своего интеллекта создам мост и перейду по нему на другой край.

3.

- Узнаю точно, где лежит потерянный стодолларовый банкнот.
- Заверну за угол и встречу старого друга, который только что приехал в город.
- Найду церковь, синагогу, храм, любое святое место, помолюсь и адресую все свои проблемы высшей силе. Сразу после этого я почувствую, что все будет прекрасно.
- Приму решение стать уличным музыкантом и сразу же заработаю немного денег.

Ваши решения могут быть как совершенно фантастичными, подобно большинству тех, которые перечислены выше, так и более реалистичными. Чем больше разных решений вы найдете, тем лучше будут развиваться ваши творческие способности. Вы можете придумать другие ситуации и пытаться разрешать именно их. Вы будете удивлены силой и ассортиментом открывшихся у вас возможностей.

Пик действия и пик переживаний

"Ага! Я поймал это! Но что я поймал?"

Хотя большинство людей никогда не слышали про "состояние ага!" или "состояние эврика!", но практически все люди хоть раз в жизни испытывали это состояние просветления. Когда вы находитесь в таком состоянии, вы принимаете безошибочные решения, и единственной проблемой является то, что оно очень быстро проходит, как будто его и не было. А в следующий раз, когда к нам снова возвращается это ощущение, мы думаем: "Да, я помню это состояние!", но все равно все забываем.

Одна из особенностей того, что называется "состоянием ага!", — это его краткость, даже мимолетность: не успеваешь прочувствовать его, как оно уже уходит. Вы можете войти в это просветленное состояние, когда находитесь в тумане лабораторных экспериментов и опытов или же просто когда наслаждаетесь катанием на горных лыжах. А состояние пика действия и пика переживаний — это "состояние ага!", которое растянулось на несколько минут или даже часов.

Когда вы чувствуете, что попали в "состояние ага!", очень важно запомнить это состояние, запомнить свои ощущения, не дать им исчезнуть бесследно. Если вы будете обращать внимание на свои ощущения и стараться запомнить их, то это увеличивает вероятность того, что они вернуться, а вы снова попадете в просветленное состояние. Случается также, что распознавание просветленного состояния приводит к моментальному возвра-

щению в это состояние: создается своеобразный круг, который я называю *кругом просветления*.

Для успешного идентифицирования этих ощущений я часто использую обратную биологическую связь. Этот метод вхождения в активное состояние интеллекта предусматривает нахождение человека в полном сознании с открытыми глазами. При этом не нужно входить в состояние глубокого расслабления. Я просто подключаю своего клиента к Зеркалу Интеллекта и завожу с ним разговор о чем-то, что он считает интересным и захватывающим. После этого "состояние ага!" может быть вызвано двумя способами.

При первом способе состояние приходит к клиенту напрямую. Я могу лишь слегка подтолкнуть его к вхождению в это состояние путем перевода разговора на его цель жизни, или на его духовность, или на его концепцию высшей силы, или на его последний творческий проект. В этом случае клиент обычно достигает короткой вспышки бета-, альфа-, тета- и дельта- волн, свидетельствующей об активизации творческих способностей. Одна из особенностей этого состояния — часто человек проходит, не замечая его. Поэтому очень важно научиться распознавать это состояние. Если мы научимся вычленять его, то оно будет возникать у нас значительно чаще. Когда мы распознаём и запоминаем это состояние, мы имеем шанс войти в круг просветления. Чем лучше человек распознает это состояние, тем чаще он будет входить в него в будущем, а чем чаще он будет в него входить, тем лучше станет его распознавать.

Мне много раз приходилось наблюдать за тем, как мои клиенты входили в состояние активизации творческих способностей и практически ничего не замечали. Они просто не обращали внимания на свои ощущения, связанные с этим состоянием. Когда Зеркало Интеллекта фиксирует вхождение в состояние просветления, я часто приостанавливаю сеанс и спрашиваю у клиента: "Что это было?" На что мне часто отвечают: "Мне просто в голову пришла какая-то мысль, но сразу же исчезла. Ничего особенного". Мне же известно, что "ничего особенного" было проявле-

нием творческих способностей, на которое мой клиент просто не обратил внимания.

Ниже я предлагаю вашему вниманию пример из терапевтического сеанса. Р.Н. хотел найти детские корни эмоциональной проблемы, много лет мучившей его. Он настаивал, что проблема эта, скорее всего, связана с его матерью, потому что с отцом у него всегда были нормальные отношения. Из его схемы было видно, что у него типичные расширяющиеся бета-волны, немного альфа-волн и совсем нет тета-волн. И однажды, когда мы разговаривали о его матери, у Р.Н. совершенно неожиданно стала наблюдаться прекрасная схема активного интеллекта, но наблюдалась она менее одной секунды. Я прервала рассуждения и спросила у своего клиента: "Что это было?" Р.Н. ответил мне: "Я увидел, как мой отец бьет меня". Понятное дело, что после этого мы с Р.Н. сменили вектор поиска и стали ориентироваться на его отношения не с матерью, а с отцом.

Воспоминания в виде образа вспыхнули в сознании Р.Н. на доли секунды и пропали, и если бы я не уцепилась за эту вспышку, то вполне вероятно, что он бы не обратил особого внимания на этот образ и похоронил бы свои воспоминания еще глубже в своем подсознании. А так как я смогла с помощью прибора уловить вспышку воспоминаний, то это помогло нам во всем разобраться, и я смогла направить Р.Н. на путь развития. Точно так же многие часто не обращают внимания на вспышки творческих способностей, на блестящие идеи, на неординарные решения. Просто человек считает, что он не способен на творчество, и поэтому не обращает внимания на проявления своего творческого потенциала. Когда какая-то идея пробирается на сознательный уровень, "стучит" в дверь сознания, на нее нужно обязательно обращать внимание. А человек, который не верит в свои способности, в свой творческий потенциал, просто не реагирует на этот стук, чем приносит себе громадный вред.

Моя клиентка Г.Д. была очень обеспокоена организацией пасхального шествия для своей церкви. На нее воз-

дожили это дело, и в результате она была так встревожена свалившейся на нее ответственностью, что это привело даже к появлению чувства недомогания. Она пришла ко мне, не зная, что делать, и пребывая в уверенности, что она не справится. Я поговорила с ней несколько минут, а потом попросила ее подумать о вариантах возможного решения проблемы. В тумане ее жалоб и неуверенности не было никаких решений, но неожиданно мой прибор показал наличие у моей клиентки активного состояния интеллекта. Я спросила у нее: "О чем вы только что подумали?" Она воскликнула: "Но я никогда не смогу этого сделать!" Тогда я спросила: "Что вы не сможете сделать?" Сначала она даже не хотела отвечать мне, но потом, когда я показала на схему, зафиксированную прибором, она стала объяснять мне: она подумала о том, что не сможет выполнить все запланированные мероприятия, а значит ей следует урезать их наполовину, и тогда она сможет со всем справиться. Остаток сеанса мы провели за тем, что просматривали список запланированного и пытались вдвое урезать его таким образом, чтобы Г.Д. смогла выполнить свои обязанности. Надо сказать, что в конце концов нам это удалось, и после этого моя клиентка выглядела бодрой, спокойной и удовлетворенной. Также нельзя не отметить, что пасхальное шествие удалось на славу.

Что я делаю, если мне не удастся вызвать вспышку творческой активности у своего клиента путем обсуждения с ним его целей, проектов и идеалов? Второй способ, с помощью которого я могу ввести его в "состояние ага!", — выявление чего-либо в состоянии сознания моего клиента и выражение этого на языке волн мозговой активности. Это часто приводит к появлению искры вдохновения, которую потом можно "раздуть" и создать круг просветления.

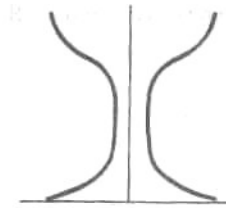
Встает вопрос: "Как же это помогает созданию схемы активного интеллекта?" Каждый *знает свое сознание лучше, чем кто-либо другой*. Обычно люди не пользуются словами для описания того, как работает их интеллект. Они часто приходят ко мне с этой пробле-

мой, и я учу их другому языку. Я даю им словарный запас, с помощью которого они могут описать состояния своего сознания. После этого я рассматриваю электроэнцефалограммы, отражающие их индивидуальные состояния сознания, и описываю их с помощью предложенной лексики. При этом я делаю акцент на их личных ощущениях.

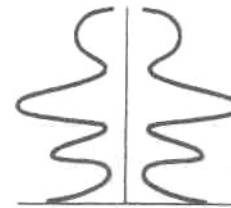
И когда люди слышат о своих личных ощущениях в реальном времени, то есть тогда, когда их испытывают, они начинают входить в "состояние "ага!" Я же использую это их вхождение в нужное состояние для того, чтобы помочь им войти в него еще и еще раз. Довольно часто люди входят в просветленное состояние более десяти раз подряд, после чего их мозг устает, возвращается в нормальное состояние и начинает переваривать впечатления.

Что же происходит, когда человек испытывает вдохновение? А происходит следующее: все три уровня становятся открытыми друг для друга, и информация спокойно переходит с одного уровня на другой безо всяких ограничений, причем тут не возникает никаких трудностей. На схеме волн мозговой активности не наблюдается изгибов волн в форме горлышка бутылки. Когда человек находится в таком состоянии, информация может одновременно распространяться во всех направлениях. Впечатления обучения передаются с сознательного уровня на уровень подсознания, где они воспринимаются гораздо глубже. Короче говоря, все три уровня сознания (сознательный, подсознательный и бессознательный) объединяются в один, что и приводит к возникновению "состояния "ага!"

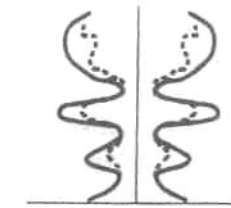
Однажды я посетила офис крупного руководителя большой британской корпорации. Мне нужно было измерить волны его мозговой активности. Мы начали говорить о том, как духовность связана с этическими аспектами работы, и прибор в этот момент зафиксировал схему активного интеллекта. Я остановила эту схему на экране, показала ее ему, а потом убрала. Он воскликнул: "Вы хотите сказать, что это оно?!" Когда я дала ему по-



4А — Перед "состоянием "ага!"



4В — "Состояние "ага!"



4С — Пик действия

ложительный ответ, прибор снова зафиксировал схему, соответствующую активному состоянию интеллекта. Так произошло еще двенадцать раз, после чего он начал учиться вызывать это состояние по своему желанию.

Однако следует отметить, что между схемой обычного активного состояния интеллекта и схемой, соответствующей "состоянию "ага!", существует небольшая разница. "Состояние "ага!" приходит на короткие периоды вспышками *большой амплитуды и очень сильными* активного интеллекта. Если вам удастся установить эту схему и удержать ее, то вы будете постоянно жить на пике действий и ощущений. На рисунке 4А показано, какая схема может предшествовать "состоянию "ага!" На рисунке 4В изображена схема, соответствующая состоянию просветления, которое может длиться от одной секунды до одной минуты, после чего формируется схема, похожая на предыдущую. Это активное состояние интеллекта характеризуется прежде всего высокой амплитудой альфа-волн и особенно *тета-волн*. Вообще, высокая амплитуда устанавливается редко. В самой вспышке есть что-то, что вызывает у человека ощущение просветления.

Пик действия

Как я уже отмечала ранее, пик действия отличается от "состояния "ага!" своей продолжительностью, способом возникновения и частотой отдельных волн мозговой активности. Пик действия не является вспышкой, а представляет собой скорее стабильную схему, причем амплитуда альфа- и тета-волн достаточно невелика, и амплитуда тета-волн меньше амплитуды альфа-волн. Иными словами, подсознание не настолько открыто, насколько оно бывает открытым в "состоянии "ага!" Канал передачи информации также не настолько прочный, как в состоянии просветления (смотрите рисунок 4С). Существуют и другие отличия: амплитуда и частота бета-волн могут различаться в зависимости от выполняемых в состоянии пика действий.

По причине того, что в основе состояния пика лежит активное состояние интеллекта, человека можно научить входить в это состояние точно так же, как и в состояние лечебной медитации. Мне однажды предоставилась возможность измерить волны мозговой активности у композитора, когда он сочинял музыку, у хореографа в тот момент, когда он ставил новый танец, и у танцора в момент танца. У всех троих была зафиксирована схема активного интеллекта, но при этом у каждого наблюдалась своя комбинация бета-, альфа-, тета- и дельта-волн. Также не забывайте, что творческие способности присущи не только людям искусства. Математик, который трудится над решением сложнейшей задачи, бухгалтер, высчитывающий, сколько нужно заплатить налогов, ученый, разрабатывающий новую теорию, атлет, пытающийся добиться наилучших результатов, горнолыжник, получающий удовольствие от скоростного спуска, домохозяйка, прибирающая в доме, руководитель, присутствующий на важном совещании, садовник, ухаживающий за цветами, — все эти люди могут находиться в состоянии пика действия, что и может быть выяснено с помощью измерения волн их мозговой активности.

Встает вопрос как же развить свои способности и научиться более быстро и легко входить в это столь желанное состояние?

1. Старайтесь почаще входить в активное состояние интеллекта.
2. Регулярно медитируйте.
3. Учитесь концентрировать внимание тогда, когда вы находитесь в состоянии медитации.
4. Формулируйте свое намерение еще до вхождения в это состояние.
5. Выполняйте упражнения, способствующие вхождению в активное состояние интеллекта, непосредственно перед вхождением в состояние пика действия.
6. Используйте позитивную обратную связь каждый раз, когда вы испытываете это ощущение, вне зависимости от того, насколько оно было слабым.

Не ожидайте, что вы войдете в состояние пика действия именно в той области, в какой вам этого больше всего хочется. Будьте открыты для этого состояния в любой сфере своей жизни. Разумеется, вам хочется сразу войти в это состояние в избранной вами области, но это придет со временем. Не надо торопиться. Каждый раз, когда вы чувствуете, что вошли в это состояние, придавайте факту вхождения большое значение, как бы ни было незначительно то, что вы делали в этот момент. Ведь вы могли заниматься своим хобби, спортом или чем-нибудь еще. Если вы будете уделять внимание любому проявлению этого состояния, то скоро научитесь вызывать его в нужной вам области. Также не забывайте отделять состояние от содержания.

Внутренние факторы пикового состояния

Без рассмотрения содержания постарайтесь ощутить, на что похоже ваше состояние. Отметьте, что чувствует ваше тело, что происходит с вашими чувствами, какую информацию обрабатывает ваш интеллект. Сосредоточь-

те внимание на своем дыхании, на том, как вы сидите или стоите.

Затем найдите способ закрепить свои впечатления, как вы это делаете после медитации. Найдите символы, образы или слова, описывающие то, что вы чувствуете. Ваши впечатления должны уложиться у вас в нескольких ключевых моментах, или, иными словами, эти ключевые моменты должны хранить ваши впечатления. И когда вы вспоминаете ключевые моменты, у вас в памяти должны всплывать и ваши впечатления. Попробуйте вызвать в памяти свои впечатления, используя ключевые моменты. Снова войдите в нужное состояние сознания, как будто вы нашли внутри выключатель. Короче говоря, выбранные вами ключевые моменты должны, помогать вам входить в пиковое состояние. При этом совершенно неважно, какой образ вы выберете для этой цели. Главное, чтобы вы нашли свои внутренние "ключи", которые откроют вам дверь в это состояние сознания.

Внешние факторы пикового состояния

Обратите внимание на все внешние условия, имевшие место тогда, когда вам удалось войти в пиковое состояние сознания: какой был день недели, время суток, какая была погода, сколько времени прошло с того момента, когда вы ели, сколько часов вы спали предыдущей ночью и т.д. Вы должны все исследовать самым тщательным образом. Потом, когда вы в следующий раз войдете в пиковое состояние, вам следует сравнить внешние факторы и определить, чем они отличаются друг от друга. После нескольких таких случаев вы выясните, какие условия являются постоянными, а какие — переменными. Эта бесценная информация поможет вам искусственно создавать нужные условия для вхождения в пиковое состояние сознания. Это даст вам возможность входить в это состояние более часто.

Например, если вы всегда входите в пиковое состояние на голодный желудок, то, вероятно, вам не следует переждать перед важной встречей, на которой потребуются все ваши творческие способности. Если же вы об-

ратите внимание на то, что вы входите в пиковое состояние в определенное время суток, то вы можете планировать свой день таким образом, чтобы выполнение всех чрезвычайно важных дел приходилось именно на это время. Кроме того, вы можете научиться комбинировать внутренние и внешние факторы таким образом, чтобы входить в пиковое состояние в любое время по своему желанию.

В создании определенной схемы волн мозговой активности и в формировании нужного содержания вам может помочь медитация. Ниже описывается прием медитации, которым вы можете воспользоваться после периода релаксации. Помните, что это *рабочая медитация*, так что вам не следует расслабляться до потери сознательного контроля над ситуацией. На выполнение этого приема медитации может потребоваться совершенно различное время—от нескольких минут до часа. Это зависит от того, как долго вы захотите находиться в каждой фазе и насколько детальными будут, ваши ощущения.

Схема этого приема медитации является весьма общей, и вам следует адаптировать ее к своим потребностям и желаниям. Не забывайте, что чем более детализированным и адаптированным к вашим нуждам будет ваше воображение, тем больше пользы вы получите от выполнения этого упражнения.

Личная творческая медитация

- *Начните с того, что очистите свой интеллект от мыслей.*
- *Отбросьте любые мысли о творческих способностях, о проекте, над которым вы работаете, или о психологическом барьере, который хотите преодолеть.*
- *Сконцентрируйте свое внимание на текущем моменте. Вы можете сфокусировать внимание также на своем дыхании.*
- *Вспомните, что значит находиться в состоянии релаксации... что значит испытывать глубокий покой... и войдите в это состояние расслабления и спокойствия.*

•Вспомните, что значит снизить активность бета-волн... и избавьтесь от стресса, который может вносить какое-то напряжение.

•Мысленно пройдитесь по своему телу и проверьте, полностью ли оно расслаблено, не сохранилось ли где-то какое-нибудь напряжение.

•Проверьте, расслаблены ли у вас мышцы головы и лица... шеи и плеч... рук... груди и Живота... спины и поясницы... бедер... ног..

>* Если возникнут проблемы с расслаблением каких-то частей тела, то вы можете снять напряжение с помощью дыхательного упражнения: когда вы выдыхаете, напряжение должно проходить.

• Теперь вы должны почувствовать, что все ваше тело расслаблено...

•ваш интеллект спокоен...

•ваши чувства находятся в состоянии покоя...

•ваш дух находится в состоянии умиротворения...

•Когда войдете в это состояние внутреннего спокойствия и гармонии, вы можете позволить образам возникать в вашем сознании.

•Создайте окружающую среду, подходящую для того, что вы хотите представить. Это может быть офис, мастерская, магазин, галерея, студия, кухня, салон, театр, зал, стадион, игровая площадка, бассейн или склон для катания на лыжах.

•Создайте наилучшую окружающую среду, которая будет лучше всего способствовать активизации ваших творческих способностей.

•Эта среда должна быть безопасной, удобной, привлекательной, расслабляющей и стимулирующей.

•Почувствуйте эту среду с помощью всех своих органов чувств (сенсуализация).

•Обойдите ее... обратите внимание на цвета, силуэты, формы... текстуру... звуки, запахи и даже вкусовые ощущения.

•Если вашей средой является закрытое помещение, то обратите внимание на мебель и на оборудование, которое

находится в этом закрытом помещении... какие в этом помещении светильники?... есть ли окна? Если да, то какой вид открывается из окон, и можно ли их зашторить, если вы того захотите?

•Если вашей средой является открытая местность, то обратите внимание на пейзаж... на погоду... на температуру... на время суток.

•Присутствуют ли в этой местности другие люди? Если да, то какая им отведена роль? Где они находятся? Как они связаны с вами?

•Какую бы окружающую среду вы ни создали, сделайте так, чтобы это была лучшая среда, чтобы она полностью отвечала вашим потребностям.

•Теперь поместите себя в эту среду..

•Во что вы одеты? может быть, это какая-то особая одежда (смокинг или фрак, униформа, костюм, простая одежда)? Представьте себя в той одежде, которая наилучшим образом отвечает вашим целям.

•Обойдите свою среду. Наслаждайтесь ею. Сделайте любые изменения, которые вам хочется сделать. Используя все свои органы чувств, приблизьтесь максимально к этой творческой среде.

На этой стадии медитации вам следует использовать сенсуализацию, чтобы активизировать альфа-волны — они являются обязательной составляющей той схемы волн, которая соответствует творческой активности. В то же время вы можете выяснить какую-либо важную информацию о своей рабочей среде и о своих потребностях. После активизации альфа-волн вам следует погрузиться еще глубже в медитативное состояние и активизировать тета-волны. С этой целью мы сейчас и начнем погружение в глубины сознания.

•Сделайте так, чтобы ваша среда стала очень спокойной. Картинка должна замереть, всякое движение должно прекратиться, конечно же, если оно было.

•После этого найдите удобное место, расположитесь там и начинайте медитировать.

•В этой медитации вы должны погружаться как можно глубже в свое сознание, в глубь самого себя...

- Глубже... глубже...
- Возможно, вам удастся вспомнить предыдущее свое пребывание в пиковом состоянии, когда ваши творческие способности находились в активном состоянии, когда вы **знали**, что вам нужно делать... и знали, как это сделать.
- Вспомните, что тогда происходило в вашем интеллекте..
- Вспомните, что тогда ощущало ваше тело...
- Вспомните, что тогда происходило с вашими чувствами...
- Вспомните, в каком состоянии тогда пребывал ваш дух... может быть, в состоянии возбуждения и внутренней радости творения... может быть, в состоянии удовольствия от завершения... может быть, в состоянии подъема вдохновения.
- Если вы сохранили в памяти свои прошлые впечатления от пребывания в пиковом состоянии, то в этот момент им нужно обязательно "всплыть".
- Затем вам нужно войти в это состояние.
- При этом вы должны продолжать погружаться в глубину себя...
- в глубину своего сознания..
- Существует место в глубине сознания, где все ясно и понятно...
- это место ясности..
- это место света...
- это место понимания..
- это место мудрости...
- это место просветленности...
- это место легкости..
- И вы как раз попадаете в это место и чувствуете, как что-то в вашем сознании открывается...
- Вы становитесь восприимчивы к тому, что хотите получить. Вы становитесь открыты для возможностей... для простоты... для изящества..
- Находясь в глубине своего сознания, вы начинаете понимать...
- ...что вам нужно сделать,
- ...что вам нужно сказать.

- ...что вам нужно почувствовать,
- ...что вам нужно узнать,
- ...что вам нужно испытать,
- ...что вам нужно выразить,
- для того чтобы создать то, что вы хотите создать.
- И вы начинаете использовать визуализацию... сенсуализацию... воображение... и начинаете создавать то, что вы хотите создать.
- Вы представляете, как это происходит...
- Вы чувствуете, как будто это реально... это на самом деле **реально**, если ваши творческие способности действительно активизируются.
- План разворачивается перед вами.
- Это не представляет никакого труда, вам совершенно легко.
- У вас все проясняется..
- Возможно, что раньше вы потеряли какой-то фрагмент, который теперь встал на свое место.
- Возможно, что раньше вам мешал какой-то барьер, а теперь вы ясно увидели решение или решения... они появились из голубой дымки.
- Вы можете почувствовать, что в вас происходит какое-то движение... но это хорошее движение...
- Вы можете захотеть провести некоторое время за рассмотрением своего творческого проекта, позволяя ему полностью развернуться, позволяя ему сказать вам, что еще нужно изменить, что еще нужно сделать...
- Позвольте себе создавать, творить...

(Для активизации творческих способностей на этом этапе вы можете затратить столько времени, сколько считаете нужным.)

- И вскоре придет время возвращаться во внешний мир для претворения в Жизнь своих планов.
- Вы должны очень медленно и постепенно завершать сеанс медитации.
- Чрезвычайно важно то, чтобы вы **запомнили** свои ощу-

щения и впечатления и взяли их с собой, когда будете выходить из медитативного состояния. Прежде всего уделите немного времени, чтобы закончить то, что вы не закончили, над чем вы работаете... Затем запомните с помощью поиска ключевых моментов новые мысли и идеи.

Найдите образы, которые выражают творческие возможности, которые вы обнаружили, и хорошенько запомните эти образы.

Обратите внимание на то, что чувствует ваше тело и что происходит в вашем интеллекте. Если вы запомните свои ощущения и переживания, то в следующий раз вам будет намного легче войти в это состояние — для этого вам будет нужно только лишь вспомнить их. Когда вы будете готовы, еще раз осмотрите созданную вами творческую среду.

Возвращайтесь в эту среду, которую вы так четко представили.

И забирайте с собой из медитативного состояния все свои воспоминания.

Несколько минут обдумывайте свои творческие впечатления.

Может быть, вам нужно сделать какие-нибудь изменения для того, чтобы ваши внутренние впечатления более полно и четко проявились во внешнем мире? Если это так, то представьте, как вы осуществляете эти изменения... легко, четко и сознательно. Что должно произойти в вашей внешней Жизни для того, чтобы ваши творческие способности полностью материализовались? Представьте, что именно это происходит, причем вы должны отчетливо почувствовать этот процесс, используя как можно полнее свои органы чувств. Когда вы готовы, позвольте себе вербально выразить свои впечатления и ощущения.

Пока они еще свежи в вашем сознании, запишите их, наговорите их на кассету или поделитесь ими с кем-нибудь.

•Сделайте свои творческие способности реальными во внешнем мире.

•Вы должны помнить, что всегда можете вернуться в созданную вами творческую среду для того, чтобы расслабиться, отдохнуть и творить...

Как можно быстрее примените свои творческие способности. Результаты этой медитации не должны пропасть даром.

Что делать, если вы застряли...

Большинство из нас наверняка попадали в ситуацию, когда кажется, что никаким образом нельзя преодолеть встретившийся на пути барьер. Вы останавливаетесь перед барьером в растерянности или смущении, эта ситуация может вызвать у вас скуку, злость или просто рассеивание внимания.

С этим можно легко справиться, как мы уже справлялись со многими другими барьерами.

Найдите образ этого барьера и войдите в контакт с этим образом.

Найдите позитивную цель барьера.

Вы также можете создать себе представление о барьере путем сенсуализации окружающих его вещей. Исследуйте подходы, ведущие к нему, со всех сторон, открыто, без всяких предвзятых ожиданий и суждений. Вы должны постепенно хорошо изучить свой барьер. Вообразите его запрудой на пути ручья, а себя водой в этом ручье: попробуйте отыскать протечку в запруде слева, справа, внизу. А может, просочиться поверх запруды? Проделав такую работу, вы обязательно найдете крохотную щелочку, через которую сможете пробраться по другую сторону этого барьера, туда, где вам нужно сделать изменения.

Позвольте своему интеллекту блуждать свободно. Это может помочь сконцентрироваться той энергии, о существовании которой вы и не подозревали. Перед вами могут открыться новые перспективы. Вы можете принять неожиданные решения, которые серьезно изменят порядок вещей. Вам

обязательно следует использовать плавность мышления, которая поможет манипулировать содержанием интеллекта.

Ниже я предлагаю вашему вниманию несколько примеров из своего опыта, которые иллюстрируют то, как активизация творческих способностей приносит ощутимые результаты.

Экзамен на звание агента по торговле недвижимостью

Один из моих давних клиентов дважды провалил экзамен на звание агента по торговле недвижимостью. М.С. прекрасно умел находить клиентов, но у него были некоторые проблемы с математикой, которые не позволяли ему завершить продажу. Он владел материалом и мог высчитать необходимые показатели, когда общался с клиентом, но на экзамене он терялся и не мог уложиться в отведенное время, производя вычисления. На подготовительном сеансе перед третьей, последней попыткой мы обнаружили, что стресс, возникший в результате провалов на экзаменах, вызвал такое напряжение, что М.С. вообще не мог размышлять разумно. Поэтому нам понадобился ключ, который помог бы М.С. расслабиться. Войдя в глубокое медитативное состояние, он попросил у своего подсознания такой ключ и увидел атташе-кейс, свернутую газету и зонтик. М.С. использовал этот образ для расслабления, когда готовился к экзамену. В день экзамена М.С. чувствовал себя весьма неуверенно и тревожно. Он даже подумал, что ему не помогут его образы. Когда пришел момент делать необходимые вычисления, М.С. окончательно разнервничался. Он закрыл глаза и увидел атташе-кейс, свернутую газету и зонтик — то, что ассоциировалось у него с образом удачливого агента по торговле недвижимостью. Это помогло ему успокоиться и успешно выполнить все вычисления.

Планирование доклада

Доктор Т.Г. был приглашен на престижную научную конференцию, которая проводилась на Гавайских островах. На этой конференции он должен был пред-

ставить свои исследования. Так как там должны были присутствовать известные ученые, само собой разумеется, что доктор Т.Г. волновался по поводу предстоящего доклада. Он был полностью уверен в том, что хотел сказать, но не знал, какое количество материала следует представить в докладе и насколько подробно и детально он должен быть изложен. Он также не знал, в каком стиле ему писать свой доклад и как использовать наглядные пособия. А тревога мешала Т.Г. решать эти проблемы. Время конференции подходило все ближе и ближе, Т.Г. тревожился все больше и больше, и наконец он в состоянии стресса обратился за помощью ко мне.

Я сказала, что ему надо забыть о конференции, войти в состояние медитации, очистить свой интеллект и погрузиться в состояние полного покоя. Потом я попросила его с помощью сенсуализации почувствовать, как он делает доклад с начала и до конца. А так как доктор Т.Г. находился в состоянии полного расслабления и не волновался, то совершенно спокойно представил, как делает доклад, причем он отчетливо понимал, что именно хочет сказать, в каком стиле и как ему лучше всего подать свои инновационные идеи. Когда он вышел из медитативного состояния, я посоветовала ему сразу же записать все свои впечатления и построить доклад именно в той форме, в какой он представился ему в медитативном состоянии.

Когда доктор Т.Г. вернулся с конференции, он с гордостью рассказал мне, что сделал доклад совершенно спокойно и именно так, как ему хотелось. Кроме того, то, как ученые круги приняли его доклад, значительно превосходило его самые смелые ожидания.

Моментальный доступ — личный опыт

В жизни бывают случаи, когда вам нужно *немедленно* найти творческое решение. В таких ситуациях нет времени на то, чтобы расслабляться и медитировать. Вы должны за пару мгновений, не сходя с места, отыскать творческое решение вставшей перед вами проблемы.

Я часто попадаю в такие ситуации в своей работе. Мне случается работать с клиентами, которые пережили

серьезную психическую травму, поэтому одно слово или фраза может кардинально повлиять на процесс лечения.

Однажды в Германии я имела дело со студентом, который пребывал в состоянии глубочайшей депрессии. В обычной ситуации мне было бы понятно, что надо сказать и когда это нужно сказать. Но здесь ситуация усложнялась тем, что я не знала немецкого, а он не знал английского. Я работала с помощью переводчика, который переводил моему студенту все, что я говорила, и передавал мне его ответы. Я работала довольно спокойно, потому что переводчик был очень опытный, кроме того, он был знаком с моей работой.

Но в этой ситуации студент выходил из очень глубокого и болезненного транса, и я знала, что то, что он сейчас услышит, должно быть единственно правильным. Я понимала, что нельзя допускать ошибок. Я не была уверена в том, что мой переводчик сможет правильно донести мои слова, да я, в сущности, еще и не знала, что нужно сказать. Я также понимала, что иностранная речь может вызвать раздражение у клиента. Тогда я глубоко вздохнула, вошла в контакт со своим подсознанием и услышала свой голос, говорящий ему что-то по-немецки. Он открыл глаза, широко улыбнулся, в его глазах заблестели слезы радости, и он обнял меня. До сих пор понятия не имею о том, что же я ему сказала.

Творческое мышление в душе

Многие люди рассказывали мне, что больше всего они любят медитировать во время принятия утреннего душа. Я хорошо понимаю их, так как и сама в течение многих лет использую это время для расслабления и медитации. Стоя под теплыми струями лечебной воды, очень легко очистить свой интеллект от мыслей. Я использую эту возможность для контакта со своим духовным началом. Во время этой медитации я планирую свой день. Я вижу, что должна сделать, я слышу разговоры и даже переживаю тактильные ощущения. С помощью этого я как бы выбираю правильную дорогу сквозь предстоящий день.

Столкнувшись же с какой-то сложной ситуацией, я

использую время душа для внесения света и спокойствия и спрашиваю совета о том, как выйти из этой ситуации. Время принятия душа является временем восстановления и лечения, а также активизации творческого мышления и построения планов.

Творческое мышление требует открытых глаз — художник внутри нас

Люди, которые используют зрение как составляющую часть творческого процесса, могут достаточно легко вызывать активизацию альфа- и даже тета-волн с открытыми глазами. Я часто наблюдала эту способность у творческих людей, чье творчество связано со зрением, к примеру, у художников. Когда они рисуют, то совершенно спокойно с открытыми глазами вызывают активизацию альфа-волн.

Для того чтобы активизировать свои творческие способности, художник должен либо медитировать *перед* творчеством, либо входить в активное состояние интеллекта в процессе творчества.

Альфа-волны с открытыми глазами

Если вы хотите творить с открытыми глазами, то сначала вам нужно на несколько мгновений остановиться и закрыть глаза. Вы должны обратиться в глубь себя. Вам следует направить ваше внимание в глубину своего сознания, как это описывается в упражнениях для концентрации внимания, приведенных в четвертой главе. Ваш интеллект должен очиститься от мыслей, а вы должны сосредоточиться на своем дыхании и полностью успокоиться.

Когда вы почувствуете, что готовы, то можете медленно открывать глаза. Сначала вам их нужно чуть-чуть приоткрыть. Вы должны скорее обращаться в глубь себя, чем выходить во внешний мир. Ваши глаза могут приоткрыться еще немного — вы уже должны различать формы, силуэты и цвета, но вы еще не можете сознательно распознавать образы, формируемые этими формами, силуэтами и цветами.

После ваш взгляд должен остановиться на объекте приложения вашего творческого мышления. Этот образ должен сам

прийти к вам. Вам не нужно выходить наружу, этот образ должен войти к вам.

Позвольте себе спуститься еще глубже, к скрытым источникам своего творческого мышления. Это позволит вам начать активизировать **тета-волны** с открытыми глазами. Вы должны погрузиться в глубины сознания, не теряя при этом объекта приложения творческого мышления...

Теперь приступайте к процессу творчества. Почувствуйте связь между внутренней глубиной и внешним выражением. При этом должен отсутствовать процесс сознательного обдумывания, должны отсутствовать бета-волны. Вам не следует анализировать, выносить суждения и ожидать чего-либо. Вы просто должны **быть единым целым** со своими творческими способностями. Взаимодействие между тем, что внутри, и тем, как это проявляется на внешнем уровне, должно проходить совершенно свободно. Вы должны почувствовать, что этот процесс протекает, и не должны мешать его протеканию. А кроме всего этого, вы должны еще и получать удовольствие от того состояния, в котором находитесь, и от процесса творчества.

Если вы внезапно почувствуете, что выходите из этого состояния, то вам нужно в обязательном порядке снова направить свое внимание в глубь себя. Вы можете даже закрыть глаза, если это вам, конечно, поможет. Когда же вы почувствуете, что вам удалось сохранить это состояние, то снова можете сконцентрировать внимание на объекте приложения вашего творческого мышления.

Попробуйте применить этот способ, когда будете рисовать, чертить или делать что-либо еще, что требует зрительного внимания.

Тренировка волн мозговой активности в офисе

Медитация в офисе становится все более и более привычным занятием. Однако мне приходится встречаться с людьми, которые не чувствуют себя комфортно, когда медитируют на своем рабочем месте. Им прихо-

дится выходить во время ланча и медитировать где-то в парке или просто садиться на несколько минут в свой автомобиль. Одна моя студентка даже откинула назад сиденье автомобиля и *каждый день* выходила на полчаса, чтобы полежать в машине и помедитировать.

И хотя медитировать в машине не так уж плохо, а, наоборот, достаточно удобно, я жду того дня, когда компании будут предоставлять своим сотрудникам специальную комнату для медитации. Если же кому-либо по какой-то причине не нравится это название, то их можно назвать комнатами отдыха, комнатами восстановления сил, комнатами уединения и т.д. Освещение в этой комнате должно быть весьма мягким, свет не должен резать глаза. В этих комнатах может играть приятная музыка, но она должна быть очень тихой, чтобы не раздражать. Кроме того, в этих комнатах никто не должен разговаривать. Такие комнаты должны быть обставлены удобной и разнообразной мебелью — от кресел-качалок до кушеток. В них могут находиться живые цветы и тщательно подобранные картины. Работники не должны смущаться, когда закрывают глаза, чтобы помедитировать. Медитация должна, наоборот, поощряться — ведь с ее помощью можно быстро и легко решить какую-нибудь сложную проблему или восстановить силы после трудного совещания. В идеале по просьбе работников в таких комнатах должны также устанавливаться приборы обратной биологической связи.

Вы спросите, что же можно делать, чтобы расслабиться, сконцентрировать внимание и активизировать творческие способности, не имея в своем распоряжении комнат медитации?

1. Широко используйте одноминутную медитацию, которая была описана в четвертой главе. Очевидно, что это будет легче сделать, если вы имеете персональный кабинет, а не делите его с кем-нибудь еще.
2. Практикуйте технику активизации альфа-волн с открытыми глазами, которая была описана выше. Кстати говоря, для того чтобы использовать творческие состояния созна-

ния с открытыми глазами, вам совершенно не обязательно быть художником или скульптором.

3. Дышите! Самый простой способ справиться со стрессом — концентрация внимания на своем собственном дыхании и попытки его замедлить. Например, когда вы выслушиваете жалобы или выговор от своего начальника, то можете одновременно концентрировать внимание на своем дыхании и пытаться его замедлить. Это поможет вам справиться со стрессом. Этот прием не только успокаивает, но и дает возможность отвлечься, что позволит вам увидеть правильные перспективы.

4. Попад в стрессовую ситуацию, вы также можете создать в своем теле замкнутую энергетическую цепь.

Для этого вам нужно сесть и сложить перед собой ладони. Также весьма эффективно сложить вместе подушечки больших и указательных пальцев обеих рук. Это помогает предотвращать утечку энергии и сохранять баланс.

5. Сядьте так, чтобы ваша спина была выпрямлена и расслаблена, а ноги были не скрещены. Эта поза также не даст блокировать энергию, которая впоследствии может быть использована.

6. Сенсуализация! Если вы предполагаете, что попадете в очень сложную ситуацию, то, прежде чем это произойдет, проведите несколько минут в полном покое. Используя все свои органы чувств, представьте, что вы вышли из этой ситуации с честью, и все закончилось как нельзя лучше. Представьте, как все ваши действия оказываются решительными, творческими и подходящими для данной ситуации.

7. Используйте обычное занятие в качестве способа медитации. Например, когда вы направляетесь к аппарату с прохладительными напитками, старайтесь, чтобы ваш интеллект находился в активном состоянии. Обращайте самое пристальное внимание на все свои движения и на настоящий момент. Запоминайте все запахи, вкусовые ощущения, зрительные образы, звуки, тактильные и кинестетические ощущения. Ощущайте каждую секунду текущего момента.

8. Поищите единомышленников среди ваших коллег. Вы можете быть удивлены тем, сколько любителей медитации

находились рядом с вами, а вы об этом даже не подозревали. Если медитация станет популярной темой разговора и популярным занятием, то вы сможете легко практиковать ее более часто и значительно более открыто. 9.

Поддерживайте других и помогайте им в нужный момент.

Измерение и тренировка волн мозговой активности в мире бизнеса

Измерение волн мозговой активности все чаще начинает применяться в "охоте за мозгами". Руководители, отвечающие за кадры, всё чаще стали применять различные IQ-тесты, психологические тесты и предметное тестирование. А если к этому еще добавить и прямое измерение волн мозговой активности, то можно легко определить, какой из кандидатов, претендующих на вакантное место, действительно заслуживает его. Это особенно эффективно в тех случаях, когда языковой барьер мешает установить истинные характеристики претендента с помощью письменного тестирования и когда на том месте, на которое он претендует, этому человеку не понадобятся языковые способности.

Тренировка волн мозговой активности в рамках корпорации

Корпорации работают на многих уровнях. Если вы ограничены во времени, то наиболее эффективным способом тренировки волн мозговой активности в корпорации будет тренировка волн мозговой активности у старшего управляющего персонала. Повышение творческого потенциала у начальников немедленно отразится на подчиненных, даже если они сами не обучились входить в активное состояние интеллекта.

Будучи ограниченной во времени и финансах, я работала с корпорацией по следующей схеме. Я провела индивидуальные сеансы с высшими руководителями корпорации, а затем групповые сеансы с руководителями среднего звена. Это, разумеется, не оптимальный вари-

ант, но тем не менее корпорация в целом получила значительную пользу.

Многие ведущие руководители, волны мозговой активности которых я измеряла, научились входить в состояние, близкое к активному состоянию интеллекта. У них наблюдались альфа-, тета- и дельта-волны, но им нужно было научиться снижать активность бета-волн. А после того как схема активного состояния интеллекта сформирована, ее необходимо стабилизировать, чтобы она появлялась чаще.

Мне приходилось работать со многими руководящими работниками и выполнять самые разные задачи. Например, одна корпорация пригласила меня для того, чтобы я провела индивидуальные сеансы обучения управлению волнами мозговой активности. Целью этих сеансов должно было быть повышение интеллектуального уровня высшего руководящего персонала. Кроме того, я должна была помочь им научиться расслабляться, бороться со стрессом и концентрировать внимание на решении проблем.

Вице-президент этой компании писал: "Руководящие работники, принимавшие участие в этой программе, остались весьма довольны конечными результатами, причем наиболее благоприятные отклики поступали от тех сотрудников, чей взгляд на эту программу изначально был пессимистическим... Исходя из изложенных выше фактов, руководство корпорации считает, что проведение мероприятий в рамках Программы Активизации Интеллектуальных Способностей может благотворно повлиять на эффективность работы руководящего персонала и принести реальную пользу всей корпорации".

Целью проведения мероприятий этой программы изначально было увеличение эффективности работы руководящего персонала, но многие из участвовавших в этой программе сотрудников позже приходили к вице-президенту и благодарили его за то, что эта программа помогла им также обратить внимание и на духовность, и на развитие других своих способностей. Мне часто приходилось замечать, что даже если тренировка управ-

ления волнами мозговой активности начинается с какой-то определенной цели, то позже она приносит более общую пользу, помогая человеку заинтересоваться расширением своего сознания.

Волны мозговой активности, дети и обучение ***"Что происходит с моим ребенком?"***

Дети обладают гораздо лучшими способностями к вхождению в активное состояние интеллекта, чем взрослые, и сохраняют эти способности до школьного возраста. Я твердо убеждена в том, что такая способность является врожденной, но потом она затухает, и ее нужно снова развивать. А затухает она во многом из-за наших методов обучения. Раньше я уже отмечала, что, по моему мнению, активное состояние интеллекта является формой эволюции. Оно наличествует у маленького ребенка, но пропадает по мере того, как ребенок растет и пытается влиться в общество, войти в общепринятые рамки. Как правило, эта способность пропадает во втором или в третьем классе школы.

"Не мечтай, не витай в облаках!" (снижение активности альфа-волн). "Сосредоточься!" (активизация бета-волн). "Забудь про эти фантазии!" (снижение активности и практическое исчезновение тета-волн). Влияние, которое оказывается на нежное детское сознание, как правило, бывает направлено на активизацию бета-волн и снижение активности альфа-, тета- и дельта-волн. Для того чтобы влиться в западное общество, маленький человек избавляется от способности входить в эти замечательные состояния сознания, а когда он вырастает, то отчаянно пытается ее вернуть. Если бы мы умели ценить эту способность и уделяли ее сохранению достаточно внимания при воспитании как в семье, так и в школе, то можно было бы не допустить разрыва связи между сознанием и подсознанием.

Наблюдение волн мозговой активности у ребенка — поистине завораживающее зрелище. Волны мозговой ак-

тивности своего сына Джона я впервые измерила, когда ему было две недели. У него наблюдались исключительно тета- и дельта-волны. Через несколько месяцев я обнаружила, что к схеме также добавились и альфа-волны. Я видела, как его сознание старается добавить к схеме также и бета-волны, ведь подсознательный и бессознательный уровни к тому времени уже отлично проявили себя в тета- и дельта-волнах. Бренчание погремушками или блестящими ключами вызывало в сознании Джона резкие всплески бета-волн, хотя он еще не мог удержать эти волны сколько-нибудь продолжительный период времени. Позже волны его мозговой активности стабилизировались, и к пятилетнему возрасту у него наблюдалась хорошо выраженная схема, соответствующая активному состоянию интеллекта. В одиннадцать лет у него все еще наблюдалась эта схема, но уже весьма нерегулярно. А теперь у него преобладают расширяющиеся бета-волны, что, впрочем, характерно для большинства взрослых людей. Но он по-прежнему сохраняет способность по своему желанию снижать активность бета-волн и входить в активное состояние интеллекта.

Я с раннего возраста учила Джона приемам медитации и направленного воображения. Я часто использовала эти приемы вместо того, чтобы рассказывать ему сказку. Один из его любимых приемов медитации — тот, который называется Фиолетовая Планета.

Фиолетовая Планета

Дети не нуждаются в длинных паузах, им вполне хватает более коротких, а нужную продолжительность пауз вам лучше определить со своим ребенком экспериментальным путем.

Лягте или сядьте спокойно и закройте глаза.

Устройтесь поудобнее.

Сделайте глубокий вдох и выдохните весь воздух.

А-а-ах...

После этого продолжайте дышать медленно и глубоко.

Затем входите в каждую часть своего тела и проверяйте, расслаблена ли она.

Ваша голова,

ваша шея,

ваши плечи,

ваши руки... и ладони,

ваша грудь,

ваш живот,

ваша спина,

ваши ноги... и ступни.

Почувствуйте, что все ваше тело расслабилось.

Старайтесь не думать ни о чем, кроме того, что ваше тело чувствует себя прекрасно.

Теперь представьте, что вы находитесь на макушке своей головы,

потом представьте, что вы попали внутрь своей головы.

Затем вы выходите наружу и вверх...

прямо вверх...

Вы продолжаете подниматься вверх... все выше и выше.

Вы поднимаетесь над планетой...

пролетаете мимо Луны...

пролетаете мимо других планет...

и летите к звездам.

Вы летите и видите где-то вдалеке крохотную фиолетовую планету.

Вы подлетаете к ней все ближе и ближе.

И планета становится все больше и больше.

Вы знаете, что спуститесь на эту планету и прекрасно проведете там время...

Когда вы опускаетесь на фиолетовую планету, то видите фиолетовое небо, фиолетовую почву, фиолетовые здания... всюду все фиолетовое.

Вас встречает небольшая группа дружелюбных Жителей фиолетовой планеты.

Вы проводите какое-то время с этими людьми, вам с ними очень весело.

Они рассказывают вам что-то очень важное. Проведите некоторое время с этими мудрыми людьми и посмотрите, что они хотят показать вам.

(пауза до одной минуты)

А почувствовав, что у Же все осмотрели, вы собираетесь покинуть фиолетовую планету и вернуться домой.

Запомните, чему учили вас жители фиолетовой планеты. Вы должны обязательно запомнить все, чему они вас научили.

Вы прощаетесь.

*Вы улетаете, летите мимо различных планет,
мимо луны,*

*снова на Землю, снова в свою комнату,
снова влетаете в свою голову.*

Когда почувствуете, что готовы, вы можете потянуться и войти в свое нормальное состояние.

После того как я провела своего сына через этот прием медитации, я попросила его рассказать мне, что происходило с ним на фиолетовой планете и чему его научили ее жители. У Джона были самые различные впечатления, но каждый раз они относились к области человеческих взаимоотношений. Он рассказывал мне: "Меня учили хорошо относиться к людям", или "Меня учили не обижать других", или "Они сказали мне, что я должен делиться своими вещами с другими", или "Они сказали мне, чтобы я никогда не лгал". Иногда они что-нибудь ему показывали. Жители фиолетовой планеты были зелеными с желтыми точками, причем все они были как две капли воды похожи друг на друга. Джон любил бывать на этой фиолетовой планете и просил, чтобы я помогла ему войти в медитативное состояние перед сном.

Детское использование медитации

Ребенок, впрочем, как и взрослый, может попадать в медитативное состояние различными способами. Конечное состояние покоя, тишины и умиротворения одинаково для всех людей, но входить в это состояние они могут

совершенно разными способами. Процесс вхождения в состояние медитации индивидуален для каждого человека.

Мой сын называет медитацию "глубоким, внутренним бездумием". Когда ему исполнилось девять лет, мы ездили в Диснейленд, и на обратном пути оказались в переполненном автобусе. Мы были уставшими после целого дня развлечений. В автобусе все говорили разом, отчего создавался невероятный шум, который раздражал моего сына. Он жаловался мне на то, что в автобусе очень шумно.

Потом Джон затих, и я подумала, что он заснул. Но через полчаса он оживился и сказал: "Это было прекрасно!" Он представил, что все пассажиры автобуса и он сам стоят в открытом поле, и он крикнул им: "Замолчите!" После того как Джон приказал им замолчать, они действительно замолчали, а он сел и наслаждался тишиной и покоем. Между тем следует отметить, что все это происходило в его воображении, а на самом деле шум в автобусе несколько не уменьшился. Тем не менее Джону казалось, что шум действительно стих.

Неумение концентрировать внимание и низкие способности к учению

Тренировка управления волнами мозговой активности в настоящее время широко применяется для борьбы с неспособностью концентрировать внимание (НКВ) и другими связанными с ней проблемами. К такого рода проблемам можно отнести низкие способности к учению, гиперактивный дефицит внимания, тревогу и депрессию. Многие дети и взрослые страдают от этих проблем, а их возникновение объясняется избытком тета-волн и дефицитом бета-волн. И чтобы справиться с этими проблемами, нужно одновременно снижать активность тета-волн и активизировать бета-волны. Многие люди несколько лет успешно работают в этой области.

Иногда случается, что волны нашей мозговой активности и наши творческие способности активизируются тем, чего мы никак не ожидали. Об этом и рассказывают следующие истории.

Тупица

У одной моей юной клиентки была проблема, которая классифицировалась как полная неспособность к учению. Кроме того, она была фанаткой группы "Грэйт-фул Дэд" и разъезжала по всей стране за этой группой, посещая ее концерты. Она училась в школе, и такие поездки были возможны только во время каникул.

АД не любила школу, у нее были серьезные проблемы с учебой, она не выполняла домашних заданий и не справлялась с контрольными. Она хотела постоянно слушать музыку группы "Грэйтфул Дэд" и считала, что эта музыка помогает ей, а не мешает. Ей казалось, что эта музыка только улучшает ее способности к учению. Ее родители, однако, не позволяли ей слушать музыку этой группы в то время, когда она выполняла домашние задания.

Услышав эту историю, я подумала, что ее родители поступают совершенно правильно. Схема волн мозговой активности АД. представляла собой схему, соответствующую активному состоянию интеллекта, но на этой схеме активность бета-волн была ниже средней, а активность тета-волн — выше средней. Я работала над увеличением активности ее бета-волн, я старалась, чтобы АД. стала более внимательной, чтобы ее действия стали более осознанными. АД. приносила на сеансы свои домашние задания, и мы исследовали разные способы увеличить активность ее бета-волн. Постепенно появились успехи в школе: она стала учиться значительно лучше.

Однажды АД. принесла на сеанс кассету с записью музыки группы "Грэйтфул Дэд". Эту запись она особенно любила и хотела, чтобы я послушала ее. Я согласилась, но перед этим подключила ее к Зеркалу Интеллекта, потому что сеанс должен быть полноценным.

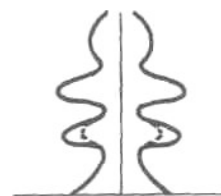
На экране я увидела ее обычную схему, но потом зазвучала музыка, и я не поверила своим глазам. Прибор показывал, что активность бета-волн АД. резко возросла, как только заиграла музыка. Вы можете сравнить обе схемы — они изображены на рисунке 5. Я дала АД. ее домашнее задание, и пока она выполняла его, слушая

музыку, ее бета-волны находились в активном состоянии. Я долго еще изучала ее схему, после чего пришла к выводу, что ее любимая музыка действительно способствует лучшей концентрации внимания и повышению способностей к учению. Оставалось только убедить в этом ее родителей, что отнюдь не представлялось легкой задачей.

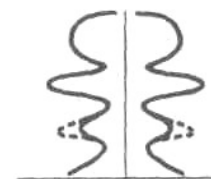
Мне довольно часто приходилось наблюдать, что дети (так же, как и в случае с АД.) могут близко подходить к схеме, соответствующей активному состоянию интеллекта, но в этой схеме наблюдается более низкая активность бета-волн. В таких случаях я стараюсь повысить активность их бета-волн, не подавляя при этом тета-волны. Я опасюсь, что подавление тета-волн может привести к затуханию у детей творческих способностей.

Я стараюсь не делать детей "нормальными", потому что я отнюдь не уверена, что медицинские и социальные стандарты нашего общества являются правильными. Дети, у которых возникают проблемы с учебой, часто бывают более одаренными, чем о них думают. Мы должны понять, что, стремясь к норме, к стандартам, мы не развиваем их таланты, а, наоборот, подавляем их. Кстати говоря, если бы целью всегда была норма, то эволюция вообще стала бы невозможной.

Я всегда стараюсь научить детей ценить, использовать и развивать свои таланты. Неспособность к учению



5А — "Нормальная" схема



5В — Схема волн мозговой активности АД. во время прослушивания музыки группы "Грэйтфул Дэд"

при правильном отношении и развитии может стать не недостатком, а достоинством — ведь весьма часто она свидетельствует об активном состоянии тета-волн, а те-та-волны, как мы помним, напрямую связаны с творческими способностями. Следует всегда помнить о том, что сильные стороны каждого человека должны выявляться и в обязательном порядке развиваться. Нужно делать все возможное для того, чтобы увеличить индивидуальный творческий потенциал каждого человека.

Моя юная клиентка АД. оказалась весьма творческим и интересным человеком. С ней было очень интересно побеседовать, у нее была прекрасно развита интуиция. Девочка имела массу достоинств. Ее отец отметил: "Она, как кошка, всегда приземляется на ноги". Я видела, что у нее в активном состоянии находятся тета-волны, а к ним она получает доступ благодаря также активным альфа-волнам. Когда я заставляла ее активизировать бета-волны одновременно со снижением активности тета-волн, АД. становилась вялой и скучной, а если я помогала ей добавить бета-волны к уже активным тета- и альфа-волнам, то она оживала. Я понимала, что в результате снижения активности ее тета-волн она совершенно теряет.

Итак, следует помнить, что не все, чего требуют в школе, хорошо и правильно и что не следует стараться, чтобы ваш ребенок полностью отвечал поставленным обществом требованиям.

Игрок в бейсбол

Когда я была на острове Тайвань, меня попросили позаниматься с двенадцатилетним сыном владельца фабрики по производству одежды. Его семья жила в небольшой деревне. Фабrikант и его жена были хорошо образованы и хотели, чтобы их ребенок получил лучшее образование. У них было несколько дочерей, а Л. был их единственным сыном. Родители Л. считали, что у него нет проблем в школе. Перед входом в школу был установлен щит, на котором писались имена трех лучших и трех худших учеников. Опасение попасть на эту доску в

качестве худшего ученика и боязнь расстроить отца были основными мотивами, которые заставляли Л. неплохо учиться.

Я приехала в дом Л., где меня поприветствовали восемь или девять членов его семьи. Его пожилые дядя и тетя также прибыли, чтобы посмотреть на меня. Тетя Л. была очень больна, и меня попросили осмотреть ее первой. Приняв во внимание ее состояние и расстояние, которое она преодолела, чтобы встретиться со мной, я согласилась. А пока я осматривала тетю, семья Л. приготовила для меня самый настоящий пир. Я уже начала недоумевать: когда же начнется работа с Л.?

После обеда мы перешли в комнату отдыха. Я попросила, чтобы нас оставили наедине с мальчиком, объяснив, что так будет лучше для него. Это вызвало неодобрение, потому что *все* хотели наблюдать за моей работой с маленьким Л. Они все считали, что это их право, и каждый думал, что он может помочь. Наверное, это был самый странный индивидуальный сеанс, который я когда-либо проводила.

Л. не говорил на том диалекте, который знал мой основной переводчик, поэтому мне пришлось прибегнуть к помощи другого переводчика, который, надо сказать, действовал не слишком профессионально. Во время сеанса все члены семьи предлагали свои собственные переводы и спорили о значении сказанных мною слов.

Короче говоря, в итоге я поняла, что все проблемы мальчика связаны с самоутверждением, творческими способностями и спортом. Л. очень хотел хорошо учиться и заниматься спортом, но каждый раз, когда он выражал такое желание, одна из старших сестер или мать говорили ему: "У тебя никогда ничего не выйдет!" Я заметила это, потому что эта тема постоянно проскальзывала в разговоре.

Схема волн его мозговой активности была просто замечательной. У него были закругляющиеся, но сильные бета-волны, постоянные альфа-волны, очень сильные и постоянные тета-волны и сильные дельта-волны с

высокой амплитудой, что вы и можете увидеть на рисунке 6. Я почувствовала, что громадное количество тета-волн говорит о подавленных творческих способностях.

Я ввела его в состояние медитации и сказала, что он должен рассказать мне какую-нибудь историю. Как только я произнесла это, его родственники все как один зашумели и заявили, что у него это не получится. Они все были уверены в том, что Л. не сможет рассказать историю. Строго попросив их замолчать, я попросила Л. сначала создать среду, в которой ему было бы приятно находиться. Он сказал, что он видит себя на бейсбольной площадке с битой. Когда его родственники услышали это, они вознегодовали и в один голос заявили, что он *никогда* не сможет играть в бейсбол.

Я снова попросила их замолчать и послушать, что будет говорить Л. А он рассказал о том, как он принес своей команде решающие победные очки. Л. рассказывал об этом столь изящно и смело, создавая такое напряжение у слушателей, что во время рассказа мы сами переживали за это, выиграет его команда или проиграет. Когда же в конце концов победа осталась за командой Л., он стал радостно размахивать руками, закричал и вскочил с кровати, а его родня собралась вокруг него и стала его обнимать и поздравлять.

Позже они сказали мне, что это была первая победа их любимого Л. Они также рассказали мне, что они понятия не имели о его талантах рассказчика, потому что он никогда раньше этого не делал. Л. же очень понравилось находиться в состоянии медитации, он полюбил мой прибор и стал наделять его какой-то магической силой. Я спросила его отца, позволит ли он ему

230

играть в настоящий бейсбол. Отец сомневался, и мне пришлось убеждать его. Я сказала, что оставлю Л. свой прибор, если он разрешит ему играть в бейсбол. Он согласился. А заплатив мне ранее оговоренную сумму, повел меня в находящийся рядом магазин одежды (разумеется, нас сопровождала вся его семья) и сказал, что я могу забрать три наиболее понравившихся мне костюма.

Синдром Рея

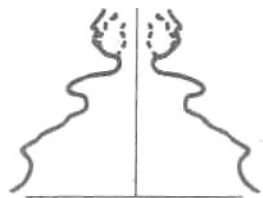
Преимущества, которые можно извлечь из проблем с учением или даже некоторых повреждений головного мозга, довольно трудно рассмотреть из-за трудностей, создаваемых этими проблемами. Одна моя клиентка, четырнадцатилетняя девочка, которую я буду называть Т.Дж., перенесла в раннем детстве редкое заболевание нервной системы, которое называется синдромом Рея. Многие часы она находилась между жизнью и смертью. И Т.Джю, и ее мама убеждены: только стойкость матери и ее вера в то, что Т.Дж. выживет, помогли ей действительно остаться в живых. С тех пор между Т.Дж и ее матерью установилась какая-то телепатическая связь. Каждая из них постоянно и без всяких усилий знала, что думает и чувствует другая.

Когда Т.Дж. пришла ко мне, у нее было множество проблем, в том числе проблемы со школой, проблемы с общением, страх, беспричинная грусть, злоба и ощущение кирпичной стены, которая преграждает ей путь. Девочка также с искажениями воспринимала время и окружающую обстановку. Кроме этого, у девочки была масса странных и трудно определяемых ощущений. Однажды, придя в совершенно незнакомый ей дом, она указала на кирпичную стену и сказала: "Здесь был камин". На этом месте действительно когда-то был камин, который давным-давно замуровали. Однажды она обошла дерево, которое было спилено много лет назад. Случалось, что Т.Дж. входила в состояние транса и видела людей, одетых в костюмы восемнадцатого или девятнадцатого века, но эти люди находились в современных домах. Т.Дж. легко читала мысли других людей и чувствовала, что

231

они ощущают. Ее постоянно бомбардировали различные мысли и чувства. Она чувствовала, что ее посещают духи, одни из которых добрые, а другие — злые. Ее мать, которая когда-то была моей студенткой в колледже, сразу же отвергла все приемы традиционной медицины и привела ее ко мне, чтобы я измерила волны мозговой активности и помогла ей, если это в моих силах.

Когда я увидела Т.Дж., она уже достраивала воображаемую стену вокруг себя. В ее схеме преобладали тета- и дельта-волны, что показано на рисунке 7.



7 — Схема волн Т.Дж.

Сначала Т.Дж. не хотела оставаться в этом состоянии. Я предоставила ей выбор. Она должна была сама выбрать, выходить ли ей из этого состояния или оставаться в нем. Я обещала, что в любом случае объясню ее решение матери, так что у нее не будет проблем. Потом я попросила Т.Дж., чтобы она поговорила со мной. Через несколько недель Т.Дж. полюбила сеансы медитации. Я продемонстрировала ей широту возможностей тета- и дельта-волн и объяснила, что такое подсознание. Она не хотела терять своих способностей. Она просто хотела научиться управлять ими. Т.Дж. также хотела стать своей в школе и в обществе.

Медленно, по кирпичику мы разобрали стену, которую она возвела вокруг себя. Я помню тот день, когда она сказала "прощай" последнему духу. Ее тета-волны по-прежнему оставались сильными, но она научилась ими управлять. Кроме того, Т.Дж. также научилась разбираться с содержанием своего подсознания. Она стала неплохо учиться, у нее улучшилась успеваемость. А тревога ее матери насчет ее сначала стала ослабевать, а потом и вовсе пропала. Я научила Т.Дж., как сделать так,

чтобы она управляла своей интуицией, а не интуиция управляла ею. Необходимо обязательно использовать положительный результат, который приносит интуиция, но при этом нельзя допускать, чтобы она брала над вами верх и начинала играть роль движущей силы.

Почти десять лет прошло с того дня. Т.Дж. теперь двадцать пять лет, она вышла замуж, и у нее есть ребенок, которому уже исполнился год. Она помнит те дни своего детства, когда и мечтать не могла о той жизни, которой живет сейчас. Она просто счастлива.

Гений в больном мальчике

Как-то я читала лекцию примерно восьмидесяти врачам, которые работали в центре для больных детей на юге. Они согласились предоставить мне группу добровольцев, которых я до этого никогда не видела и чьи волны мозговой активности никогда не измеряла. Я сделала свое обычное вступление о волнах мозговой активности, нарисовала на доске различные схемы, а также показала несколько детских схем. Последний парень из тех, чьи волны мозговой активности я измеряла, был немного постарше. Когда ему было семнадцать лет, он перенес очень тяжелое заболевание, после чего у него нарушилась речь, а кроме этого, он с трудом двигался. Тем не менее он внимательно слушал все, что я говорила на своей лекции.

Когда я подключила его к Зеркалу Интеллекта, прибор показал, что интеллект этого юноши находится в активном состоянии. Группа врачей, которые наблюдали за этим экспериментом, удивленно разинула рты. И я спросила у этого юноши: "Вы понимаете, что у вас такая схема волн мозговой активности, о которой можно только мечтать?" Он кивнул и пробормотал: "Я знаю, я знаю". Выражение его лица в этот момент просто невозможно описать. Позже я узнала от его матери, что до болезни этот мальчик проявлял просто гениальные способности в области электроники. Он совершенно спокойно мог починить сломавшийся телевизор. Мать этого юноши верила в своего сына, а во время моего опыта ее веру

подтвердили и показания прибора. Вооружившись этой информацией, она преисполнилась решимости развить исключительные способности своего сына. Показания моего прибора еще раз убедили ее в том, что ее сын обладает незаурядными способностями и что эти способности можно развить.

Как вы, наверное, уже убедились, творчество может принимать самые различные формы. Творческие способности можно применять практически во всех сферах человеческой жизни, если вы, конечно же, хотите что-то модифицировать, усовершенствовать и изменить к лучшему. Неважно, когда и где у вас активизируются творческие способности: утром ли в душе или днем на рабочем месте. Когда бы вы ни испытывали всплеск творческого мышления, вы должны поощрять его, стараться сделать так, чтобы эти всплески случались чаще и длились дольше. Ни в коем случае нельзя пренебрегать своими творческими способностями и подавлять их. Если вы будете развивать их, то скоро они станут самой естественной частью вашего образа жизни.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Волны мозговой активности и отношения

Интуиция И связи

Схемы волн нашей мозговой активности во многом влияют на наши взаимоотношения с окружающим нас миром. Люди общаются друг с другом при помощи волн мозговой активности. Более того, волны мозговой активности, которые они производят, помогают им оформить результаты их общения. Прежде чем перейти к рассмотрению того, как реагирует наш интеллект на других людей, я хочу остановиться на описании *дельта-волн*. Как мы помним, дельта-волны представляют бессознательный уровень сознания.

Раньше считалось, что эти волны мозговой активности появляются во время глубокого сна, но потом выяснилось, что они также могут присутствовать и во время бодрствования. Дельта-волны помогают нам ориентироваться в пространстве и времени. На глубинном уровне они являются индикатором, который реагирует на опасность. Они усиливают наши инстинкты, отвечают в какой-то мере за интуицию и за способность различать что-либо. Этот простой природный "прибор" также может быть настроен на улавливание эмоций, потребностей и отношений других людей. Его активной работой

как раз и объясняется бессознательная, или интуитивная, СВЯЗЬ Между ЛЮДЬМИ

Я считаю, что в какой-то мере дельта-волны являются нашим *радаром*. Это основное составляющее интуиции. Дельта-волны обычно бывают хорошо развиты у людей, которые чувствуют окружающих и помогают им. У психотерапевтов и хилеров дельта-волны обязательно должны находиться в активном состоянии. Эти волны очень медленные, с очень низкой частотой.

Проявления дельта-волн

Теперь остановимся на тех случаях, когда у вас, по всей вероятности, наличествуют дельта-волны большой амплитуды. Это те моменты, когда у вас появляется необъяснимое ощущение того, что сейчас должно что-то произойти. Ниже приведено несколько примеров.

- Вы *знаете*, что сейчас зазвонит телефон.
- Вы думаете о друге за несколько минут до того, как случайно столкнетесь с ним на улице.
- Вы чувствуете необъяснимую боль, а позже узнаете, что в этот момент поранился ваш ребенок
- Вы знаете, что скажет какой-нибудь человек, еще до того, как он откроет рот.
- Вы *точно* знаете, что чувствует другой человек, несмотря на то, что он старается скрыть свои чувства.

Некоторые люди могут даже общаться друг с другом только при помощи этих волн. Им не нужно ничего говорить — они и так понимают друг друга. Один ученик духовного учителя пишет: "Мы сидели примерно час, я задавал ему вопросы, а он отвечал мне. Когда мы закончили наше общение, я сказал: "Спасибо" и только тогда понял: мы до этого не обменялись ни одним словом!"

"Но я не люблю мармелада!"

Некоторое время я жила в Лондоне со своей очень близкой подругой. Мы всегда понимали друг друга, что называется, с полуслова. Можно даже сказать, что у нас

было бессознательное интуитивное общение. Я никогда не забуду тот день, когда она мысленно попросила меня купить мармелад. Я пошла в магазин за покупками, у меня был совсем небольшой список. Выбрав всё, что мне было нужно, я остановилась перед стойкой с мармеладом и взяла дорогой апельсиновый мармелад. Это может показаться вполне естественным, если не принять во внимание тот факт, что я не люблю мармелада и никогда не покупаю его. Когда же я пришла домой и стала доставать из сумки покупки, Элизабет взяла мармелад и сказала: "О, ты все-таки услышала меня. Спасибо". На что я ответила: "А я *удивлялась*, зачем я его купила".

Это произошло восемнадцать лет назад. Позже моя подруга Элизабет стала одним из самых известных в Англии хилеров. Она обладает уникальной способностью ощущать чужую боль и чужие проблемы, как свои собственные. Кроме этого, она также может подсказать своим пациентам, в чем заключается причина их проблем. Элизабет ставит очень точные диагнозы, а потом помогает своим пациентам стать полностью здоровыми и приобрести душевное равновесие.

Активизация дельта-волн

Я обнаружила, что попытки активизировать дельта-волны при помощи обратной биологической связи не всегда приносят нужный результат. Когда я пыталась с помощью обратной связи помочь своим клиентам активизировать дельта-волны, они практически всегда полностью пропадали, даже если до этого наблюдались достаточно сильные, но случайные всплески их активности. Я обнаружила, что дельта-волны имеют тенденцию пропадать сразу же после того, как человек замечает их присутствие. Для того чтобы активизировать дельта-волны, следует научиться делать что-то, что способствует их активизации. Ниже я предлагаю вашему вниманию упражнение, которое как раз и предназначено для активизации дельта-волн. Это несколько измененная версия того упражнения, которое я восемнадцать лет назад выполняла вместе с Максом Кэйдом.

Пузырь

Лучше всего выполнять это упражнение в группе, причем желающие медитировать должны сесть в круг. Перед тем как вы закроете глаза, оглянитесь вокруг и попытайтесь все хорошо запомнить.

Закройте глаза и войдите в состояние медитации.

Затем представьте, что вы в одиночестве сидите в центре огромного пузыря, который напоминает мыльный пузырь, но только во много раз больше его. Это олицетворяет ваше сознание, все, что вы знаете в этот момент об окружающем и внутреннем мире.

Потом представьте себя в центре еще большего пузыря — размером с большую комнату. Этот пузырь олицетворяет все, что в настоящий момент не находится в вашем сознании, но что вы можете свободно вспомнить, если захотите.

После этого представьте себя в центре еще большего пузыря, размером приблизительно с футбольное поле. Этот пузырь олицетворяет бессознательный уровень вашего сознания и содержит все, что вы когда-нибудь знали, и все, что с вами когда-либо происходило. Вы имеете возможность вспомнить весь этот огромный материал.

Теперь возвращайтесь в первый пузырь...

Это ваше личное пространство...

Почувствуйте его вокруг себя..

Просто почувствуйте, что этот пузырь ограничивает ваше сознание.-

Почувствуйте, что он обволакивает вас с головы до пят...

Это ваше личное пространство...

А теперь очень медленно и мягко позвольте этому пузырю увеличиться в размерах...

Вы Жертвуете своим личным пространством, чтобы впустить в него человека, который сидит рядом с вами-

Что вы почувствовали, когда поделились своим личным пространством с вашим компаньоном? Старайтесь не делать никаких оценок, просто почувствуйте энергию, которая появилась, когда этот человек вошел в ваше личное пространство, обратите внимание на вашу реакцию на его появление.

Теперь сделайте так, чтобы ваш пузырь расширился еще больше. В него должен войти еще один человек. И снова отметьте свои ощущения. Что вы испытываете?

Позвольте пузырю, олицетворяющему ваше сознание, расширяться все больше и больше, так, чтобы в него могли поместиться все участники этого сеанса медитации. Вы должны чувствовать, как они один за другим входят в ваше личное пространство. Что вы чувствуете?

Не пытайтесь ничего анализировать, интерпретировать или оценивать. Просто следите за своими ощущениями.

Ваше личное пространство должно расширяться до тех пор, пока оно не сможет вместить всю комнату. Когда оно вместит всех участников сеанса медитации, оно станет групповым сознанием.

Вы должны это почувствовать...

И скоро пузырь, символизирующий ваше личное пространство, станет снова уменьшаться, выпуская одного человека за другим-

Запомните свои ощущения, которые вы испытываете, когда каждый участник сеанса медитации покидает ваше личное пространство. Что вы чувствуете, когда сужается ваше личное пространство?

Вам опять же не нужно ничего анализировать, интерпретировать или оценивать. Вы должны просто следить за своими ощущениями...

..В конце концов вы должны снова оказаться в своем нормальном личном пространстве, которое охватывает вас с головы до пят.

Что вы теперь ощущаете?

Почувствуйте вокруг себя свое собственное сознание-После этого несколько минут вам следует поразмышлять над своими впечатлениями и тем, что они для вас означают. Подумайте, когда вы ощущали себя более удобно. Было ли вам хорошо в большом пузыре со всеми участниками сеанса медитации или вы чувствовали себя комфортно только лишь в своем маленьком личном пространстве, находясь в нем в полном одиночестве? может быть, вам больше понравилось какое-нибудь промежуточное состояние? Что все это говорит

вам о ваших границах? Что вы узнали нового о своих потребностях, Желаниях и чувствах?

Теперь вам нужно собрать ваши впечатления в двух-трех словах или предложениях. Когда вы это сделаете, можете возвращаться в нормальное состояние, захватив при этом с собой полученную информацию.

Когда вы почувствуете, что уже готовы, сделайте несколько глубоких, быстрых вдохов-выдохов, открывайте глаза и, чувствуя себя бодрым и свежим, возвращайтесь в нормальное состояние.

Реакция на этот способ медитации

Разные люди реагируют на этот прием медитации совершенно по-разному. Некоторые в конце сеанса чувствуют настоящее блаженство, у других же это состояние, наоборот, вызывает дискомфорт и тревогу.

"Я получал удовольствие от того, что мое личное пространство расширялось и впускало других людей, мне нравилось, что у меня устанавливается связь с другими людьми. Но я также был доволен, когда вернулся в свое маленькое, но все же безопасное и привычное пространство."

"Я не мог никого впустить в свое личное пространство. У меня были постоянные приступы клаустрофобии.* Я также чувствовал дискомфорт и тревогу от того, что кто-то мог вторгнуться в мое личное пространство."

"Когда я вернулась в свое личное пространство, то чувствовала, будто что-то потеряла."

"Сначала мне казалось, что я буду не в восторге от того, что мне придется впускать кого-то в свое личное пространство. Я чувствовал себя чересчур открытым и уязвимым, но потом, когда пришлось снова сужать пространство, мне уже не хотелось расставаться с людьми. Когда я снова остался один, то почувствовал одиночество."

"Я обнаружила, что в моем личном пространстве не может находиться одновременно более трех человек: я и еще двое. Если в мое пространство входил кто-то еще, то кому-то приходилось выходить. Точно так же я при-* Боязнь замкнутого пространства. — *Прим. пер.*

нимаю и гостей. Я никогда не приглашаю к себе одновременно больше двух человек."

"Мне очень нравилось это состояние. Мне не хотелось из него выходить. Это было то состояние, в котором я чувствовала себя очень комфортно. Мне было очень приятно."

"Мне не хотелось впускать отдельных товарищей в свое личное пространство. А других, напротив, просто с силой "всасывало" в него. Я заметила, что оцениваю людей, попадающих в мое личное пространство. Из этого сеанса медитации я узнала о том, как я оцениваю людей, как я их различаю."

Каждый из этих примеров может быть взят в качестве объяснения того, что значит для человека его личное пространство. Некоторые при расширении личного пространства ощущают страх, дискомфорт. Другие же испытывают теплоту, открытость и любовь.

Как вы, наверное, уже убедились, люди реагируют на расширение своего личного пространства совершенно по-разному. Следует отметить, что в этом случае не бывает правильной или неправильной реакции. Каждая реакция является правильной и единственно возможной для того человека, который реагирует. Это экспериментальная медитация, из которой вы можете больше узнать о своем отношении к границам. Медитирующий должен стремиться к тому, чтобы научиться устанавливать нужные границы и сознательно изменять свои отношения с другими людьми. Если вы научитесь быть открытым и не судить людей, то это также пойдет на пользу вашему самосовершенствованию. Вы должны уметь определять, кого вы хотите впустить в свое личное пространство, на какой период времени и с какой целью. Надо также уметь определять, в чье личное пространство вам следует входить и когда это нужно делать.

Я всегда предлагаю практиковать это упражнение не в группе, а с человеком, который не подозревает, что вы делаете. Это упражнение может помочь выяснить отношения с кем-либо. С помощью этого упражнения вы сможете понять, чего вы с этим человеком хотите друг

от друга, какие у вас стремления и потребности. В роли такого человека может выступать ваша жена/муж, коллега по работе, начальник, кассир в магазине или официант в ресторане. После того как вы попытаетесь выяснить свои отношения с помощью этого упражнения, обратите внимание, какие изменения произошли с вашими отношениями.

Проблемы, связанные с чересчур активным состоянием дельта-волн

"Я всегда знаю, что чувствуют другие люди, и это меня пугает!"

Если говорить метафорами, то дельта-волны одновременно являются и передатчиком, и приемником. У некоторых людей дельта-волны более ориентированы на функцию передатчика, у других же, наоборот, на функцию приемника. А у третьих они с равным успехом служат обеим целям. Вы можете научиться регулировать выполнение обеих функций. Представьте, что у вас есть регулятор, с помощью которого вы можете уменьшать или, наоборот, увеличивать поток информации, передаваемый и принимаемый на бессознательном уровне. Также вам следует научиться отстраняться от информации после ее получения.

Одной из наиболее распространенных проблем чувствительных людей является избыток дельта-волн. Если вы относитесь к этим людям, то, наверняка, слишком тонко ощущаете мысли, чувства и потребности других людей. Это объясняется тем, что ваше сознание на бессознательном уровне получает слишком много информации. Встает вопрос: что же вам делать с этой информацией? Как правило, люди, которые так чутко воспринимают чужие чувства и потребности, ощущают чужую боль как свою собственную. У таких людей между собственной и чужой болью существует совсем небольшая разница. Из-за этого они чувствуют ответственность за других людей. Они стремятся помочь людям. Иногда это стремление объясняется же-

ланием избавиться от боли, которую они испытывают (ведь они переживают чужую боль как свою собственную), а иногда значительно более сложными психологическими причинами. Человек считает, что если он так остро ощущает чужую боль, то, значит, он каким-то образом вызвал ее, а следовательно, ощущает чувство вины, если ничего не предпринимает.

Следует отметить, что дети, выросшие в несчастливых семьях, взрослые дети алкоголиков, а также люди, терпевшие в детстве издевательства со стороны родителей, имеют одну общую черту. Это *чрезвычайно обостренная бдительность*. Тревога и стремление всегда быть начеку сформировались у них еще в детстве, когда они постоянно опасались того, что в любой момент может произойти что-то плохое или страшное. Бдительность сформировалась у них по причине того, что среда, в которой они жили в детстве, была потенциально опасной.

Высокая амплитуда дельта-волн может серьезно влиять на ваши взаимоотношения с внешним миром. Наличие чрезвычайно активных дельта-волн может вызвать одну из перечисленных ниже проблем:

- чувство того, что вас постоянно осаждают чужие чувства и потребности;
- постоянное переживание чужой боли;
- постоянное ощущение растерянности;
- чувство своей уязвимости;
- чувство ответственности за других людей;
- ощущение своей виновности в страданиях всего человечества.

Решение этих проблем не обязательно заключается в снижении интенсивности потока поступающей информации. Их можно решить путем приобретения правильного взгляда на поступающую информацию, который должен быть отстраненным. Из-за того, что некоторые люди чересчур остро воспринимают чужие чувства и потребности, у них возникает желание изолировать себя от этой информации. Их чрезмерная открытость вы-

зывает у них боль, так что такая реакция вполне объяснима. Если вы научитесь отстраненно смотреть на получаемую информацию, то вам не понадобится отбрасывать ее, вы не будете чувствовать, что вам нужно защищать себя от этой информации. Вы просто не станете принимать эту информацию так близко к сердцу. Если вы научитесь смотреть на все это отвлеченно, то будете спокойно воспринимать получаемую информацию, принимать ее к сведению, то есть просто *пропускать* эту информацию через себя, и она не будет причинять вам ни боли, ни дискомфорта.

Это отнюдь не означает, что вы будете равнодушно смотреть на страдания близких вам людей или на судьбы человечества. Вы будете отвечать за свою роль в отношениях с людьми и *не будете при этом страдать*. Вы спокойно, без лишних эмоций сможете найти правильный выход из сложившейся ситуации.

Зависимость

Мэлоди Бетти определяет зависимость следующим образом: "Зависимым является человек, который позволяет поведению другого человека влиять на свою жизнь или которого преследует навязчивая идея контролировать поведение другого человека". Ниже перечисляются основные характеристики зависимости:

- чувство ответственности за чужие желания, потребности и чувства;
- попытки угадывать и удовлетворять потребности другого человека;
- чувство ответственности за решение чужих проблем;
- выражение согласия в случае, когда хочется сказать "нет";
- ожидание того, что другие сделают для вас все возможное.

Отстранение

Бетти считает, что отстранение является одной из основных составляющих заботы о самом себе.

В идеале отстранение от человека или проблемы должно происходить *с любовью*. Отстранение основано на том принципе, что человек отвечает прежде всего за самого себя и не может решать все остальные проблемы. А коль человек не может решить все окружающие его проблемы, то из-за них не стоит волноваться, потому что своими переживаниями ничему нельзя помочь. Мы даем человеку возможность быть тем, кто он есть. Мы даем ему свободу отвечать за себя и совершенствоваться. Но при этом мы оставляем такие же права и за собой. Мы живем своей жизнью и так, как умеем. Мы должны четко определить, что мы можем изменить, а что не в наших силах. Тогда мы перестанем пытаться изменить то, чего изменить не можем, и переживать по этому поводу. Таким образом, мы изменяем то, что мы можем изменить, и не трогаем того, чего изменить не можем, и при этом сохраняем спокойствие и душевное равновесие.

Здесь уместно привести древнее мудрое изречение: *"Боже, дай мне стойкости принять то, что я не могу изменить; дай мне мужества изменить то, что я могу изменить, и мудрости, чтобы отличить первое от второго"*.

Эти слова приобретают особый смысл для людей, у которых дельта-волны находятся в активном состоянии. Как уже говорилось, активность дельта-волн делает человека более чувствительным, а отстраненный взгляд помогает сохранять спокойствие и душевное равновесие.

Своими Рама считает, что с помощью отстранения мы сможем преодолеть все препятствия на пути к самореализации. Он выделяет четыре способа преодоления этих препятствий.

Первый заключается в отказе от объекта вашей привязанности. Надо сказать, что этот путь является довольно трудным для обычных людей.

Второй путь заключается в рассмотрении объекта привязанности не в качестве цели, а в качестве средства. Это приводит к пересмотру отношений.

Третий заключается в бескорыстности действий: "отказ от плодов... действий в пользу других".

Четвертый путь заключается в отказе от всего: "отказ от всех благ в пользу Бога, что приводит к свободе от всего".

Волны мозговой активности в отношениях между людьми

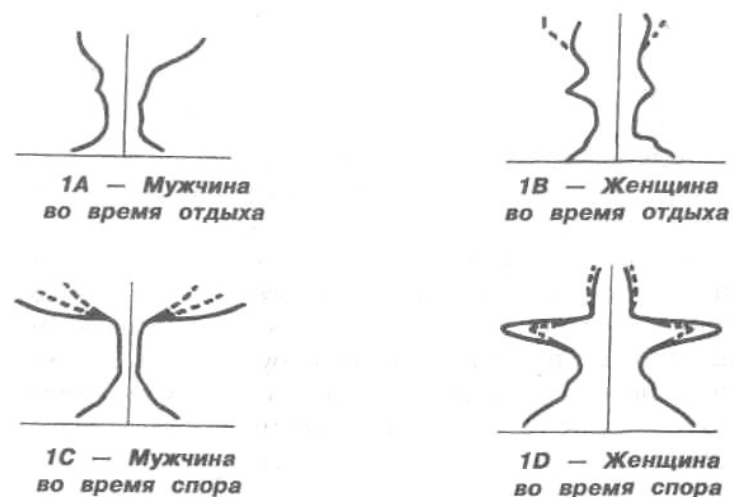
Вопрос о том, как связаны волны мозговой активности и отношения между людьми, является чрезвычайно интересным. Его рассмотрение помогает приоткрыть дверь к более глубокому пониманию человеческих взаимоотношений. Если люди хорошо ладят друг с другом, то между их волнами мозговой активности наблюдается определенная связь. И наоборот, если два человека спорят, то у них могут быть совершенно разные схемы волн мозговой активности.

Я измеряла волны мозговой активности у многих супружеских пар, и в большинстве случаев схемы у супругов если и не копировали друг друга, то были весьма похожими. Это особенно четко проявляется у людей, которые долгое время прожили вместе. К примеру, у обоих супругов могут наблюдаться сильные альфа-волны, но у одного из них амплитуда альфа-волн может быть больше, чем у другого. Может случиться и так, что у них обоих не будут наблюдаться сильные альфа-волны, а роль преобладающих волн мозговой активности будут играть бета-волны. При долгих серьезных отношениях у обоих могут быть сильные дельта-волны. Тем не менее такое сходство не является правилом. Некоторые прочные отношения строятся на противоположностях, а из этого следует, что у супругов будут разные схемы волн мозговой активности. Несхожесть схем не свидетельствует о том, что люди несовместимы. Я знаю супругов с совершенно различными схемами волн мозговой активности: у мужа преобладают бета-волны, а у жены — альфа-волны.

С другой стороны, совершенно разные схемы могут свидетельствовать и о неразрешимых противоречиях. У

супругов могут быть проблемы, и они могут даже не понимать, что причина противоречий заключается в различии схем волн мозговой активности. Я обнаружила, что применение Зеркала Интеллекта при консультировании супружеских пар очень хорошо помогает понять причины противоречий и урегулировать их.

На рисунке 1 показан пример, когда схемы волн мозговой активности супругов совершенно различны. Существует множество примеров, но я выбрала этот, потому что он наиболее показателен. Вы можете видеть, что их схемы различаются и в период отдыха, и в период спора. Во время спора у мужчины в активном состоянии наблюдаются бета-волны, он кричит: "Я думаю..." А у женщины в этот момент в активном состоянии находятся альфа-волны, и она в ответ кричит своему мужу: "Я чувствую..." Вы видите, что их волны просто воюют между собой! В этом случае я показываю супругам схемы их волн мозговой активности, указываю на разницу и советую научиться управлять волнами, чтобы контролировать себя.



На рисунке 2 изображены схемы волн мозговой активности матери и ее дочери, которой исполнилось две

недели. Пока молодая мать находится в сознании, с открытыми глазами, ее схема волн мозговой активности практически полностью копирует схему дочери. Как вы видите, в активном состоянии находятся тета- и дельта-волны. Мать описывает свое состояние как состояние покоя, глубокого удовлетворения, а также любви и связи с ребенком.



На рисунке 3 показаны схемы волн мозговой активности супругов, которые долгое время прожили вместе.



Их супружеский стаж составляет более сорока лет. Для них обоих это единственный брак. Они жили в трех странах, вырастили двоих детей и всегда жили в любви и согласии. И хотя схемы волн их мозговой активности неполностью повторяют друг друга, но на них легко заметить схожие моменты. Как вы видите, на обеих схемах наблюдаются сильные постоянные альфа-волны, а также дельта-волны с большой амплитудой в правом полушарии. Когда они пришли ко мне за консультацией, я, проанализировав схемы их мозговой активности, сказала им, что каждому из них скорее следует работать над

личным совершенствованием, чем над улучшением отношений. И действительно, когда каждый из них стал уделять больше внимания своим собственным проблемам, их отношения значительно улучшились.

На рисунке 4 изображены схемы волн мозговой активности матери и взрослой дочери, когда они обе находятся в состоянии медитации. И хотя схемы не копируют одна другую, но вы можете без труда заметить, что они чрезвычайно похожи.



Может ли возникновение сходства между схемами мозговой активности быть результатом сознательного выбора?

Итак, мы рассмотрели схемы волн мозговой активности супругов, влюбленных и родственников. Мы отметили, что эти схемы весьма схожи. Однако возникновение схожих моментов происходило без наличия какого-либо сознательного намерения. Если вы хотите провести эксперимент и добиться того, чтобы у вас с вашим другом были похожие схемы, но при этом вы не располагаете оборудованием, позволяющим использовать обратную биологическую связь и наблюдать, происходят ли нужные вам изменения, то можете просто помедитировать. Следует выбрать прием медитации, который нравится вам обоим, попытаться синхронизировать дыхание, а после сеанса медитации поделиться переживаниями. Затем вы можете попробовать вместе использо-

вать технику пузырей, а потом снова обменяться впечатлениями. Чем дольше вы будете практиковать совместное пребывание в подсознательном состоянии, тем больше вероятность того, что ваши схемы волн мозговой активности придут в некоторое соответствие.

Теперь рассмотрим обратную проблему. Допустим, вы ощущаете, что ваша схема волн мозговой активности находится в соответствии с чьей-нибудь чужой схемой *против вашего желания*. Это, в частности, может произойти в том случае, когда кто-нибудь хочет войти в контакт с вами на уровне волн мозговой активности, а вы этого не хотите, или же вас не устраивает способ контакта. Если вы не располагаете оборудованием, которое позволило бы измерять волны мозговой активности и следить за их изменениями, то в этом случае вы можете почувствовать нежелательное вторжение в ваше сознание и реальный дискомфорт. Если с вами случится нечто подобное, то можете применить технику пузырей и с помощью этого приема сделать так, чтобы *в вашем личном пространстве не находился никто, кроме вас самих*. Иными словами, вы укрепляете стенки своего пузыря, делаете более прочными границы своего личного пространства. Это также может помочь вам создать более прочную связь со своим высшим сознанием или с высшей силой. Такая связь окажет вам содействие в предотвращении нежелательного вторжения в ваше сознание. И наконец, вы также можете производить значительные изменения в своем сознании с целью избавления от чужого влияния. Для этого вам нужно попеременно увеличивать и уменьшать активность бета- и альфа-волн — то есть сначала вы увеличиваете активность бета-волн, затем эту активность уменьшаете, а потом переходите к альфа-волнам, также увеличивая и уменьшая их активность. Это делается для того, чтобы, никто не смог настроиться на вашу схему волн мозговой активности, ведь она будет у вас постоянно меняться.

Каким образом внесение сознательных изменений в схему волн мозговой активности может благоприятно повлиять на ваши отношения с другими людьми

Каждый из нас попадал в ситуацию, когда схема волн нашей мозговой активности не соответствует этой ситуации. А изменяя состояние сознания, вы сможете изменить свое восприятие данной ситуации, а следовательно, и получить возможность правильно прореагировать на нее.

Злость

Возникла ссора, и вы чувствуете, что начинаете терять над собой контроль.

Стоп! *Попробуйте с помощью дыхательной гимнастики и расслабления снять напряжение. Расслабьте язык и постарайтесь снизить активность бета-волн. Уйдите в глубь себя, в глубину своего сознания. Если вы не будете чувствовать дискомфорта или опасности, то сможете с помощью техники пузырей ввести своего оппонента в свое личное пространство и там уже продолжить общение.*

Страх

Вы чувствуете, что парализованы страхом. Ваше сердце бешено стучит, и вы не можете сообразить, что вам нужно сделать или сказать.

Опять же **расслабьтесь**. *Закройте глаза, пусть даже на очень короткое время. Это поможет вам активизировать альфа-волны. Затем следует с помощью сенсуализации определить, какими должны быть ваши отношения, чего вы от них хотите. После этого сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, и можете открывать глаза.*

Скука

Вы пытаетесь слушать и стараетесь всеми силами сконцентрировать внимание, но обнаруживаете, что просто засыпаете. При этом вы знаете, что в активном состоянии у вас наверняка находятся только дельта-волны.

Взбодритесь. Для этого вы можете хорошенько провентилировать легкие, сделав несколько быстрых и глубоких вдохов-выдохов. Зачастую этого бывает достаточно. Но если вам требуется дополнительная стимуляция, то подумайте о чем-нибудь отелеченном, о чем-то волнующем, при этом не стоит закрывать глаза. Когда вы почувствуете, что достаточно взбодрились, **немедленно** возвращайтесь к первоначальной теме. Вы должны почувствовать, что в вашем сознании произошли определенные изменения. После этого слушайте с вниманием и интересом, стараясь улавливать все детали.

Общение между людьми и животными

В настоящее время возможность общения между людьми на уровне волн мозговой активности является доказанным фактом. Трудным для понимания, но очень интересным является тот факт, что люди могут общаться с животными на уровне волн мозговой активности.

Я изучала это явление на примере лошадей и их наездников и тренеров. Я заинтересовалась этим совершенно случайно, после того как познакомилась с Линдой Теллингтон-Джонс, которая является признанным экспертом по животным, причем международного класса. Линда также вовлечена в процесс общения между людьми и животными. Она разработала особый метод общения. В первый раз, когда я измеряла ее волны мозговой активности, она работала с людьми. Зеркало Интеллекта показало схему активного интеллекта, в которой наблюдалась несколько чрезмерная активизация тета-волн.

Мне захотелось измерить волны мозговой активности ее студентов и узнать, какие у них наблюдаются схемы. Я провела такое тестирование и выяснила, что у всех студентов Линды наблюдаются сильные тета- и дельта-волны, причем даже тогда, когда они находятся в нормальном состоянии. У шестерых из одиннадцати студентов, волны мозговой активности которых я измеряла, наблюдалась схема, соответствующая активному состоянию интеллекта, причем эта схема напоминала схему Линды Теллингтон-Джонс.

Метод общения Линды Теллингтон-Джонс основан на особом способе прикосновения к коже лошади, другого животного или человека, при котором производится поглаживание в направлении, обратном направлению движения часовой стрелки. Теллингтон-Джонс сказала мне, что суть ее метода трудно объяснить, но ниже я все же приведу официальное его описание.

Метод Теллингтон-Джонс представляет собой специальную систему прикосновений (пальцами или ладонью) к той области тела животного, которая показывает его напряжение, страх или дискомфорт. Понятно, что эти ощущения снижают способность животного действовать нужным образом. Разработанный метод учит специальным прикосновениям, которые снимают напряжение, страх, боль и дискомфорт. Эта техника может использоваться для ускорения процессов лечения и восстановления сил после болезни. Кроме того, с помощью этой техники можно оказывать воздействие на поведение животного. У животных это способствует развитию умственных способностей, а у людей — лучшей концентрации внимания.

Нашим следующим шагом была, естественно, попытка измерить волны мозговой активности лошадей и проследить за тем, вызывает ли какие-либо изменения применение метода Теллингтон-Джонс. Мы обнаружили, что у лошадей, когда они находятся в состоянии отдыха, в основном наблюдаются тета- и дельта-волны с редкими вспышками альфа-волн. А когда был применен метод Теллингтон-Джонс, мы обнаружили, что в активном состоянии находятся все четыре вида волн мозговой активности. Мы заметили, что во время применения метода Теллингтон-Джонс постоянно в активном состоянии находятся альфа-волны, а также наблюдаются вспышки бета-волн.

После этого мы стали измерять волны мозговой активности лошадей во время прогулки. Мы обнаружили активизацию волн высокой частоты, которая наблюдалась только в определенных схемах движения. Потом я одновременно стала измерять волны мозговой активно-

сти Линды Теллингтон-Джонс и лошади, с которой она работала, и выяснила, что между их схемами существует определенная связь!

Удивительная лошадь

Возможно, самым необычным был наш опыт с двухлетней кобылой, хозяин которой считал ее просто бешеной. Изучив схему волн ее мозговой активности, мы выяснили, что у этой лошади наблюдаются практически только тета- и дельта-волны. По сравнению с другими лошадьми у нее практически не было альфа- и бета-волн. Линда какое-то время провела с этой лошадью, применяя свой метод прикосновений.

Я стояла немного дальше с другими людьми, обсуждая результаты наших наблюдений. Я объясняла, что у этой лошади нет альфа- и бета-волн. И только я сказала это, как прибор сразу же показал наличие альфа-волн. Все рассмеялись, а я сказала, что бета-волн по-прежнему нет. После этих моих слов появились и бета-волны, но на сей раз никто не рассмеялся, все просто стояли с раскрытыми ртами. На этом мы прекратили наши эксперименты с этой лошадью, но мне до сих пор интересно, что бы произошло, если бы я тогда сказала, что эта схема еще не соответствует активному состоянию интеллекта.

После того как опыты закончились, Линда Теллингтон-Джонс выразила желание продолжать наши исследования в области волн мозговой активности и их связи с общением между людьми и животными. Она сказала: "Я считаю, что это только начало. Я уверена, что когда мы прикасаемся к животному, вне зависимости от того, лошадь это, собака или кошка, то не только мы влияем на здоровье этого животного, но и животное оказывает влияние на наше здоровье. Животное становится нашим учителем, и мы вступаем с ним в невербальное общение, которое, в чем я глубоко убеждена, изменит наш мир, если мы научимся его правильно использовать".

Верховая езда в лечебных целях

Через некоторое время после уже описанных мною исследований мне снова предоставился шанс измерить волны мозговой активности лошадей. На этих лошадях катались дети, а дело происходило в лечебном центре верховой езды. Измерив волны мозговой активности, я | Подумала, что уже видела такие схемы, но потом начала замечать разницу в их организации. Я обратила внимание на то, что у молодой резвой лошади была очень организованная схема, а у старой лошади, наоборот, неорганизованная.

Дети же страдали от различных тяжелых заболеваний, включая церебральный паралич. Ребенок с наиболее тяжелым заболеванием катался на старой лошади, так как считалось, что эта спокойная и медлительная кобыла будет лучше слушаться его. Однако мы обнаружили, что когда этот ребенок катался на лошади, у которой была плохо организованная схема волн мозговой активности, его схема также становилась плохо организованной! Отсюда мы заключили, что волны мозговой активности лошади оказывают прямое воздействие на волны мозговой активности ребенка, который на ней катается. С помощью измерения волн мозговой активности мы выбрали этому ребенку наиболее подходящую лошадь. Совершенно ясно, что область взаимоотношений животных и людей является чрезвычайно интересной. Также интересно, какое влияние животные могут оказывать на людей.

Мы являемся социальными животными, и каждый день ныряем в море различных отношений, спектр которых чрезвычайно разнообразен. Мы вступаем в контакт с животными, со своей семьей, со своими детьми, с коллегами по работе, с продавцами, кассирами и просто с незнакомыми людьми. Мы постоянно находимся в какой-то форме отношений с окружающими. А то, какую форму принимают наши отношения, определяют и одновременно отражают схемы волн нашей мозговой активности.

Путем сознательного изучения состояний сознания и схем волн, которые им соответствуют, а также путем приобретения знаний о том, как следует правильно использовать свой "радар", мы можем значительно улучшить отношения с окружающими нас людьми. Когда мы понимаем, что не только наши волны мозговой активности подвергаются влиянию других людей, но что и мы сами можем оказывать воздействие на волны других людей, мы улучшаем наши коммуникативные способности и начинаем получать большее удовольствие от общения.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

ПОЛНЫЙ КРУГ — ЗАКЛЮЧЕНИЕ И НАЧАЛО

Через пятьдесят лет такая книга может оказаться самой заурядной. Но важно то, что даже сейчас мы заглянули в будущее и определили, где мы находимся. Процесс совершенствования сознания является захватывающим и увлекательным, на этом пути нас ожидает множество приключений и новых открытий. Если мы будем правильно себя вести, то этот путь принесет нам много радости, удовлетворения и пользы.

Достижение активного состояния сознания представляет собой безусловный шаг вперед. Однако путь эволюции не всегда прост и гладок. На нем встречаются преграды, холмы и неожиданные сложности.

В процессе жизни ваши впечатления, ощущения, отношения и подход к ней делают вас таким, какой вы есть. Если вы приобретаете способность управлять состояниями своего сознания, то станете управлять своей судьбой и будете твердо держать ее в руках. Расширение сознания позволяет вам встать на правильную дорогу и превратить боль в радость.

Ваш личный путь

С того момента, как вы сделали первый шаг по дороге самосовершенствования, эта дорога становится вашей. Вы можете идти параллельно с другими людьми, но у каждого свой путь. Вы не можете ни с кем делить свою дорогу. Временами путешествие по этому пути может восприниматься как захватывающее приключение, а временами вам может казаться, что вы практически стоите на месте и никуда не движетесь.

Изменения

Когда вы начинаете стремиться к тому, чтобы приобрести контроль над своим сознанием и активизировать те его составляющие, которые до сего момента пребывали в пассивном состоянии, в вашем понимании самого себя могут происходить значительные изменения. Ваши потребности, желания, взаимоотношения с окружающей средой и окружающими вас людьми могут трансформироваться, причем эта трансформация может принимать удивительные формы. Сначала может сложиться впечатление, что с вами что-то не так и что вам следует быть в большей степени "как все". Но по мере овладения языком высших состояний своего сознания вы начнете понимать, что просто ушли дальше других, и чем дальше вы будете идти по этому пути, тем меньше будет оставаться людей, которые смогут понять вас, ваши ощущения и впечатления от пребывания в высших состояниях сознания.

По мере того как в вашем сознании будут происходить эти изменения, они начнут оказывать все более значительное влияние не только на ваш внутренний мир, но и на ваши отношения с окружающим вас миром. Вероятно, у вас появится потребность отрицать происходящие в вас изменения или скрывать их даже от самых близких людей, так как вы будете опасаться негативной реакции со стороны окружающих. Если вы попадете в такую ситуацию, то это означает, что вам пора искать компаньона или человека, который будет направ-

258

лять и поддерживать вас, короче говоря, вам следует искать единомышленника, который так же, как и вы, встал на путь личного и духовного совершенствования. Если вы сделаете такие попытки, то обязательно отыщете людей, которые могут помочь вам. Возможно, вам повезет, и вы найдете своего духовного наставника.

"Что мне делать, если я изменяюсь, а моя жена/муж, друг/подруга — нет?"

С этим вопросом часто сталкиваются люди, которые стремятся к самосовершенствованию. Следует сразу же отметить, что на него не существует однозначного ответа. Каждый должен ответить на этот вопрос самостоятельно, принимая во внимание личные обстоятельства. И все же, если перед вами встал этот вопрос, вам можно дать несколько советов. Прежде всего не пытайтесь скрывать происходящие с вами изменения от близких людей. Вам следует поделиться своими переживаниями с близкими, вы также должны ожидать, что они отнесутся к этому с пониманием и живым интересом по причине стремления следовать за вами по пути совершенствования, либо просто из любви к вам.

Не стремитесь насильно вовлечь близкого вам человека в этот процесс. Некоторые люди, даже очень близкие, могут не захотеть узнавать о том, что с вами происходит. Они также могут не принять это по каким-то своим личным причинам. Помните, что другой человек не является вашим отражением, вашей копией! Короче говоря, окружающие вас люди должны сами решить, как им следует действовать. Они должны сделать самостоятельный выбор, и вы при этом ничем не можете им помочь. Все, что вы можете сделать, — это предоставить им возможность самостоятельно стать на путь совершенствования. Не забывайте, что это будет их путь, а не ваш, и стать на него они смогут тогда, когда сочтут нужным. Отсутствие стремления судить и делать оценки, а также отстраненный взгляд — вот основные идеи, которыми следует руководствоваться в этом процессе.

259

Если вы имеете возможность входить в те состояния сознания, пребывание в которых приносит вам ощутимую пользу и доставляет удовольствие, то, поделившись своими впечатлениями с неподходящим человеком, вы можете столкнуться с завистью или ревностью. Вам не нужно ничего скрывать, но при этом вы опять же должны помнить, что все не могут понять вас и следовать по вашему пути. Вам очень повезет, если вы найдете человека, который будет понимать то, что вы рассказываете ему о своих впечатлениях, и который сможет оказать вам поддержку на таком непростом пути, как путь самосовершенствования. Рост сознания и существенное продвижение по пути самосовершенствования нередко приводят к тому, что пути людей расходятся. Но если у вас сильные отношения, основанные на желании быть вместе и на взаимном уважении потребностей и стремлений друг друга, то рост сознания не сможет разорвать их, не сможет разлучить вас. Тогда совместное обсуждение потребностей и стремлений может оказаться весьма полезным, оно поможет вам достигнуть лучшего взаимопонимания. Также надо не забывать проводить вместе побольше времени.

Еще раз хочу отметить, что каждый случай глубоко индивидуален. Я знаю много супружеских пар, которые, вступив на дорогу совершенствования, только сблизились. Одна пара заметила, что хотя разница в индивидуальных привычках, поведении и эмоциональных потребностях и ослабила их связь, после того как они оба стали вместе молиться и обращать свои проблемы к Богу, противоречия между ними постепенно исчезли, а их отношения только укрепились. Когда мужа, к примеру, раздражало что-то в поведении жены, то он просто молился за нее. А если кто-либо из супругов пытался *управлять* поведением другого и контролировать, то это только усугубляло ситуацию.

Я также знаю одну семейную пару с пятилетним стажем совместной жизни, которая столкнулась с серьезными проблемами. Она встает в четыре или пять часов утра, с тем чтобы войти на два-три часа в медитативное

состояние, после чего еще пару часов занимается физическими упражнениями. Кроме того, она постоянно читала книги о самосовершенствовании и духовном росте. А он — бизнесмен и до того, как они встретились, никогда не практиковал медитацию. Вскоре он понял, что, пытаясь изменить привычки своей супруги, он только разрушит их отношения. И если он хочет сохранить семью, то следует принимать жену вместе со всеми ее привычками. И действительно, когда он перестал делать попытки изменить привычки своей жены, их отношения упрочились.

Она же поняла, что если она хочет сохранить семью, то ей следует уделять больше времени, внимания и энергии своему мужу. Она отказалась от слишком частых, длительных и глубоких уходов в полную изоляцию медитации и стала развивать нормальные отношения с мужем. Изменив свои взгляды и привычки, супруги сделали свои отношения более прочными и счастливыми. Я не могу сказать, что у них все идет идеально, но они открыто признали, что если они хотят быть вместе, то им нужно изменить свои взгляды и привычки и стать ближе друг другу. Их не пугает необходимость изменяться. Они понимают, что, изменяясь, способствуют укреплению своих отношений, что они делают это для своей же пользы.

Но эти два примера не являются правилом. Многим парам пришлось расстаться. Если расставание неизбежно, то сторонам следует постараться остаться верными своим высшим интересам. В этих болезненных ситуациях отлично помогает медитация.

Преодоление трудностей

В процессе совершенствования вы можете, разумеется, сталкиваться с определенными трудностями, попадать в периоды смятения чувств. В этих случаях всегда следует помнить, что нужно продолжать *бороться* и стараться идти вперед. Не бойтесь принять постороннюю помощь. *Но в этом случае следует увериться в том, что человек, у которого вы хотите попросить*

помощи, добился большего успеха на пути самосовершенствования и может вам помочь. Когда будете искать человека, который может вам помочь и которому вы можете верить, положитесь на свою интуицию. Если вы чувствуете, что не полностью доверяете потенциальному помощнику, то лучше попробуйте другого человека, который будет вызывать у вас симпатию и будет внушать доверие.

Я искала своих духовных наставников разными способами. Двух из них я нашла следующим образом. Когда я жила в Лондоне, Макс Кэйд помог мне войти в состояние медитации, в котором я должна была определить свои следующие шаги на пути самосовершенствования. Я теперь не помню, что он мне говорил, но я отчетливо запомнила образ того, как я лежу на каменном полу в храме, а меня окружает около дюжины людей в балахонах и капюшонах. В большинстве своем я испытывала скорее кинестетические ощущения, чем визуальные. Я чувствовала энергию, которая, как дюжина рук, мягко покачивала меня. Это был чрезвычайно увлекательный сеанс медитации, но тогда я совершенно не поняла его смысла, а свои впечатления отправила в хранилище памяти.

На следующей неделе я выступала на конференции, посвященной проблемам самолечения, которая проходила на севере Англии. А через неделю мне предстояло нанести свой ежемесячный визит в клинику Брюса Мак-Мэнэвэя. Раз в месяц он собирал шесть или восемь хилеров в большом доме в одном из районов Лондона, причем каждый хилер находился в отдельной комнате. Используя свой маятник, он определял, какой хилер лучше подходит вам.

В тот день у меня не было намерения работать над какой-то определенной проблемой, я просто хотела получить заряд положительной энергии. Но, кроме того, у меня слегка болела спина. Брюс послал меня наверх, где меня ждал человек, которого я раньше никогда не видела. Я представилась и легла на стол, как меня и попросили. Я закрыла глаза и через несколько минут снова

испытала то, что чувствовала во время сеанса медитации с Максом Кэйдом. Как только этот человек прикоснулся ко мне, я почувствовала, как меня стали покачивать руки монахов, которых я видела во время того сеанса медитации.

После сеанса лечения я сказала: "Мне уже приходилось испытать эти ощущения раньше. Мне кажется, что мы с вами должны были встретиться". На что мой хилер ответил: "Я знал, что вы придете. Я был на конференции и слышал вашу речь. С тех пор я жду вас". После этого сеанса я встречалась с этим человеком раз в неделю в течение года. Он помог мне разобраться с физическими и энергетическими проявлениями кундалини.

Через несколько месяцев, уже зная, что я занимаюсь исследованиями волн мозговой активности и медитации, он дал мне книгу Своми Сатьянанда Сарасвати и сказал, что эта книга, наверное, заинтересует меня. Хотя я просмотрела эту книгу и сочла ее интересной, я не читала ее, а просто носила с собой в течение шести месяцев. Хотя я ничего не слышала об авторе этой книги, но я знала, что он мудрый учитель и что книга содержит очень важную для меня информацию. Когда эта книга была со мной, я чувствовала себя в безопасности. Когда же мой хилер попросил книгу назад, я быстро прочла ее и обнаружила, что ее содержание знакомо мне, как будто я уже читала ее. (У меня и сейчас есть несколько книг этого автора, и даже через восемнадцать лет они имеют для меня такое же значение.) А через несколько месяцев после прочтения этой книги я встретила в Лондоне с самим автором и получила возможность лично пообщаться с ним. Через несколько лет после этого ко мне приезжали йоги, которые обучались в моем центре в Боулдере.

Духовные наставники могут быть самыми разными людьми. Человеком, который поможет вам сделать следующий шаг на пути самосовершенствования, может быть врач, друг, просто знакомый, ваш парикмахер или даже незнакомец. Кстати говоря, на моем пути самосовершенствования мне часто помогает мой собственный сын.

Однажды мне очень помог человек, чье имя я до сих пор не знаю и с которым общалась не более минуты. Это было в Германии перед грандиозным выступлением танцевальной группы, которую я возглавляю. Мы арендовали огромный зал, и до начала выступления оставалось не более часа, когда сломался один из приборов. Я была в панике и отчаянно искала менеджера.

Когда я наконец нашла его, я сказала: "У нас серьезная проблема, и я не знаю, *что делать!*" А он положил мне руку на плечо, посмотрел прямо в глаза и произнес с сильным немецким акцентом: "У нас здесь не бывает проблем. У нас бывают ситуации. Ну так в какую ситуацию вы попали?" Теперь через много лет, когда я сталкиваюсь с серьезной проблемой, в моих ушах звучит его спокойный голос.

Если же вам не удастся найти толкового духовного наставника, то вы можете обратиться к литературе, она вам обязательно поможет. Написана масса книг, в которых рассказывается практически обо всех аспектах процесса самосовершенствования. Так что если вы проведете день, копаясь в библиотеке или книжном магазине в поисках нужной книги, то это время будет потрачено не зря.

Если вы столкнетесь с серьезными трудностями, то всегда можете быть уверены, что эти трудности временные. Ситуация обязательно *изменится* к лучшему! А теперь мы перейдем к разговору о Боге или о высшей силе, как вам будет угодно.

Уступка

Иногда бывает полезно *уступить*, оставить все как есть. Иногда бывает важно прекратить всякие попытки изменить что-либо и отдать все в руки провидения или высшей силы. Полное упование на высшую силу часто бывает единственным выходом из сложной ситуации, из которой вы не можете найти выход.

"Анонимные Алкоголики" (АА) — это организация, которая была основана в 1935 году, чтобы помогать лю-

дям, страдающим от алкоголизма, бороться с этой болезнью. В основе борьбы лежит духовная программа, основанная на двенадцати шагах. Существуют многочисленные примеры того, как эта программа помогла многим людям не только справиться с алкоголизмом, но и решить другие проблемы. Первые три шага этой программы особенно хорошо подходят для процесса совершенствования, рассмотрением которого мы заняты в данный момент.

1. Мы признаём, что мы бессильны перед алкоголем (перееданием, тревогой, страхом, пристрастием к азартным играм), что мы перестали управлять своей жизнью.
2. Нам надо поверить в то, что сила, более могущественная, чем мы, может помочь нам вернуть свободу и контроль над собой.
3. Нам нужно принять решение, что мы поручаем наши жизни Богу или *высшей силе*.

В этих трех простых фразах заключена вся мудрость философии уступки, признания того, что мы бессильны, приобретения веры в высшую силу и перепоручения своей жизни этой высшей силе. Эти простые принципы спасли много жизней и вернули много людей к нормальной здоровой жизни, к спокойствию и душевному равновесию.

Некоторым людям бывает трудно понять, как самоконтроль стыкуется с принципом уступки контролю над своей жизнью высшей силе. Как мы можем приобрести контроль над своим сознанием, если уступаем его высшей силе? Как одновременно могут существовать вера в свои силы и вера в свою беспомощность? Это похоже на загадку философии дзэн: "Что вы услышите, если будете хлопать только одной рукой?"

Признание своей беспомощности дает вам возможность получить помощь и встать на правильный путь. А это поможет контролировать свое сознание. Более того, от философии уступки лежит прямой путь к духовности.

*Небесная сила не старается,
но во всем достигает успеха.
Она не говорит, но реагирует. Она не просит,
но получает все, что надо. Кажется, она не
имеет никакой цели,
но все же она следует определенному плану.*
Лао-цзы, "Дао Дэ Цзин", 73 глава

Духовность

Когда человек идет по дороге самосовершенствования, духовное развитие происходит само собой. Вне зависимости от того, какую религию вы исповедуете и каких убеждений придерживаетесь, в процессе расширения сознания вы обогатите также и вашу духовность. После того как подсознательный и бессознательный уровни вашего сознания станут более доступными, в вашем сознании в обязательном порядке произойдут изменения. С помощью подсознательного и бессознательного уровней сознания формируется духовная связь. Возникает круг веры, который помогает нам лучше понять высший порядок Вселенной и поверить в силу, которая могущественнее нас.

И хотя ваше новое понимание Бога может отличаться от того, которое было у вас в детстве, высшая сила все равно будет любящей, а не карающей. Эта та сила, на которую вы всегда можете положиться, у которой всегда можете искать защиты.

При этом совершенно неважно, какую форму она принимает. Высшая сила может проявляться во многих формах, и у нее много имен: Бог, высший дух, Будда, Иисус, великая мать, Брахма, Вишну, Шива, Мухаммед, Природа, свет, высшее существо и т.д. Многие люди ощущают Бога внутри себя, он кажется им внутренним светом или высшей формой сознания. Бог также может выступать в роли гуру (*гу* — "тьма" и *ру* — "разгонять"), учителя или медиума, с помощью которого можно связаться с высшей силой. Шри Рамакришна учит: "Бог-

Абсолют и Бог-создатель по сути являются одним и тем же существом. Абсолют является всезнающим".

Следующий прием медитации предназначен для того, чтобы помочь вам открыть себя для бесконечных возможностей Бога. В основе этого приема лежит практика Хинди названия Бога тысячами имен.

"Я предлагаю вам придумать тысячу имен для Иисуса. Представьте, что вам не нравятся существующие имена Бога, и придумайте новые имена. К примеру, *рок, щит, крепость, восторг, песня...*"

В конечном счете все формы Бога приводят в одно место — в место покоя и блаженства. Это состояние вообще трудно и, наверное, невозможно описать обычными словами.

Мне хотелось бы знать, кого надо благодарить за эту технику медитации. Я знаю, что она была найдена в Австралии, а написана на санскрите. Мне так и не удалось выяснить, кто перевел ее на английский язык

Чистый дух

Я знаю, что я чистый дух, что я всегда был чистым духом, что я всегда буду чистым духом. В глубине моего сознания есть место спокойствия, где все понятно. Это является вселенским разумом, Богом, частью которого я являюсь.

Этот вселенский разум или сознание знает ответы на все вопросы, которые меня мучают, каждое мгновение я двигаюсь к этим ответам. Мне не нужно беспокоиться или стремиться к разрешению мучающих меня вопросов, потому что я узнаю ответы на них, когда придет время.

Я отдаю все свои проблемы этому вселенскому разуму. Мне больше не надо беспокоиться об этом, я знаю, что ответы придут ко мне, когда они мне понадобятся. Величайший закон все, что мне нужно для работы и самореализации, непременно придет ко мне. Мне не нужно стремиться к этому, нужно только лишь в это верить. Моя вера сделает все, что нужно, а мне не нужно ни о чем беспокоиться.

Я знаю, что мое тело является проявлением чистого духа и что дух совершенен. Следовательно, мое тело также совер-

шенно. Я наслаждаюсь жизнью, ведь каждый день я вижу постоянные проявления высшей силы, Я уверен... я спокоен... я в полной безопасности.

Вне зависимости от того, какое препятствие встречается на моем пути и в какую нежелательную ситуацию я попадаю, я отказываюсь принимать это препятствие и эту ситуацию. Аля той силы, которая во мне и которая служит мне во благо, не существует препятствий и неприятных ситуаций.

Управление сознанием

Основной темой этой книги является управление сознанием, контролирование внутренних состояний и выбор того состояния, которое является наиболее подходящим для настоящего момента. Кроме этого, все упражнения, которые рассматривались в этой книге, направлены на приобретение способности в нужный момент по своему желанию входить в необходимое вам состояние сознания.

Медитация может оказать на ваш образ жизни и вашу духовность огромное влияние, но изменения будут происходить не сразу, а постепенно. Это эволюционный процесс. Вхождение в активное состояние интеллекта имеет различные аспекты и происходит в различных временных рамках. Не следует забывать, что активное состояние интеллекта может иметь различные проявления. А в конце концов должно произойти конечное пробуждение сознания. Бессознательное должно стать сознательным.

Кристофер Хиллс пишет: "Эволюционную силу совершенно не интересуют особенности философии, религиозные традиции или научные методы. Эволюционную силу интересуют реальные пути приобретения контроля над собственным сознанием... А инструменты религии и науки в эволюционном процессе занимают не более значимое место, чем те, кто их использует".

Свами Рама связывает эволюцию и управление сознанием, объясняя это тем, что в философии йога сам акт обучения управлению состояниями сознания является эволюционным процессом:

"...Рост всегда основывается на достижении некоторой степени свободы от всего, которая позволяет человеку отвлеченно рассматривать себя и свой мир, который он до этого не видел. Этот процесс называется расширением сознания. По мере расширения сознания индивидуум находит в глубине себя новое определение самого себя и новую способность контролировать себя. То, чего он раньше не замечал и, следовательно, не мог контролировать, теперь становится подвластно его воле. Возрастание способности к наблюдению ведет к возрастанию способности к управлению... Те части сознания, которые до расширения сознания находились "вне поля зрения" индивидуума и действовали самостоятельно, с расширением сознания попадают под контроль, а их действия начинают координироваться... То, что раньше вызывало конфликтные ситуации, теперь способствует установлению гармонии. Способность к контролю приводит к новой степени синтеза... Процесс увеличения способности к наблюдению, который способствует усилению контроля и достижению гармонии целого, является одним из шагов на долгом пути эволюции".

Видение будущего

Будущее представляется мне таким образом: интеллект мужчин и женщин находится в активном состоянии, общение на бессознательном уровне является обычным делом, хилеры работают в больницах, обучение управлению волнами мозговой активности входит в школьную программу, корпорации и даже целые государства управляются с помощью медитации, а сознание расширено настолько, что включает в себя душу и дух.

Даст Бог, придет тот день, когда все общественные институты будут с вниманием и уважением относиться к изменениям, происходящим в высших состояниях сознания человека, а также будут всеми способами поддерживать эти процессы. Тогда мы перестанем рассматривать изменения, происходящие в нашем сознании, как что-то ненормальное. Наоборот, мы будем всемерно способствовать этому процессу, мы будем подкреплять его

теоретическими знаниями и экспериментальными исследованиями.

Консультанты будут пробуждать у людей желание расширить свое сознание. Доктора будут определять симптомы духовного кризиса, а также распознавать внезапную активизацию интеллекта. Они будут стараться всячески поддержать человека на пути самосовершенствования. Религиозные конфессии же наконец найдут общий базис духовности, на котором покоится каждая из них, и станут использовать его для объединения, а не будут стремиться к разьединению с помощью различных догм.

Представьте на несколько минут мир, в котором все стремятся к высшим состояниям сознания и поддерживают друг друга на этом пути. Что станет с голодом и нищетой? Что произойдет с политическими интригами и войнами?

Что случится со страхом и тревогами? Что изменится в отношениях между людьми, в семейных отношениях? Как изменятся творческие способности? Как изменения произойдут в науках и искусствах? Что случится с религией?

Высшие состояния сознания не решат всех наших проблем и не создадут рая на земле. Человечество должно решить свои проблемы практическим, реальным путем, но представьте, что решать эти проблемы будут люди, чье сознание находится на высшем уровне, чьи творческие способности активизированы. Как бы изменился тогда наш мир!

Я верю в будущее. Я считаю, что общество изменяется очень медленно. Но все же сознание людей dorосло до того, что они стали помогать бездомным и бороться с голодом. Происходит развитие медицины, и то, что еще недавно считалось знахарством, теперь стало самым обычным способом лечения. Люди обратили внимание на экологию и стали защищать окружающую среду.

Я вижу все более возрастающее неприятие сексуального разврата, уравнивание прав мужчин и женщин. Я

вижу, что борьба с расовой дискриминацией медленно, но верно приносит свои плоды.

Я вижу, как происходит расширение сознания. Я также вижу тенденции к объединению, вижу, как люди начинают понимать, что все дороги ведут к одной цели. Я вижу, как люди становятся более открытыми, я вижу возрождение ранее забытых духовных традиций. Я вижу, что люди стараются вести здоровый образ жизни, который становится все более популярным.

Я не могу знать, увенчаются ли успехом все эти процессы, но я на это надеюсь. Ведь то, что мы сейчас видим, является только лишь началом изменения общества, мы стоим всего лишь на пороге другой, новой жизни. Но вне зависимости от того, что мы думаем о будущем, наша первоочередная обязанность — изменить самих себя, а уж эта цель без всяких сомнений достижима.

Когда мы начнем изменять себя, станут изменяться наши семьи, наше общество и наш мир. Именно так начинается процесс изменения мира, и только так мы можем его изменить.

Открывая себя ясности

Я хотела бы закончить эту книгу описанием еще одного приема медитации. Перед выполнением этого приема вам следует сесть или лечь и закрыть глаза. Я могу, в принципе, и не говорить этого, потому что такая процедура предшествует выполнению каждого из приемов медитации, описанных в данной книге.

- Войдите в медитативное состояние, в состояние релаксации, погрузитесь в глубь своего сознания... Найдите место покоя и место расслабления...*
- Энергия должна свободно циркулировать в вашем теле, ваши чакры должны быть открыты...*
- Ваше сознание должно расшириться.. Вы должны стать частью своего высшего сознания...*
- А когда вы добьетесь этого, вы должны запомнить это ощущение, вы должны запомнить, что значит стоять на правильной дороге...*

У вас все должно проясниться... Вы должны чувствовать ясность в своих мыслях... в своих чувствах..., в своем теле... в своей энергетической системе... в своем духе. Вы должны ощущать открытость, вы должны открыть себя ясности...

И находясь в этом состоянии расширения сознания и ясности, определите, что вам нужно. Это может быть что-то малое или, наоборот, большое. может быть, вам не нужно ничего, кроме того, чтобы находиться на том пути, по которому вы сейчас идете.. Определите, что вам нужно. А также определите, что это значит для вас...

Что мешает достижению вашей цели?.. Что должно произойти для того, чтобы вы получили то, что вам нужно?..

После этого вы снова должны испытать ясность... и почувствовать, что погружаетесь в глубины своего сознания, в то место, где вы полностью сможете открыть себя свету... где сможете проявить свою связь с высшей силой... где сможете испытать просветление... Вы можете почувствовать, как в вас со всех сторон входит свет. Вы можете почувствовать, как он входит в вас через темя, через третий глаз... через горло... через сердце... через солнечное сплетение... через пупок... через чакры... через нижние чакры...

Вы можете почувствовать, что свет входит в вас через подошвы ступней, через ладони рук, через обратную сторону коленей, через локти, через плечи, через лодыжки...

Вы можете почувствовать, что свет входит в ваше тело через каждую пору... вы воспринимаете свет, вы почти что пьете его... вы пьете его до тех пор, пока не утолите свою жажду..

И ДАЖЕ когда вы почувствуете, что полны светом, вы можете чувствовать, что он окружает вас, обволакивает вас...

И наконец, вы можете почувствовать, что вы начали излучать свет. Когда вы будете полны светом, вы смо-

жете излучать свет, он будет исходить из вашего пупка, из солнечного сплетения, из сердца, из горла, из третьего глаза и из темени...

- Свет сочится из каждой клетки вашего тела...
- Излучаясь, этот свет будет касаться каждого аспекта вашей Жизни, он будет освещать ваши отношения... этот свет будет освещать ваших друзей... он будет освещать каждую трудную область вашей Жизни..
- Он будет нести вам просветление...
- Пробыв в этом состоянии столько, сколько сочтете нужным, вы можете выходить из него. Но, выходя из этого состояния, вы должны помнить о своем внутреннем свете.

Эпилог

В конце этой книги я хочу вкратце остановиться на техниках, которые вы можете использовать для тренировки определенных волн мозговой активности. Помните, что целью этих приемов является создание различных состояний сознания, которым соответствуют определенные волны мозговой активности.

Первым шагом к приобретению способности управлять волнами мозговой активности является расслабление. Релаксация помогает активизировать все виды волн. Оптимальной схемой волн мозговой активности является схема активного состояния интеллекта, представляющая собой комбинацию бета-, альфа-, тета- и дельта-волн. Для того чтобы вам было легче создать у себя схему активного интеллекта, сначала может быть полезно войти в медитативное состояние, схема которого представляет собой комбинацию из альфа-, тета- и иногда дельта-волн. А для того чтобы снизить активность бета-волн, вы можете использовать различные упражнения и приемы, которые описывались в этой книге (расслабление языка, дыхательную гимнастику, концентрацию).

Следующий шаг — активизация альфа-волн. Этого вы можете добиться с помощью активной работы воображения, и чем более четкими и яркими будут ваши образы, тем лучше. Не забывайте, что вы можете использовать все свои органы чувств, а не только зрение. Практи-

ка сенсуализации может помочь стабилизировать мост между сознанием и подсознанием, а это поможет лучше запоминать ощущения, которые вы будете испытывать на уровне тета-волн.

Для активизации тета-волн вы можете использовать любую технику медитации, которая помогает вам погрузиться в глубины подсознания. Вы можете использовать такие образы, как спуск *вниз* по лестнице, прохождение *через* двери, *под* арками, вхождение *в* комнаты, подъем *в гору*, заворачивание *за угол*. Эти образы помогут вам более легко войти в тета-состояние. Чем больше таких изменений вы сможете сделать в своем воображении, тем лучше.

После этого вы снова можете активизировать бета-волны. Это можно сделать с помощью внесения цели в процесс медитации. Например, вы можете плыть на лодке, спускаться вниз по реке, высаживаться на острове, подниматься на гору, входить в пещеру, спускаться вниз по туннелю, проходить в арку и входить в восьмиугольную комнату, в которой *найдете ответ на мучающий вас вопрос*. (Я чересчур подробно описываю процесс активизации тета-волн для того, чтобы вы поняли саму идею. Вам совсем не обязательно делать процесс погружения в тета-состояние таким сложным, особенно если он уже стал для вас привычным.)

Вы можете сформировать схему рабочей медитации. Для этого вам нужно знать, как вы хотите использовать бета-волны и над какой проблемой хотите работать. Вы также можете использовать бета-волны в более общем виде, то есть просто обдумывать то, что испытываете во время сеанса медитации. Вам может помочь создание определенной схемы использования бета-волн, тогда они будут применяться целенаправленно, и вы избежите их бесцельной активизации.

Если вы не хотите, чтобы в ваше состояние медитации вторгались бета-волны, то можете полностью исключить всякую мыслительную деятельность во время медитации. Тогда вы будете просто медитировать безо всяких мыслей. Дельта-волны (радар) могут активизиро-

ваться в том случае, если вы хотите войти с кем-нибудь в бессознательный контакт.

Схема создания вашей собственной техники медитации, помогающей развить способности управлять волнами мозговой активности:

1. Определите цель вашей медитации, если у вас есть такая цель.
2. Начните с расслабления тела.
3. Очистите свой интеллект от мыслей и уменьшите активность бета-волн.
4. С помощью воображения активизируйте альфа-волны, возможно создание посредством сенсуализации среды, в которой вам хотелось бы помедитировать.
5. Погружаясь в глубины сознания, активизируйте тета-волны, при этом вы можете использовать ключевые слова и образы.
6. Добавляйте бета-волны путем внесения в медитацию какого-то содержания (рабочая медитация).
7. Найдите ключевые слова и образы, которые выражают основное содержание ваших впечатлений. Эти слова и образы помогут вам запомнить содержание, когда вы будете выходить из медитативного состояния.
8. Завершайте сеанс медитации и укрепляйте в памяти свои воспоминания путем их проговаривания, начитывания на кассету или записи на бумагу.

Используя эту схему, вы можете создать свою собственную технику медитации для любой цели.

Перед тем как вы закроете эту книгу, обдумайте, что именно вы из нее почерпнули. Закройте глаза и постарайтесь выяснить, что является для вас наиболее важной информацией и как вы можете использовать ее в своей повседневной жизни. Подумайте, какую пользу вы можете извлечь из тех идей и упражнений, которые содержатся в этой книге. С помощью сенсуализации представьте, что вы регулярно используете их в своей жизни.

Вспомните тот образ, который вы создали в конце первой медитации, описанной в первой главе. Если вы помните, этот образ должен был олицетворять то со-

стояние, в котором вы тогда находились. Теперь вы можете с помощью медитации создать образ, который будет отображать состояние, в котором вы находитесь теперь. Когда вы создадите этот образ, сравните его с первым. Определите, в чем они похожи друг на друга и чем отличаются.

Остановитесь на минуту для того, чтобы заглянуть в будущее. Представьте, какие изменения произойдут в вашей жизни, если вы по-прежнему будете стремиться к расширению своего сознания.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Кундалини

Расширение сознания требует личного совершенствования. Люди, которые стремятся к достижению этой цели, должны внедрить инструменты регулирования в свою повседневную жизнь, создав такую технику медитации, которая будет одновременно приятной и полезной.

Как только вы найдете свой индивидуальный прием медитации, может начаться проявление долгосрочных эффектов. Эти эффекты могут быть самыми разными, они зависят от индивидуальных особенностей человека. Некоторые результаты проявляются достаточно быстро, для других же нужно время.

В числе этих долгосрочных результатов вы можете приобрести способность справляться с различными неожиданными ситуациями. У вас могут получить развитие гибкость мышления и творческие способности. Кроме того, разовьется интуиция, уменьшится количество сложностей со здоровьем или вы приобретете способность успешно бороться с ними. Вы также научитесь лучше преодолевать эмоциональные проблемы, у вас появится эмоциональная стабильность, и вы станете уделять больше внимания своей духовности.

Если вы медитируете регулярно, то почти наверняка почувствуете изменения. Эти изменения могут проявиться в мягком чувстве расслабления, а также в появлении

чувства покоя или даже экстаза и блаженства. Вы также можете испытывать чувство растерянности и печали в момент очищения подсознания. По мере приобретения опыта вы научитесь с пользой испытывать даже эти периоды спада настроения.

Несмотря на то что большинство людей, практикующих медитацию, испытывают приятные ощущения и получают пользу, у вас может возникнуть состояние спада; впрочем, это совсем необязательно, вы можете с тем же успехом ощутить состояние подъема. Вы можете почувствовать усталость или же, наоборот, всплеск энергии. У вас может измениться содержание сновидений, равно как и само качество сна. Эти изменения проявляются у разных людей через разные промежутки времени. Если вы окажетесь в состоянии спада, то помните, что любое изменение происходит все равно к лучшему. Не забывайте, что все изменения ведут к эволюции и самосовершенствованию. Если вы обнаружите в своем подсознании "темные комнаты" или же столкнетесь с необходимостью каких-то перемен, то вы должны приветствовать исследование этих комнат и осуществление этих перемен как следующий шаг на пути развития.

Однако очень немногие люди испытывают сильное действие этих эффектов в результате одной лишь медитации. Действие этих эффектов должно быть усилено внутренними духовными поисками и упорным продвижением по пути эволюции. Хотя эти люди проходят через вполне естественный процесс, но эффект вхождения в активное состояние интеллекта может быть более сильным, чем обычно. По причине того, что медитация является мощным инструментом трансформации, я считаю, что просто обязана *разъяснить* все возможные ее последствия. Я хочу, чтобы вы не были ошеломлены своими впечатлениями, чтобы вы были готовы к ним.

Когда я переживала активизацию интеллекта, меня никто не предупреждал об эмоциональных, физических и энергетических аспектах этого процесса. А если бы мне рассказали об этих аспектах, то я бы не потеряла несколько месяцев и не тревожилась бы все это время.

Поэтому в данном приложении я предлагаю вашему вниманию описание возможных эффектов кундалини.

Кундалини

Очень редко, но все же случается, что долгосрочная медитация может вызвать резкие изменения в эмоциональном мире и неожиданные физические ощущения. Это говорит о том, что тело начинает реорганизовывать свою энергию. Когда вы работаете над собой, вы ощущаете, что начинаете изменяться, если, конечно же, ваша работа является эффективной. Одним из видов изменений, которые могут произойти, является активизация того, что называется кундалини.

Каждой духовной традиции, пожалуй, суждено переживать взлеты и падения; но всегда на смену периоду упадка приходит некоторая форма возрождения, свидетельствующего об индивидуальном духовном пробуждении. Это часто характеризуется процессом преобразования бессознательного уровня в сознательный. Существует несколько духовных традиций, которые описывают это с физиологической и психической точек зрения. В философии йога этот процесс возрождения называется пробуждением кундалини.

Символ кундалини — змей. *Кунда* означает "чан". До пробуждения змей скрывается в этом чане. Змей кундалини является хранилищем и духовным звеном, связывающим нас с энергией, силой и способностями. Когда все активизируется, это представляет собой первый шаг к просветлению. Активизацией кундалини является *высвобождение* скрытой энергии в физической, эмоциональной, ментальной и духовной системах. Когда этот процесс завершается, наступает психологическая зрелость, эмоциональная уравновешенность, личностный рост и духовное пробуждение. По причине того, что этот процесс является возрождением, взрослый человек, как и ребенок, на начальных стадиях этого процесса испытывает смятение, страх и беспомощность. Однако позже энергия начинает высвобождаться, и человек начинает "взрослеть".

Вы не создаете энергию кундалини, так же как вы не создаете свою жизненную силу, но вы можете научиться управлять ею и направлять ее на развитие. Также не следует забывать, что вы можете заблокировать эту энергию или направить ее не на те цели.

Процесс эволюции

Я твердо убеждена в том, что развитие активного интеллекта — такой же эволюционный процесс, как и просто индивидуальное развитие. Не исключено, что в будущем просветленное человечество будет оглядываться на нынешнее время как на "темные века", когда люди еще не достигли просветления — когда сознания людей были еще закрыты друг для друга, когда многие чувства и ощущения оставались недоступны людям, потому что были глубоко заперты в глубине подсознания, когда люди еще не знали тайн духа и творения.

Я верю и в то, что процесс активизации энергии кундалини также является эволюционным и с каждым десятилетием становится все более привычным. Доктор медицины Ли Саннела предложил что-то вроде рамки для наших западных умов, сквозь которую удобнее наблюдать пробуждение этого физиологического процесса. Его книга, в которой он рассказал о своих взглядах на этот процесс, чрезвычайно помогла мне, когда я в конце семидесятых переживала наиболее сильные симптомы кундалини.

Пробуждение кундалини не обязательно бывает резким. Оно может быть мягким и постепенным, даже вовсе незаметным. Пробуждение происходит на нескольких различных уровнях. При этом не обязательно, чтобы одновременно с пробуждением кундалини происходило и повышение эффективности деятельности интеллекта. Также возможно, что пробуждение кундалини будет происходить *без* применения медитации и без наличия личного и духовного роста.

Процесс пробуждения кундалини может быть одновременно благословением и проклятием. Благословение

проявляется в увеличении знания и восприятия, в получении доступа к потенциальной энергии, которая впоследствии может быть применена в самых различных областях жизни, таких, как творчество, лечение и помощь другим людям, а также в улучшении здоровья и установлении эмоционального баланса и духовного равновесия. Пробуждение кундалини также может ощущаться как обуза, как внезапное попадание в темный мир души и переживание неприятных эмоциональных и физических ощущений. Пробуждение также может вызывать сильную боль, которую врачи будут считать проявлением ипохондрии, комплекса жертвы или другого серьезного заболевания. Длительные периоды бессонницы могут чередоваться с периодами какой-то нездоровой активности. Но такие случаи крайне редки.

Этот вид пробуждения кундалини может привести к тому, что Станислав и Кристина Гроф определили как "духовный кризис". Мои ощущения были весьма разнообразными, они включали в себя блаженство, экстаз, радость, единение со всей Вселенной, но в то же время боль, отчаяние, смятение и страх. Несколько месяцев я провела в тревоге за свое состояние, а потом спросила у своего духовного наставника Макса Кэйда, что же со мной происходит и когда это кончится.

Макс очень помог мне, но в то же время он огорчился, что заранее не предупредил меня о возможности возникновения такой ситуации. Если бы он предупредил меня заранее, то я бы избежала этих неприятных ощущений. Макс дал мне прочитать книгу доктора Саннела и сказал, что в свое время все нормализуется. Кстати говоря, мои неприятные ощущения почти сразу же стали менее острыми. *Принятие* этого феномена и приобретение некоторых теоретических знаний помогли мне перестать волноваться и начать попытки контролировать этот процесс. Когда это произошло, энергия стала более свободно циркулировать во мне, преодоление барьеров стало менее болезненным, а симптомы — менее выраженными. Я уверена, что все психотерапевты, а особенно те, которые специализируются на этой области

нервной системы, должны уметь распознавать симптомы пробуждения кундалини и помогать своим пациентам переживать этот период с наименьшим количеством неприятных ощущений.

Симптомы пробуждения кундалини

Теперь пора перейти к рассмотрению тех симптомов пробуждения кундалини, которые *могут* проявиться. Не забывайте, что их проявление отнюдь не обязательно и что они могут возникнуть в любое время, причем одни — раньше, а другие — позже. Некоторые люди могут испытывать лишь отдельные симптомы пробуждения кундалини, причем их проявления бывают весьма слабыми. Случается, что человек сначала испытывает один вид ощущений, а потом через какой-то период времени — другой. Другие же испытывают весь спектр ощущений одновременно. Через этот период они могут проходить быстро или, наоборот, медленно.

Физические ощущения

Движение энергии может вызывать ощущение того, что что-то ползает *под* кожей. Случается, что чувство покалывания или оцепенения может сопровождаться внутренней вибрацией и дрожью. Следует отметить, что это ощущение может возникать в любой части тела, особенно часто оно появляется в ногах.

По причине того, что симптомы часто начинаются в нижних чакрах, в нервных окончаниях низа спины, сначала ощущения могут появиться в ступнях, в пальцах ног. Довольно часто люди испытывают оцепенение в области анального отверстия, потому что, согласно философии йога, первая чakra расположена именно там. А тибетская философия учит, что первая чakra расположена на ступнях ног, этим и объясняется появление таких ощущений в пальцах ног. По мере того как энергия будет распространяться, эти ощущения могут распространиться на все тело. Также возможно возникновение самых разных болевых ощущений: от боли в мышцах до жестоких головных болей.

Движения тела

Этот симптом может выражаться как в ритмических движениях тела во время медитации, так и в неожиданном выполнении стойки на голове без какого-то сознательного намерения. Также возможно принятие специальных поз йоги. Это объясняется тем, что энергия заставляет тело занять определенное положение, в котором будут открыты энергетические каналы. Позы йоги не были придуманы каким-то древним мудрецом, их формирование носило спонтанный характер, они формировались по мере того, как человек понимал, что какое-то определенное положение является наиболее благоприятным для того или иного состояния. Можно сказать, что энергия сама заставляет тело принимать определенные положения. Мастер, интеллект которого находится в активном состоянии, сам интуитивно угадывает эти позы, а ученик просто копирует действия своего учителя, потому что он также стремится войти в то состояние, в котором находится его учитель.

К примеру, я часто просыпалась ночью, находясь в позе мостика, — как вы знаете, эта поза также относится к позам йоги. В первый раз, когда это случилось со мной, я была чрезвычайно удивлена. Когда же я поняла, что происходит, то перестала препятствовать этому стремлению, и это стало случаться более часто. Я обнаружила, что, когда я не борюсь с этим, оно доставляет мне даже удовольствие.

Случаются также и конвульсивные движения всего тела. Если это случится с вами, попытайтесь определить, как движется энергия, и старайтесь следовать этой энергетической волне. Тогда то, что раньше казалось конвульсией, станет просто ритмическим движением тела. Не пытайтесь сдерживать импульсивные движения своего тела — это вам не поможет, а, наоборот, вызовет болевые ощущения. Нужно расслабиться и следовать этим энергетическим импульсам.

Наконец, также возможно спонтанное потягивание всего тела. Это движение наиболее свойственно состоянию покоя и отдыха. Вы можете почувствовать вытягивание

тела, это ощущение наиболее часто появляется в спине. В этом случае старайтесь потянуться, но не напрягайтесь.

Визуальные симптомы

Спектр визуальных симптомов может быть весьма широким: от коротких вспышек света где-то в глубине головы до возникновение образов и пугающих галлюцинаций. Несколько раз я просыпалась от того, что в моей голове проплывал какой-то огненный шар. Случается, что человек видит "семя света" — крошечную светящуюся точку, которая появляется в области третьего глаза, между бровями. Иногда свет возникает между вами и предметом, на который вы смотрите. Семя света может появиться, когда вы находитесь в состоянии медитации, но потом оно может продолжать появляться и в то время, когда вы находитесь в нормальном состоянии бодрствования, когда ваши глаза открыты.

Во время протекания этого процесса могут возникать временные проблемы со зрением. Известны случаи, когда наступает временная слепота, которая быстро проходит, но эти случаи чрезвычайно редки. Описание моих проблем со зрением заняло бы целую главу, так что я не буду на них останавливаться. Но, хотя мои проблемы со зрением объясняются болезнью, я знаю, что они также связаны и с энергетическим пробуждением.

Просветление

Я выделила это состояние в отдельную категорию по причине его уникальности. Вокруг некоторых людей после пробуждения кундалини появилась аура, которая была видна в темноте. Возможно, это и есть прототип нимба, который изображают вокруг головы святых. Аура не обязательно является свидетельством глубокой духовности. Она может быть просто вызвана излучением света из чакры, расположенной на темени, и чакр, расположенных вокруг темени.

Звуковые симптомы

Возможно возникновение искажения слуха, появление звуковых галлюцинаций. Случается, что люди слышат по-

трескивание, завывание, шум прибора, голоса, в том числе и собственный голос. Эти симптомы часто проявляются во время медитации или в ночной тишине. Сначала могут появляться тихие шумы, потом их громкость увеличивается, и они перерастают в настоящий рев.

Изменения температуры

Ощущение жара может проявляться двумя способами. К примеру, общий жар может вызывать движение энергии. Также возможно, что конечности, а в особенности руки, станут горячими на ощупь. Известны случаи, когда начинала дымиться мебель, к которой прикасались люди с резко изменившейся вследствие пробуждения кундалини температурой тела. Но такие случаи крайне редки.

Изменения дыхания

Эти изменения довольно часто происходят во время медитации. Дыхание может становиться учащенным или, наоборот, замедляться. Оно бывает резким и частым, но может быть медленным и плавным.

Изменения, связанные с эмоциями

Во время энергетического пробуждения для эмоций не существует никаких границ. Вы можете испытывать блаженство, гармонию, умиротворение, радость, а наряду с этими чувствами — испытывать отчаяние, неуверенность в себе, страх и даже безумие. Весьма часто люди мучаются от недостатка уверенности в себе, что принимает самые различные формы. Вы можете начать сомневаться в своей собственной реальности. Вас могут одолеть сомнения насчет реальности всего того, что происходит вокруг вас. Вы можете удивленно спрашивать себя: "Почему именно я? Почему именно сейчас?" Вы также можете испытать чувство величия и высокомерия, которое свидетельствует о наличии барьера, мешающего свободному движению энергии. Также может возникнуть чувство изоляции, глубокого одиночества, причиной которого может быть ощущение того, что вы не похожи ни на кого, что никто не чувствует так, как чувствуете вы.

Изменения восприятия

Одним из наиболее типичных ощущений, характерных для процесса пробуждения кундалини, является возникающее во время медитации ощущение увеличения размеров, выхода за пределы собственного тела. В мягкой форме это ощущение может проявляться в чувстве независимости, отстранения от всего.

Изменения в сексуальной энергии

Энергетическая система человека сформирована таким образом, что энергия кундалини тесно связана с сексуальной энергией. Но не забывайте, что энергия кундалини и сексуальная энергия — это не одно и то же. Да, это различные виды энергии, происходящие из одного корня, но энергия кундалини более мощная, чем сексуальная энергия. Было бы даже более правильным сказать, что сексуальная энергия является одним из аспектов кундалини. Оргазм может временно стимулировать активность энергии кундалини, и после оргазма вы можете испытывать любой из описанных выше симптомов ее пробуждения. В особенности это касается физических ощущений и движений тела.

Пробуждение кундалини также может вызывать увеличение сексуального желания. Само усиление энергии может ощущаться как оргазм. Когда активизация энергии завершается и продвигается выше нижней чакры, человек может испытывать полный оргазм, гораздо более острый, чем сексуальный. Если вы медитируете, и у вас произошло пробуждение кундалини, то вы можете испытывать оргазм без какого-либо движения или стимуляции. Одна моя подруга со смущением рассказывала мне, что она испытывает оргазм во время еженедельного сеанса медитации.

Оставленный на зиму шланг

Пробуждение кундалини является процессом очищения всей психологической системы человека. В порядке этого очищения психологическая система должна быть освобождена от барьеров, препятствующих спокойному

движению энергии. Причинами установления барьеров являются эмоциональная травма, заболевание, неправильное питание, возведение системы ментальных и психологических убеждений. В качестве таких барьеров могут выступать, к примеру, следующие убеждения: "Этого совершенно недостаточно для того, чтобы получать удовольствие", или "Высших состояний сознания не существует вовсе".

Представьте, что ваше тело — забытый в саду на зиму шланг, в который набилась грязь и даже мелкие камешки. Короче говоря, появившиеся барьеры препятствуют свободному движению воды по шлангу.

А так как зимой вам не нужно было поливать сад, то вас совершенно не беспокоило состояние шланга. Если вы включите воду, то из шланга появится только маленькая струйка, и, возможно, раньше вам этого хватало. Что же будет, если вы включите воду на полный напор? Шланг будет крутиться до тех пор, пока не найдет такое положение, в котором он сможет пропускать достаточное количество воды. Сила потока воды приведет к тому, что барьеры будут сметены, и тогда шланг будет нормально функционировать.

Примерно то же самое происходит и с энергетической системой человека, хотя она, разумеется, намного сложнее, чем простой шланг. Сильный всплеск энергии кундалини может привести к сметению барьеров и расчистке энергетических каналов. Внезапное сметение барьеров и является причиной появления различных описанных выше симптомов.

Классическое пробуждение кундалини приводит к подъему энергии от нижних чакр. Как я уже раньше отмечала, первые симптомы пробуждения кундалини появляются в ногах и в особенности в больших пальцах ног.

По мере пробуждения кундалини энергия поднимается все выше и сметает все препятствия на своем пути. Когда она наталкивается на чакру, то распространяется на всю психофизиологическую систему, которая связана с этой чакрой. Если энергия встречает на своем пути барьер, то она сметает его и продвигается дальше.

Традиционно считается, что энергия должна двигаться снизу до самого темени. Потом она должна распространиться на все тело и наконец остановиться в области пупка. Но в действительности это происходит достаточно редко. На практике энергия распространяется скачкообразно. Появиться она может действительно в ногах, но бывает, что потом она поднимается до горла и снова спускается до сердца.

Сначала энергия может искать самые большие барьеры. Цикл пробуждения может повторяться снова и снова по мере того, как энергия будет сметать все новые барьеры. Бывают случаи, когда этот процесс растягивается на многие годы. Как правило, основной этап проходит за несколько лет, но он также может тянуться десятилетиями. Также вы можете почувствовать, что процесс закончился, но через несколько лет обнаружится новый барьер, и все пойдет по новому кругу.

А стремление к завершению этого процесса не приносит никакой пользы. Не забывайте, что это *процесс*, а не *цель*.

Спонтанный Шакти-Пат

Шакти-Пат — это прямая передача энергии от того человека, у которого уже обеспечен свободный поток энергии, тому, у кого еще не произошло пробуждение кундалини. Наиболее часто это явление наблюдается, когда энергия переходит от учителя к ученику. Эта передача может осуществляться посредством прикосновения, взгляда или просто присутствия. Также возможна передача энергии и на большом расстоянии посредством одной из форм передачи мыслей. Муктананда, основатель сиддхайоги, был способен спокойно передавать энергию на расстоянии. Его ученики часто ощущали, как в них происходят изменения, оказывающие влияние на всю их последующую жизнь, причем эти изменения происходили во время присутствия Муктананда или посредством его легкого прикосновения. Все настоящие духовные наставники передают энергию своим ученикам. Это не обязательно связано с кундалини. Многие

духовные наставники учат преданности, чистоте действий и помыслов и умению жить настоящим моментом. При этом кундалини никаким образом не связана с этим процессом.

Однако способность к передаче энергии свойственна не только духовным наставникам. Любой человек, чья энергетическая система находится в активном состоянии, временами при определенных условиях передает энергию другим людям и помогает им в процессе пробуждения, причем он может передавать энергию, даже не зная об этом. Однако кундалини узнает кундалини. Если у вас происходит пробуждение энергии кундалини и вы встретитесь с человеком, который находится в таком же состоянии, то вам хватит нескольких минут общения, чтобы узнать друг друга.

Наиболее вероятные проблемы

В большинстве случаев процессом активизации энергии можно управлять. Действия и отношения человека могут способствовать его нормальному протеканию или, наоборот, препятствовать. Существуют типичные проблемы, с которыми сталкиваются многие люди. Об этих проблемах мы сейчас и поговорим.

Ловушки удовольствия

Одна из наиболее часто встречающихся проблем, которую я часто наблюдаю у людей, обращающихся ко мне за консультацией, связана с неправильным пониманием одного феномена. Часто эти люди довольно далеко продвинулись на пути пробуждения кундалини. Они, как правило, имеют большой опыт медитации, причем их интеллект довольно часто находится в активном состоянии.

Но при всем этом их тела во время медитации совершают неконтролируемые движения, такие, как покачивание, потягивание, волнообразные движения, движения, связанные с оргазмом. Этим людям это нравится и одновременно не нравится. Кроме этого, их смущают внешними проявлениями движения энергии. С

одной стороны, им кажется, что с ними происходит что-то не то. Они не могут медитировать в группе, потому что их движения мешают окружающим. При этом они ничего не могут с собой поделать. С другой стороны, во время совершения этих движений они испытывают острое физическое наслаждение. Они также *знают*, что это связано с пробуждением кундалини, поэтому связывают это со своей духовной эволюцией.

Их состояние объясняется тем, что их энергетические каналы оказываются слишком узкими для такого количества энергии. Это довольно типично для состояния пробуждения кундалини. И в этом случае нужно либо снизить количество энергии, либо расширить энергетические каналы. Эти люди не делают ни того, ни другого.

Когда они испытывают наслаждение от движения энергии по узкому каналу, их тело изгибается в экстазе. Это ощущение является своеобразной обратной связью кундалини. Они совершают ошибку, считая, что их ощущения и движения тела являются чем-то ценным, к чему надо стремиться и чем нужно дорожить. Это приводит к тому, что эти люди, чувствуя движение энергии, еще более сужают каналы, чтобы испытать более острое наслаждение. Цепь обратной связи замыкается. Чем большее удовольствие испытывает человек, тем больше он стремится к сужению каналов, а чем больше сужаются каналы, тем большее наслаждение он испытывает.

Но следует отметить, что этот цикл разрывается совершенно естественно. Это происходит тогда, когда человек устает от нелепых движений своего тела и когда острота удовольствия снижается. Но тем не менее этот процесс может затянуться на довольно длительный период времени.

Решением проблемы является получение знаний. Человек должен понять, что конвульсивные движения тела, которые сопровождаются приятными ощущениями, не являются конечной целью. Он должен осознать, что это

только одна из стадий пробуждения кундалини. При этом должно быть обеспечено нормальное движение энергии. Когда человек обеспечивает нормальное движение энергии, внешние проявления могут сразу не пройти, но они обязательно станут менее выраженными, а через какое-то время исчезнут совершенно.

Вы должны стремиться к тому, чтобы научиться проводить большее количество энергии. Если вы добьетесь этого, то ваша энергетическая система будет нормально функционировать.

Также следует понять, что неосознанные движения тела не являются ни чем-то ценным, к чему следует стремиться, ни чем-то вредным, чего следует старательно избегать. Это просто один из симптомов пробуждения кундалини. Вы даже можете получать удовольствие от этих ощущений, но на них не стоит заикливаться.

Эго

Другой типичной проблемой, с которой сталкивается множество людей, являются трудности с осознанием того факта, что это происходит *с ними*. Они могут счесть, что стали более просветленными, чем другие люди. Они могут решить, что сделали лучше других. Если так случается, то человек попадает в трудную ситуацию. Ведь кундалини не может продвигаться дальше. Эго само становится барьером, который кундалини должна разрушить. Иначе она не сможет продвигаться дальше. И чем сильнее становится эго, тем больше стараний прилагает кундалини, чтобы уничтожить этот барьер и продвинуться дальше. Это может привести к серьезным проблемам. Человек может дойти до того, что будет гордо заявлять, будто его эго меньше, чем у других.

Когда человек сталкивается с проблемой эго, то, значит, это связано с самоутверждением. Причем совершенно неважно, имеют ли эти проблемы какую-то связь с кундалини. Проблемы с самоутверждением также являются барьером, препятствующим движению энергии.

Маятник самоутверждения

Проблемы самоутверждения подобны маятнику. Когда этот маятник отклоняется в одну сторону, то человек сталкивается с проблемой раздутого самомнения, а если в другую, то возникает проблема заниженной самооценки. Особенно неприятно то, что человек склонен попадать из одной крайности в другую. Как правило, возникновение одной проблемы влечет за собой возникновение другой, которая полностью противоположна первой.

Многие считают, что для решения этой одной большой проблемы нужно найти удобное место где-то посередине. *Это абсолютно неправильно.* Для того чтобы полностью справиться с этой проблемой, нужно *вообще избавиться от маятника*. Если вы будете искать какое-то равновесие, то вам опять же придется балансировать между крайностями, и вы все равно рискуете попасть в одну из неприятных ситуаций, даже если на какое-то время вам удастся установить баланс.

Встает вопрос: как же избавиться от этого маятника? Решить проблему можно отстранением от проблемы. Что это значит? А вот что. Вам нужно просто поверить, что есть сила, более могущественная, чем вы, и вы можете все доверить этой силе. Вы должны верить, что она способна решить любую проблему. *Вы это не контролируете.* Не вы вызвали пробуждение кундалини, и не вам принадлежит эта энергия. Вы ничего не можете изменить. Вы должны просто принимать то, что происходит.

Когда я писала эту книгу, я не хотела касаться вопросов веры и духовности, но, говоря о пробуждении, мы не можем не коснуться духовности. Неважно, что вы понимаете под словами "высшая сила". Важно то, чтобы вы не считали высшей силой себя. Если же вы считаете себя высшей силой, то этот барьер может доставить вам множество неудобств. Чем сильнее ваша вера в высшую силу, вне зависимости от того, как вы ее называете, тем легче вам будет бороться с проблемами самоутверждения.

Страх

Третьей основной проблемой является страх. Это вполне понятно, потому что процесс пробуждения кундалини включает в себя погружение в глубины сознания и его очищение от "демонов", которые могут там скрываться. А если есть демоны, то их можно бояться.

Вера в силу, которая более могущественна, чем вы, очень помогает в этом случае. Если вы поддадитесь страху, то он еще более возрастет. Если же вы отнесетесь к нему как к одному из симптомов пробуждения кундалини, то вы легко справитесь с ним. А вера в высшую силу только поможет вам преодолеть эту проблему так же, как она помогает решить проблемы, связанные с его.

Помогите!

У вас может возникнуть следующий вопрос: "Что делать, если мне понадобится помощь или совет?" Существует множество разрекламированных специалистов, которые оказывают поддержку людям, переживающим пробуждение кундалини. Найдите этих людей и обратитесь к ним за помощью. Однако будьте осторожны и не попадитесь на удочку шарлатана. Если люди, которые предлагают свою помощь, сами не прошли процесс пробуждения кундалини, то они вряд ли могут вам помочь. Лучше постарайтесь найти человека, который сам все это пережил. Такой человек действительно сможет вам помочь.

Как я уже говорила, человек, переживающий период пробуждения кундалини, обязательно распознает другого человека, тоже находящегося в этом состоянии. Чтобы понять, что в другом человеке протекает тот же процесс, что и в вас самих, вам понадобится несколько часов, если не несколько минут. Вы обнаружите, что говорите на одном языке. Я не рекомендую вам изучать кундалини с сомнительными учителями, потому что такие учителя зачастую просто пытаются активизировать эту энергию в самих себе и понимают в этом не больше вас. Лучше постарайтесь найти человека, который гарантированно находится на шаг впереди вас. Он сможет помочь вам советом и оказать необходимую поддержку.

Самопомощь

Приобретение знаний о том, что вы испытываете, и *нахождение людей*, переживающих то же состояние, что и вы, поможет вам успешно пройти самые трудные периоды пробуждения кундалини. Если вы прочтете книги о кундалини, то узнаете много нового о процессе активизации этой энергии, и ваши знания помогут вам справиться со всеми трудностями. Разумеется, не вся информация, содержащаяся в этих книгах, является полезной, но вы можете ознакомиться с ней и отобрать те сведения, которые являются для вас важными, а остальное просто отбросить. И хотя всем известно, что каждый человек чувствует по-своему, ознакомление с опытом других людей может оказать неоценимую поддержку на пути самосовершенствования.

Не забывайте, что на процесс пробуждения кундалини оказывают огромное влияние и физические факторы, в том числе и питание.

Питание

Продукты, которые вы употребляете в пищу, оказывают значительное влияние на вашу энергетическую систему. Многие люди замечали, что после пробуждения кундалини их диета существенно менялась, причем без каких-либо сознательных усилий с их стороны. У меня также были изменения в системе питания, но через несколько месяцев все пришло в норму.

До пробуждения кундалини я с удовольствием ела мясо и часто обедала в ресторанах. Посещать рестораны меня заставлял мой деловой образ жизни. Когда я проходила основные периоды пробуждения энергии кундалини, я не могла есть мясо. Я говорю "не могла есть мясо", в абсолютно буквальном смысле. Это была не ментальная или эмоциональная, а самая настоящая физическая реакция: я не могла проглотить ни кусочка мяса, меня попросту начинало тошнить.

Я стала вегетарианкой. После этого мне уже было трудно есть и молочные продукты. Затем я обнаружила, что также не могу есть орехи. Когда я отказалась от

орехов, я потеряла способность есть злаки и наконец выяснила, что могу есть только овощи. И я стала питаться только сырыми овощами. Был период, когда я целый месяц ела только салат и при этом прекрасно себя чувствовала. Тогда я также начала поститься. Во время поста я чувствую себя наилучшим образом, энергия в моем теле движется быстро и свободно. Когда период пробуждения кундалини прошел, я снова получила возможность есть тяжелые для пищеварения продукты. Они вернулись в мой рацион питания, но с некоторыми изменениями. Я поняла, что могу есть только чистую пищу. Я обнаружила, что ресторанные блюда уже не доставляют мне такого удовольствия, как раньше. Теперь мое питание нормализовалось, а мой рацион составляют овощи, злаки, орехи, фрукты, салаты и макароны.

Я описала свой опыт изменения рациона питания во время пробуждения кундалини для того, чтобы вы поняли, что изменение рациона питания в этот период не обязательно должно носить сознательный характер. Вы просто должны слушать, что говорит вам ваше же собственное тело. Ведь ваше тело всегда сигнализирует вам о ваших истинных потребностях.

Если же вы захотите замедлить процесс пробуждения кундалини, то вы можете начать есть пищу, тяжелую для пищеварения. Таким образом этот процесс обязательно замедляется. Если же вы хотите, наоборот, ускорить процесс пробуждения кундалини, то вам следует есть легкую пищу. Ваше тело само подскажет, что вам нужно делать. Возможно, в один прекрасный день вы поймете, что вам просто необходим хороший гамбургер.

Случай из практики

Т.К., когда он переживал процесс пробуждения кундалини, было за сорок. При этом у него был многолетний опыт медитации. Он переживал процесс пробуждения энергии кундалини уже больше года, когда обратился ко мне за консультацией. Он довольно часто испытывал блаженство и духовное просветление во время медитации. Он мог мгновенно входить в это состояние, и'

поэтому ему было довольно трудно определить, в чем состоит разница между его нормальным состоянием и состоянием медитации.

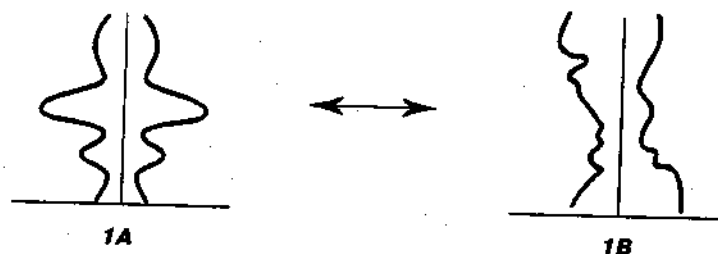
На рисунках 1А и 1В изображены наиболее типичные схемы волн мозговой активности, соответствующие его нормальному состоянию. Т.К. мог легко входить в стабильное состояние активного интеллекта, причем входил он в это состояние довольно часто.

А на рисунках 2А, 2В и 2С показаны схемы волн мозговой активности Т.К., которые наблюдались, когда он находился в состоянии медитации. Т.К. балансировал между чистой медитацией (рисунок 2А) и активным состоянием интеллекта (рисунок 2В). При этом также имело место и промежуточное состояние, схема которого изображена на рисунке 2С. Как вы видите из этого рисунка, в промежуточном состоянии отмечалась значительная активность бета- и альфа-волн; тета-волны практически не наблюдались, а активность дельта-волн была незначительной.

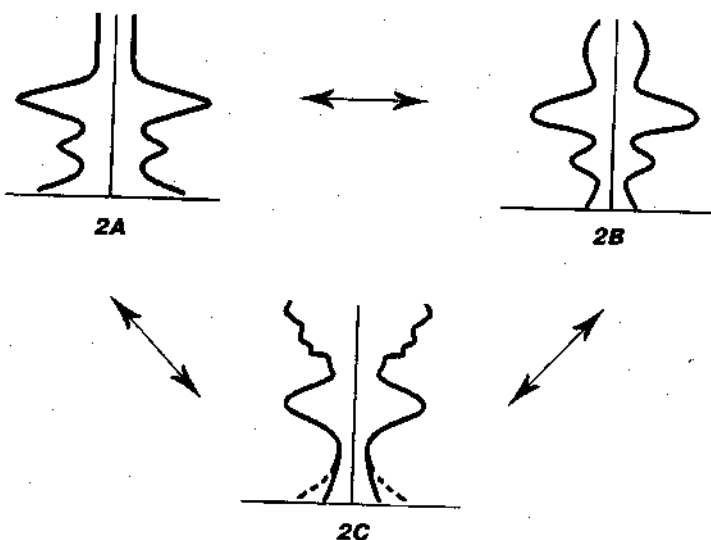
Т.К. был уверен, что его энергия кундалини пробуждается и что его интеллект находится в активном состоянии, но тем не менее он доволен тем, что Зеркало Интеллекта подтвердило его ожидания. Основной его проблемой было то, что его тело совершало странные движения во время медитирования и даже тогда, когда он не находился в состоянии медитации. В медитативном состоянии его тело раскачивалось и выгибалось, голова запрокидывалась, а из горла вырывались странные звуки. По этой причине ему пришлось отказаться от групповых сеансов медитации, потому что он мешал медитировать другим людям. И хотя он испытывал довольно приятные ощущения, но все же стал чувствовать, что он изолирован от других и не может поделиться впечатлениями с друзьями и объяснить им свои действия.

Когда я выслушала его и приняла участие в его проблемах, Т.К. почувствовал значительное облегчение. А полученные мною с помощью Зеркала Интеллекта схемы волн его мозговой активности укрепили его уверенность в том, что он находится на правильном пути. Основной

НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БОДРСТВОВАНИЯ Т. К.



СОСТОЯНИЕ МЕДИТАЦИИ Т. К.



моей задачей было помочь ему расслабиться и расширить энергетические каналы, чтобы энергия могла спокойно двигаться, не заставляя его делать странные движения. Т.К. выяснил, что он сам задерживал энергию, чтобы почувствовать ее. И чем больше он задерживал энергию, тем более резкими и конвульсивными становились движения, которые совершало его тело в состоянии медитации.

Когда я объяснила Т.К., что получение удовольствия от движения энергии не является обязательной составляющей процесса пробуждения кундалини, он спокойно смог расширить свои энергетические каналы, что обеспечило свободное движение энергии. Наблюдение своей схемы волн мозговой активности, которая соответствовала активному состоянию интеллекта, на экране Зеркала Интеллекта также помогало ему успокоиться. Он видел, что его интеллект находится в активном состоянии, и поэтому у него отпала необходимость в совершении резких движений, которые подтверждали бы этот факт.

Медитация

Медитация представляет собой один из способов контроля энергии кундалини. Чем больше вы медитируете, тем быстрее будет протекать процесс пробуждения кундалини. Чем чаще вы входите в активное состояние интеллекта, тем больше энергии активизируется. Если у вас появились какие-то неприятные ощущения и вы хотите по этой причине замедлить процесс пробуждения кундалини, то можете на время перестать медитировать и ввести в свой рацион питания тяжелую пищу.

Если же вы не хотите замедлять процесс пробуждения кундалини, а, наоборот, хотите его ускорить, то в этом случае вам следует усиленно медитировать. Любая форма медитации способствует активизации процесса пробуждения энергии кундалини. Существуют также и специальные приемы медитации, которые стимулируют процесс пробуждения. Для активизации этого процесса следует выполнять упражнения, которые открывают чакры.

Лично я использовала учение Своми Сатьянанда Сарасвати. Его книги очень помогли мне. А еще больше мне помогло личное общение с этим человеком.

Своми Сатьянанда бывал в Лондоне, где я с ним часто встречалась. Я встретила с ним на одном из публичных обсуждений, и меня сразу же поразила его мудрость, Я была так поражена, что решила встретиться с

ним лично. Во время этой встречи мы обсудили мой процесс пробуждения кундалини и трудности, с которыми я столкнулась на этом пути. Он помог мне справиться с моими страхами. Много лет спустя, когда я уже жила в Боулдере, штат Колорадо, одна из его главных протеев приехала ко мне на неделю. Своми Амританан-да провела сеансы консультаций для моих учеников. Мы провели с ней много времени, она благословила меня на рождение ребенка. Короче говоря, она мне очень помогла.

Некоторые приемы медитации Своми Сатьянанда я начала применять еще в Лондоне. Я показала его книги Максу Кэйдю, и они произвели на него такое впечатление, что он стал использовать их в своей работе.

Сатьянанда также писал о влиянии йоги на волны мозговой активности, поэтому его работы стыковались с тем, чем занимались мы с Максом. Сатьянанда смог найти связь между сознанием, медитацией и волнами мозговой активности, что в то время было значительным достижением. Лишь немногие люди сумели тогда пойти так далеко.

Вот что он писал в 1974 году:

"Как человек может изменять волны своей мозговой активности? На первый взгляд это кажется невозможным, ведь волны являются функцией самого интеллекта. А на самом деле, чтобы совершить это, нужна только лишь практика и терпение, впрочем, как и во всем в нашей жизни... Обратная биологическая связь может обеспечить осмысленное, направленное применение медитации. Медитация вместе с обратной биологической связью может поднять интеллект на принципиально новый уровень".

Поэтому неудивительно, что он стал моим первым индийским учителем.