Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке http://filosoff.org/ Приятного чтения!

Арт-терапия йога внутненнего художника. Алексей Будза.

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Видеть в чудесном чудесное –
вот ключ ко всем тайнам мира.
Лаоцзы [1, с. 5]

Эта книга – практическое руководство по новому методу из арсенала арт-терапии – медитативному рисованию.

Арт-терапия – современное направление в психотерапии, информационной медицине и биоэнергетическом целительстве, использующее в качестве основных терапевтических средств как творческий процесс, в котором находится пациент, так и его результаты: картины, стихи, музыку и т. д.

Медитативное рисование отличается от спонтанного рисования, применяемого в психотерапии, тем, что оно осуществляется в измененном состоянии сознания – медитации, в которую человек погружается с помощью релаксационных, биоэнергетических и дыхательных упражнений.

Для применения данного метода не требуется умения рисовать, хотя в результате практики метода эта спо-

собность может открыться у человека вместе с другими творческими способностями.

Какие задачи можно решить с помощью описываемого метода?

Очистить подсознание от болезненных переживаний: страхов, негативных воспоминаний из прошлого, отрицательных эмоций и др.; научиться останавливать процесс хаотического мышления и тем самым направлять энергию мыслительного процесса на решение актуальных творческих задач.

Метод помогает человеку познать себя, раскрыть глубины своего подсознания и освободить их от проблем, накопленных за годы жизни, причем не только в этом воплощении, узнать психологические приемы безболезненного преодоления кризисов и установить контакт со сверхсознанием, приходящим на выручку к тем, кто готов услышать и принять его помощь.

Задачи интересные и актуальные, решая их с помощью нетрадиционных подходов, приведенных ниже, оказывается, можно одновременно с этим избавиться от ряда вредных привычек – курения, пристрастия к алкоголю, чревоугодия. Высвобождающиеся в результате гармонизации личности психо-энергетические резервы могут быть направлены человеком на кардинальное изменение своей жизни на всех уровнях: в здоровье, в общении, в творчестве и т. д.

Много лет назад я стал практиковать медитацию. Затем были занятия восточными единоборствами, изучение философии и психологии, познание основ физического бытия мира в академическом институте, в качестве физика-исследователя, экспедиции в поисках тайных знаний в Египет, Индию, на Алтай, знакомство с современными направлениями психологии в Германии, Швеции, Италии и Венгрии, где на конференциях и семинарах я знакомил

специалистов с результатами исследований, которые представляю вашему вниманию на страницах этой книги.

В ней вы познакомитесь с практическим методом, который поможет вам лучше понять самих себя, научиться владеть своими эмоциями, интуицией, обрести уверенность в пространстве внутреннего психо-космоса и гармонизовать свои взаимоотношения с окружающим миром.

Первые успехи на этом пути обычно воспринимаются как чудо, но в дальнейшем к этим чудесам очень быстро привыкаешь по мере понимания их природы.

Самым большим чудом является способность человека к самопреображению.

«Во мне не было стремления к духовности, я развил духовность. Я не был склонен к метафизике – я развился в философа. У меня не было способностей к рисованию – я развил их с помощью йоги. Я преобразовал свою природу из

того, чем она была, в то, чем она не была. Делал я это некоторым вполне определенным способом, а не с помощью чуда, и делал я это для того, чтобы показать, что можно сделать и как это может быть сделано [2, с. 273].

Это высказывание индийского духовного учителя Шри Ауробиндо, описывающее процесс самотрансформации человека, можно отнести и к практикующим метод медитативного рисования. Я надеюсь, что в процессе практики данного метода вы присоединитесь к их числу и сможете дополнить высказывание Шри Ауробиндо перечнем своих удивительных творческих способностей и талантов. Я желаю вам в первую очередь обрести и уверенно развивать самый важный талант человека – искусство радости жизни и неотделимые от него чувства сострадания и помощи тем, кто лишен этой радости.

Взяв в руки эту книгу, вы совершили некий случайный поступок из числа множества совершаемых нами ежедневно.

Жизнь научила меня очень внимательно и ответственно относиться к подобным «случайностям», поскольку за их обыденностью скрывается тайна нашего жизненного пути и они являются указателями-подсказками верного направления движения.

Предлагаемый вам метод можно сравнить с большим деревом, выросшим из маленького зернышка «случайного» события-подсказки, на которое я обратил пристальное внимание, создав тем самым необходимые условия для его роста. У вас есть шанс отнестись к этой книге-зерну так же внимательно и вырастить свое Древо Познания.

Моя «случайность» посетила меня в 1990 г. во время обычной медитации дзэн. О дзэн медитациях написано много прекрасных книг, и тем не менее никогда не была и не будет написана книга, дающая полное и окончательное определение дзэн, поскольку его сущность несказуема. Для краткого описания этой медитации, т. е. измененного состояния сознания, я воспользуюсь высказыванием известного средневекового христианского мистика Майстера Экхарта: «Лучшее и предельное достижение в этой жизни – оставаться неподвижным и позволить Богу действовать и говорить в тебе. Когда силы отвлечены от их телесных форм и функций, тогда это слово сказано. Среди тишины было сказано мне тайное слово» [6, с. 44].

Дзэн устремляет сознание человека к этому предельному достижению. К описываемому моменту у меня уже имелся опыт подобных медитаций, начало которому положили занятия японской борьбой дзюдо в детстве. Мой первый учитель был не просто мастером спорта, а Мастером, для которого спорт – всего лишь инструмент, раскрывающий истинную сущность человека и преодолевающий сопротивление его Эго.

Медитация проходила как обычно до того момента, пока я не почувствовал некий волевой импульс, заста-

вивший взять в руки ручку и начать спонтанный рисунок, нанося на лист бумаги разнообразные линии. Приблизительно час спустя передо мной оказался портрет незнакомца в одеяниях священнослужителя неизвестного мне культа. Час пролетел незаметно. В процессе рисования я чувствовал, что медитация становится все глубже, хотя глаза мои были открыты, а внимание сосредоточено на кончике пера ручки. Тогда впервые в своей медитативной практике я пережил бесконечность глубины сознания, из которой несказуемо прекрасное блаженство созерцало внешний мир моими глазами. Когда-то давно, в юности, занимаясь горным туризмом, я испытывал подобные состояния души, поднимаясь высоко в горы. Обычно после длительного изнурительного восхождения с тяжелым рюкзаком за плечами, с постоянным ощущением опасности – скрытой под снегом глубокой расщелины, снежной лавины или камнепада – на вершине открывалась красота горного пейзажа, свежесть ветра наполняла тело легкостью, а душу невыразимым восторгом. Это было понятной, естественной реакцией человека, достигшего желанной цели после неимоверных препятствий. Но как достичь подобного состояния за счет спонтанного движения руки во время медитативного рисования? Для меня это оказалось загадкой и потрясением. В последующие дни медитации также проходили во время

рисования. После них приходило чувство сильного удивления и детского восторга перед столь фантастической ситуацией, ставшей реальностью. Еще больше удивления я испытываю сейчас, по прошествии 10 лет, когда знаю, как сильно изменилась моя последующая жизнь благодаря этой «случайности». Хотя сейчас удивление дополняется пониманием явления медитативной графики и способов ее использования в процессе гармонизации и самопознания человека. Теперь можно ответить на вопрос: «Кто был изображен на моем

первом рисунке, а также откуда появляются персонажи и сюжеты в подобных рисунках других людей?»

Ответ на этот вопрос читатель найдет в последующих главах. Поиск объяснений явления медитативного рисования потребовал длительной медитативной и аналитической работы как моей, так и специалистов Международной организации трансформации и развития сознания, пригласивших меня в 1991 г. на конференцию в Венгрию. Эта поездка открыла череду «случайных встреч» с духовными Учителями различных религиозных традиций. Каждая новая встреча предварялась испытаниями, похожими на мистериальные инициации древности, которые проходили адепты эзотерических (тайных) школ. Так, чтобы попасть на Венгерскую конференцию, я набрал необходимую сумму денег на авиабилет, но при этом исчерпал свои финансовые возможности. По стечению обстоятельств я прилетел в Будапешт за 6 дней до начала конференции и оказался в чужой стране без средств к существованию, уподобившись странствующему аскету. Эта ситуация стала хорошей школой жизни. Впервые л увидел жизнь глазами человека без дома, семьи, пропитания и знания языка. Длительные дневные прогулки на пустой желудок, бессонные ночи на вокзалах и скамейках в скверах сделали эти дни непрерывной медитацией. Я как бы вышел из обычного течения реки жизни и приподнялся над ней. Так, наверное, воспринимает величие океана летучая рыба, когда выпрыгивает из воды и парит в стихии воздуха, созерцая в морской пучине своих соплеменниц. Она видит и представителей отличной от нее формы жизни и иного сознания – птиц, парящих рядом и имеющих другие жизненные цели. Возвращаясь в родные глубины, она несет частицу этого волшебного переживания, которое заставляет ее вновь и вновь подниматься к поверхности и взлетать, чтобы обрести прекрасное чув-

ство свободы полета. Так было и со мной. Тогда я пережил на своем опыте глубину и мудрость одного старого дзэнского афоризма.

Когда Мастера дзэн спросили, что же такое жизнь в состоянии дзэн, он ответил: «Когда я голоден, то ем, когда я устал – сплю». Я бродил по романтическим старинным улицам одного из красивейших городов Европы – Будапешта, и благодаря особенностям моего «аскетического» бытия восприимчивость к происходящему в окружающем мире (видимом и невидимом) обострилась чрезвычайно. Своим внутренним зрением я воспринимал информацию, на протяжении столетий накопившуюся в стенах древних замков и дворцов. Так появилось ощущение одновременного присутствия в разных исторических эпохах. Разнообразие костюмов людей, темпа жизни – все эти переживания как бы растворяли мое присутствие в современном мире и делали «человеком-невидимкой». Особенно сильно это ощущалось ночью, когда город засыпал и я поднимался на крепостную стену старинного замка, возвышающегося над городом и отделенного от него излучиной серебрящегося в лунном свете Дуная. Я вглядывался в ночной город, в башни со шпилями и думал о том, сколько поколений людей рождалось в этих домах-старожилах под черепичными крышами, проживало свою жизнь и умирало, так и не получив ответа на вопрос: «Зачем они пришли в этот удивительный мир, наполненный радостью и страданием?»

Вслушиваясь в звуки ночи, я чувствовал, что встал на путь, отличный от того, по которому я шел до сей поры. Наверное, эта ночь была поворотным моментом, определившим устремления моей дальнейшей жизни как поиска ответов на эти ночные вопросы.

На следующий день произошла «случайная» встреча с Папой Римским,

прибывшим в Будапешт с публичной

проповедью. Она стала символическим подтверждением правильности выбранного пути. Подготовившись таким образом к конференции, я провел на ней несколько семинаров для специалистов в области психологии, йоги, парапсихологии из 16 стран. Наверное, я донес до слушателей сущность метода, поскольку спустя некоторое время стал получать письма с благодарностью из Америки, Швейцарии, Германии и даже из Шри Ланки. В дальнейшем я неоднократно участвовал в различных конференциях этой организации, ставшей для меня

Рис. 1. Каллиграфия

серьезной и интересной школой. Всегда, когда я чувствовал, что останавливаюсь в своем движении, я получал необходимую помощь от своих Учителей. Так, однажды я получил от настоятеля дзэнского монастыря в Японии Когетсу Тани Роши и настоятеля монастыря в Америке Эйдо Таи Шимано Роши мантру (некий аналог молитвы в христианстве, при ее правильном произнесении происходит настройка внутреннего мира человекамикрокосмоса на состояние гармонии, резонанса с макрокосмосом-Вселенной), с которой должен был работать. Ее изображение в виде замечательной каллиграфической надписи

выполнено обоими Мастерами (рис. 1). Так для меня открылся мир дзэнской каллиграфии и живописи.

Вы можете почувствовать силу, исходящую от надписи, созерцая ее некоторое время и рассматривая фотографию (рис. 2), на которой ее авторы стоят на берегу священного озера.

Рис. 2. Мастера дзэн

Вы можете почувствовать, как из неподвижности тишины, спокойствия и сосредоточия, в котором пребывают Мастера дзэн, возникает сильное переживание – осознание бесконечности мироздания, его красоты, гармонии. Вы ощутите поток добра, любви и сострадания, окутывающего и охраняющего, подобно легкой дымке тумана над священным озером.

Желтые листья тихо уснули
В зеркале тонкого льда на пруду.
Незаметно пришла зима
в Сад Камней у подножия Фудзи.

Эти строки родились у меня после созерцания этой фотографии.

Последующие «случайные» события находили меня в разных странах – в Египте, Индии, Германии, Италии, Швеции и, конечно, в России. Каждое из них привносило в метод свой вклад, поэтому наиболее интересные из них будут описаны в последующих главах и помогут вам лучше прочувствовать и освоить метод.

В завершении предисловия я кратко опишу тот путь, который может пройти человек, практикующий этот метод.

Редко у кого стремление к духовному миру и поиску смысла жизни проявляется в раннем возрасте. Обычно накопленный сознанием опыт не сразу прорывает завесу, отделяющую повседневные проблемы и заботы личности о выживании, удовольствиях и самоутверждении от мудрости, свойственной нашей сущности. С этого момента жизненная активность человека во многом определяется поиском ответов на постоянно звучащие вопросы о тайнах бытия, жизни и смерти, о Боге, о своем предназначении в этом мире. Изучая различные философские и религиозные системы и приводя в соответствие с ними свою жизнь, человек начинает понимать парадоксальное высказывание мистиков: «Бог станет человеком, чтобы человек мог стать Богом» [3, с. 102].

Углубляясь в практику, искатель наблюдает в себе пробуждение удивительных сил и творческих способностей.
Он избавляется от комплекса неполноценности, в нем начинает жить радость от осознанного переживания своей необходимости для мирового творческого процесса и от участия в нем. Открывается видение мира как зеркала, в котором отражается «я», и переживание «я» как отражение мира, наполненного красотой и чудом волшебной

игры Абсолюта в непрерывном ряду объектов и субъектов феноменального и ноуменального миров, разделенных лишь возможностями нашего восприятия — видения. Мастер дзэн говорит об этом видении: «Находясь в сатори (состояние переживания), вы способны обнаружить великолепный дворец из драгоценных камней на одной травинке, но если вы не находитесь в сатори, то простая травинка скроет от вас великолепный дворец» [4, с. 143]. Сатори рождает чувства глубокого удивления и восторга, возвращающие человеку целостность и непосредственность детского восприятия мира, без которого невозможно «войти в Царствие Небесное». «Иисус увидел грудных детей и сказал своим ученикам: „Эти грудные дети подобны тем, которые войдут в Царство Небесное"» [5, с. 253]. Евангелие от Фомы начинается словами Иисуса, возможно, касающимися этого состояния (сатори): «Пусть тот, кто ищет, не перестает искать до тех пор, пока не найдет, и, когда он найдет, он будет потрясен, и, если он потрясен, он будет удивлен, и он будет царствовать над всем» [5, с. 250].
Чувство удивления обладает великой силой трансформации. «Есть два источника, из которых возрастает, развивается и завершается человеческий дух. Один источник — это удивление (изумление), другой — страдание... Жизненные импульсы, даваемые удивлением и страданием, имеют нечто общее: служить освобождению и избавлению (спасению), которое человек везде и всегда вымаливает у своих богов. Но, возможно, ему лучше было бы однажды понять, что смысл его жизни, протекающей в удивлении и страдании, должен быть скорее тем смыслом, что освобождает заключенное в нем божественное начало» [6, с. 32].
В нашей жизни достаточно страдания, поэтому в этой книге я хотел бы познакомить читателя с медитативным методом, позволяющим развить в себе способность удив-

ляться и использовать это удивление в качестве инструмента духовного роста.
Медитация удивление «...открывает уму человека величайшую тайну, присутствующую ежедневно и ежечасно; она расширяет сердце, так что оно может ощущать вечность времени и бесконечность пространства в каждой пульсации; она делает нашу жизнь в мире похожей на райскую. И все эти духовные деяния происходят без прибежища к какой-либо доктрине, а просто путем простой и непосредственной прочной приверженности истине, пребывающей в сокровенных глубинах нашего существа» [4, с. 187].
В путешествие к этим сокровенным глубинам я приглашаю отважных и жаждущих Пути странников Духа, а дорожным посохом для нас будет обыкновенная авторучка.
Исследования, описанные в этой книге, проводились на протяжении десяти лет, и все это время я пользовался неоценимой помощью со стороны многих значимых в моей жизни людей, в числе которых были мои учителя, мои друзья или коллеги, а некоторые сочетали в себе все эти роли. Здесь невозможно назвать всех поименно, но тем не менее я хотел бы выразить свою благодарность Ю. А. Андрееву, В. В. Лисихину, А. И. Копытину, Т. М. Сырченко, П. С. Копьеву, С. В. Иванову, Ю. О. Гринфельд, С. И. Огневу, В. М. Уварову.
Мне также хочется от всего сердца поблагодарить зарубежных друзей, оказывающих мне неоценимую помощь, без которой люди из многих стран не смогли бы познакомиться с этим методом. Это Маргарита и Петер Магнели, Ивона и Борис Аранович, Мария и Гудмунд Хеденскут из Швеции, Ульрика и Юрген Шульц, Роза и Вернер Форстер, Дубравка и Ханс Фрейссли, Элизабет Буттенберг, Топферей Елфриде, Олаф Фридрих из Германии, Владислава и

Татьяна Ивановские из Италии, Наталья Кишкатос из Венгрии и многие, многие другие.

ГЛАВА 1

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МЕТОДА

Человек есть символ. Также и каждый предмет или рисунок является символом. Нужно проникнуть за внешнее значение символа, или вы погружаетесь в сон. В символе заключен замысел, который совершает движение. Познайте этот замысел. Для этого вам необходим Руководитель. Но прежде, чем он сможет помочь вам, вы должны научиться проявлять честность в отношении цели ваших поисков. Если ваша цель – истина и знание, вы достигнете ее. Но если вы ищете чего-то ради себя и только, вы можете получить это и утерять все ваши высокие возможности.

Суфийский мастер Хваджа Пулад [36, с. 212]

Мы стоим на пороге третьего тысячелетия, которое, по прогнозам специалистов, должно стать эпохой расцвета исследований, ставящих своей целью поиск ответа на вопрос: человек XXI века – кто ты, откуда и куда идешь, странствуя по дорогам Вечности?

Раньше эти исследования проходили за стенами монастырей, научных лабораторий, и на многие вопросы уже найдены ответы. Теперь познание тайн природы человека, раскрытие полностью его потенциальных психофизиологических возможностей становится актуальной задачей выживания каждого из нас. Необходимо найти в условиях сильнейшего дефицита времени и средств ресурсы, позволяющие стать исследователем самого себя, чтобы выработать индивидуальные средства спасения от усугубляющегося гнета патогенных факторов, привносимых в нашу жизнь политическими, социальными, духовными и экологическими кризисами.

Я предлагаю читателю с помощью данного метода пополнить арсенал средств самоспасения.

Рассмотрим вначале несколько простых схем, иллюстрирующих принцип действия метода.

Схема первая – «Принцип бумеранга».

Человек, участвующий в любом виде взаимодействия с внешним миром, походит на австралийского аборигена, охотящегося с помощью бумеранга. Но абориген всегда осознает, что его жизненная энергия, движущая бумеранг,

в случае промаха вернется к нему и может его поразить, а обычный человек, посылая в окружающее пространство «бумеранги» своих поступков, мыслей, чувств и эмоций, чаще всего не задумывается об этом.

На Востоке «принцип бумеранга» был назван кармой, или воздаянием. Рассмотрим его действие с точки зрения энергетических процессов, протекающих при выполнении человеком различных видов активности.

Схема вторая – «Пловец».

Мы можем представить человека плывущим в небольшом бассейне. Его движение порождает волны, которые, достигнув края бассейна, отражаются от его стен и возвращаются к пловцу. В зависимости от стиля плавания эти волны будут либо незаметными для пловца, либо, если он практикует «агрессивный» стиль, бурными и, может быть, даже препятствующими его плаванию.

Взаимное наложение различных отраженных волн, называемое в физике интерференцией, может образовать волну, которая, вернувшись к пловцу в

момент, когда он вдыхает воздух, приведет к попаданию воды в его легкие и в результате к его гибели.

Рассмотрим подробнее, какие функциональные уровни задействованы у человека во время «плавания». Перемещение пловца в воде – результат работы его физического тела, или первого функционального уровня. Необходимая для выполнения этой работы энергия является результатом восприятия, аккумуляции и трансформации энергии из окружающего пловца мира с помощью его энергетической системы – второго функционального уровня. Стиль плавания во многом зависит от эмоциональности пловца, а стратегия распределения сил на дистанции – от его интеллектуального расчета. Так мы поднялись еще на две ступеньки по иерархической лестнице функциональных уровней человека – эмоциональный и ментальный. Сле-

дующий уровень – духовный, с ним часто отождествляют морально-этический, нравственный облик человека, но при этом путают причину со следствием. Проявлением активности духовного уровня в жизни человека является его мудрость, т. е. интегрированный, осознанный жизненный опыт как самого человека в течение данного его воплощения, так и опыт его бессмертной сущности, обретенный ею в прошлых воплощениях. А нравственность человека является следствием его мудрости. Поэтому, когда наш пловец во время заплыва неожиданно для себя спонтанно применит какой-нибудь экзотический стиль, известный лишь аборигенам Полинезии, о котором он никогда не слышал в этой жизни, – можно быть уверенным, что это включилась память его духовного уровня. С другой стороны, следствием активности духовного уровня может быть отказ пловцом использовать в спортивной борьбе запрещенные приемы – использование допинга, психологического давления на противника и т. д.

Мы продолжаем внимательно наблюдать за пловцом. Вот он взял хороший старт, легко набрал скорость, один раз преодолел дистанцию, второй, а во время третьего заплыва неожиданно прервал его в центре бассейна. Через мгновение от вышки для прыжков в воду отрывается тяжелая балка и падает в бассейн в то место, где должен был находиться наш пловец, если бы он продолжал заплыв. Пловец проиграл – не установил новый мировой рекорд, но при этом остался жив! Внутренний импульс, заставивший пловца неожиданно остановиться, – это проявление активности интуитивного уровня – шестого по счету.

Седьмой уровень – эволюционный – содержит глобальную программу развития человека из воплощения в воплощение.

Итак, мы познакомились с семью функциональными уровнями, обеспечивающими человеку-пловцу способ-

ность к «плаванию» по жизни. Теперь рассмотрим, чем же является окружающий нас космический энергоинформационный океан?

«Космос есть вечный поток Жизни. Он есть и разлитая в просторе бесконечности стихия самопроявляющейся Жизни, есть беспредельный мировой

океан бытия, есть творческая сущность, объемлющая собою все и всему дающая начало.

Этот океан Жизни един и всеобъемлющ; он прост и ясен как первичное начало, но все, что есть, в нем черпает свое бытие сгущением его непрерывных волн; он есть источник всякой сложности, всех видов бытия ограненного, и мир чеканных форм возникает лишь как мгновенный оттиск его приливов и отливов. Здесь царствует закон тождественности единого во многом и многого в едином. Могучее стремление к жизни в своей собственной среде являет устойчивость отдельных ритмов в гармонии нераздельного всеобщего. И каждый ритм силой устремления непрерывно ткет цепь своих аккордов, являющих его особое единство, звучащих, как призвание к свершению особой цели, и чем глубже этот ритм, чем с большей полнотой и ясностью звучат его аккорды, тем более высоко конечное призвание, тем ярче выделено оно в сонме всех иных и тем больше его пронзенность всеединством и множественностью взаимных братских переливов.

Эта стихия жизни, безначальное пластическое бытие, есть вечная женственность Абсолютного, есть Богоматерия. Как ипостасный Лик рождает все иерархии форм, вливает в них мощь обособленного утверждения, связует в множества и единит их все в своем единстве первородном, так извечная женственность рождает своей единой творческой стихией жизни естество всяческого бытия, связывает их между собой в гармониях ритмов внутренних

потоков и трепетании торжествующей победы жизни и вновь роднит их все в недрах всепроникающей безначальности» [40, с. 503].

В этом удивительном по емкости содержащейся информации и поэтичности формы, в которую она была облечена известным философом В. Шмаковым, определении дано описание структуры мироздания, созидающей и трансформирующей его творческой силы.

Первое знакомство с этим текстом может вызвать удивление у читателя: «Какое отношение имеет этот философский трактат с непонятными терминами: Безначальное Пластическое Бытие, Вечная Женственность Абсолютного, Богоматерия и т. п. к проблемам самооздоровления и гармонизации?»

По моим многолетним наблюдениям, долговременные положительные результаты в самооздоровлении получают те люди, которые сумели выработать систему мировоззрения, в которую метод входит не только как средство избавления от накопившихся проблем и болезней, но и как способ достижения глобальной, позитивной сверхзадачи всей жизни, например просветления в Восточных практиках или обретение веры в Бога в западной традиции.

Это объясняется тем, что для того, чтобы победить болезнь, человек должен задействовать все свои психофизиологические резервы, в том числе и резервы правого полушария головного мозга, обеспечивающего пространственно-образное, интуитивное, абстрактно-художественное мышление, наряду с наиболее развитым у современного человека левым полушарием, отвечающим за конкретно-логическое мышление и речь.

Чтение и попытка проникнуть в скрытый, таинственный смысл, содержащийся в эзотерических, мистических, философских трактатах, в мифах, сказках, легендах и притчах, является необходимым упражнением для ак-

тивизации деятельности правого полушария головного мозга. В нашем методе этот прием как один из приемов арт-терапии будет использоваться часто.

В предельном случае эта психотехника применяется в практике дзэн буддизма для достижения адептом состояния мгновенного просветления при размышлении над коаном – парадоксальном вопросом, на который невозможно дать ответ с помощью логических размышлений.

Важным проявлением активности правого полушария в психосоматическом целительстве является эффект плацебо, которому в большей степени подвержены внушаемые, впечатлительные люди, так называемые право-полушарные художественные натуры и женщины.

Так, в книге доктора Эрнеста Лоренса Росси («Психология психосоматического целительства», 1988) приводятся следующие результаты:

плацебо оказалось эффективным в качестве заменителя морфия в 56% случаев в шести исследованиях;

плацебо оказалось эффективным в качестве заменителя аспирина в 54% случаев в девяти исследованиях;

–плацебо оказалось эффективным в качестве замените

ля кодеина в 56 % случаев в трех исследованиях.

Под «эффективностью» здесь понимается подтверж

дение пациентом обезболивающего эффекта.

Итак, чуть больше чем в половине случаев вера пациента в то, что он получил обезболивающее, производит такой же эффект, как если бы он в самом деле его получил.

Значит, возможны ситуации, когда определенным образом организованное взаимодействие левого и правого полушария головного мозга может привести к тому, что организм сам выработает необходимые «внутренние лекарства», успешно заменяющие фармацевтические препараты. Такую способность неоднократно демон-

стрировали как индийские йоги, так и мастера китайских школ цигун и др.

Будем считать, что мне удалось найти аргументы в защиту необходимости хотя бы иногда напрягать свое правое полушарие попытками проникновения в скрытый смысл древних трактатов, сказок и пр., что, как оказалось, является весьма полезным для здоровья занятием.

В качестве тренинга, активизирующего работу правого полушария головного мозга, вам предлагается прочитать вторую главу. В ней приведена мировоззренческая концепция, обосновывающая фундаментальные положения нашего метода, позволяющие с его помощью решить жизненно важные стратегические задачи.

Вернемся к тексту Шмакова, чтобы на этот раз с помощью логического построения выработать понятийную схему, в которой наш метод раскроется как связующее звено между сознанием человека, его внутренним микрокосмосом, и внешним миром – макрокосмосом.

Итак, «космос есть вечный поток Жизни», т. е. космос определяется через понятие движения (поток) и Жизни – таинственного явления, наделяющего тот объект, в котором оно проявляется, разными уровнями сознания, способностью саморазвития, воспроизводства и т. д. Другими словами, окружающий нас мир – это самодвижущееся Сознание, проявляющееся в разных формах.

Таким образом, сознание каждого из нас есть часть глобального всеобщего Сознания. Каким образом между индивидуальным и всеобщим Сознанием осуществляется связь, или, другими словами, непрерывность Единого Сознания?

Если все вокруг нас и мы сами являемся движущимся сознанием, следовательно, связь всеобщего и индивидуального осуществляется также посредством движущегося (изменяющегося) сознания.

Арт-терапия

Важный момент в изложении принципов нашего метода!
Возникает следующая гипотеза.
Причина возникновения тех или иных заболеваний и прочих негативных состояний индивидуального сознания, под которым мы теперь будем понимать целостность человека, включающую в себя как тело, так и психику, заключается в нарушении связи между индивидуальным сознанием и всеобщим Сознанием. Это происходит из-за дисгармоничной активности индивидуального сознания, проявляющейся на семи уровнях его функциональной активности: физической, энергетической, эмоциональной, ментальной, духовной, интуитивной и эволюционной.
Видимо, мастера йоги, цигун и др. специалисты в области эволюционной трансформации человека, зная это, уделяли большое внимание характеру движений адепта и состоянию его сознания во время практики.
В нашем методе движение и состояние сознания также являются главными инструментами гармонизации и оздоровления.
Какие виды движения и состояния сознания используются в методе?
Это движение энергетических потоков внутри человека по определенным маршрутам – каналам (меридианам), движение тела (суставная и мышечная гимнастики) и движение рисующей руки во время медитативного рисования.
Состояние сознания, которого мы постараемся достичь во время практики – медитативное, т. е. сочетающее сфокусированное на одном объекте внимание, остановленный процесс мышления, ясность и активность самоосознания, полный и тщательный самоконтроль за всеми ощущениями и реакциями как тела, так и психики.

26

Глава 1. Цели и задачи метода

Продолжим анализ текста Шмакова: «Океан Жизни един и всеобъемлющ; он прост и ясен как первичное начало, но все, что есть, в нем черпает свое бытие сгущением его непрерывных волн; он есть источник всякой сложности, всех видов бытия ограненного, и мир чеканных форм возникает лишь как мгновенный оттиск его приливов и отливов». «Сгущение непрерывных волн» – разная степень «сгущения» (частота вибраций?) Всеобщего Сознания приводит к возникновению как материального мира, так и ноуменального (мира эмоций, мыслей, идей). Эти миры проходят друг сквозь друга, оказывая сильное взаимное влияние: «Эта стихия Жизни, Безначальное Пластическое Бытие, есть Вечная Женственность Абсолютного, есть Богоматерия. Как ипостасный Лик рождает все иерархии форм, вливает в них мощь обособленного утверждения, связывает в множества и единит их все в своем единстве первородном, так Извечная Женственность рождает своей единой творческой стихией жизни естество всяческого бытия, связывает его в гармониях ритмов внутренних потоков и трепетании торжествующей победы жизни и вновь роднит все в недрах всепроникающей безначальности».
Чем же является с точки зрения современной физики это «Безначальное Пластическое Бытие, Вечная Женственность Абсолютного, Богоматерия»? Физическим вакуумом – одной из форм Всеобщего Сознания.
«Всепроникающая безначальность» – это физический вакуум, из которого

рождаются элементарные частицы, образующие фундамент нашего физического мира и все виды полевого взаимодействия: «сильное», «слабое», электромагнитное, гравитационное, торсионное и, возможно, другие, еще не описанные современной наукой поля. В то же время мы помним, что все они являются различными формами Всеобщего Сознания.

Итак, мир и человек как часть мира являются результатом непрерывно продолжающейся творческой деятельности Всеобщего Сознания.

Физический вакуум является, с одной стороны, «строительным материалом» во Вселенной, а с другой – источником идей, прообразов, материализующихся в пространственно-временном континууме и, возможно, хранилищем как коллективной, так и индивидуальной памяти человека. В своей монографии «Основы единой теории всех взаимодействий в веществе» (1990 г.) И. Л. Герловин приводит следующие интересные рассуждения по этому поводу:

«Один из важнейших вопросов, который надлежит решить современной биологической науке, это вопрос о том, где природа хранит информацию. Есть все основания полагать, что природа хранит информацию на структурах физического вакуума и в формировании этой сложнейшей и важнейшей в природе информационной системы участвует не только вещество. Действительно, если полагать, что память, как генетическая, так и оперативная, у живых существ записывается и хранится на атомной структуре материи, то факт этого хранения в течение многих лет прямо противоречит второму началу термодинамики, т. е. на атомных молекулярных структурах память храниться долго не может, она будет стираться температурными колебаниями и другими флуктуациями. Но она хранится, хранится долго, значит, должны быть материальные объекты, на которых эта память хранится. Этим объектом является физический вакуум, который пронизывает всю окружающую нас материю или, точнее, все окружающее нас вещество, и в то же время не вступает с ним в тривиальный тепловой обмен, иначе – не нагревается в обычном термодинамическом понимании тепла и находится с точки зрения понятия термодинамики в

состоянии абсолютного нуля. Между элементами самого физического вакуума, его структурными элементами и окружающей атомной материи существует информационный, а не энергетический обмен, который позволяет структурам атомной материи записывать информацию на структурах физического вакуума и хранить ее там неопределенно долгое время. Запись эта может воспроизводиться, использоваться.

Еще одна проблема, которая стоит перед современной биологией, – это проблема об источнике энергии, потребляемой живыми организмами. Сейчас общепринято считать, что живые организмы извлекают энергию из пищи, однако есть основания полагать, что пища – не основной источник энергии, а резервный, а основным источником энергии живого является физический вакуум».

Итак, обобщим приведенные выше рассуждения в следующей схеме.

Вселенная состоит из двух частей: проявленной, феноменальной – физического мира, и скрытой, ноуменальной, находящейся в структурах физического вакуума, являющейся возможным хранилищем коллективной и индивидуальной памяти человека. Сам человек, живущий одновременно в этих двух мирах, пребывает в состоянии гармонии и здоровья в том случае, когда между его индивидуальным сознанием и Всеобщим Сознанием осуществляется гармоничное взаимодействие на семи функциональных уровнях: физическом, энергетическом, эмоциональном, ментальном, духовном, интуитивном и эволюционном. Результаты всех видов такого взаимодействия сохраняются в виде динамической, долговременной памяти в структурах физического вакуума. Если взаимодействие носило характер, разрушающий либо естественную природу самого человека, либо его партнера по взаимодействию (другой человек, животное,

29

растение и т. д.), то в результате нарушается энергоинформационный обмен между человеком и физическим вакуумом (источником жизненно необходимой для человека энергии и информации). Такое нарушение в восточной философии носит название – отрицательной кармы. И наоборот, деятельность человека, носящая эволюционное, позитивное значение, приводит к расширению канала энергоинформационного взаимодействия человек – вакуум, сознание человека – Всеобщее Сознание (положительная карма).

В нашем методе мы ставим своей целью устранить нарушение энергоинформационного обмена человек – мир с помощью следующего алгоритма.

1. Выявляются нарушения энергоинформационного взаимодействия, в результате последовательной диагностики семи функциональных уровней, на которых это взаимодействие осуществляется.

С помощью специальных подготовительных упражнений устанавливается прямой энергоинформационный контакт с нарушением, имеющим природу устойчивого вибрационного процесса – солитона (soliton от solitary wave – уединенная волна).

В результате процедуры медитативного рисования происходит «разрядка» энергетического потенциала солитона. Его энергия растрачивается на выполнение работы во время рисования, а информационная составляющая выводится на лист бумаги в виде образа рисунка.

Этот алгоритм можно проиллюстрировать следующей аналогией. Представьте, что бассейн, в котором наш пловец проводит тренировку, соединен водопроводной трубой с морем (Всеобщее Сознание, физический вакуум), питающим бассейн чистой водой. Пловец во время

30

заплыва создал бегущую волну в виде вихря (теоретически такая ситуация возможна в гидродинамике, такие волны называются солитонами), которая, попав в трубу, приводит к тому, что вода из моря перестает поступать в бассейн и, наоборот, начинает из него вытекать. Удивительной особенностью таких волн является то, что при отсутствии трения они могут сохранять свою форму очень долго (в вакууме отсутствует сила трения, поэтому

образовавшийся энергоинформационный вихрь сохраняется бесконечно долго). Чтобы «гармонизовать» сложившуюся ситуацию и не дать всей воде (жизненной энергии и информации) вытечь из бассейна, пловец должен создать волну — вихрь обратной полярности по отношению к первоначальной волне. Тогда положительный и отрицательный солитон нейтрализуют друг друга и водоснабжение бассейна возобновится.

Теперь усложним образ. Пусть бассейн соединяется с морем семью трубами — функциональными уровнями человека, о которых мы говорили выше.

Нашей задачей является установить гармоничный энергоинформационный обмен на всех семи уровнях.

Итак, в своем плавании по волнам жизни мы находимся в энергоинформационном океане бытия, который откликается волнами кармы на наш стиль плавания.

Иногда отклик мы получаем сразу. Уронили молоток на ногу и в тот же момент почувствовали боль. Иногда причина и следствие находятся далеко во времени друг от друга; так, падение того же самого молотка может привести к возникновению в будущем на ноге костного нароста.

Мы рассмотрели очевидные прямые причинно-следственные цепочки, возникающие на физическом уровне активности человека. Существует еще шесть функциональных уровней взаимодействия человека с миром, на

которых также образуются причинно-следственные связи. Это биоэнергетический, эмоциональный, ментальный, духовный, сверхсознательный (интуитивный) и эволюционный уровни.

Если физический уровень — это поступки, совершаемые человеком, то энергетический — это сложная система энергетического обмена между человеком и миром, обеспечивающая энергией возможность совершения этих поступков. Эмоциональный уровень — это генерируемые человеком эмоции и чувства, сопровождающие или провоцирующие его поступки. Ментальный уровень — это процесс мышления во всех его формах. Духовный уровень — это совесть человека и хранилище его жизненного опыта, накопленного его бессмертной сущностью — душой — в течение всех ее воплощений. Сверхсознательный уровень выходит за пределы индивидуальности человека—это уровень космического сознания, имеющего сложную, иерархическую структуру. Он проявляется в человеке в виде интуиции, вдохновения, телепатии и т. п. Седьмой уровень — эволюционный, хранит в себе потенциальные возможности человека, которые в настоящий момент находятся в «спящем», неактивированном состоянии и обнаруживаются лишь у людей, практикующих системы ускоренного эволюционного развития человека, например йогу, цигун и т. п.

По представлениям йоги, энергоинформационная структура человека содержит в себе активные элементы, называемые энергетическими центрами, которые и обеспечивают человеку возможность функционировать на семи вышеперечисленных уровнях.

Эти центры обладают способностью излучать и поглощать энергоинформационные потоки, обрабатывать их и запоминать результат того действия, в котором они принимали участие. Они являются устройством записи

информации на структуры физического вакуума. В современной психологии эту долговременную память центров относят к функции подсознания человека.

Она может проявлять себя по-разному. Каждый человек хотя бы раз в жизни испытывал неприятные переживания, вызванные либо ночным кошмаром либо неожиданно возникающим из глубин психики паническим страхом. Другой проблемой современного человека является неумение простить и забыть пережитую в прошлом обиду, неприятную ситуацию, возникшую во взаимоотношениях с коллегами по работе, в семье, неудачу в бизнесе – любой эпизод в жизни, омраченный отрицательным эмоциональным фоном и негативной ментальной оценкой как самого эпизода, так и его последствий.

Вышеперечисленные примеры относятся к числу проблем, осознаваемых человеком. Но они могут вести себя иначе. Затаившись в глубинах подсознания, минуя сознание человека, они оказывают влияние на его психическое и физическое здоровье, замыкая на себя ток жизненной энергии, лишая своего хозяина радости положительного восприятия мира и себя в нем.

Освободить психику, в нашем случае энергетические центры, от груза негативных переживаний, как осознаваемых, так и неосознаваемых, трансформировать его в осмысленный, а значит, позитивный жизненный опыт – первая задача метода медитативной графики.

Вторая задача, логично вытекающая из первой, – научиться не накапливать в долговременной памяти подсознания негативные переживания, а осознавать их в момент возникновения, встречать их смело лицом к лицу и полностью отрабатывать на всех уровнях своей личности.

Если первая задача решается в той части психокосмоса человека, которая относится к подсознанию, то вторая

33

Арт-терапия

задача – это территория сознания, третья задача – раскрытие творческого потенциала, активизация интуиции, пробуждение вдохновения – это прерогатива сверхсознания, к взаимодействию с которым можно подойти, лишь решив первые две задачи.

Практика метода – процесс самопознания, преображения человека разумного в человека сверхсознательного – является достойной целью, заслуживающей того, чтобы устремиться к ней со всем энтузиазмом и искренностью.

Итак, мы определили задачи и цель метода, а теперь перейдем к описанию средств метода для решения этих задач и достижения поставленной цели. Поможет нам в этом одна старинная притча:

«В буддийский монастырь пришел странствующий Мастер (Духовный Учитель). Монахи окружили его, и он спросил, чем они занимаются в монастыре. Монахи ответили, что пытаются познать истину.

Достойная цель, – сказал Мастер.– А можете вы сделать следующее? – спросил он и раскрыл свою ладонь. На ладони вспыхнуло пламя. Монахи с удивлением ответили, что не могут.

Вы пытаетесь решить столь сложную задачу, а не можете сделать столь простой вещи, – заметил Мастер и ушел из монастыря. Огорченные монахи пошли к своему старому Учителю – настоятелю монастыря. Один из монахов спросил его:

Учитель, долгие годы мы слушали твои наставления, но не научились даже тому, что показал нам странствующий Мастер. Как же мы сможем тогда познать истину? Настоятель ничего не ответил. Он жестом пригласил монахов пройти вместе с ним в домик для чайной церемонии и провел ее так, что несколько монахов тут же стали Просветленными. Они открыли истину внутри себя...»

34

Глава 1. Цели и задачи метода

Выпить чашку чая, казалось бы, очень простое действие, и стать после этого Просветленным человеком – оказывается, вполне возможно, но почему тогда миллионы людей, ежедневно пьющих чай, не достигают этого?

Ответ прост – важно не то, что вы делаете, а как вы это делаете!

На Востоке есть определение того, как следует осуществлять все виды жизненной деятельности: деяние не должно противоречить истинной природе вещей.

Для того чтобы выработать у себя способность к такой деятельности, необходимо выполнить следующие условия, предваряющие начало любого вида активности:

первое: не начинать дело пока не почувствуете, что обладаете достаточным энергетическим потенциалом для его успешного выполнения;

второе: спонтанность действия, т. е. управление работой физического тела психикой должно носить естественно спонтанный, интуитивный характер;

третье: самокритичность, обеспечивающая постоянное понимание целесообразности деятельности в каждый момент занятия ею.

Поэтому подготовительные упражнения, предваряющие непосредственно акт медитативного рисования, разработаны специально для того, чтобы обеспечить выполнение этих трех условий как в терапевтическом процессе, так и во время любого вида деятельности.

Итак, в ответе на вопрос: «Как вы это делаете?» – заключается не только алгоритм метода, т. е. последовательность упражнений, но и качество их выполнения, определяющее успех всего метода. Чтобы его обеспечить, человек должен постоянно контролировать состояние своего физического тела, энергетических процессов,

протекающих в нем, эмоции, мысли, чувства, душевный настрой.

Результатом этого самоконтроля должна быть волевая коррекция своего состояния с целью достижения максимального общего расслабления при сохранении творческой и аналитической активности сознания, не позволяющей человеку заснуть.

Предметом этого самоконтроля являются перечисленные выше функциональные уровни человека.

Представим человека в виде здания, каждый этаж в котором соответствует одному функциональному уровню. Первый этаж – уровень физического тела; второй этаж – уровень энергетической системы организма, включающий в себя систему энергетических каналов, рефлексных точек и центров в соответствии с канонами китайской и индийской медицины; третий этаж – уровень эмоций и чувств человека; четвертый этаж – ментальная активность человека, его интеллект; пятый этаж – духовный уровень, совесть человека; шестой этаж – сверхсознательные способности человека: интуиция, ясновидение, телепатия и др.; седьмой этаж – эволюционный, функции этого уровня имеются у человека лишь как потенциальная возможность, требующая для своего проявления длительной духовной эволюции. Подвал в здании мы отведем для подсознания, а землей, на которой стоят все люди – здания, будем считать коллективное бессознательное. Тогда в соответствии с тремя задачами, о которых мы говорили в самом начале, мы должны навести порядок в своем здании: очистить подвал – подсознание от старых вещей – комплексов, болезненных переживаний прошлого, затем сделать так, чтобы на каждом этаже нашего здания было уютно жить. Осваивая последовательно этаж за этажом, мы пользуемся услугами лифта – нашего сознания, способного

останавливаться на нужном этаже (концентрироваться на нужном уровне).

Поднявшись до шестого этажа (сверхсознания), соединяющего между собой все здания с помощью единого информационного поля, которое часто называют космическим сознанием, мы, таким образом, выходим за пределы своего здания (индивидуальности), получая информационный доступ ко всему остальному миру. Когда в здании заселен и обустроен шестой этаж, возможно подойти к двери, ведущей на последний этаж – седьмой. Подъем на него является целью различных религий и систем йоги.

Для перемещения внутри нашего здания мы используем маршруты, проложенные по системе энергетических каналов и центров, на которых фокусируем внимание, тщательно анализируя ощущения, возникающие в точке приложения фокуса внимания.

Итак, войдя в дом, мы оказываемся на его первом этаже – в физическом теле. Здесь нашей задачей будет достижение максимального мышечного расслабления. Как это сделать, вы узнаете, познакомившись с упражнениями, приведенными в третьей главе. Лишь при этом условии мы сможем подняться на второй этаж – энергетический. Здесь нам потребуется повышенное внимание ко всем ощущениям, возникающим в теле в виде локализованного и перемещающегося тепла, холода, вибраций, покалываний и т. п. Поскольку физическое тело и его энергетическая система оказывают друг на друга сильное влияние, то расслабление физического тела обеспечивает дополнительный приток энергии из окружающего мира в энергетическую систему – на второй этаж. Это легко проиллюстрировать на следующем примере.

Представьте себе поролоновую губку для мытья посуды. Она будет аналогом физического тела. Свободное

пространство внутри нее в виде пор и капилляров – это энергетическая система организма. Если губку опустить в воду – окружающий нас океан энергии в сжатом состоянии, то вода ее не заполнит. Если мы разожмем руку, держащую губку, вода – энергия – моментально заполнит ее объем. Поэтому расслабление физического тела обеспечивает дополнительной приток жизненной энергии, которая позволяет подняться на следующий, третий этаж наших эмоций.

Приток энергии оказывает положительное влияние на состояние нашей эмоциональной сферы, подобно тому, как меняется настроение голодного человека после приема пищи. Концентрируя внимание на появившемся положительном эмоциональном всплеске, мы тем самым усиливаем его и на волне эмоционального подъема оказываемся на четвертом – ментальном – этаже. Контролируя свое состояние, мы замечаем, что расслаблены, энергетически наполнены, эмоционально уравновешены и спокойны, а ум, анализируя это приятное состояние, оценивает его положительным образом. В результате на нашем лице появляется спонтанная, легкая улыбка.

Мы достигли с помощью подготовительных упражнений, которые будут подробно описаны в третьей главе, базового состояния, в котором можем выполнить работу по оздоровлению подсознания, полностью овладеть возможностями своего сознания и установить контакт со сверхсознанием.

Итак, продолжим путешествие по нашему дому. Поднявшись до четвертого этажа – ментального уровня, мы обнаруживаем, что дверь, ведущая на пятый этаж – духовный уровень – закрыта, и на ней висит записка: «Ключ в подвале».

– Надо опять спускаться вниз, – с сожалением думаем мы, прочитав записку, и видим, что в глубине этажа на-

ходится лифт. – На нем-то мы и спустимся в подвал, – радостно замечаем мы про себя, направляясь к лифту. Подойдя к нему, мы обнаруживаем на стене инструкцию, объясняющую, что мы должны сделать, чтобы воспользоваться услугами лифта. Оказывается, лифт работает исключительно на энергии мышления, и для того чтобы его запустить, необходимо переключить энергию ментального этажа на энергетическую установку лифта. Выполнив это требование, мы входим внутрь лифта. На табло загорается надпись «Состояние безмолвия разума – медитация», и лифт опускается вместе с нами в подвал.

В подвале мы находим кроме ключа от двери пятого этажа список вещей, хранящихся в подвале, с указанием, на какой этаж надо поднять ту или иную вещь, чтобы в доме был полный порядок.

Мы начинаем обставлять дом с первого этажа. Выбрав по списку вещи (воспоминания, переживания, комплексы), с помощью лифта поднимаем их на этаж и расставляем по местам (осознаем причины их возникновения). Так этаж за этажом с помощью лифта – медитации мы приводим дом в порядок, и когда добираемся до пятого этажа, то обнаруживаем, что на нем находится телестудия, которая с помощью видеокамер осуществляет наблюдение за всем, что происходит на каждом этаже нашего здания, и записывает все события на видеопленку. Для того чтобы подняться на шестой этаж, нужно просмотреть все старые видеопленки, чтобы узнать, куда положили ключ от шестого этажа предыдущие жильцы дома. Мы были ими в своих предыдущих воплощениях.

Мы садимся перед экраном телевизора и просматриваем истории жизни жильцов дома, сопереживая увиденным событиям, мы обогащаемся жизненным опытом наших предшественников (катарсис-терапия). Анализируя их ошибки и неудачи, принимаем ответственное

решение не повторять их в своей жизни (терапия покаяния). Просмотрев все фильмы, мы обнаруживаем ключ в последней коробке с видеокассетой и поднимаемся на шестой этаж.

Шестой этаж походит на волшебную библиотеку, его стены уставлены полками с множеством книг из разных областей знания, но для того, чтобы узнать содержание любой книги, достаточно сфокусировать на ней внимание и информация, хранящаяся на ее страницах, становится доступной. Находясь на шестом этаже в контакте с космическим сознанием, вы чувствуете, как вас переполняет желание воплотить в жизнь, донести до людей те знания, которые вы получаете из этих книг. Вы обретаете творческое вдохновение и можете с его помощью успешно проявить себя в искусстве, науке, бизнесе и т. п.

В библиотеке находятся различные средства, обеспечивающие связь с

другими домами.
На одной из стен библиотеки вы обнаруживаете зеркало, в котором отражается Вечность. В нем вы можете наблюдать события из далекого прошлого и грядущего будущего.
Исследуя шестой этаж, вы обнаруживаете дверь, ведущую на последний седьмой этаж – эволюционный, и убеждаетесь в том, что она открыта для вас.
Теперь мы познакомимся с ключами от дверей каждого этажа. Ими являются энергетические центры. Они расположены вдоль оси позвоночника, и каждый обеспечивает выполнение одной из вышеперечисленных семи функций.
Рассмотрим подробнее их назначение и принцип действия (рис. 3).
Первый центр находится в основании позвоночника, его задача – обеспечение энергией физического тела, в

Сахасрара
Аджна
Вишудха – эфир
Анахата – воздух
Манапура – огонь
Свадхистана – вода
Муладхара – земля

Рис. 3. Расположение чакр по индийской системе
то же время этот центр в схеме нашего здания выполняет функцию двери между подвалом – подсознанием и первым этажом – физическим телом. Боль, когда-либо испытанная физическим телом, запоминается подсознанием с помощью первого центра. В индийской йоге считается, что в этом центре находится источник потенциальной

энергии, символом которой является спящая змея. Пробуждение этой энергии, подъем ее по энергетическим каналам, проходящим вдоль позвоночника, до седьмого центра, расположенного над макушкой головы, – позволяет йогу полностью реализовать свою изначальную, божественную природу.
В физическом теле проекцией первого центра является нервное сплетение в области крестца.

Органы, на которые оказывает влияние этот центр: простата, половые органы, прямая и толстая кишка.
При неправильной работе центра могут возникнуть следующие заболевания: простатит, воспаление яичников, ишиас, запор, геморрой.
Поскольку деятельность центров оказывает влияние и на психические функции человека, то первый центр отвечает за те свойства психики, которые обеспечивают человеку возможности выживания и защиты его личности. При правильной работе центра человек чувствует себя в безопасности, защищенным и уверенным в своих силах, способным противостоять жизненным невзгодам. В случае нарушения в работе центра у человека возникают: неверие в себя, безволие, необоснованные страхи, депрессия и печаль.
Второй энергетический центр расположен между пупком и половыми органами на средней линии живота на три пальца ниже пупка. Функцией этого центра является извлечение жизненной энергии из пищи и преобразование ее в сексуальную энергию. Этот центр отвечает за строительство всей энергетической системы организма и поэтому считается ответственным за здоровье человека и его долголетие.
Органами, зависящими от работы центра являются: надпочечники, печень, селезенка, почки, мочевой пузырь, половые органы.

42

Глава 1. Цели и задачи метода

Болезни, вызванные неправильной работой центра: диабет, заболевания почек и мочевого пузыря, импотенция, фригидность.
Психические свойства, связанные с нормальной работой центра: терпение, выносливость, способность доводить до конца начатое дело. При нарушении работы центра возникают: тревожность, фрустрация, мнительность.
Третий центр находится в районе солнечного сплетения, между пупком и ребрами. Его деятельность проявляется в сфере эмоций и чувств человека. Обеспечивает деятельность инстинктивного ума. Органы, связанные с ним: печень, селезенка, поджелудочная железа, надпочечники, тонкий кишечник, желчный пузырь. Болезни, провоцируемые дисфункцией центра: гепатит, желчнокаменная болезнь, язва желудка.
Хорошо работающий третий центр наделяет человека: решимостью, независимостью, самостоятельностью, сильной волей. В противном случае проявляются такие негативные черты характера, как: неуверенность, раздражительность, жадность, комплекс неполноценности и необоснованной вины.
Четвертый центр расположен в центре груди, на уровне сосков. Он отвечает за высшие эмоции и чувства – любовь и дружбу. Участвует в умственной деятельности. Этот центр связан с сердцем, легкими, перикардом и тимусом. Нарушения в работе четвертого центра могут приводить к сердечнососудистым и легочным заболеваниям, гипертонии, артриту.
При хорошей работе центра человек проявляет чувства: любви, жертвенности, доброжелательности, сострадания. В случае нарушения в работе центра характерны: жестокость, бесчувственность, эгоизм, эмоциональная холодность.

43

Пятый центр находится в области горла. Его назначение – хранить осознанный жизненный опыт человека, накопленный за время всех воплощений его бессмертной сущности. С этим центром связаны щитовидная и паращитовидная железы, гланды. При нарушении в работе центра могут возникать: заболевания гортани и щитовидной железы, частые ангины.

Этот центр обеспечивает человеку такие возможности, как коммуникабельность, творческую активность, вдохновение. При неправильной работе центра человек склонен к пустой мечтательности, навязчивым идеям, к стереотипному мышлению.

Шестой центр расположен в центре лба, между бровями. Он считается центром мудрости и интуиции. Отвечает за парапсихологические способности человека. Центр связан с головным мозгом, гипофизом. Обеспечивает деятельность интеллекта, воображения, установление контакта с космическим сознанием. Нарушения в работе центра приводят к головным болям, органическим заболеваниям головного мозга, к психическим заболеваниям.

Седьмой центр находится вне тела над макушкой головы. Обеспечивает связь сознания человека с высшими духовными мирами. С этим центром связывают шишковидную железу в головном мозге. Нарушение в работе этого центра могут привести к образованию опухолей головного мозга, повышению внутричерепного давления. При хорошей работе центра человек способен достичь просветления, переживает космическую любовь. При неправильном функционировании центра возможно возникновение депрессии, тревожности, психоза.

Обобщая описание функций энергетических центров, можно сказать, что они участвуют во всех видах жиз-

ненной активности человека, выполняя работу по ее энергетическому и информационному обеспечению. Воспринимая различные энергетические потоки из внешнего мира в процессе дыхания, при переваривании пищи, при восприятии электромагнитной, акустической энергии и потоков космических частиц, центры преобразуют эти виды энергии в форму, необходимую для обеспечения жизнедеятельности человека на всех семи функциональных уровнях.

Кроме участия в процессах приема, трансформации, аккумуляции и излучения энергии центры обеспечивают протекание в структуре человека информационных процессов восприятия, обработки, хранения и генерации информации.

Теперь мы можем понять принцип действия терапевтического механизма метода.

Вернемся к рассмотрению схемы человека-здания. Человек как сложная система взаимодействует с внешним миром с помощью семи функциональных уровней. Результаты этого взаимодействия в виде энергоинформационного потенциала направляются в «подвал здания» – подсознание, где они хранятся в течение всей жизни человека и после ее окончания, записанные на структурах физического вакуума. Те виды взаимодействия, которые прошли через цензуру и анализ сознания хранятся в виде жизненного опыта на пятом этаже нашего здания, в памяти пятого центра – духовного.

Страхи, ночные кошмары, навязчивые мысли – это поднимающиеся из подсознания на эмоциональный и ментальный уровни болезненные переживания прошлого, проецируемые на настоящее и программирующие подобное им будущее.

Каждое такое воспоминание кроме информационной составляющей несет в себе энергию, обеспечивающую со-

хранность этой информации во времени. Таким образом, процедура очищения подсознания должна обеспечивать как выведение из него информационной составляющей болезненного воспоминания, так и его энергетического потенциала.

Эти задачи мы успешно решаем с помощью медитативного рисования.

Состояние медитации позволяет нам обнаружить в подсознании актуальное, т. е. требующее разрешения именно в настоящий момент, болезненное переживание прошлого, а процесс рисования обеспечивает, с одной стороны, визуализацию и осознание этого переживания, т. е. информационную очистку подсознания, а с другой стороны, во время рисования растрачивается энергетический потенциал этого воспоминания.

Терапевтическое действие продолжается и после окончания рисования, когда автор рассматривает полученное изображение и анализирует его содержание.

Мы рассмотрели общую схему метода. В последующих главах мы разберем детально, как нужно выполнять подготовительные упражнения, как происходит само медитативное рисование, как диагностировать свое состояние с помощью полученного рисунка, рассмотрим конкретные случаи из арт-терапевтической практики. Мы познакомимся с методами самооздоровления, которые используют в своем арсенале навыки, вырабатываемые человеком в результате практики медитативного рисования.

В нашем методе очень простые инструменты терапии – в начале практики обыкновенная шариковая ручка, затем набор цветных фломастеров, карандаши, краски и т. п. Но мы тщательно подготовим себя к тому, чтобы эти простые, хорошо знакомые нам с детства предметы превратились в наших руках в волшебные палочки, творящие чудеса, преображающие нас самих и нашу жизнь.

46

Глава 1. Цели и задачи метода

Рис. 4. Мориц Эшер. Рисующие руки

Важно отметить, что для применения этого метода не надо уметь рисовать. Рисунок будет получаться спонтанно, и терапевтический эффект обеспечивается вне зависимости от художественной ценности полученного изображения.

В качестве символа метода «Медитативной графической гармонизации личности» я выбрал рисунок М. Эшера «Рисующие руки», поскольку он лучше всего отображает идею возможности самотрансформации человека в процессе творчества – в нашем случае в процессе медитативного рисования (рис. 4).

47

Человек создает рисунок, а рисунок преображает человека. В эффективности действия этого механизма меня убедили десять лет практики индивидуальных консультаций и преподавания этого метода на семинарах.

ГЛАВА 2

«ЧЕЛОВЕК XXI ВЕКА, КТО ТЫ, ОТКУДА И КУДА ИДЕШЬ?»

Был философ по имени Шопенгауэр. Однажды ночью он, погруженный в свои мысли, пошел на прогулку и забрел в общественный сад. Сторож: в саду, решив узнать, кто бродит так поздно по саду, грозно спросил: «Кто ты? Откуда и зачем пришел сюда?» Услышав обращенный к нему вопрос, Шопенгауэр засмеялся и сказал: «Вы задаете очень трудный вопрос, мой друг. Всю свою жизнь я задавал его себе: «Кто я, откуда я пришел и почему? И теперь вы тоже спрашиваете об этом у меня. Неужели вы думаете, что я смогу дать вам ответ?» Сторож: был полностью убежден, что бродяга сумасшедший, так как он не знал ни того, откуда он пришел, ни почему и зачем, да и вообще, кто он. Но разве мы знаем?

Бхагаван Шри Раджнеш

У кого есть Зачем жить, может вынести почти любое Как.

Фридрих Ницше

Основа успешной практики нашего метода — необходимость следовать примеру Шопенгауэра и ежедневно задавать себе эти вечные вопросы: «Кто я, откуда и куда иду?» И если вы задаете его искренне, то сам этот факт является источником информационного возбуждения Бытия. Откликом будет тут же рождающийся в нем ответ. Это подобно тому, как если бы вы бросали в пруд камень-вопрос. Расходящиеся круги на воде подобны ответу, который вернется к берегу в виде волны. Но сила волны ослабеет по мере приближения к берегу, и поэтому требуется чрезвычайная внимательность, чтобы увидеть ее, т. е. услышать ответ. Тем более что формы ответа многообразны. Это может быть «случайно» взятая в руки книга, отрывок фразы, услышанный на улице, встреча с интересным собеседником, медитативное переживание, привносящее новое качество в состояние вашего бытия, и т. д. Так, однажды к великому суфийскому Учителю Баха ад-Дину пришел человек. Он попросил Учителя разрешить его проблемы и направить его по Пути Учения. Баха ад-Дин велел ему прекратить всякую духовную практику и тотчас удалиться. Гость начал спорить с Учителем. «Сейчас вы убедитесь в моей правоте», — сказал мудрец. В то же мгновение в комнату влетела птица и в страхе начала бросаться на стены, не в состоянии найти выхода. Баха ад-Дин внимательно наблюдал за ней, пока

птица не успокоилась и не оказалась сидящей около открытого окна. В этот момент он резко хлопнул в ладоши. Испугавшись, птица вылетела прямо в открытое окно и оказалась на свободе. Учитель, улыбнувшись, спросил гостя: не думает ли он, что для птицы его хлопок был подобен неожиданному

оскорблению? Иногда ответ бывает прямо противоположен тому, который мы подсознательно ожидаем и очень хотели бы получить.

Эта глава начинается с описания медитации – одного из ответов Бытия.

В глубине недр земли клокотал огненный жар магмы. Ее раскаленные потоки устремлялись вверх и, достигнув океанского дна, рождали ревущие реки кипящей воды, несущие к поверхности океана мириады разнообразных, волшебно красивых и живых пузырьков воздуха. Пролетая сквозь толщу воды, пузырьки оживляли ее, питая собой растения, животных и рыб. Преодолев поверхность океана, воздушные пузырьки попадали в родную стихию атмосферы, и каждый из них в зависимости от желания и энергии либо присоединялся к могучему ветру, наполнявшему силой движения паруса кораблей, либо превращался в густой туман, и тогда корабли, теряя в нем видимость, налетали на скалы и гибли. В некоторых пузырьках находила прибежище чудесная радуга. Были среди них и такие, которые чувствовали сильную связь с породившей их землей. Движимые любовью и состраданием, они возвращались вниз долгожданным дождем, орошающим знойные пески пустыни и дающим живительную влагу золотым хлебам. Самые энергичные пузырьки-романтики устремлялись ввысь, в небеса, становясь прекрасными белыми облаками. Чем выше, тем меньше их становилось, и на очень большой высоте, где стихия воздушного океана граничит с космосом, они претерпевали сказочное превращение,

объединялись в столь необходимый для сохранения всего живого на планете щит озонового слоя. Затем, выполнив свой последний долг перед Землей, пузырьки улетали в глубины космоса вместе с потоками звездных энергий.

Их ждали новые миры Беспредельности...

У всякого метода есть свое философское обоснование. В нашем случае таким стержнем является философия китайского мудреца Лао-цзы, жившего в конце VII в. до н. э., легендарного основателя даосизма. Свое учение он изложил в одной из величайших книг откровений в истории человечества «Дао Дэ Цзине» («Книга о Пути и его Проявлениях»). Лао-цзы был просветленным Мастером, который получил ответы от Бытия, не задавая вопросов. Согласно легенде, он был рожден без участия отца от солнечной энергии, накопившейся в пятицветной жемчужине и проглоченной его матерью, которая вынашивала его 81 год. Поэтому он был рожден старым и мудрым, и его имя переводится как «старый ребенок». По легенде, он, прожив 200 лет, решил оставить людей и верхом на черном быке отправился на запад. Но страж границы не разрешал ему покинуть страну, пока тот не оставит квинтэссенцию своей мудрости в виде книги. Что он и сделал, оставив нам ответы на вечные вопросы в форме философской поэзии. Такая форма выбрана не случайно, поскольку за счет многосмыслового символизма восприятие Истины становится оккультным, т. е. сокровенным, действием. Можно прочитать стихотворение, но не услышать ответа. Слышание и понимание возникают в момент духовной готовности читателя воспользоваться ключом своего сознания, открывающим кладовую тайного знания Лао-цзы. Ибо «знание есть сила», и какое применение найдет она в руках человека, нравственно не готового к ее использованию? Ответом на этот вопрос служит трагедия Хиросимы

и Нагасаки. Но пусть исследовательский пыл читателя не будет охлажден кажущейся сложностью философских символов и схем. Искренность ваших

намерений познать Истину будет самым надежным ключом, открывающим сокровищницу знаний. А замок на ее дверях походит на секретный замок из старой притчи:

«У султана умер первый министр. Решив найти достойную замену, он пригласил трех мудрецов и поставил перед ними следующее условие. Тот, кто первым откроет сложный замок с математическим секретом, запирающий дверь комнаты, где они будут закрыты, станет первым министром. Испытание было назначено на следующий день. Двое мудрецов отправились в библиотеку, чтобы всю ночь изучать математику и конструкции различных замков. Третий же мудрец пошел спать со словами: „За одну ночь я не успею ни изучить математику, ни познать науку о замках. На все воля Господа. Пусть будет, что будет". На следующее утро мудрецы оказались в комнате с замком на дверях. Двое из них опять стали читать энциклопедии, лихорадочно готовясь к борьбе с секретом замка. Третий же сел спокойно в углу комнаты, закрыл глаза и, посидев некоторое время, подошел к двери, что-то сделал с замком и открыл дверь. В честь его победы султан устроил пир, на котором проигравшие испытание мудрецы попросили победителя открыть секрет замка. Он рассказал, что когда дверь в комнату закрылась и он увидел, как его соперники опять стали читать книги, то решил, что не сможет тягаться со столь образованными людьми. Поэтому сел, закрыл глаза и обратился к Господу с искренней просьбой о помощи. В ответ на нее он услышал: „Пойди и открой дверь". Ему оставалось лишь повиноваться. Подойдя к двери и дотронувшись до замка, он обнаружил, что замок открыт. Так он первым вышел из комнаты. Все слушатели с благоговением по-

смотрели на этого святого человека, которому помогает сам Господь. Султан же сказал: „Господь выбрал из вас того, у которого хотя бы хватило ума посмотреть, закрыт замок или нет"».

Поэтому не пугайтесь секретного замка Лао-цзы. Просто откройте дверь, ведь замок никогда не был закрыт...

«То, что находится внизу, аналогично тому, что находится вверху. И то, что вверху, аналогично тому, что находится внизу, чтобы осуществить чудеса единой вещи. И аналогично тому, как все вещи произошли от Единого через посредство Единого, так все вещи родились от единой Сущности через приспособление...» (Гермес Трисмегист).

Сущность человека – Монада, являясь проявлением Абсолюта в индивидуальном, подобно воздушному пузырьку-путешественнику, странствует из Вечности прошлого в Вечность будущего сквозь таинство Бытия настоящего, через тернии в бесконечности звездных миров. В божественном океане мироздания Монада посещает вселенные, сквозь которые течет река Жизни –Дао, и становится одной из бесчисленных капелек жизни, образующих эту реку.

«Течение Дао подобно великой реке,
имеющей множество рукавов,
которые простираются повсюду.
Дао служит опорой всей тьме вещей.
благодаря Ему они появляются на свет,
но о Нем невозможно поведать.
Оно успешно действует повсюду,
но не имеет славы.
Одевает и вскармливает всю тьму вещей,
но не считает себя их хозяином».
(34)

Каждый такой остров – вселенная – состоит из взаимопроникающих и взаимозависимых уровней – «рукавов», в которых через разные ипостаси – тела Монады – проявляет себя творческая активность Абсолюта, рождающаяся из Небытия – сокровищницы его бесконечного потенциала Творца.

«...То, что порождает друг друга, – это Бытие и Небытие».

(2)

«Вся тьма вещей рождается жить в Бытии и сохраняет существование в Небытии».

(40)

«Рождение – это выход, Смерть – это вход».

(50)

«Познав извечное вместилище всего,
поймешь, что оно и есть „всеобщая казна".
Что эта казна и есть верховный правитель,
Что этот правитель и есть Небо,
Что Небо и есть Дао,
Что Дао и есть незабываемое, вечное.
Оно утратило свое тело, свое „я",
и потому его жизненные силы
неисчерпаемы».

(16) [1, с. 8, 71, 83, 31]

Эзотерические традиции по-разному описывают сложную структуру нашей вселенной. Мы приведем наиболее простую схему, тем не менее позволяющую проиллюстрировать логику данного метода.

56

Глава 2. Человек XXI века, кто ты, откуда и кула идешь?

Нашу вселенную можно представить семью основными функциональными уровнями, отличающимися друг от друга способом проявления активности Монады. Это материальный (физический), энергетический (эфирный), эмоциональный (астральный), интеллектуальный (ментальный), причинный (духовный), сверхсознательный (космический), эволюционный (божественный). Каждый уровень представляет собой энергоинформационный процесс – «рукав Дао», они отличаются один от другого частотой основных вибраций, обеспечивающих реализацию бесконечного потенциала Абсолюта на всех уровнях при переходе от Небытия к феноменальному Бытию через уровни ноуменального Бытия (рис. 5 и 6).

Рис. 5. Схема Великого Предела 57

«Есть вещь, что возникла из хаоса,
она не была рождена Небом и Землей.
Такая пустая, такая безмолвная!
Существует сама по себе, и нет ей
ни конца, ни края.
Ее действие присутствует во всем,
не истощаясь,
поэтому ее можно назвать „мать всех
вещей".
Я не знаю ее имени,
люди ее называют „Путь" (Дао),
по мне лучше ее назвать „Великое".
Великое значит Ускользающее,
Ускользающее значит Глубочайшее,

Глубочайшее значит Неистощимое
в Превращениях.
Дао – это Великое,
Небо – это Великое,
Земля – это Великое,
и человек также – Великое.
На свете существуют четыре Великие веши,
и жизнь человека – это одна из них.
Человек следует велениям Земли,
Земля следует велениям Неба,
Небо следует велениям Дао,
Дао следует само себе».
(25)
«Дао порождает Одно (Дэ), Одно порождает Два (Ян и Инь), Два порождает Три (Небо – Человек – Земля), Три порождает всю тьму вещей.
58

Глава 2. Человек XXI века, кто ты, откуда и кула идешь?
Вся тьма вещей несет в себе силу Инь, Содержит силу Ян.
Наполняясь энергией Ци, смешивается во взаимном движении».
(42)
В трактате китайского философа Чжоу-зы (XI в.) дается следующее описание процесса творения мира и человека: «Беспредельное, а затем – Великий предел! Великий предел приходит в движение, и порождается ян.

Рис. 6. Уровни Бытия – рукава Дао
Движение доходит до предела, и наступает покой. В покое рождается инь. Покой доходит до предела, и снова наступает движение. Так, то движение, то покой являются корнем друг друга.

59

Разделяются инь и ян – поэтому устанавливаются два образа.
Ян превращает, инь соединяет – происходит порождение воды, огня, дерева, металла, почвы. Пять пневм распространяются в должном порядке – четыре времени совершают свой ход.
Но пять стихий – это только Инь и Ян, Инь и Ян – это только Великий предел, а Великий предел коренится в Беспредельном!
Когда пять стихий рождаются, каждая наделяется своей природой.
Истинное в Беспредельном, эссенции двух и пяти таинственным образом соединяются, и происходит затвердевание.
„Небесное Дао устанавливает мужское, земное Дао устанавливает женское". Две пневмы взаимно возбуждаются и производят 10 тысяч вещей. 10 тысяч вещей рождаются и рождаются, и превращениям нет конца.
Только человек приобретает все это в совершенстве и наиболее одухотворен. Его тело оформляется, дух начинает познавать, пять природ приходят в движение, добро и зло разделяются – возникают 10 тысяч дел.
Совершенномудрый упорядочивает это с помощью срединности, прямоты, милосердия, справедливости (разъяснение Чжоу-зы: «Дао совершенномудрого – это милосердие, справедливость, срединность и прямота»), и главенствует покой (разъяснение Чжоу-зы: «Отсутствие желаний – причина покоя»). Этим устанавливается предел человека.
Поэтому совершенномудрый „с Небом и Землей согласует свою благодать, с Солнцем и Луной согласует свою прозорливость, с четырьмя временами согласует свой распорядок, с демонами и духами согласует свое счастье и

несчастье". Благородный человек совершенствуется в этом и счастлив, низкий человек идет против этого и несчастлив.

60

Глава 2. Человек XXI века, кто ты, откуда и кула идешь?

Поэтому сказано: „Установили Дао Неба – Инь и Ян, установили Дао Земли – мягкое и твердое, установили Дао Человека – милосердие и справедливость".

И еще сказано: „Истоки начала есть оборотная сторона конца – в этом познается объяснение смерти и рождения".

О, как велики „Перемены"! В этом их совершенство!»

Глобальный космический творческий процесс в китайской натурфилософии – Дао (Путь Сознания) – проявляется в виде двух взаимосвязанных, переходящих друг в друга энергетических процессов – Ян и Инь.

С Ян отождествляют центробежные, расширяющиеся процессы, свет, тепло, сухость, мужское начало. С Инь – центростремительные процессы, сжатие, темноту, холод, влажность, женское начало.

Опишем результаты деятельности семиуровневой функциональной системы человека с помощью классификации Инь-Ян:

№
Название уровня
Ян
Инь
1.
Физический
Движение
Покой
2.
Энергетический
Энергия Ян
Энергия Инь
3.
Эмоциональный
Радость
Печаль
4.
Ментальный
Мышление
Безмолвие разума
5.
Духовный
Положительная карма
Отрицательная карма
6.
Интуитивный
Конкретная информация
Абстрактная информация
7.
Эволюционный
Бытие – жизнь
Небытие – смерть

61

Арт-терапия

«Все происходит из Дао, все растет благодаря силе Дэ, благодаря ей завершает свой путь, обретая свое назначение».

(51)
«Вечное сознание,
удерживающее форму всего, –
вот что называется удивительной силой
Дэ. Эта сила так глубока, так высока! Она
сталкивает и разъединяет вещи».
(65)
«Непостижимое Дэ – это то,
что наполняет форму вещей,
но происходит оно из Дао.
Дао – это то, что движет вещами,
путь его загадочен и непостижим.
Такое неясное, такое смутное!
Но суть его обладает формой,
Такое смутное, такое неясное!
Но суть его обладает существованием.
Такое глубокое, такое таинственное!
Но суть его обладает силой.
Сила его превосходит все,
что существует в мире,
и суть его можно узреть.
С древности и до наших дней
не иссякает голос его,
несущий волю Отца всей тьмы вещей.
Где же могу я узреть облик Отца всех вещей?
Повсюду».
(21) [1,с. 45, 74, 84, 108, 38]
62

Глава 2. Человек XXI века, кто ты, откуда и куда идешь?

На материальном уровне проводником активности Монады является физическое тело – «храм души». Внешний облик этого храма, его устойчивость и защищенность от различных разрушающих факторов-олезней обеспечиваются эфирным телом, которое пропитывает физическое тело, выходя за его пределы подобно светящемуся серебристому туману. Это тело соткано из тончайших нитей – энергетических каналов, по которым протекает жизненная энергия, поступающая в эфирное тело вместе с дыханием, пищей, из сублимированной половой энергии, энергетического потенциала, унаследованного от родителей при рождении. Важный вклад вносят энергии, полученные высшими телами человека и трансформированные в форму, приемлемую для питания эфирного тела. Природа и принципы функционирования эфирного тела хорошо изучены и описаны в китайской традиционной медицине.

Следующее за эфирным астральное тело обеспечивает эмоциональную сферу человека. Каждая испытываемая эмоция, чувство, желание являются следствием активности астрального тела, которое служит источником – излучателем и приемником вышеприведенных состояний-вибраций (энергоинформационных потоков) от других объектов, а также преобразователем внешних и внутренних вибраций в потоки, питающие эфирное тело и оказывающие влияние на более тонкие тела (ментальное и духовное).

Ментальное тело обеспечивает умственную деятельность человека и является последней из временных оболочек «бессмертной» Монады, имеющей триединую структуру из духовного, космического и эволюционного уровня.

Подобно астральному телу, ментальное также генерирует, воспринимает и трансформирует энергоинформа-

63

ционные потоки, которыми в данном случае являются: мыслеобразы, понятия, представления, суждения. Ментальное тело также «подпитывает» менее тонкие тела и влияет на духовное тело. Первые четыре тела составляют личность человека.

Пятое, духовное, тело является стержнем человеческой индивидуальности и часто осознается человеком как голос совести («Имеющие уши да услышат»). Духовное «тело-уровень» есть хранитель всего опыта Монады не только в нынешней жизни человека, но и в предыдущие воплощения Монады, когда проводниками ее активности были другие персонажи божественного спектакля. В эзотеризме это тело также называют причинным телом, поскольку оно выполняет функцию руководства жизненной активностью человека, максимально приближая линию его поведения (с учетом свободы воли человека) к программе глобального предназначения (Пути) Монады в данном воплощении. Такая способность тела объясняется его природой как эманации третьей ипостаси Абсолюта (Дао), называемой в христианстве Святым Духом, в индуизме – Шивой, в герметизме – Изидой. Символическим отображением его активности является циклическое движение по спирали, олицетворяющее принцип развития, изменения формы и содержания (таб. 1). Духовное тело подобно зеркалу, в которое человек смотрится со стороны своей низшей природы, говоря: «Я – это тело, эмоция в нем и его мысль», останавливаясь в самопознании в лучшем случае, на уровне отождествления своей Сущности с интеллектом: «Мыслю – значит, существую!» Но задавшись вопросом: «Кто наблюдает мое мышление?» – и понимая, что наблюдателем может быть только более высокий принцип, он преодолевает зеркало иллюзии – отождествление своего «Я» со своей личностью.

64

Глава 2. Человек XXI века, кто ты, откуда и кула идешь?

Ипостаси Монады

Христианство

Воля Отца
Любовь– Мудрость Сына
Творческая активность Святого Духа

Индуизм

Творение Брахмы
Сохранение Вишну
Разрушение Шивы

Веданта

Атма
Буддхи
Высший Манас

Функция

Бытийности (Быть)
Таковости (Быть Таким)
Инаковости (Стать Другим)

Символизируются Движением

Поступательно-возвратным
Круговым и Вращательным
Спиральным

Ян Бытие
Инь
Инь Небытие
Ян
Ян
Инь

Ян
Инь

65

Арт-терапия

Шестое «тело-уровень» – космическое – не имеет границ. Оно подобно волнам океана, проходящим через предыдущие пять тел. Это волны космического сознания – любви, мудрости. Переживание этого тела подобно растворению своей индивидуальности в эманации второй ипостаси Абсолюта (Сын Божий в христианстве, Вишну в индуизме, Гор в египетском герметизме, Дэ в даосизме). Символическим отображением активности этого тела является круговое и вращательное движение, олицетворяющее принцип сохранения формы и содержания. Таким образом, если духовное тело является навигатором человека в житейском море, помогает личности решить задачи самогармонизации и преодоления неведения, раскрывает ее высшую природу– Монаду, то шестое, космическое, тело осуществляет выбор той глобальной задачи, которую в результате своей полной реализации – просветления – должна решить Монада в череде воплощений.

Седьмое – божественное – «тело-уровень» в структуре Монады являет эманацию первой ипостаси Абсолюта – Отца в христианстве, Брахмы в индуизме, Озириса в герметизме, Дао в даосизме. Символическим отображением его активности является возвратно-поступательное движение, олицетворяющее переход Небытие – Бытие и обратно. Это тело воплощает божественную Волю к

существованию как самой Монады, так и ее низших оболочек – тел человека.
Мудрецы древности представляли структуру мироздания и место человека в ней следующим образом:
«Тот, Кто создает безостановочно миры, – Троичен. Он есть Брахма – Отец, Он есть Майя – Мать, Он есть Вишну – Сын, Сущность, Субстанция и Жизнь. Каждый

заключает в себе двух остальных, и все Три составляют Одно в Неизреченном» (Упанишады).
«Энергия Бога есть Его Воля; Его Сущность есть Желание, чтобы Вселенная была, ибо Бог, Отец и Добро суть не что иное, как Бытие того, что еще не существует» (Гермес Трисмегист).
«Становится понятен настоящий образ человека:
Человек есть дух,
Человек есть жизнь,
Человек есть бессмертие.
Бог есть светлое начало в человеке,
И человек есть свет, который поступает от Бога.
Нет источника света без света,
Нет света без источника света,
Поистине свет и источник света есть одно целое,
Так человек и Бог есть одно целое.
Бог есть дух; поэтому и человек тоже есть дух.
Бог есть любовь; поэтому и человек тоже есть любовь.
Бог есть мудрость; поэтому и человек тоже есть мудрость.
Дух не материален в своей сущности;
Любовь не материальна в своей сущности;
Мудрость не материальна в своей сущности.
Поэтому и человек, который есть дух, любовь и мудрость,
никак не связан с материальным».
Сэйте но иэ. Нектарный дождь священных учений [46, с. 114]
«Как от костра рассеивается свет, так же и вся вселенная – это рассеянная энергия Верховного Брахмана. И как различен – более или менее – свет, рассеиваясь дальше или ближе от костра, – такие же различия есть и в энергии безличного Брахмана. Брахма, Вишну и Ши-

ва – это его основные энергии. Им подчиняются божества, божествам подчиняются духи, духам подчиняются люди, скот, дикие животные, птицы и рептилии, а деревья и растения – это младшие из энергий.
Вишну – высшая и самая непосредственная из всех энергий Брахмана, воплощенный Брахман, принявший обличие единого целого Брахмана. Через него волнами проходит вся вселенная. Из него исходит сущее, пребывая одновременно внутри него; и он сам – целая вселенная. Вишну, божество, состоя из тленного и нетленного, несет в себе и Дух, и Материю, в форме орнамента и оружия» (Вишну Пурана 1.22 [46, с. 55]).
В табл. 1 приведено соответствие между высшими теологическими категориями христианства и индуизма и их символическим отображением в различных видах движения. Это очень важный момент для понимания основы метода – как с помощью простых движений руки в процессе медитативного

рисования можно настроить себя (свою энергоинформационную систему) в резонанс, т. е. в созвучие с глобальными процессами, творящими, организующими и разрушающими (преобразовывающими) мироздание в каждое мгновение. Мы можем проиллюстрировать это соответствие следующими иконографическими изображениями индуистской и христианской традиции (рис. 7). На рисунке изображен момент установления гармонического равновесия во вселенной. Это произошло, когда Вишну (изображен сидящим в центре рисунка на горе Мандаре – оси мироздания) призвал к сотрудничеству богов (левая часть рисунка) и демонов (правая часть рисунка). Они должны были поочередно тянуть обвитого вокруг оси мироздания тысячеголового змея Шеша (символ бесконечности пространства и времени) и тем самым взбалтывать Млечный океан, чтобы произвести Амриту – напиток бессмертия,

который символизирует духовную субстанцию, оживляющую все процессы во вселенной. В левой части рисунка среди богов возвышаются Шива, Вишну и Брахма, одновременно тянущие змея; это символизирует триединство верховных божеств (Тримурти).

Рис. 7. Взбивание Млечного океана

На рисунке мы видим три основных вида движения: поступательно-возвратное движение змея Шеша вдоль оси натяжения, круговое и вращательное движение горы Мандары вместе с сидящим на ней Вишну и спиральное движение волн Млечного океана, возникающих в результате вращения горы. Эти виды движения представлены в нижней графе табл. 1.

В христианской иконографической традиции мы также обнаруживаем символическое отображение теологических категорий в виде движения. Так, изображение Христа получено в результате раскручивающейся из

центра рисунка спирали (рис. 8). Спираль символизирует Св. Духа. Лик Христа – это символ Бога Сына, и точка, из которой раскручивается спираль, заполняющая все поле рисунка, есть символ Бога Отца.

Рис. 8. Гравюра Клода Мелана

По словам святого Иоанна Дамаскина: «В Святой Троице... Ипостаси находятся одна в другой, т. е. „Лица

Рис. 9. Бертольд Миссаль. Изначальное Тау

Божественные" соединяются, не сливаясь, но совокупно друг со другом сопребывая и друг друга проникая без всякого смешения и слияния, и так, что не существуют один без другого или не разделяются в сущности... ибо Божество нераздельно в раздельном, подобно тому, как в трех солнцах, тесно

расстоянием не разделяемых, — одно и смешение света, и слияние. Ибо каждая (Ипостась) едина есть с другой, не менее как с самой собою» [3, с. 44].

Христос увенчивает центральную ось (рис. 9), связующую землю с небесами, являющуюся символом Мирового Древа (подобием горы Мандара на рис. 7). Спирали, структурирующие горизонтальное направление на рисунке, соответствующее ноуменальному и феноменальному миру, повторяют образ спиральных волн в Млечном океане в индуистском рисунке. Не случайно количество спиралей на рисунке равно семи. Это число соответствует количеству уровней Бытия на рисунке (Уровни Бытия — «рукава Дао», рис. 6) и равно числу основных энергетических центров в человеке, связанных с этими уровнями процессами энергоинформационного обмена.

Обнаружив присутствие символа спирали — одного из основных графических элементов нашего метода — в различных направлениях религиозного искусства, перенесем наше внимание на объекты физического мира.

Мы убеждаемся, что спиральный вид движения проявляется во всех уровнях мироздания, принимая форму цветка или раковины, ледяных шапок гор на Марсе, свирепых ураганов, проносящихся над нашей планетой, или трещин на старых картинах. Венчает этот бесконечный ряд спиральная структура галактик.

Появление спиральных форм в линиях вашего медитативного рисунка будет свидетельствовать о настройке звучания оркестра вашего внутреннего микрокосмоса в гармоническом соответствии с партитурой симфонии, написанной для макрокосмоса — вселенной — Богом.

Рассмотрим теперь, как символ спирали отображает Путь развития человеческой сущности — Монады.

Природа человека такова, что время существования личности, как правило, меньше времени, необходимого

для осуществления своего глобального предназначения — Просветления. Успеет или нет выполнить эту сверхзадачу человек в настоящем своем воплощении, зависит от его кармического опыта, т. е. истории его прошлых воплощений, и от соответствующего этому опыту уровня развития сознания. А также от устремленности, с которой человек берется за ее решение, насколько он осознает неотвратимость этой проблемы. «Все души подвержены изменениям переселения, и люди не знают, каковы по отношению к ним пути Всевышнего; они не знают, как они были судимы во все времена, прежде чем прийти в этот мир и после того, как они его покинули; они не знают — сколько превращений таинственных они обязаны претерпеть, сколько душ и духов приходят в этот мир, которые не вернутся во дворец Небесного Царя, как, наконец, они переносят движение, подобное тому, которое свершает камень, брошенный пращей. Души должны вернуться в Абсолютную субстанцию, из которой изошли. Но для этого они должны развить все совершенства, зерно которых лежит в них, и если они не совершили этого в течение одной жизни, то должны начать снова вторую, третью и т. д., пока не достигнут того состояния, при котором становится возможным воссоединение с Богом» [9, с. 211].

Для того чтобы образно представить функциональную природу Монады, ее триединую сущность, воспользуемся принципом относительной аналогии (рис. 10).

На этом рисунке седьмое тело — Атман — является подобием света,

исходящего из Небытия и являющегося основой всех остальных тел:
«Единый бог, скрытый во всех существах, всепроникающий Атман внутри всех существ, надзирающий за действиями, обитающий во всех существах, свидетель, мыслитель, единственный и лишенный свойств» (Шветашватара упанишада 6.11 [46, с. 54]).

73

Шестое тело – Буддхи, подобно множеству кинолент, содержащих различные варианты сюжета божественного спектакля, в котором мы всего лишь актеры:

Рис. 10. Эволюция Монады

«Истинно глубокий ум подобен в своем величии космосу. Он неопределенной формы, ни круглый, ни квадратный, ни большой, ни маленький, ни красный, ни белый, ни верхний, ни нижний, ни длинный, ни короткий, ни сердитый, ни приветливый, ни правильный, ни неправильный, ни добрый, ни злой, ни первый, ни последний. Все вселенные в пустоте своей подобны космосу. По сути, наша трансцендентальная природа пуста и сама по себе не обладает никакими способностями. Сущность

74

Разума в этом смысле подобна состоянию Абсолютной Пустоты» (Сутра Хуэйнэна [46, с. 58]).
Пятое тело – Высший Манас – выполняет функцию линзы, фокусирующей идею индивидуального бытия в более плотные тела: ментальное, астральное, эфирное и физическое. Физическое тело в этой схеме подобно изображению на проекционном экране. Все тела имеют волновую природу:
«Божественность – это то, что существовало до того, как появились небеса и земля, что придало им форму; это то, что превосходит Инь и Ян, но обладает теми же качествами. Эта божественность есть Высшая реальность, управляющая всем миром неба и земли, и в то же самое время она обитает внутри всех вещей, называемая духом; повсеместно присутствующая же в человеческих существах, называется разумом.
Другими словами, человеческий разум объединен с Божественностью, правящей небесами и землей, разум и Божественность едины и неделимы. Божественность – источник происхождения неба и земли, духовной природы вещей и вместилище человеческой судьбы. Будучи бесформенной, Божественность придает вещам облик» (Канетомо Йошида [46, с. 60]).
Кроме эволюционного пути реализации потенциала Монады существует еще и революционный Путь (Дао) – Путь к Абсолюту через растворение самосознания в потоке Атмы.
Эволюционный путь Монады описывается спиралью (рис. 11) («Исток начала есть оборотная сторона конца...»), где центр спирали соответствует моменту проявления (эманации) Монады в данном цикле ее развития. По мере духовного развития Монады, т. е. повышения частоты вибраций Космического сознания – Буддхи и увеличения накопленного жизненного опыта Высшим

75

Арт-терапия

Манасом, кривизна линз, формирующих индивидуальность человека, возрастает. Точка фокуса по спирали возвращается обратно на периферию, откуда она была эманирована светом божественной Воли – Атмой. Точка возврата является началом нового цикла развития Монады – центром новой спирали, на новом уровне Бытия. Так мы убеждаемся, что процесс развития нашей Сущности никогда не начинался и никогда не закончится. За вашими плечами, дорогой читатель, бесконечный путь развития вашей Сущности, устремленной к обретению божественного совершенства.

«Исток начала есть оборотная сторона конца – в этом познается объяснение смерти и рождения» (Чжоу-зы).

Постулат дзэн гласит: «В каждом живом существе есть Будда. Это душа. Такова душа в ее изначальной сущности,

Атма Буддхи
Высший Манас
Рис. 11. Исток начала есть оборотная сторона конца 76

Глава 2. Человек XXI века, кто ты, откуда и кула идешь?

скрытой под покровом бесчисленных заблуждений. Вот почему человек не может узреть ее» (Махапаринирвана сутра [46, с.117]).

«Цель истинного Бога, почитающего Высшей славой своей, чтобы люди познавали Его в себе, состоит в открытии драгоценных камней, что таятся в недрах их истинной и сокровенной сущности» (Бахаулла [46, с. 118]).

«Жизнь есть искусство.
Вся жизнь человека есть самовыражение.
Личность есть выражение Бога.
Мы страдаем, если не выражаем себя».
Заповеди 1 -4 [46, с. 107]

Чтобы избежать этого страдания, нужно быть одновременно Философом, ставящим перед собой вечные вопросы, и Художником, творящим свою жизнь в соответствии с полученными от Бытия ответами. Тогда: «Художник и Философ, встретившись завтра, одинаково спросят друг друга: „Куда мы идем? Какие ослепительные горизонты нам светят? Как измерить глубину бездны, развернувшейся под ногами?" И оба согласятся, что пути их отныне – вместе. Отныне Художник не может не сознавать, какая провиденциальная тайна заключена в его творчестве; в творческом служении он подчиняется велениям не им созданного долга; он не может не знать, каково обоснование этого творчества в теоретической философии; теоретическая философия через метафизику все более и более переходит в теорию творчества; искомая нашей эпохой теория творчества была бы в сущности теории символизма.

Художник и Философ, встретившись в поступательном пути своего развития, уже завтра не разойдутся вовсе; оба знают, что им не идти обратно. Куда возвратятся они?

77

В мир эмпирической действительности? Но такого мира не существует ныне; существуют многие методы знания, выводящие мир из неделимых частиц, сил, ионов и т. д. Но все эти частицы, силы, ионы с необходимостью предстают нам как продукт ценности. А в чем ценность? Она не в субъекте, и она не в объекте; она – в жизненном творчестве. Но вместе с тем нам открывается, что единая символическая жизнь (мир ценного) не разгадана вовсе, являясь нам во всей простоте, прелести и многообразии, будучи альфой и омегой всякой теории; она – символ некой тайны; приближение к этой тайне есть все возрастающее, кипящее творческое стремление, которое несет нас, как бы восставших из пепла фениксов, над космической пылью пространств и времен; все теории обрываются под ногами; вся действительность пролетает, как сон; и только в творчестве остается реальность, ценность и смысл жизни» [32, с. 38]

Вдохновившись пламенным определением смысла жизни, данным великим русским символистом Андреем Белым, мы должны знать, что не только качество нашей жизни как баланс радости и страдания, но и ее продолжительность зависит от того, насколько наша активность носит творческий характер. Под творческим характером активности мы будем понимать качество, совершенство, мастерство любого выполняемого в жизни человека действия, а не только приложения его усилий в сфере искусства (живопись, поэзия т. д.).

В Древнем Китае такое отношение к жизни называлось искусством Дао, о чем прекрасно рассказано в древней притче устами императорского повара, обращающегося к своему господину: «Я, Ваш слуга, ближе к искусству – Дао, чем к простой ловкости – цзи... Когда я, Ваш слуга, стал впервые разделывать быков, то видел лишь тушу, а через три года перестал замечать ее целиком. Те-

перь же я только душой в себе ощущаю ее, а глазами даже не смотрю. Когда восприятие органами чувств отключается, душа готова к действию, как будто это ее естественное занятие. Режу сочленения, прохожу в полости, никогда не рублю то, что слишком твердо, – центральные жилы и связки, а тем более большие кости. Приличный повар режет, поэтому меняет нож раз в год. Деревенский повар рубит, поэтому меняет нож раз в месяц. Ножу Вашего слуги ныне девятнадцать лет, разделано им много тысяч бычьих туш, а лезвие у него, словно только что заострено на точильном камне.

Дело в том, что между сочленениями есть щели, а острие моего ножа не имеет толщины, и когда вводишь не имеющее толщины в пространство щели, места, где погулять ожу, всегда с избытком. Поэтому и через девятнадцать лет его лезвие словно только что заострено на точильном камне. И все же каждый раз, подойдя к сложному сочленению-плетению, вижу-увствую, как трудно с ним справиться, страшусь и остерегаюсь, веду нож медленно, едва шевеля. И вдруг так быстро заканчиваю разделку, точно рассыпаю ком земли. Подняв нож, я постою, оглянувшись по сторонам, пройдусь в нерешительности и, довольный, оботру нож и спрячу». Император, восхищенный искусством повара, воскликнул: «Я понял, как достичь долголетия!»

Рассмотрим причину зависимости длительности жизни человека от его мастерства. Для этого рассмотрим схему (рис. 12).

Эта временная ось – линия вашей жизни. На ней отмечены три точки. Точка О соответствует дате вашего появления на свет в этом воплощении, а точка С обозначает момент, когда вы читаете эти строки. Как всякий здравомыслящий человек, опирающийся в своих представлениях о жизни и смерти на весь исторический

Арт-терапия

опыт человечества, вы знаете о существовании на этой линии еще одной точки X – точки ухода с этой линии, точки, называемой смертью. Длительность отрезка OX известна только Богу и вашей Монаде, но эта точка не прикреплена жестко к линии жизни, и ее положение зависит от направленности вашей воли. Чем сильнее отклонение вектора жизненной активности от глобального предназначения вашего воплощения OY, тем вероятнее сокращение отрезка CX.

Н
а с т о я щ е е
Будущее
Прошлое
Время

Рис. 12. «Линия жизни»,

«Вчерашний день умер, завтрашний еще не родился,

сегодняшний уже в объятиях смерти» (суфийский афоризм)

«Как уже объяснялось, у любого элемента творения есть внутренняя природа (душа) и внешняя форма (тело); соответственно у него должна быть двойная цель. Первая связана с внутренней природой, а вторая – с внешней формой. Цель, связанная с внутренней природой, является всеобщей целью, а цель, связанная с внешней формой, – индивидуальной. Другими словами, они составляют пару, и между ними складываются отношения причины и следствия, внутреннего и внешнего, субъекта и объекта. Итак, индивидуальная цель неотделима от

80

всеобщей; в свою очередь, последняя неосуществима, если не гарантирует выполнение первой. Все творение образует обширный комплекс, связанный этими дуальными целями» [46, с. 99].

Но никогда не поздно сказать себе: «У меня есть шанс „переломить судьбу" (поскольку даже „звезды склоняют, но не обязывают") и успеть за оставшееся

время СХ сделать то, о чем я не подозревал в своих предыдущих воплощениях и о чем узнал сейчас. Из человека разумного трансформироваться в человека духовно-ознательного, направить свою активность в соответствии с направлением СУ и осуществить переход не в момент X, а в момент Y без утраты осознания своей индивидуальности». Этого можно достичь, соединив свое самосознание со своей высшей, бессмертной Сущностью— Монадой. Это позволит продолжить путешествие, не теряя памяти о том, кем вы были в этом воплощении, и осознанно осуществить эволюционное восхождение к вершине своей истинной природы, растворяющейся в свете Абсолюта.

Многовековой опыт дзэн говорит о том, что для реализации Просветления достаточно одного мгновения, за время которого вы можете услышать «звук хлопка одной ладони», а впереди бесчисленное множество таких мгновений, и вы обязательно успеете, если поверите в себя сейчас.

Итак, знакомство со структурой человека позволяет понять смысл нашего существования — быть идеальным проводником воли Абсолюта, реализуя во всех формах своей жизненной активности принцип творческого мастерства. «Следуйте моему совету и из тяжкого искания в разуме вступите в волю Божию, в дух Божий, откиньте внешний рассудок, тогда ваша воля будет воля Бога, и дух Божий найдет вас в вас самих» [10, с. 4].

Технологии овладения этим принципом посвящена остальная часть этой книги.

81

Арт-терапия
«Хочешь стать мастером —
смотри на то, что в тебе.
а не на то, что видит глаз.
Отрешись от внешнего
и прилепись к внутреннему...
Смотрение на то, что не имеет видимого
образа, назову созерцанием.
Слушание того, что не имеет звукового
образа, назову вслушиванием.
Ощущение того, что не имеет
осязаемой формы, назову вчувствованием.
Выразить эти три (состояния) одним
словом я не могу, поэтому называю их
одновременный приход Единением.
Высшее состояние (Единения) —
когда исчезают образы (этого) мира,
низшее — когда пропадают
(чувственные) ощущения.
Этому продолжительному Пребыванию
нельзя найти названия, разве что сказать:
возвращение к Первоначальному.
Это все равно, что быть телом, которое
еще не появилось на свет,
среди образов вещей,
которые еще не образовались.
Назову это — Непроявленным.
Откуда ни подходи к нему — спереди
или сзади, — все равно не увидишь
ни начала, ни конца.
Это и есть Путь — владея вечным,
он управляет временным.
Способного узреть начало вечного назову
Мастером»
[11,с. 212]

ГЛАВА 3

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. НАЧАЛО ПРАКТИКИ

Всегда следует начинать с позитивного, а не с негативного опыта, привнося вниз нечто из божественной природы — покой, свет, невозмутимость, чистоту, божественную силу — в те части сознательного существа, которые подле- жат изменению. Лишь после того как это будет сделано в достаточной мере и появится прочное положительное основание, можно безопасно поднимать скрытые враждебные элементы подсознательного с тем, чтобы разрушить и удалить их с помощью божественного покоя, света силы и знания.

Шри Ауробиндо

В начале практики важно осознать и четко сформулировать цель, ради которой вы начали занятия. При этом не нужно бояться поднять планку задания слишком высоко. Даже для того чтобы перепрыгнуть небольшую канаву, надо все равно как следует разбежаться. Тогда успех гарантирован. Поэтому если вы вначале хотите решить ряд тактических задач, например избавиться от неприятных ночных сновидений, освободить свое сознание от обиды на кого-то, трансформировать преследующие вас страхи, вывести из подсознания негативные программы зависимости от курения, алкоголя, избыточного питания и т. п., необходимо увидеть стоящую за ними глобальную, стратегическую сверхзадачу. Ею может быть установка на достижение вами гармонии, того состояния души и тела, которое у вас ассоциируется с переживанием счастья. Стать счастливым человеком наперекор давлению внешних обстоятельств, воздействующих негативным образом, отягощающих подсознание болезненными переживаниями, — задача, достижимая с помощью технологий, выработанных в результате многотысячелетней практики адептами различных школ самопреображения на Востоке и Западе и использованных в нашем методе.

Это состояние избавления от страдания и пробуждения сверхсознания, называемое на Востоке «Просветлением», достигается человеком в результате борьбы с самим собой.

поскольку «Царствие Небесное силою берется и употребляющие усилие восхищат его» (Мф., 11, 12).

«Однако не так легко удовлетворить требованиям этой чарующей Силы или хранить ее присутствие. Красота и гармония ума и души, красота и гармония мыслей и чувств, красота и гармония всякого поступка, всякого действия, красота и гармония жизни и всего, что нас окружает, вот Ее требования. Там, где есть созвучье ритмам сокрытого мирового блаженства, где есть отклик на

зов Всемирной Красоты, где есть согласье и единство многих жизней, обращенных в ликующем потоке к Божественному, – в такой атмосфере согласна она пребывать. Но все уродливое, дурное и низкое, все жалкое, грязное и убогое, все зверски жестокое и грубое вызывает ее отвращение и препятствует ее пришествию. Не придет она и туда, где нет любви и красоты или где они неохотно появляются на свет; если же они смешаны с низменным, обезображены им, она тотчас уходит, не заботясь о том, чтобы изливать свои щедрые дары. Если находит она себя в сердце человеческом, окруженном самостью, ненавистью, подозрительностью, злобой, завистью и раздором, если в священном храме – смешенье вероломства, алчности и неблагодарности, если грубые страсти и низкие желания умаляют всю преданность ей, то ненадолго задержится в таких сердцах премилостивейшая и прекраснейшая Богиня. Божественное отвращение охватывает ее, и она удаляется, ни на чем не настаивая и ни к чему не принуждая, ибо такова уж ее природа; или же, сокрыв лик свой, ожидает она, пока не будет отвергнуто и не исчезнет совсем это горько-ядовитое дьявольское вещество, – лишь тогда восстановит она свое счастливое влияние. Нет в ней благоволения ни к аскетизму с его наготой и суровостью, ни к подавлению глубочайших движений сердца, ни к жестокому отвержению пре-

красного в жизни и в душе. Ибо именно через любовь и красоту налагает она на людей узы Божественного. В ее высочайших творениях сама жизнь становится великолепной работой небесного искусства, а все существование – поэмой священного восторга; все богатства мира сводятся воедино и перераспределяются для высочайшего порядка, и даже самые простые и обычные вещи становятся удивительно прекрасными в ее зрящей всеединство интуиции и дыхании ее духа. Принятая сердцем, она возносит мудрость к высочайшим вершинам чуда и посвящает его в мистические тайны экстаза, превосходящие всякое знание; самоотверженью и преданности чрез нее ответствует пламенной любовью Божественное; силу она обучает ритмам, которые поддерживают гармонию и соразмерность ее проявлений; совершенство осеняет она чарами, дабы было оно вечным» [23, с. 78].

Нашей задачей становится подготовка всех своих функциональных уровней для проявления в их деятельности этой Силы.

В первой главе говорилось о необходимости в начале любого вида деятельности обеспечить энергетический потенциал для успешного занятия ею. Мы рассмотрели функциональную структуру человека, состоящую из семи уровней: физического, энергетического, эмоционального, ментального, духовного, сверхсознательного (интуитивного) и эволюционного. Значит, мы должны обеспечить энергией все функциональные уровни.

Существуют внутренние и внешние источники энергии.

Человек получает жизненную энергию из поглощаемой пищи, в процессе дыхания, усваивая потоки энергии Земли и космоса.

Рекомендации, касающиеся питания, сводятся к тому, что заниматься практикой метода нужно не раньше чем через два часа после приема пищи. Что касается общих

рекомендаций по питанию, то я посоветовал бы вам воспользоваться данным методом для постепенного перехода на растительно-молочный рацион с

включением в него продуктов моря и рыбы. Десять лет назад я с помощью практики медитативного рисования легко отказался от употребления в пищу мясных продуктов. Это решение позволило мне оптимальным образом обеспечить организм жизненной энергией, получаемой из пищи.

Второй важный источник энергии – дыхание. Так же, как и в случае питания, здесь доминирует качественный, а не количественный показатель процесса. Организм усваивает больше энергии при плавном, диафрагмальном, редком, незаметном вдохе и выдохе. В результате происходит повышение содержания углекислого газа в альвеолах легких, в крови и тканях организма, а это, в свою очередь, приводит к тому, что:

улучшается снабжение клеток кислородом, так как под влиянием углекислого газа кислород лучше отделяется от гемоглобина и в большем количестве поступает в клетки. Их дыхание становится более эффективным, энергетический потенциал клеток увеличивается в несколько раз;

улучшается обмен веществ и биохимические реакции внутри клеток, так как углекислый газ используется в реакциях синтеза как белков, так и жиров и углеводов;

снимаются спазмы гладкой мускулатуры сосудов, бронхов, желудочно-кишечного тракта, восстанавливается тонус вен;

происходит адаптация дыхательного центра головного мозга, хеморецепторов к новому уровню газообмена, к новому режиму и ритму дыхания. Развивается общий адаптационный процесс, в результате которого улучшается работа всех органов и систем, состояние

всего организма. Такое дыхание вырабатывается при медитативном рисовании автоматически, без волевого его регулирования, за счет комплексного воздействия на психофизиологическое состояние человека как подготовительных упражнений, так и самого процесса медитативного рисования. Сам факт обретения человеком подобного дыхания может обеспечить заметное улучшение состояния здоровья, а со временем и исцеление от многих заболеваний.

Известный исследователь процесса дыхания Константин Павлович Бутейко, кандидат медицинских наук, автор многих научных работ и изобретений, описывает суть сделанного им открытия следующим образом:

«Прошло тридцать семь лет с тех пор, как мне удалось открыть причину ряда наиболее распространенных заболеваний из числа так называемых болезней цивилизации (бронхои сосудо-спастических, аллергических и др.). Причина этих болезней одна – альвеолярная гипервентиляция, или глубокое дыхание. У меня возникла идея, что уменьшение глубины дыхания, или его нормализация, может привести к излечению такого рода заболеваний. Экспериментальная проверка подтвердила истинность предположения, тем более что основывалось оно на фундаментальных законах физиологии, биохимии, биологии и других наук.

Вот основные постулаты моей теории:

I. Известно, что при глубоком дыхании CO_2 чрезмерно выделяется из организма, уменьшается его содержание в легких, крови и клетках. Дефицит CO_2, вызванный глубоким дыханием, сдвигает pH крови и клеток в щелочную сторону.

Сдвиг pH нарушает активность всех ферментов (их около 1000) и витаминов (около 20). Последнее нарушает

все виды обмена веществ. В свою очередь, если pH достигает 8, нарушение обмена веществ приводит к гибели организма.

II.Известно, что дефицит CO_2 вызывает спазм гладкой мускулатуры бронхов, сосудов мозга, сердца, кишечника, желчных путей и других органов. В конце XIX в. русским ученым из Перми Вериго был открыт, казалось бы, стран ный закон: в результате понижения CO_2, в крови усиливается связь кислорода с гемоглобином, и тем самым затрудняется переход кислорода из крови в клетки мозга, сердца, почек и других органов. Другими словами, чем глубже дыхание, тем меньше кислорода попадает в клетки мозга, сердца и почек. Именно этот закон, до сих пор не получивший широкой известности, лежит в основе нашего открытия. Из-за замалчивания и игнорирования открытия Вериго этот же закон, гораздо позже обоснованный шведским ученым, стал известен во всем мире как эффект Бора.

III.Кислородное голодание (гипоксия) мозга, вызван ное глубоким дыханием, усиливается спазмом бронхов и сосудов артериальной системы. Гипоксия жизненно важных органов компенсаторно вызывает подъем артери ального давления (артериальную гипертензию); при этом ускоряется кровоток и улучшается снабжение органов кровью. Кислородное голодание при избытке вентиляции легких создает ложное ощущение недостатка воздуха, воз буждает дыхательный центр, усиливает дыхание и таким образом способствует неуклонному развитию болезни. Дефицит CO_2, в нервных клетках возбуждает все отделы нервной системы, что еще больше углубляет дыхание.

Таким образом, кислородное голодание нервных клеток в сочетании с нарушением обмена веществ и перевозбуждением нервной системы ослабляет интеллект, разрушает нервную систему (склероз сосудов мозга) и в конечном итоге приводит к падению разума.

90

Глава 3. Подготовительные упражнения

IV. Нарушения, вызванные глубоким дыханием, усугубляются отравлением внешней среды и продуктов питания ядохимикатами, гербицидами, лекарствами. Если это так, то все основные принципы западной медицины и основанные на них методы лечения и предупреждения болезней путем обучения населения глубокому дыханию способствуют возникновению этих болезней, а применение глубоко-дыхательных гимнастик и бронхо-, сосудорасширяющих лекарств, усиливающих выделение CO_2 из организма, не улучшает, а ухудшает состояние больных. Вот почему эти так называемые «болезни цивилизации» не поддаются лечению и все шире распространяются. Открытие того, что главной причиной этих болезней является глубокое дыхание, позволяет строго научно обосновать и экспериментально доказать порочность существующих принципов и методов лечения. Неоспоримым доказательством истинности данного открытия явилась предложенная нами глубокодыхательная (гипервентиляционная) проба, суть которой заключается в том, что больному предлагается углубить дыхание и попробовать на себе воздействие широко распространенной рекомендации: „Дышите глубже!" В течение нескольких секунд или минут глубокодыхательная проба вызывает или усиливает симптомы болезней, а уменьшение глубины дыхания столь же быстро снимает их. Отсюда следует, что единственно научно обоснованным принципом предупреждения и лечения болезней века является уменьшение глубины дыхания для нормализации его физиологической функции.

На этой основе был разработан метод волевой нормализации дыхания, или волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Суть метода заключается в уменьшении глубины дыхания усилием воли больного путем расслабления дыхательной мускулатуры до ощущения

91

небольшого недостатка воздуха. Метод осваивают все психически здоровые взрослые люди, а также дети начиная с трехлетнего возраста.

Спектр применения наших идей поистине широк — начиная от подготовки к родам будущих матерей, ухода за новорожденными, обучения детей нормам физиологии жизни и кончая внедрением программы всестороннего оздоровления населения. Наши идеи также могут найти широкое применение в космической медицине, хирургии (подготовка больных к тяжелым операциям), педагогике, подготовке вокалистов, спорте...

По всеобщему признанию, медицина, как и многие другие отрасли науки, нуждается в коренной перестройке. И мы рассматриваем наши идеи в числе прочих прогрессивных, ранее отвергнутых идей, как фундамент, закладываемый в здание медицины будущего.

Первоочередной задачей, по нашему мнению, является оповещение населения об этом открытии для прекращения пропаганды в прессе, по радио и телевидению пользы глубокого дыхания, отмена глубокодыхательных гимнастик в лечебных учреждениях.

Полная победа этого открытия наступит тогда, когда весь цивилизованный мир поймет, что глубокодыхательный принцип жадности является самым страшным пороком человечества — источником почти всех его бед. главной причиной болезней и смерти подавляющего большинства людей» [42, с. 3-5].

В практике нашего метода, в отличие от волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко, происходит спонтанное, естественное снижение глубины дыхания рисовальщика, находящегося в медитативном состоянии. Понять механизм снижения глубины дыхания в нашем методе можно с помощью простого примера. Во время стрельбы стрелок, перед тем как нажать на спусковой

курок оружия, сознательно задерживает дыхание. По мере обретения мастерства в стрельбе навык снижения глубины дыхания распространяется за пределы стрелковых упражнений, становясь признаком обычного дыхания спортсмена.

В нашем случае, во время медитативного рисования, Результаты лечения 46 взрослых методом ВЛГД рисовальщик концентрирует все свое внимание на точке соприкосновения карандаша, фломастера и т. п. с листом бумаги, чтобы избежать микровибраций руки. Он, затаив дыхание, соединяет в непрерывные кружева сложные линии рисунка и таким образом уподобляется стрелку. В дальнейшем он развивает эту способность по мере увеличения длительности занятия медитативным рисованием.

У опытного медитативного рисовальщика этот процесс может продолжаться несколько часов подряд. Таким образом, овладев с помощью медитативного рисования дыханием с уменьшенной глубиной вдоха, человек может добиться тех же оздоровительных результатов, что и в случае практики волевой ликвидации глубокого дыхания по методу К. П. Бутейко.

В статье «Динамика симптомов болезни у взрослых и детей до и после лечения методом ВЛГД» К. П. Бутейко приводит следующие статистические данные:

«У 46 взрослых больных, страдающих бронхиальной астмой, до и после лечения методом ВЛГД прослежена динамика симптомов и синдромов болезни. До лечения у каждого взрослого больного наблюдалось в среднем до 29 симптомов или синдромов. При лечении методом ВЛГД у 35% больных отрицательные симптомы и синдромы исчезли, у 60% — уменьшились, и лишь у 5% все осталось без изменений. Отмечалась также положительная динамика не только симптоматики, характерной для

бронхиальной астмы, но и симптоматики сопутствующих заболеваний (нормализация артериального давления, рассасывание подагрических узлов, липом, фиброзных мастопатии и т. п.).

У взрослых, как и у детей, страдающих бронхиальной астмой, при лечении методом ВЛГД отмечалась большая положительная динамика клинических симптомов и синдромов. У 87% больных отрицательные симптомы и синдромы исчезли, а у 13% уменьшились. В первые же дни лечения отмечалось улучшение самочувствия и положительная динамика не только основного астматического синдрома, но и сопутствующих заболеваний» [42, с. 91-93].

Симптомы и синдромы
Кол-во до лечения
Исчезли
Уменьшились
Остались
без изменения
Приступы удушья: астматический статус или свыше 5 приступов в сутки
14
8
6
–
3 – 5 приступов в сутки
19
12
7
–
1 приступ в сутки, затрудненное дыхание
13
7
6
–
Аллергоз: вазомоторный ринит
41
37
4

нейродермит, экзема
20
15
5
–
крапивница
7
–
7
–
отек Квинке
20
–
20
–
лекарственная непереносимость
17
–
17

94

Глава 3. Подготовительные упражнения

Одышка:
одышка в покое
одышка при физической нагрузке
27 19
20 19
7
–
Кашель сухой или с мокротой
46
27
19
–
Привычка дышать ртом
46
19
29
–
Частое дыхание с участием вспомогательных мышц
45
33
10
2
Ощущение недостатка воздуха
45
31
13
1
Боли в грудной клетке
45
–
44
1
Повышение утомляемости
44
–
41
3
Боязнь духоты
43
2
39
2
Апатия
43
32
10
1
Раздражительность
42
38
4
–
Нарушение осанки
42
39
3
–

Нарушение сна
41
26
13
2
Головная боль
41
33
6
2
Мышечная слабость
40
40
–
–
Боли в области сердца
39
8
31
–
Бледность кожных покровов
36
10
17
9
Зябкость или ощущение жара
35
20
14
1
Ослабление памяти
34
34
–
–
Головокружение
33
29
4
–
Мелькание перед глазами
33
27
4
2
Изжога, тошнота, отрыжка
31
5
26
–
Тахикардия, экстрасистолия
30
2
26
2
Сухость во рту и носоглотке
29
29
–
–
Шум в ушах и носоглотке
25
25
–
–
Боли в мышцах, суставах
25
25
-
–

Арт-терапия

Утрата обоняния
23
1
21
1
Боли в области печени
23
23
–
–
Запоры
22
22
–
–
Метеоризм, вздутие живота
20
20
–
–
Отечность ног
20
20
–
–
Ухудшение зрения
18
2
16
–
Снижение аппетита
16
14
2
–
Спазмы гортани
14
4
10
–
Парастезии (нарушение чувствительности)
14
3
11
–
Инъекционные инфильтры
12
12
–
–
Вздутие подключичной области
11
11
–
–
Судороги в икроножных мышцах

11
11
–
–
Геморрой
11
3
8
–
Тремор рук
10
3
7
–
Слюнотечение
10
4
6
–
Пустулезная сыпь
9

8
–
Обморочное состояние
8
4
4
–
Гипертоническая болезнь (более 140/90 мм рт. ст.)
8
5
3
–
Потливость
6
5
1
–
Белок в моче
4
–
4
–
Сухие мозоли (на ногах)
4
–
4
–
Общее ожирение
4
3
1
–
Липомы
4
1
3
–
Подагрические узлы
3
2
1
–
Болезнь Рейно
3
3
–
–

Глава 3. Подготовительные упражнения

Явления патологического климакса
2
1
1
–
Гипотония (ниже 100/65 мм рт. ст.)
2
2
–
–
Псориаз
1
1
–
–
Анемия
1
1
–
–
Фиброзная мастопатия
1
1
–
–
Варикозное расширение вен нижних конечностей
1
1
–
–

В практике йоги процессу дыхания уделяется большое внимание, так, в восьмиступенчатой йоге Патанджали – классической системе йоги, четвертая ступень – пранаяма – целиком посвящена обучению адепта правильному дыханию. Существовал способ определения того, насколько йог овладел искусством пранаямы. Вблизи его лица подвешивалось на нити легкое перо, и считалось, что испытание пройдено, если перо оставалось неподвижным при длительном наблюдении за его дыханием.

Важно научиться поверхностному дыханию еще до того момента, когда серьезные заболевания заявят о себе во весь голос, поэтому практику медитативного рисования можно рассматривать как серьезное средство профилактики целого комплекса заболеваний.

Следующий источник энергии – воздействие Земли и космоса. По представлениям китайской натурфилософии, человек является связующим звеном в структуре мироздания между Небом и Землей. Через энергетическую систему каналов человека происходит энергоинформационный обмен между Небом и Землей. Поэтому если нарушается проводимость каналов, то недомогание возникает не только у человека, при этом нарушается гармония всего мира, и этим объясняется ответственность

человека не только перед самим собой и своими близкими за состояние своего душевного и физического здоровья, но и перед всем мирозданием.

Для того чтобы восстановить проводимость каналов и наполнить их энергией жизни, мы на стадии подготовительных упражнений практикуем:

суставную гимнастику, открывающую энергетические «ворота» в каналах, расположенных в местах сочленения суставов;

самомассаж рефлексных точек;

медитативную визуализацию движения энергии по каналам.

После подготовки энергетических каналов осуществляется практика «Осознанного дыхания», для того чтобы гармонизовать работу энергетических центров и открыть «двери», ведущие как в подсознание, так и к сверхсознанию.

На этом заканчивается этап подготовительных упражнений, и вы переходите непосредственно к медитативному рисованию.

Все перечисленные выше способы обеспечения энергией функциональных уровней человека поэтапно включаются в практику нашего метода. Комплекс подготовительных упражнений вы начинаете с формирования положительного настроя и убежденности в достижении вами поставленной цели – обретения гармонии, состояния целостности и единства с миром.

В нашем методе для этой цели используется специально выстроенная последовательность текстов. Необходимо внимательно их прочитать. Вы обязательно почувствуете отклик на прочитанное внутри себя. Это переживание является очень важным моментом в процессе обучения.

98

Глава 3. Подготовительные упражнения

«Человек говорит о „себе самом" и „Боге", как будто это по существу две различные вещи. Действительно, с точки зрения человека, он не есть Бог, и себя, как Бога, ощутить не может. Но когда он познает присутствие Бога в себе самом и чувствует Бога как свою собственную истинную сущность, и испытывает Его, то познает себя самого как действительность („Бога") и может искренне заявить: „Я есть истина (действительность)". Так как те, кто не знает истины (Бога), понимают под „я" и „самостью" нечто ограниченное и личное, то предыдущее выражение для них не имеет смысла.

В этом сущность „тайной науки", и для того чтобы ее постичь, необходимо иметь способность думать самостоятельно и не воспринимать внешнее значение слов, а искать их более глубокий, эзотерический смысл» [10, с. 119].

«Единый Бог, скрытый во всех существах, проникающий все, сокровенное Божественное Я всего сущего, Владыка всех деятельностей, пребывающий во всех творениях, Свидетель, который есть чистая и бесплотная мысль, единый Самосущий среди сонма успокоенных духов, делающий проявленным единое семя (материи). Мудрые, созерцающие Его внутри себя, обретают вечное блаженство, никто иной» (Шветашватара-упанишада 6, 11, 12 [46, с. 15]).

«Я – То, что пребывает в сердцах всего сущего; Я есть начало, середина, а также и конец всех существ... И нет ничего движущегося или неподвижного, что могло бы существовать вне Меня... Постигни, что все, что славно, хорошо, прекрасно и могущественно есть лишь ничтожная часть Моего великолепия... Создав из частицы Себя всю Вселенную, Я остаюсь» (Бхагават гита 10, 20, 39, 41 [46, с. 17]).

99

«Я сказал: вы – боги, и сыны Всевышнего – все вы» (Псалтырь 81, 6).
«Он и недалеко от каждого из нас: ибо мы Им живем, и движемся, и существуем» (Деяния 17, 27, 29).
«Дух Божий живет в вас... Духом Своим, живущим в вас» (Римлянам 8, 9, 11).
«И сказал Бог, сотворим человека по образу Нашему и подобию Нашему» (Бытие 1, 26).
«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, которого имеете Вы от Бога, и вы не свои, ибо вы куплены дорогой ценою? Посему прославляйте Бога и в телах ваших, и в душах ваших, которые суть Божий» (1 Коринфянам 6, 19, 20).
«Ибо вы – храм Бога живого, как сказал Бог: вселюсь в них, и буду ходить в них; и буду их Богом, и они будут Моим народом» (2 Коринфянам 6, 16).
«Бог говорит: „Если кто старается приблизиться ко Мне на один вершок, то Я приближаюсь к нему на аршин; и если кто силится приблизиться ко Мне на аршин, Я к нему приближаюсь на две сажени, и если кто идет ко Мне, то Я бегу ему навстречу"» (изречение Магомета).
«Утвердиться Духом Его во внутреннем человеке» (к Ефесянам 3, 16).
«Бог говорит: „О человек! Следуй только Моим законам, и ты станешь подобен Мне, а затем скажи: „Будь", и вот Оно есть"» (изречение Магомета).

100

Глава 3. Подготовительные упражнения

«Бог говорит: „Для любимого Мною человека Я – слух его, которым он слышит, Я – зрение его, которым он видит, Я – руки его, которыми он держит, и Я – ноги его, которыми он ходит"» (изречение Магомета [46, с. 15]).
«Воистину человек есть создание желаний своих; каково его желание, такова его мысль; какова его мысль, таково его действие; подобно тому, как он действует, так он и достигает. Так воистину желающий идет своими деяниями к предмету, в который погружен его ум» (Бхадараньянаупанишада [46, с. 94]).
«Воистину человек создается мыслью: то, о чем он думает в одной жизни, тем он становится в другой» (Чхандогьяупанишада [13, с. 14]).
«Любовь – начало всего, выше богов, прародителей и людей. Ты, о Любовь, древнее всего сущего, сильнее всего. Тебе воздаем мы почет и уважение! Величественней, чем пространства земли и неба, вод и огня, Ты, о Любовь, древнее всего сущего, сильнее всего. Тебе воздаем мы почет и уважение! Во многих формах предстает твое Благо, о Любовь, яви свое лицо. Позволь твоему облику войти в наши сердца. Уничтожь зло повсеместно!» (Атхарваведа [13, с. 41]).
«Возлюбленные! Будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь.
Бога никто никогда не видел. Если мы любим друг друга, то Бог в нас пребывает, и любовь его совершенна есть в нас. Что мы пребываем в Нем, и Он в нас, узнаем из того, что Он дал нам от Духа Своего.

101

Арт-терапия

В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящийся не совершенен в любви.
Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас. Кто говорит: „Я

люблю Бога", а брата своего ненавидит, тот лжец; ибо не любящий брата своего, которого видит, как может любить Бога, которого не видит?» (Послание Иоанна 4:7 – 8, 12).

«Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто.

И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы.

Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится.

Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем; когда же настанет совершенное, тогда то, что отчасти, прекратится.

Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое.

Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно, как я познан.

А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше» (1 Коринфянам 13:1 – 13).

Глава 3. Подготовительные упражнения

«Тот, кому ведомо понятие о благе, кто стремится достичь успокоения (Нирваны), должен поступать следующим образом: обрести в высшей степени, в самой высшей степени, способность к благородному изъяснению мыслей, быть честным, приветливым и смиренным. Всем он доволен, уравновешен, скромен в желаниях и удовлетворяется малым, спокоен, неприхотлив, нет в нем дерзости, не оказывает он предпочтения близким своим.

Всегда должен он мыслить следующим образом: „Да прибудет все живое в счастье и безопасности, да прибудут в чистоте сердца всех живых! Какими бы ни были эти живые существа: слабыми или сильными, плотными или прозрачными, высокими или низкими, короткими или длинными, маленькими или большими, без исключения, видимы они или невидимы, обитают далеко или близко, рожденные или еще нерожденные – да будут все они счастливы!"

Не позволяй никому обманывать другого или презирать его, какое бы место тот ни занимал. Не позволяй ему желать зла другому из гнева или по недоброй воле. Как мать, которая защищает единственное дитя, не думая об опасности для жизни своей, взращивай в нем безграничную любовь в сердце ко всему живому. Внушай ему, что в мире главенствует любовь: вверху, внизу, вокруг; не знает она препятствий, ненависти и вражды. Должен он мыслить, таким образом, когда бодрствует, где бы он ни был, куда бы ни шел, сидит он или лежит. Ибо, как сказано, в этом состоит благороднейший образ жизни» (Сутта Нипата 143–151).

«Искренность есть путь небес; приобретение Искренности есть путь человека. Кто обладает Искренностью, поступает как должно, без всяких усилий, понимает без размышлений, легко и естественно встает на сере-

дину Пути. Это мудрец» (Ли Цзы. Учение о середине, 52-53).

«Когда не проявляют удовольствия, гнева, печали и радости, это называется состоянием середины. Когда их проявляют в надлежащей степени, это называется состоянием гармонии. Середина является наиважнейшей основой действия людей в Поднебесной; гармония — это путь, которому должны следовать люди в Поднебесной. Когда удается достигнуть состояния середины и гармонии, в природе устанавливается порядок и все сущее расцветает» (Ли Цзы. Учение о середине, 52).

«Цель, предназначенная нам, — не рассуждать, а пережить все это. Мы призваны возвыситься до образа Божия, пребывать в нем с ним, стать проводником его радости и мощи и орудием его деяний. Очищенные от всякого зла, преображенные в душе его прикосновением, мы должны действовать в мире как источники этого божественного электричества, посылая его радостно-трепетные вибрации и излучения человечеству так, что где бы ни находился один из нас, сотни людей вокруг могли преисполниться его света и силы, преисполниться Бога и Блаженства. Церкви, ордена, теологии, философии не преуспели в спасении человечества потому, что они углубились в разработку символов веры, догм, ритуалов и институтов, как будто это могло спасти человечество, и пренебрегли единственно необходимым — силой и очищением души. Мы должны вернуться к этому единственно необходимому, вновь обратиться к провозвестию Христа о чистоте и совершенстве человеческого рода, к провозвестию Магомета о совершенной покорности, самоотречении и служении Богу, к провозвестию Чайтаньи о совершенной любви и радости Бога в человеке, к провозвестию Ра-

макришны о единстве всех религий и присутствии Бога в человеке, и, собрав все эти потоки в единую могучую реку, единую очищающую и спасительную Гангу, излить ее на мертвую жизнь материалистического человечества... чтобы осуществилось духовное воскрешение человечества и Сатьюга (Эра Водолея) на время возратилась в мир» (Шри Ауробиндо. Йога и ее цели [50, с. 118]).

«О Адам, Мы не дали тебе ни истинного местопребывания, ни свойственного тебе облика, ни соответствующей тебе обязанности: ты получишь и сохранишь то местопребывание, тот образ, то занятие, какие сам изберешь по собственному желанию. Природа, законченная в остальном, принудила тебя оставаться в рамках предписанных нам законов, но ты, не побуждаемый ровно никакими стремлениями, сам, по собственному суждению, предпишешь себе свой закон, во власть которого Я поставил тебя. Я поставил тебя в середине мира, чтобы ты лучше мог наблюдать оттуда за всем тем, что происходит в этом мире. А для того, чтобы ты сам, как бы свободный и почтенный пластик и скульптор, мог нарядить себя в такую форму, в которой ты лучше всего выглядел бы, Я не создал тебя ни небесным, ни земным, ни смертным, ни бессмертным. Ты можешь выродиться в низшее существо, к которому принадлежит животное, но в то же время, по своей собственной воле, ты можешь и возродиться до Существа Высшего, к коему принадлежит Божество. О великая либеральность Бога-Отца, о величайшее и удивительнейшее счастье человека! Кому дано иметь то, что захочет, быть тем, чем пожелает?» (Пико де ла Мирондола).

«Бог пребывает в сердце каждого верующего» (изречение Магомета).

«Дух, сокровенное Я, всегда пребывающее в сердце человека» (Иветашвара-упанишада).

«Непроявленный Господь, сокровенный Учитель, наполняющий все сердца и направляющий их изнутри, куда бы я ни взглянул, всюду Ты еси» (Бхарон Гуру).

«Как сияющее Солнце светит, проявляя все вещи в пространстве наверху, внизу и между ними, так и Единый, Всеславный, Всеблагой Бог царит над всем, что существует и что изошло от Него» (Шветашватара-упанишада).

«Во власти Бога и Восток, и Запад; куда ни обратись вы, везде вы встретите Лицо Бога, ибо Бог вездесущий и всеведущий» (Коран 2:109).

«Подобно тому, как от горящего пламени на тысячу ладов исходят подобные же искры, так и из Неразрушимого, о любимый, рождаются различного рода существа и затем возвращаются к Нему...

От Него рождаются Дыхание, Разум и все Чувства, Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля, опора их всех...

От Него различными путями рождены Лучезарные, Садхи, Люди, Животные, Птицы» (Мундака-упанишада).

«Человек, знающий свои прежние обители, видящий и небо и ад, достигнувший уничтожения рождений, такого человека я называю Брахмана» (Вазеттха-сутра).

«Верные не умирают; может быть, они переносятся из мира тленного в мир вечных существований» (изречение Магомета).

106

Глава 3. Подготовительные упражнения

«Исток начала есть оборотная сторона конца — в этом познается объяснение смерти и рождения» (Чжоу-цзы).

«От смерти к смерти идет тот, кто видит здесь множество... став таким образом Мудрым, спокойным, сдержанным, бесстрастным, выносливым, собранным, он видит Я в Едином, он видит Единого во всем; и грех не имеет силы над ним, он преодолевает всякий грех; и грех не сжигает его, он сжигает всякий грех. Свободный от греха и от страсти, он приобщается природе Брахмана; таков мир Брахмана» (Брихадараньяка-упанишада 4, 4, 22).

«Всем нам предстоит вернуться к Богу» (Коран 5:53).

«Это единое всемирное Сокровенное Я всех существ становится отдельным индивидуальным „я" для каждой формы» (Катха-упанишада 5, 10).

«Я умер как минерал и стал растением.

Я умер как растение и снова явился в животном.

Я умер как животное и стал человеком,

зачем же мне бояться? Разве смерть прекращала мой рост? В будущий раз я умру как человек, чтобы выросли у меня крылья ангела. И ангелов также я должен опередить, Ибо все погибнет, кроме Его Лица. Я должен вознестись над ангелами; Я стану тем, что недоступно воображению. А затем да стану я ничто, ибо струна арфы Во мне поет: „Воистину мы вернемся к Нему"».

(Джалал-ид-Дин- Руми)

107

Арт-терапия

«Мое сердце может принять любую форму:

Для монаха оно станет монастырем,

для идолов — храмом,

Для газелей — пастбищем,

для правоверного – Каабой,
Оно может стать свитком Торы и Кораном.
Моя вера – любовь;
куда бы ни сворачивали ее верблюды,
Любовь остается моей религией и верой».
(Ибн аль-Араби)
«К дверям возлюбленной подошел человек
и постучал. Его спросили: „Кто там?" Он ответил: „Это я".
Ему сказали: „Здесь нет места для Меня и Тебя". Дверь осталась запертой. После года уединения и лишений этот человек вернулся и постучал снова. Его спросили: „Кто там?" Человек сказал: „Это Ты". Дверь открылась перед ним».
(Джалал-ид-Дин-Руми)
«Где бы ты ни был и в каком бы состоянии ни находился, всегда старайся быть влюбленным» (Джалал-ид-Дин-Руми).
Читая вышеприведенные отрывки, вы могли почувствовать отклик в виде приятной теплой вибрации в области сердца, легкого прохладного ветерка в области горла, слабого давления в центре лба либо покалывания в районе макушки головы. Эти ответные реакции вашей

энергоинформационной системы на чтение возникли в результате активации соответствующих центров системы на содержащийся в текстах энергоинформационный потенциал.
При определенном уровне развития внимательности к реакциям центров на взаимодействие с внешними энергоинформационными источниками вы сможете прочувствовать их реакцию на разные музыкальные произведения, живопись и т. д.– любой объект или процесс, на котором вы сфокусируете внимание. В практике нашего метода мы начнем развивать эту чувствительность, анализируя рисунки, получающиеся у нас во время медитативного рисования.
Сейчас в результате чтения мы задали необходимый положительный настрой в работе высших энергетических центров, о котором говорил Шри Ауробиндо в цитате, открывающей эту главу.
«Семь основных точек силы в тонком теле действуют как янтры во внутреннем медитативном опыте Кундалини-йоги. Они визуализируются как геометрические фигуры, как колеса (чакры) или лотосы, расположенные на вертикальной оси тонкого тела, Сушумне, которая строго соответствует спинному и головному мозгу. Помимо того что чакры в целом воплощают весь психокосмос, каждая из них ассоциируется со звуковой вибрацией, элементом, цветом, божеством и животным символом (табл. 2). Эти внутренние янтры означают фазы духовного шествия Кундалини Шакти, энергии, которая пробуждается в медитации для восхождения по Сушумне, чтобы соединиться с Сахасрарой чакрой. Они обозначают семь стадий йогической садханы и составляют механизм, через который адепт достигает синтеза своей психики с миром. Над каждой из внутренних чакр можно медитировать или независимо, или с помощью внешней янтры» [14, с. 79].

Таблица 2

Чакра
Местоположение чакры
Число лепестков

Соответствующий элемент
Мантра
Божество
Сахасрара
Над головой
1000
Блаженство
–
Парама Шива
Аджна
Между бровями
2
Ум
Ом
Шамбху
Вишуддха
Горло
16
Эфир
Хам
Сада Шива
Анахата
Сердце
12
Воздух
Ям
Иша
Манипура
Солнечное сплетение
10
Огонь
Рам
Рудра
Свадхистхана
Пупок
6
Вода
Вам
Вишну
Муладхара
Основание спины
4
Земля
Лам
Брахма

В западноевропейском оккультизме энергетические центры считались расположенными не по центральной оси тела, а в местах, соответствующих нервным центрам физического организма, с которыми эти чакры связаны, т. е. в селезенке, солнечном сплетении, сердце, щитовидной железе и гипофизе (рис. 13).

Таким образом, чакры являются связующими активными элементами между тонкими телами человека и соответствующими им уровнями макрокосмоса. Кроме «горизонтального» обмена энергоинформационными потоками на каждом из семи уровней чакры обеспечивают вертикальный обмен между уровнями по центральному

Рис. 13. Расположение чакр по системе западноевропейского оккультизма

каналу — Сушумне, проходящему вдоль позвоночника. Состояние гармонии, целостности, слияния макро- и микрокосмоса происходит в случае, когда энергетические центры идеально осуществляют обмен как по горизонтальным, так и по вертикальным связям.

«Земля (муладхара чакра – первый центр) становится тонкой и растворяется в Воде (свадхистхана чакра – второй центр); Вода растворяется в Огне (манипура чакра – третий центр); Огонь также исчезает в Воздухе

(анахата чакра – четвертый центр); Воздух поглощается Эфиром (вишуддха чакра – пятый центр), и Эфир растворяется в авидье (аджна чакра – шестой центр), которая исчезает в великом Брахмане (сахасрара чакра – седьмой центр)» [14, с. 81].

В Евангелии от Фомы Иисус, возможно, говорит об этом процессе: «Когда вы сделаете два (сансару и нирвану) одним (слияние по вертикали в системе чакр), когда вы сделаете внутреннее, как внешнее, и внешнее, как внутреннее (тождество микро- и макрокосмоса; слияние по горизонтальным связям), и верх, как низ (верхние центры активны так же, как нижние), и когда вы сделаете мужчину и женщину одним, так что мужчина перестает быть мужчиной, а женщина – женщиной (гармонизация иньской и янской энергии; баланс активности и пассивности в работе центров), тогда вы войдете в Царство Небесное» [5, с. 253].

Что же мешает чакрам быть идеальными проводниками и каким образом можно гармонизовать их работу? В нашем методе предлагается следующая гипотеза.

Энергетический центр, являясь активным элементом энергоинформационного обмена между микро- и макрокосмосом, обладает свойством накопления энергоинформационного потенциала – своеобразного аналога памяти о всех видах взаимодействия, в которых центр принимал участие. Можно сказать, что любой вид активности человека на всех уровнях (движение, ощущение, эмоция, чувство, мысль, интуиция) оставляет свой след, который можно представить в виде устойчивого вибрационного (волнового) процесса. Он продолжает существовать и после момента своего образования, находясь в контакте с соответствующим энергетическим центром, его породившим или воспринявшим его извне. Назовем такое образование солитоном. Солитоны бывают положи-

тельной и отрицательной полярности. Для поддержания существования этого вибрационного процесса необходима энергия. Эту энергию солитон может отбирать от энергетического потока, протекающего через чакру, и тем самым снижать эффективность ее работы (отрицательный солитон) либо потреблять необходимую для самоподдержания энергию из окружающей энергетической среды (положительный солитон), что приводит к повышению энергообеспечения как чакры, так и соответствующего тела в целом. Отрицательные солитоны образуются в результате деструктивной активности человека на всех уровнях как в макро, так и микрокосмосе: физическое действие, направленное на разрушение, отрицательная эмоциональность, негативизм и цинизм в мышлении, атеизм и т. д. Положительные солитоны образуются при всех видах созидательной, творческой активности человека, носящей доброжелательный эмоциональный характер и соединенной с бескорыстной незаинтересованностью творца в конечном результате творческого процесса (принцип недеяния в даосизме и дзэн). Солитонные структуры обладают свойством объединения по принципу подобия. Поэтому если вы являетесь источником негативной активности, то на ваш негативизм, как на призыв, будут притягиваться отрицательные солитонные образования. Объединяясь, они создадут мощную «вампирическую» структуру, отнимающую у вас физические, энергетические,

эмоциональные, интеллектуальные и духовные силы в зависимости от того, какой вид негативизма вы создали в начале. Крупные отрицательные солитонные образования, создаваемые годами, приводят к серьезным заболеваниям и в конечном итоге к смерти. И наоборот, мощная положительная солитонная структура помогает значительно расширить как качество, так и количество решаемых человеком задач. Что и демон-

стрируется мастерами, работающими на разных уровнях: физическом — спортсмены, энергетическом — мастера восточных единоборств, эмоциональном — актеры, интеллектуальном — ученые, интуитивном — философы, духовном — посвященные адепты эзотерики (рис. 14).

В холотропной терапии Станислава Грофа некоторым аналогом солитонных образований является система конденсированного опыта (СКО).

Отрицательный Солитон
Положительный Солитон
Н е б
ы
т и е

Рис. 14. Схема энергоинформационного обмена между микро- и макрокосмосом

«Система конденсированного опыта может быть определена как особая констелляция (звездное сгущение) воспоминаний, состоящих из конденсированного опыта (связанных с ним фантазий) различных жизненных периодов индивидуума. Воспоминания, принадлежащие к отдельной системе конденсированного опыта, имеют похожую основную тему или содержат подобные элементы и связаны с сильным эмоциональным зарядом одного и того же качества. Наиболее глубокие слои этой системы представлены живыми и красочными воспоминаниями из младенческого и детского периодов. Более поверхностные слои такой системы включают память более поздних периодов вплоть до настоящей жизненной ситуации. Каждая СКО имеет основную тему, проникающую через все слои и представляющую собой их общий знаменатель; природа этих тем варьируется в большей степени от одной СКОконстелляции к другой. Различные слои одной системы могут, например, содержать все воспоминания о столкновениях индивидуума с унизительными ситуациями, разрушившими его уважение к себе. В других случаях общим элементом может оказаться тревога, переживаемая относительно шокирующих и пугающих событий,

чувство клаустрофобии или удушья, вызванное различными безвыходными ситуациями, где не было возможности ответить и защитить себя или бежать, а также интенсивное ощущение вины и моральной ошибки, вызываемое множеством отдельных ситуаций. Переживание эмоциональной депривации и одиночества в различные периоды развития – другой мотив многих СКО-констелляций. Столь же часто встречаются основные темы, изображающие секс как опасный и отталкивающий, или темы, включающие в себя агрессию и насилие. Особенно важными являются СКО, вкратце представляющие и конденсирующие столкновения индивидуума с ситуациями,

ставящими под угрозу выживание, здоровье и целостность тела. Чрезвычайно большой эмоциональный заряд, которым наделена СКО (о чем часто свидетельствует весьма мощная реакция, сопровождающая раскрытие этих систем в сеансе ЛСДтерапии), оказывается суммой эмоций, принадлежащих ко всем составляющим СКО воспоминаниям определенного вида.

Индивидуальные системы конденсированного опыта имеют фиксированные отношения с определенными защитными механизмами и связаны со специфическими клиническими симптомами. Детальные взаимозависимости между индивидуальными частями и аспектами СКО в большинстве случаев не противоречат фрейдистскому образу мышления; новым элементом с теоретической точки зрения является понятие организующей динамической системы, интегрирующей компоненты в отдельную функциональную единицу. Структура личности обычно содержит большое число СКО. Их характер, общее число, размер и интенсивность в большой степени варьируются от одного человека к другому.

В соответствии с основным качеством эмоционального заряда мы можем различать отрицательные СКО (конденсирующие неприятные эмоциональные переживания) и положительные СКО (конденсировавшие приятные эмоциональные переживания и положительные аспекты прошлой жизни индивидуума). Хотя есть и определенная взаимосвязь, и перекрывание, отдельные СКО могут функционировать относительно независимо. В сложном взаимодействии с окружением они селективно влияют на восприятие субъектом самого себя и мира, на его чувства и способность формировать идеи и даже на многие соматические процессы» [15, с. 51].

Все религиозные системы предлагают человеку кодекс поведения (морально-этические и физиологические ре-

комендации), выполнение которого исключает возможность образования мощных отрицательных солитонных структур.

В предлагаемом методе разработана последовательность упражнений, позволяющая вывести мощные отрицательные солитонные образования из энергетической системы человека, растратив их энергоинформационный потенциал в процессе создания медитативного рисунка. Следующим этапом метода, после гармонизации и очищения тонких структур человека, является обучение созданию медитативных графических и живописных изображений, несущих в себе энергоинформационный потенциал положительных солитонных структур. Данные изображения можно использовать в созерцательной медитативной практике в качестве инструмента процесса самотрансформации и раскрытия сознания, а также для самооздоровления. Этот этап подробно описан в пятой главе.

Человек начинает процедуру медитативного рисования, находясь в состоянии безмолвия разума – ментальной тишины, в результате которой энергетический потенциал отрицательного солитона будет растрачен, а информационный компонент солитона выведен из системы человека в виде образа, содержащегося в рисунке. Последовательная очистка всех уровней тонкой структуры человека приводит к гармоничному энергоинформационному обмену как по горизонтальным связям, так и по вертикальным. В результате этой работы возрастает жизненная энергия и повышается творческая активность. Открываются новые возможности самораскрытия в искусстве, науке, спорте и т. д. Раньше у человека не хватало на это ни энергии, ни способности восприятия идей, «нисходящих» с ноуменальных уровней Бытия.

Важно отметить, что, как показал опыт практики метода, медитативная графическая активность позволяет

достаточно быстро научиться входить в состояние безмолвия разума и находиться в нем необходимое время для достижения поставленной перед медитацией цели. Это объясняется тем, что, выполняя подготовительные упражнения, человек все глубже погружается в свои внутренние пространства, перенося точку фокусировки сознания из внешнего мира во внутренний. Этот этап является аналогом стадии пратьяхара в восьмиступенчатой йоге Патанджали (стадия отключения чувств от внешнего мира). Затем человек, выполняя определенные рекомендации, начинает медитативное рисование. Этот процесс погружает его еще глубже во внутреннее пространство за счет особого ритма движений и дыхания, а также их завораживающей спонтанности. В процессе рисования внимание концентрируется на кончике пера ручки, что является подобием выполнения стадии дхарана (концентрации внимания на одном объекте – внешнем или внутреннем) в йоге Патанджали, и, как следует из положений йоги, правильное выполнение этих двух ступеней автоматически переводит сознание человека на следующую стадию дхьяна (состояние однонаправленности сознания – безмолвия разума). Способность уверенно удерживать сознание в состоянии дхьяна через некоторое время приводит к переходу сознания в состояние самадхи (вершина йогической практики – растворение сознания в Абсолюте). Поскольку в нашем случае, занимаясь медитативным рисованием, человек находится в состоянии дхьяна почти все время, пока рисует, а у опытного рисовальщика этот процесс может длиться часами, то он получает очень хорошую тренировку в овладении динамическим состоянием безмолвия разума.

Эта способность чрезвычайно полезна в практических аспектах нашей жизни, когда любое совершаемое нами действие будет выполняться в процессе спонтанной и

не противоречащей природе вещей активности (принцип недеяния в дзэн). Во время этого процесса человек является идеальным проводником воли Абсолюта (Дао) и, следовательно, находится на пути выполнения своего глобального предназначения.

Теперь перейдем к детальному описанию упражнений и техник, лежащих в основе метода.

Рис. 15. Улыбка Бодхисатвы

С первых минут практики вы должны создать правильный настрой с помощью так называемой улыбки Бодхисатвы. Бодхисатвы — посланцы Будды, принявшие обет помочь достигнуть Просветления всем существам этого мира и лишь после этого вступить в состояние окончательного освобождения — Нирваны. Цель техники в появлении на вашем лице улыбки, подобной улыбке Бодхисатвы (рис. 15). Для этого внимательно рассмотрите

изображение Бодхисатвы и, подойдя к зеркалу, улыбнитесь подобным образом. Это несложно, поскольку эта улыбка самая естественная и потому легко возникает у любого искреннего человека. А искренность — необходимое условие практики нашего метода.

Перед началом практических упражнений вы должны подготовить место для практики — это чистая, гладкая поверхность стола и удобный стул с прямой спинкой. В начале практики потребуется лист чистой белой бумаги и набор обыкновенных цветных шариковых ручек. Вы можете помочь себе в создании атмосферы, способствующей проведению медитации, с помощью любимой вами медитативной музыки и ароматических благовоний (музыка используется только на стадии подготовительных упражнений, поскольку ее звучание на стадии очистки может привести к тому, что человек визуализирует в рисунке музыку вместо работы с солитонной структурой).

Подготовительные упражнения начинаются с сустав ной гимнастики. Она выполняется сидя на стуле.

Вначале мы открываем «энергетические врата», расположенные в суставах пальцев рук.

Для этого вращайте одновременно большими пальцами рук навстречу друг другу.

При этом палец правой руки двигается по часовой стрелке, а левой — против нее.

Ладони при этом неподвижны. Почувствуйте тепло в суставах пальцев.

Поменяйте направление движения пальцев.

Теперь сгибайте и разгибайте большие пальцы в их первом сочленении.

Представьте, как через кончики пальцев в них затекает энергия света и тепла.

После этого начните сгибать большие пальцы во втором суставе — там, где они присоединяются к ладони.

При этом пальцы остаются прямыми и не сгибаются в первом суставе.

Вы завершаете упражнения с большими пальцами, касаясь их кончиками бугорка, расположенного в основании мизинца.

Теперь повторяете эти упражнения для всех остальных пальцев на левой и правой руке одновременно. Вначале для указательного, затем для среднего, безымянного и мизинца.

Поскольку у этих пальцев три сочленения, сгибайте их последовательно в каждом сочленении и завершайте работу с каждым пальцем тем, что несколько раз сгибайте его таким образом, чтобы дотянуться им как можно ближе к сгибу запястья.

Теперь вращайте обеими ладонями в запястьях навстречу друг другу сначала в одну сторону, а затем — в другую.

Начинайте вращение рук в локтевых суставах. Сначала в одну сторону, а затем — в другую.

Теперь вращение происходит лишь в плечевых суставах, последовательно в

обе стороны. Руки при этом опущены вниз, вдоль тела.

Вращение выпрямленных рук в плечах в обе стороны.

Теперь руки подняты вверх и при вращении описывают конус.

Руки опущены вниз и опять описывают конус — право- и левосторонний.

Закончив упражнения для рук, начинайте упражнения для ног. Для этого нужно встать со стула и, держась руками за его спинку, начать последовательное вращение пальцами ног по аналогии с вращением пальцами рук.

Вы вращаете пальцами ног, затем стопами, после этого вращение осуществляется в коленном и тазобедренном

суставах. Вначале для правой, а затем для левой ноги. Затем вращаете бедрами вокруг основания позвоночника и позвоночником вокруг копчика. Упражнения со спиной завершаются вращением всего туловища вокруг поясницы. Руки при этом подняты и скреплены над головой.

Завершаются упражнения по открытию энергетических «врат» вращением головой и ее наклонами вперед-назад и влево-вправо и вращением глазами по часовой стрелке и против нее в двух плоскостях — параллельной поверхности Земли и перпендикулярной ей.

После выполнения упражнений в первый момент может показаться, что тело стало тяжелее от наполнившего его жара, а затем в нем появятся необычайные легкость и бодрость.

Подготовительные упражнения продолжаются самомассажем пальцев рук. Осуществляя самомассаж пальцев, вы тем самым воздействуете на энергетические каналы, проходящие через пальцы, ладони и дальше по рукам в туловище. Оказывая стимулирующее воздействие на небольшой участок энергетического канала, вы активизируете протекание энергетических потоков по всей длине этого канала, используя при этом принцип бегущей волны (встряхивая конец длинной веревки с колокольчиками, мы добиваемся их совместного звучания).

Массаж начинается с левой руки для правшей и с правой для левшей. Массажем мы кроме энергетической активации (усиления энергоинформационного обмена между каналом и энергетической системой мира, откуда и поступает энергия), снимаем мышечные и суставные напряжения — блоки, нормализуем кровообращение в кистях рук, подготавливая тем самым наш основной инструмент — руки — к работе.

Самомассаж начинается с мизинца в направлении от ладони к ногтю. Каждый палец массируется последова-

тельно со всех сторон мягкими, но плотно охватывающими движениями, с проработкой всех суставов пальцев.

Массаж каждого пальца завершается очень медленным, плавным, вытягивающим движением, которое как бы удлиняет палец, вытягивает его из ладони. При этом тянущая рука накладывается на вытягиваемый палец таким образом, чтобы охватить его всей ладонью, и по мере вытягивания палец медленно выскальзывает из тянущей руки. Это упражнение называется растяжкой пальцев.

После массажа и растяжки всех пальцев левой руки вы приемом точечного массажа воздействуете на рефлексную точку хегу, находящуюся на наружной стороне ладони в вершине излучины сухожилий указательного и большого

пальцев. Она легко обнаруживается после сведения вместе указательного и большого пальцев в верхней части образовавшегося между ними мышечного бугорка и по легкому болевому ощущению, возникающему при вертикальном нажатии на эту область указательным пальцем другой руки. Нажатие производится путем глубинного надавливания до ощущения легкой боли с вращением массирующего пальца по часовой стрелке круговым движением маленькой амплитуды. Длительность воздействия не превышает двух минут.

Следующей точкой является точка лаогу в центре ладони. Она массируется большим пальцем правой руки вращательным движением с надавливанием также по часовой стрелке в течение двух минут.

Завершает работу с левой рукой массаж ее запястья охватывающим вращательным движением ладонью правой руки. Та же процедура повторяется с правой рукой.

После этого вы проверяете качество проделанной работы следующим образом: сидя на стуле, разведите руки на максимальное расстояние, как бы распахивая объятия, и медленно сведите их вместе, при этом ладони

направлены внутренними частями друг к другу, кисти и ладони максимально расслаблены. Руки чуть согнуты в локтях. Вы сосредоточиваете все ваше внимание на центрах ладоней, на кончиках пальцев рук и, медленно сводя руки, пытаетесь уловить влияние ладоней друг на друга. Это может быть ощущение тепла, увеличивающееся по мере сближения ладоней, чувство упругости или плотной среды между ними, или дуновение ветерка на кончиках пальцев.

Проделав этот тест, запомните силу возникших ощущений и сделайте дополнительное раскрытие — активацию энергетических каналов — следующим образом. Опять начиная с левой руки указательным пальцем правой руки совершаете вращательное круговое движение последовательно вокруг каждого пальца левой руки в направлении против часовой стрелки, завершая работу с каждым из пальцев стягивающим движением, подобным тому, которое вы делали во время растяжки пальцев. Однако сейчас вы стягиваете воздух вокруг пальца, не касаясь его. При этом следует представлять, что вращательным движением вы создаете в энергетическом канале, проходящем по пальцу, вихрь, вытягивающий из канала черные точки энергетического «мусора», и тем самым улучшаете его проводимость. Это упражнение проделывается аналогично и со всеми пальцами правой руки. В результате увеличивается проводимость каналов и, следовательно, излучательная и воспринимающая способность пальцев и ладоней.

Убедитесь в этом, повторив тест по сведению рук вместе. Разница ощущений в первом и во втором случае обычно легко обнаруживается. Кроме приведенного выше объяснения этих упражнений, важность их в том, что вы максимально концентрируете свое внимание на возникающих ощущениях и тем самым реализуете две ступени йоги Патанджали: пратьяхара и дхарана. Кроме

этого, вы через собственные ощущения прочувствуете и установите контакт со своим эфирным телом.

Превратив руки в чудесные излучатели энергоинформационных потоков, необходимо представить, как из каждого пальца выходят энергетические струи, подобные лазерным лучам, а из центров ладоней — потоки, подобные лучам

прожекторов. После создания данного мыслеобраза воздействуйте руками на рефлексные зоны вашего лица.

Для этого положите большие пальцы обеих рук на виски, а указательными выполните плавные поглаживающие движения по бровям. Глаза при этом закрыты. После семи таких движений, оставив большие пальцы на висках, указательными попеременно проводите то по бровям, то по закрытым векам, также семь раз. Затем, оставив большие пальцы на висках, указательными пальцами промассируйте центр лба — проекцию «третьего глаза». Во время этих упражнений можно представлять, что вы втираете пальцами чудесный бальзам из волшебных трав, собранных вами в высокогорье Тибета. Не нужно думать ни о чем другом, концентрируя все внимание на ощущениях тепла, расслабляющего покоя, струящегося из пальцев и растекающегося по всему телу.

Для следующего упражнения необходимо слегка сжать кулаки и, отставив большие пальцы, тщательно промассировать ими «крылья» носа и близлежащие участки щек.

После этого указательным и средним пальцами образуется латинская буква «V» и этими двумя пальцами одновременно массируются две зоны: одна под носом — над верхней губой, вторая на подбородке — под нижней губой, плавными, поглаживающими движениями в горизонтальном направлении.

— Работу с лицом завершает массаж ладонями по следующей схеме: руки направлены тыльными сторонами к лицу и расположены параллельно, пальцы направлены вверх к волосам. Плавным движением ладонь правой руки передвигается на лоб, параллельно линии глаз, а левая ладонь идет через нос ко рту, как бы прикрывая его, так же останавливаясь в положении, параллельном линии глаз. Следующим движением руки меняются местами. Такая смена позиций осуществляется семь раз. Для следующего упражнения вы сгибаете пальцы обеих рук наподобие ковша и проводите ими от центра лба до основания шеи расчесывающим движением семь раз, причем каждый раз увеличивая расстояние между руками. На седьмой раз руки от центра лба двигаются к ушам, заходят за них и опускаются по задней части шеи до ее основания.

При выполнении этих упражнений энергетическими потоками, исходящими из пальцев, стимулируются все секторы головного мозга.

Следующее упражнение — массаж ушных раковин. Он начинается с верхней части ушей и проводится в медленном темпе мягкими разминающими движениями, обрабатывающими всю поверхность ушной раковины. Массаж ушей завершается тремя плавными наложениями рук на них.

С ушей руки переходят на основание шеи, на выступающий седьмой шейный позвонок, который массируется одновременно пальцами обеих рук до устойчивого ощущения тепла в нем. Далее руки переносятся на солнечное сплетение: правая рука внизу, левая ее накрывает — для мужчин, для женщин наоборот. Руки совершают круговые движения 36 раз по развертывающейся спирали по часовой стрелке для мужчин и против часовой стрелки

для женщин до тех пор, пока не достигнут уровня сердца в верхнем положении и уровня таза — в нижнем.

Достигнув его, руки из нижнего положения переходят за спину в район копчика и сжатыми кулаками мягко простукивают основание позвоночника по

направлению к бокам. Простукивание повторяется на трех уровнях: в районе копчика, выше него на десять сантиметров и в районе почек.

Проработав эти три уровня, руки опускаются вдоль тела и делают семь плавных взмахов, касаясь бедер. Амплитуда взмахов определяется интуитивно, руки сами поднимутся до необходимой высоты, если будут хорошо расслаблены.

После этого руками прохлопываются ноги. При наклоне – задняя и внутренняя поверхность, при подъеме – передняя и наружная.

Завершает комплекс упражнений массаж подъемов ног в районе щиколоток вращательным движением, имитирующим перемещение браслета.

Выполнение этого комплекса позволяет:

повысить интенсивность энергоинформационного обмена в системе человек – космос;

установить контакт сознания с эфирным телом;

войти в состояние пратьяхара и дхарана;

подготовить к процедуре медитативного рисования руки, раскрыв их энергетические каналы.

Следующий этап подготовительных упражнений – пластическая гармонизация физического и эфирного тела.

Для нее вы должны, находясь в положении стоя, представить следующее:

–«Мои руки являются не зависящими от меня раз
умными созданиями. Я не мешаю им жить свободной
творческой жизнью».

Вы представляете красивое поле, на котором цветут замечательные цветы – это ваши руки. Они тянутся к солнцу (руки легко поднимаются на уровень груди), колышатся на ветру (совершают плавные волнообразные движения), на цветах раскрываются бутоны (раскрываются ладони). Бутоны превращаются в прекрасных бабочек, машущих крыльями (пальцы совершают вибрационные движения). Бабочки превращаются в птиц (волнообразное движение охватывает все руки, включая плечи). Птицы парят в воздушном потоке, то поднимаясь, то опускаясь над полем (волнообразные скручивающие движения распространяются на все тело, сочетаясь с наклонами, приседаниями, и переходят в красивый спонтанный танец).

Спонтанный танец позволяет прочувствовать внутренний ритм жизни тела. Погрузившись в него, вы начинаете ощущать, как тело не только танцует, водимое внутренними импульсами разряжающегося мышечного напряжения, но и улавливает внешний поток неведомой силы и выражает его в красивых движениях танца. Этой внешней силой является энергетическое дыхание Вселенной, образующееся как сложение энергетических полей всех объектов мироздания: от мельчайших космических частиц до гигантских галактик. В индуизме этот процесс отождествлялся с космическим танцем бога Шивы (рис. 16). «Во время ночи Брахмана природа сохраняет неподвижность и не может танцевать до тех пор, пока этого не захочет Шива: он восстает из своего экстаза и, танцующий, пронизывает неподвижную материю волнами несущего пробуждения звука, и – чу! – материя тоже начинает танцевать, окружая Его в своей вечной славе. Танцуя, он поддерживает существование многообразных явлений природы. По истечении времени, все еще

продолжая танцевать, Он уничтожает в огне все формы и имена и снова дает Природе отдых. Это поэзия и в то же время – наука» (Ананда Кумарасвами).

Рис. 16. Танцующий Шива

Во время пластической релаксации нужно стать партнером по танцу с самим Шивой! После завершения танца сядьте на стул и настройтесь на следующий этап подготовительных упражнений.

Этим этапом будет глубинное расслабление физического тела.

Проделав предыдущий комплекс упражнений, вы установили необходимый контакт с эфирным телом, и теперь через центр эфирного тела – свадхистхана чакру, находящуюся на толщине трех пальцев ниже пупка – можно войти в эфирное тело и через его центры устанавливать контакты с нужным телом, концентрируя внимание сознания на соответствующем этому телу центре.

«В огне Сознания
В пупочном центре, зажженном знанием,
Я предлагаю в жертву импульсы чувств,
Как жертву огню, который есть Атман,
Питаемый праведностью и неправедностью, как маслом,
С умом, как сосудом, ручка которого есть путь Сушумна,
Я подношу все добрые и злые действия,
Как жертвы всепоглощающему огню, питаемому Временем.
Две руки, которыми я держу сосуд, суть Шива и Шакти,
Сосуд подношения есть Сознание,
Я предлагаю в жертву эту Вселенную
Тридцати шести принципов,
Первый из которых есть Шива и последний – Земля,
В огонь Сознания, который без топлива
Постоянно горит внутри. Из которого исходят
Лучи чудесного света, который очищает
То, что замутнено тьмой невежества Майя.
Я приношу в жертву все в темноте
в Огонь Конечного Жертвования...»
[14, с. 86] «Мудрый ощущает мир животом, а не глазами».
[1,с. 22]

В дальнейшем это позволит нам установить контакт с отрицательными солитонами, взаимодействующими с чакрами. Так, для установления контакта с физическим

телом, вы, войдя в эфирное тело через второй центр, переносите внимание на центр физического тела – первую чакру Муладхара и через нее, как через дверь, входите во внутреннее пространство физического тела. На рисунке 17 приведен маршрут движения вашего внимания, вызывающего последовательное расслабление физического тела. Он совпадает с микрокосмической орбитой движения энергии Ци в Даосском искусстве трансформации сексуальной энергии. Тело полностью подчиняется во-

Рис. 17. Микрокосмическая орбита движения Ци 131
5*

левым импульсам сознания. Вы убеждаетесь в этом, приказав телу слегка пошевелить кончиками пальцев ног и после этого мгновенно расслабить пальцы и стопы. Через расслабленные пальцы и стопы ног из глубины земли поднимается поток теплой расслабляющей и успокаивающей энергии и медленно наполняет их.

Внимание удерживается одновременно на левой и правой ноге.

Мышцы подъемов ног расслабляются, расслабляются коленные суставы.

Энергия тепла и покоя поднимается выше по бедрам.

Мышцы бедер расслаблены.

Покой и тепло целиком заполняют левую и правую ноги от кончиков пальцев до ягодиц.

Вы уверенно удерживаете состояние покоя и тепла в ногах и переносите внимание на кончики пальцев рук.

Слегка пошевелите пальцами рук и мгновенно расслабьте пальцы, ладони, кисти.

Внимание одновременно удерживается на левой и правой руках.

Через пальцы и ладони в руки втекает поток энергии, несущий тепло, покой и расслабление.

Поток тепла и покоя медленно поднимается вверх, расслабляя все мышцы рук.

Поток доходит до локтей.

Локтевые суставы расслабляются, и тепло поднимается по предплечьям к плечам.

Мышцы предплечий и плеч полностью расслаблены.

Левая и правая руки полностью расслаблены от кончиков пальцев до плеч и заполнены покоем и теплом.

Это состояние покоя и тепла очень приятно.

Вы уверенно удерживаете одновременно состояние покоя и тепла в руках и ногах и переносите внимание в основание позвоночника, в район копчика.

132

5-4

Вы представляете, как там загорается маленькое золотое солнышко.

Оно разгорается все ярче и ярче и заполняет своим светом и теплом всю нижнюю часть туловища.

Это тепло сливается с теплом, заполнившим ноги; мощная волна тепла и покоя медленно поднимается вверх по спине, вызывая расслабление мышц спины и внутренних органов, проецируемых на позвоночник.

Волны тепла достигают середины позвоночника и поднимаются до лопаток.

Мышцы спины, лопатки и плечи полностью расслаблены и наполнены теплом.

По задней части шеи волны покоя и тепла поднимаются к голове.

Мышцы шеи расслаблены.

Теплые приятные волны покоя перекатываются по голове через темя, затылок и опускаются по лицу, вызывая расслабление мышц лба, бровей, век, глаз, кончика носа, губ и подбородка.

Лицо полностью расслаблено.

По передней части шеи волны тепла и покоя опускаются на грудь.

Мышцы грудной клетки полностью расслаблены, дыхание легкое и спокойное.

Энергия покоя и тепла опускается еще ниже и заполняет живот и все

внутренние органы.
Живот мягкий и теплый.
Покой и тепло заполняют область половых органов и ануса, вызывая полное мышечное расслабление всей нижней части туловища.
Тело целиком расслаблено от кончиков пальцев ног и рук до макушки головы, наполнено энергией тепла и покоя.
Побудьте в этом состоянии глубинного расслабления и отдыха столько времени, сколько потребуется для вашего

тела. Это позволит ему полностью отдохнуть и получить необходимое количество жизненной энергии из космоса, так как во время глубинного расслабления интенсивно идет процесс самооздоровления.
Для повышения эффективности энергообмена после проведения этапа глубинного расслабления проведем работу с мыслеобразами по следующей программе.
Находясь в состоянии глубинного мышечного расслабления, представьте, как из бесконечной глубины космоса к вам направляется мощный поток божественной энергии серебристо-белого цвета, несущий очищение и избавление от всего негативного и болезненного, накопленного в виде темных пятен внутри ваших тонких тел (отрицательные солитоны). Представьте, как этот поток энергии добра, любви, милосердия и красоты входит в голову, заполняет ее, опускается ниже, заполняя туловище, руки и ноги, и вытекает через стопы ног в землю. Этот поток протекает через все внутренние органы и системы, очищая и оздо-равливая их. Все быстрее и быстрее течет через тело поток божественной энергии, все меньше остается внутри темных пятен. Наконец наступает момент, когда последние темные пятна покидают тело, уносимые потоком в глубь земли, где они растворяются в клокочущем пламени магмы. Тело полностью очищено и заполнено божественным светом и энергией. Этот свет исходит изнутри вашего тела и заполняет собой окружающее пространство.
В этом состоянии вы начинаете практику метода Полного Осознавания Дыхания, рекомендованного Буддой для достижения просветления. В Анапакасати сутре приведены мыслеобразы, которые в нашем методе дополняются командами, указывающими, на каком энергетическом центре следует фокусировать сознание. Таким образом, из связанного с этим центром тонкого тела выводится отрицательная солитонная структура.

Программа произносится мысленно один раз, после чего вы одновременно осознаете процесс дыхания и концентрируете внимание на кончике пера ручки, через которую в процессе медитативного рисования отрицательный солитон «покинет» ваши тонкие тела.
В сутре Будда дает следующее описание метода Полного Осознавания Дыхания:
«Что же это за путь развития и постоянной практики — метод Полного Осознавания Дыхания, который ведет к награде и дает большую пользу? Это... как если бы практикующий шел через лес и если под деревом или в другом пустынном месте сел бы неподвижно в позу лотоса, держа тело совершенно прямым. Вдыхая, он знает, что вдыхает, и, выдыхая, он знает, что выдыхает.
Вдыхая длинным вдохом, он знает: „Я вдыхаю длинным вдохом". Выдыхая длинным выдохом, он знает: „Я выдыхаю длинным выдохом". Так он практикует.

Вдыхая коротким вдохом, он знает: „Я вдыхаю коротким вдохом". Выдыхая коротким выдохом, он знает: „Я выдыхаю коротким выдохом". Так он практикует.
„Я вдыхаю и осознаю все мое тело. Я выдыхаю и осознаю все мое тело". Так он практикует.
„Я вдыхаю, и все мое тело становится тихим и мирным. Я выдыхаю, и все мое тело становится тихим и мирным". Так он практикует».
Выполнение этих четырех пунктов (1–4) позволяет сознанию пройти через первые две двери (физическое тело и эфирное) на пути к своей божественной сущности.
«„Я вдыхаю и чувствую радость. Я выдыхаю и чувствую радость". Так он практикует.
„Я вдыхаю и чувствую счастье. Я выдыхаю и чувствую счастье". Так он практикует». Эти два пункта (5, 6) вводят сознание в астральное тело.

«„Я вдыхаю и осознаю активность ума во мне. Я выдыхаю и осознаю активность ума во мне". Так он практикует.
„Я вдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и миру. Я выдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и миру". Так он практикует».
Эти два пункта (7, 8) приводят сознание в ментальное тело.
9.«„Я вдыхаю и осознаю мой ум. Я выдыхаю и осо
знаю мой ум". Так он практикует.
„Я вдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным. Я выдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным". Так он практикует.
„Я вдыхаю и концентрирую мой ум. Я выдыхаю и концентрирую мой ум". Так он практикует.
„Я вдыхаю и освобождаю мой ум. Я выдыхаю и освобождаю мой ум". Так он практикует».
Выполнение этих четырех пунктов (9– 12), погружает сознание в духовное тело (Высший Манас). При этом пункт 12 соответствует процедуре Покаяния, о которой будет сказано ниже.
«„Я вдыхаю и наблюдаю преходящую природу всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю преходящую природу всех дхарм". Так он практикует.
„Я вдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм". Так он практикует».
Пункты 13 и 14 соответствуют введению сознания в космическое тело (Буддхи).
«„Я вдыхаю и созерцаю освобождение. Я выдыхаю и созерцаю освобождение". Так он практикует.
„Я вдыхаю и созерцаю оставление всего. Я выдыхаю и созерцаю оставление всего". Так он практикует» [16, с. 209].

Выполнение пунктов 15 и 16 приводит к растворению сознания в свете божественного тела (Атмы).
Последовательная очистка центров проводится по следующей схеме:
Первое занятие посвящено медитативной графической очистке эфирного тела.
После подготовительных упражнений выполняются пункты с 1 по 8 включительно по методу полного осознавания дыхания, с добавлением в пункт 8 следующего текста:

«Второй центр (свадхистхана) во время рисования полностью очищается от всего негативного и болезненного» (рис. 18).

Второе занятие отличается от первого тем, что на нем проводится очистка астрального тела (рис. 19) и соответственно изменяется текст, добавляемый к пункту 8. В нем говорится о том, что очищается третий центр (манипура). Остальная часть текста остается без изменений.

На третьем занятии проводится очистка ментального тела и соответственно четвертого центра (анахата).

Обычно после гармонизации четвертого центра – ана-хаты чакры – у слушателей в рисунках начинают появляться спирали и сложные туннелеобразные пространственные формы (рис. 20). Такие элементы присутствуют в работах пациентов, проходящих курс холистической терапии у Станислава Грофа (рис. 21) и на полотнах известных мастеров живописи (рис. 22).

На четвертом занятии контакт осуществляется с духовным телом, с которым связан пятый центр (вишуддха) (рис. 23). При этом во время практики Полного Осознавания Дыхания выполняются пункты с 1-го по 12-й включительно. Во всех случаях добавление указания о том центре, с которым проводится работа, помещается после текста пункта восьмого.

137

Рис. 18. Гармонизация свадхистханы

138

Рис. 19. Гармонизация манипуры

Рис. 20. Гармонизация анахаты

139

Рис. 21. Рисунок пациента Станислава Грофа

Рис. 22. И. Босх
Рис. 23. Ю. Гринфельд. Янтра вишуддхи

140

Глава 3. Подготовительные упражнения

Рис. 24. Ю. Гринфельд. Янтра аджны
На пятом занятии выполняются четырнадцать пунктов практики, поскольку гармонизируется космическое тело и соответствующий ему центр (аджна) (рис. 24).

141

Арт-терапия

Рис. 25. Ю. Гринфельд. Янтра сахасрары
На шестом занятии, завершающем цикл очистки тонких тел, выполняются все шестнадцать пунктов сутры и происходит гармонизация седьмого центра (сахасрара) (рис.25).

142

Глава 3. Подготовительные упражнения

Проведя весь цикл очистки, в дальнейшем возможно работать с любым центром в зависимости от той задачи, которую ставит перед собой человек.

Важным условием работы с высшими центрами (ана-хатой, вишуддхой, аджной и сахасрарой) является поддержание в состоянии гармонии активности низших центров (муладхары, свадхистханы и манипуры). После их очищения от негативного потенциала солитонов важно не создавать его вновь. Это достигается за счет постоянного самоконтроля.

Сейчас возвратимся к тому моменту практики, когда, закончив подготовительные упражнения и выполнив восемь пунктов метода полного осознавания дыхания, мы задаем программу выведения отрицательного солитона из эфирного тела. На столе перед нами лежит лист чистой белой бумаги и набор цветных шариковых ручек. Взяв в руку ту ручку (того цвета), которая привлечет ваше внимание, вы выполняете следующий алгоритм техники медитативной графической активности:

Кончик языка касается неба за зубами. При этом з голове возникает энергетическая цепь, протекание энергии по ней облегчает процесс вхождения в состояние безмолвия разума.

Рука, держащая ручку, свободно скользит над поверхностью листа, не касаясь его. Она ищет точку на листе, куда ее притянет сила энергетического потока, вытекающего через руку. Это строго определенная точка, попадание в которую соответствует установлению контакта с отрицательным солитоном, находящимся в энергетической связке с свадхистхана центром. Обычно эта точка легко находится при третьем-четвертом проходе руки над листом бумаги.

Почувствовав притяжение к этой точке, рука свободно опускается на лист. Внимание концентрируется на

кончике пера, попавшего в эту точку. Рука держит ручку уверенно, но без излишнего усилия.

Вы даете волевой импульс, направленный на расслабление всех мышц руки, и осознаете — ощущаете, как изнутри на руку начинает действовать сила вытекающего из нее энергетического потока. Она заставляет руку спонтанно двигаться по листу бумаги, оставляя на ней след от ручки. Вы не препятствуете этой силе, спокойно удерживая внимание на кончике пера и осознавая процесс естественного вдоха-выдоха. Спонтанное рисование завораживает ваш ум, и вы легко входите в состояние безмолвия разума.

Первый опыт медитативного рисования продолжается несколько минут, и вы легко выходите из этого состояния, подняв руку с ручкой над листом бумаги.

После окончания рисования необходимо помассировать руки, потерев ладони и размяв пальцы рук. Разрешите своему телу проделать комплекс спонтанных движений, включающий в себя: потягивания, скручивания, наклоны и т. п.

Если вы чувствуете избыточное наполнение горячей энергией (Ян) в виде давления в груди, нужно направить руки ладонями к земле и на выдохе представить, как энергия через пальцы, ладони рук и через стопы ног уходит в землю.

Для гармонизации энергии Ян и Инь представьте, как из земли в стопы, промежность и ладони рук поднимается прохладная энергия Земли (Инь) и собирается в области пупка.

Завершает энергетические упражнения собирание энергии в пупке (рис. 26, а и б). Чтобы выполнить это упражнение, расположите правую ладонь на пупке, а левую сверху и сконцентрируйтесь на ощущениях энергии в пупке. Руками сделайте круговые движения

Глава 3. Подготовительные упражнения
Рис. 26. Собирание энергии в пупке
145
по расходящейся спирали 36 раз по часовой стрелке (для мужчин), не увеличивая спираль выше уровня сердца и ниже области таза. Затем, б) а) поменяв направление вращения против часовой стрелки, 24 раза по уменьшающейся спирали возвращайтесь в область пупка. Женщины, поместив левую ладонь на пупке, а правую сверху, производят все вращения в обратном направлении: сначала 36 оборотов против часовой стрелки (расширяющаяся спираль), а затем 24 оборота по часовой стрелке (сворачивающаяся спираль).

10. После этого вы рассматриваете свой рисунок и определяете: приятно вам на него смотреть или нет. Если он вам неприятен, то лучше его сжечь, чтобы разрушить отрицательный потенциал содержащегося в нем солитона. Если рисунок приятен для вас, значит, вы визуализовали в нем положительный солитон, который образовался во время медитативного рисования. Вы можете оставить этот рисунок в качестве источника положительного энергоинформационного потока, улучшающего ваше состояние.
На этом первое занятие оканчивается. В последующие дни вы повторяете алгоритм первого занятия с той разницей, что объектом концетрации каждый раз служит новый энергетический центр, из которого вы будете выводить отрицательный солитон.
На втором занятии вы концентрируете внимание на манипуре – центре астрального тела; на третьем на анахате – центре, связанном с ментальным телом; на четвертом на вишуддхе – центре духовного тела. Во время четвертого занятия благодаря тому, что активность «низших» центров сгармонизируется и вы будете более уверенно пребывать в состоянии безмолвия разума, нужно пройти процедуру осознанного освобождения ума, или Покаяния. Эта процедура необходима для того, чтобы преодолеть барьер казуального слоя в духовном теле. Данный слой хранит информацию о всей вашей жизни в этом воплощении и о всех предыдущих воплощениях. Необходимо осознать свой «негативный» опыт, оставивший след в этом слое духовного тела, и тем самым устранить препятствие на пути энергоинформационных потоков, излучаемых центрами шестого и седьмого тела.
Процесс Покаяния осуществляется после выполнения подготовительных упражнений во время практики пункта

146

Глава 3. Подготовительные упражнения
12 сутры, когда после создания мыслеобраза: «Я вдыхаю и освобождаю мой ум. Я выдыхаю и освобождаю мой ум» на внутреннем экране сознания вы в обратном порядке запускаете кинофильм вашей жизни. На внутреннем экране начнут спонтанно возникать эпизоды вашей жизни, в которых вы являлись источником негативизма и дисгармонии. Вы увидите себя со стороны и испытаете чувство горечи и сожаления от своего несовершенства и, отстрадав его в медитации, избавитесь от прошлого кармического груза и обретете опыт правильного поведения в подобной ситуации в будущем:
«...Человек в небесном своем созерцании должен поступить следующим образом.

Рассмотри всю жизнь свою и сличи ее с десятью заповедями Божиими и с любовью евангельскою, повелевающею любить ближнего как самого себя; вспомни, что ты только в любви Христовой можешь быть чадом благодати; рассмотри же, сколько ты от нее удалился и какие суть вседневные твои упражнения и вожделения, и тогда самое оное влечение Отчее введет тебя в Божию правду и покажет изваянных в сердце твоем идолов, которых ты вместо Бога любишь и чтишь за драгоценное свое сокровище. Идолы сии суть:

гордость, самолюбие и превозношение над другими;

скупость или корыстолюбие, желающее все иметь, так что если бы оно владело всем на земле и на небеси, то захочет еще обладать в аде. Оно жадничает более, нежели сколько для временной жизни ему нужно; не имеет веры на Бога, но все хотело бы притянуть к себе;

зависть, завидующая другому, хотя бы сама имела временных благ и почестей более, нежели он;

гнев, в котором как яд воздымается злоба, готовая для малейшей причины ссориться, драться и себя во всем оправдывать;

5) бесчисленное множество разных скотов и зверей, живущих в человеке, которых он любит; ибо любит все, что ни есть в мире, и все поставляет на место ХРИСТА, и чтит оное больше, нежели Бога. Замечай только за своими словами и приметь, как уста тайно клевещут на другого и ты сеешь зло в кругу твоем, часто без всякой причины говоришь о другом худо, радуешься несчастью ближнего и еще пособляешь оному...

Однако ж не должен ты отчаиваться в Божеском милосердии, а только в себе и в своей возможности и силе. Ты должен в душе смириться пред Богом от всех сил своих; и хотя бы сердце твое не переставало говорить: нет, погоди еще, теперь неудобно; или: грехи твои так велики, что нельзя тебе надеяться получить милость Божию; и хотя бы при том ты в таком стеснении был, что не мог бы и молиться, ни обрести какое утешение и силу в сердце твоем, так что душа твоя как бы слепа и мертва была для Бога, то и тогда ты взирай на обетования Божий и прими их за верную и непреложную истину, воздохни сокрушенным сердцем к Нему о благодати и в великом своем недостоинстве предай себя оной!

Решась на сие, заключи крепко волю твою в намерение твое, чтоб не обращаться уже на старые похотения и пороки; и хотя бы все свинии и звери твои восскорбили о тебе, пастыре своем, хотя весь мир назвал бы тебя за то дураком, пребудь тверд в предприятии своем, держась Божеского обетования благодати. Пусть ты чадо смерти, но Христос за грешников умер; входя в смерть его, живи и умирай Ему по Его воле; устреми только свое намерение в постоянной молитве и воздыхании к Богу, предай в руки Его все дела и начинания, изгоняй представления скупости, зависти и гордости; словом: предай только сих трех скотов на заклание, и прочие другие все скоро начнут

хворать, чахнуть и издыхать. Затем вскоре ХРИСТОС во впечатленных тобою в себе словесах обетования Его зачнется в тебе и начнет действовать, — тогда молитва твоя будет уже сильнее, и чем далее, тем более в духе благодати укрепляться будешь» [17, с. 43].

Рассмотрим подробнее таинство Покаяния как основополагающей процедуры самопреображения в нашем методе. С благодарностью воспользуемся ее

анализом, сделанным В. Н. Лосским.

«Святой Исаак Сирин различает 3 этапа на пути к единению с Богом: покаяние, очищение и совершенство, т. е. изменение воли, освобождение от страстей и стяжание совершенной любви, которая есть полнота благодати. Если покаяние — начало этого пути, „врата благодати", это не означает того, чтобы оно было только лишь переходным моментом, этапом, который должен быть пройден. Собственно говоря, это даже не этап, а непрекращающееся и постоянное состояние тех, кто действительно стремится к соединению с Богом. Слово „покаяние" не очень точно выражает это состояние христианской души, обращающейся к Богу; греческое слово [метанойа, греч.] означает в буквальном смысле „перемена мыслей", „изменение ума". Это „второе возрождение", которое нам дарует Бог после крещения, возможность вернуться к Отцу, постоянный исход из самого себя, сила, совершающая изменение нашей природы. Такое состояние души противоположно самодовольству, духовному „мещанству" всякого фарисея — всякого „праведника", полагающего себя в „благодатном" состоянии, потому что он сам не знает себя. Подобно пути восхождения к Богу, покаяние не может иметь предела. „Покаяние, — говорит Святой Исаак Сирин, — всегда прилично всем грешникам и праведникам, желающим улучить спасение. И нет предела усовершенствованию, потому что совершенство и самых

совершенных подлинно несовершенно. Посему-то покаяние до самой смерти не определяется ни временем, ни делами". Такое понимание покаяния соответствует апофатическому отношению к Богу: чем больше мы соединяемся с Богом, тем более мы познаем Его непознаваемость; чем становимся совершеннее, тем больше сознаем свое несовершенство.

Душа, не движимая покаянием, чужда благодати: это — остановка на пути к восхождению, „нечувствие окаменелого сердца", признак духовной смерти. Покаяние, по учению Святого Иоанна Лиственичника, есть как бы возобновленное крещение, но „источник слез после крещения больше крещения". Такое высказывание может показаться парадоксальным, оно может даже и соблазнять, если только мы забываем, что покаяние есть плод благодати, полученной при крещении, что это — та же благодать, но стяженная, приобретенная человеком, ставшая в нем „даром слез" — верным признаком того, что сердце растопилось Божественной Любовью.

„Мы не будем обвинены, — говорит тот же Святой, — при исходе души нашей за то, что не творим чудес, что не богословствовали, что не достигли видения, но без сомнения дадим ответ Богу за то, что не плакали непрестанно о грехах своих". Эти благодатные слезы — завершение покаяния — одновременно являются началом бесконечной радости: „Блажени плачущий, яко тем утешатся". Слезы очищают природу, ибо покаяние — не только наше усилие, наш труд, но также светоносный дар Святого Духа, проникающего в наше сердце и его преобразующего. Это возвращение к Богу, исцеление немощной природы, как говорит Святой Иоанн Дамаскин: „Раскаяние есть возвращение, путем подвижнической жизни и трудов, из противоестественного состояния в состояние естественное и от диавола к Богу"» [3, с. 154— 155]. Важно

понять, что у человека есть две возможности проходить Покаяние, первая — это здесь, на земле, в воплощенном состоянии души, а вторая будет после

смерти. Но после смерти мы уже ничего не можем исправить, и поэтому мера страдания и душевной муки посмертного покаяния неизмеримо выше земного покаяния. «В настоящей жизни, когда благодаря раскаянию мы входим свободно и добровольно в Божественный Свет, мы оказываемся обвиненными и осужденными; однако по Божественной любви и милосердию это обвинение и этот суд происходят втайне, в глубинах нашей души для нашего очищения и для прощения грехов. Только Бог и мы сами видим тогда сокрытые глубины наших сердец. Те, которые подвергаются в настоящей жизни подобному суду, могут не бояться другого испытания. Для тех же, которые не хотят еще здесь, на земле, войти в свет, чтобы быть обвиненными и судимыми, для тех, кто ненавидит свет, второе пришествие Христово откроет свет, скрытый ныне, и сделает явным все то, что до сих пор оставалось тайным. Все то, что мы скрываем нынче, не желая открывать в раскаянии глубины наших сердец, откроется тогда во свете пред лицем Божиим, перед всей вселенной, и то, что мы представляем собой в действительности, станет явным» [3, с. 176].

Проходя ежевечернее покаяние перед сном, анализируя поступки, мысли и чувства дня, мы подготавливаем себя как проводников и инструментов Божественной Воли и творческой активности для событий дня следующего. И в зависимости от искренности и глубины этой подготовки-очищения, к нам притекут те события, люди и «случайности», которые мы заслуживаем. Так с помощью покаяния можно влиять на свое будущее. В суете дня нужно находить время для осуществления сердечной молитвы: «Господи Иисусе Христе, Сыне

Божий, помилуй мя грешного», которая также является молитвой Покаяния. Когда нет времени для длительной медитации, вы можете воспользоваться ею. «Эта молитва, повторяемая непрестанно, с каждым вдохом, становится как бы второй природой монаха. Она отнюдь не механизирует внутренней жизни, а, наоборот, ее освобождает и обращает к созерцанию, постоянно устраняя из области сердца силой пресвятого имени Иисусова всякую греховную заразу, всякую мысль или образ, приходящий извне. Епископ Феофан, наставник духовной жизни и великий аскетический писатель прошлого века, так говорит о цели духовной молитвы: „Чего ищут молитвой Иисусовой? – Того, чтобы канул в сердце благодатный огонь... Ведать подобает, что когда искра Божия падает в сердце, молитва Иисусова раздувает ее в пламень; а сама не дает сей искры, а только способствует к приятию ее тем, что собирает мысли воедино и дает душе возможность стоять перед Господом и ходить в присутствии Его. Главное – стояние и хождение перед Богом с воспеянием к Нему из сердца... Так пусть делают и все, ищущие благодатного огня, а о словах и положениях тела не заботятся. Бог смотрит на сердце"» [3, с. 159].

Обычно после процедуры Покаяния во время пятого занятия при концентрации на центре космического тела – аджна, возможно получение медитативных рисунков с изображениями архетипических символов и образов.

«Современный человек, не знакомый с древними ритуалами, спонтанно рисует или воображает мандалообразные и янтрообразные композиции, когда он достигает состояния взаиморастворения враждующих сил в своей душе. Исследования К. Юнга показали, что такие символы не „искусственны", а естественны, первичны, выходят из внутренних источников. Они появляются из универсальных человеческих потребностей и воплощают „вневременные"

универсальные принципы языка архетипов, который физически и духовно неотделим от жизни. Символы, подобные янтре, являются преобразователями психической энергии. Такие символы сами позволяют нам открыть „утраченную часть целого человека", что делает жизнь приятной, лучистой и бесконечно значимой» [14, с. 15].

«Таким образом, спонтанный опыт вполне может быть продуктом древней освященной традиции, если эта традиция содержит символы супраментальной реальности (современная психология назвала бы их „архетипическими символами") или формулировки, которые выводят ум за пределы узкого круга обычных земных рассуждений. При неожиданном столкновении чувствительного ума с такими символами или формулировками двери внутреннего восприятия внезапно отворяются и индивидуум получает возможность отождествиться с этой супраментальной реальностью, содержащейся в тех таинственных формулировках и символах» [4, с. 20]. И в результате тот, «кто говорит архетипами, глаголет как бы тысячей голосов... он подымает изображаемое им из мира единократного и преходящего в сферу вечного; притом и свою личную судьбу он возвышает до человеческой судьбы» [18, с. 42].

В завершении главы приведем последовательность упражнений метода.

Суставная гимнастика. 1. Подготовка рук:

массаж пальцев рук;

растяжка пальцев рук;

массаж рефлексной точки хэгу;

массаж рефлексной точки лаогун;

массаж запястий рук;

повторение пунктов (1–5) для другой руки;

контроль качества раскрытия каналов рук.

153

Арт-терапия

2.Активация энергетической системы:

поглаживание бровей;

поглаживание бровей и век;

массаж центра лба;

массаж крыльев носа;

массаж областей над верхней и нижней губой;

распределение энергии по лицу;

массаж головы;

массаж ушных раковин;

массаж основания шеи;

раскручивание спирали от пупка;

похлопывание копчика на трех уровнях;

похлопывание по бедрам;

похлопывание по ногам со всех сторон;

массаж щиколоток ног.

3.Пластическая активация

(спонтанные движения):

руками;

пальцами и ладонями;

предплечьями и плечами;

туловищем;

всем телом.

4.Глубинное расслабление всего тела:

в положении сидя, концентрация внимания на свадхистхане чакре;

концентрация внимания на муладхаре чакре;

расслабление пальцев ног, стоп, подъемов ног и бедер;

расслабление пальцев рук, ладоней, кистей, предплечий и плеч;

концентрация внимания на основании позвоночника;

154

Глава 3. Подготовительные упражнения
подъем тепла, покоя и расслабления по позвоночнику к голове до темени;
опускание тепла, покоя и расслабления от темени по лицу, по передней части туловища до области половых органов;
все тело полностью расслаблено от кончиков пальцев рук и ног до макушки головы.
5.Очищение и наполнение космической энергией
тела:
5.1. энергия входит в голову, протекает через все тело и выходит через стопы ног, унося все болезненное и ненужное для тела.
6.Практика полного осознавания дыхания:
выполнение пунктов с 1-го по 8-й включительно, согласно сутре;
дополнение пункта 8 сутры программой установления контакта и очищения конкретного энергетического центра;
выполнение пунктов 9–12 (при концентрации на вишуддхе чакре);
выполнение пунктов 9–14 (при концентрации на аджне чакре);
выполнение пунктов 9–16 (при концентрации на сахасраре чакре).
7.Медитативное рисование:
язык касается неба и остается там все время рисования;
интуитивно выбирается цвет ручки;
рука, держащая ручку, сканирует лист бумаги и ищет точку притяжения;
найдя точку, рука уверенно ставит в нее ручку;
155

Арт-терапия

энергия, вытекающая из руки, заставляет ее двигаться спонтанно по листу бумаги;
при первых признаках утомления (в начале практики через несколько минут) легко прекращаем процесс рисования;
проводим массаж пальцев и кистей рук;
встаем и совершаем плавные спонтанные движения всем телом;
освобождение от избыточной энергии Ян в груди;

гармонизация энергии Ян и Инь. Получение энергии Инь от Земли;
собирание энергии в пупок;
анализируем медитативный рисунок;
в случае негативной оценки рисунка уничтожаем его.
Данный алгоритм описывает процедуру гармонизации и очистки энергоинформационной системы человека. Не торопитесь упрощать комплекс. На стадии трансцендентального творчества, после полного о

ГЛАВА 4

РОЖДЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ХУДОЖНИКА

Как в самом себе, так и в других, я наблюдал внезапный расцвет способностей во всех видах деятельности, расцвет, который является следствием открытия сознания – так, например, тот, кто долго и безуспешно работал над тем, чтобы выразить себя в поэзии, в течение дня становился мастером поэтического языка и ритма. Это вопрос надлежащего безмолвия разума и надлежащей открытости Слову, которое стремится выразить себя – ибо Слово уже готово, оно сформировано в тех внутренних планах, где получают рождения все виды искусства, но измениться должен передающий разум – измениться и стать совершенным каналом передачи, а не препятствием.

Шри Ауробиндо [2, с. 187]

В результате практики упражнений, описанных в предыдущей главе, вы провели комплексное очищение всех уровней вашей энергоинформационной системы, научились глубинному расслаблению, позволяющему наполнять себя жизненной энергией, стали более чувствительными по отношению к звучанию макро- и микрокосмоса, обрели навык вхождения и пребывания в состоянии безмолвия разума. Вся эта работа сопровождалась созданием медитативных графических образов, у которых от занятия к занятию менялся и энергетический потенциал, и эстетическая выразительность. Качественное изменение этих параметров обычно наблюдается после прохождения человеком таинства Покаяния и при дальнейшей работе с космическим и божественным центрами. После этого раскрываются творческие способности в различных сферах деятельности: в искусстве, науке, спорте и т.д. Человек начинает легко обретать вдохновение, которое описывают в своих мемуарах гении. Так, например, Моцарт писал: «Когда я нахожусь наедине с собой и бываю в приподнятом расположении духа, когда, например, путешествую в вагоне, или гуляю, или не сплю ночью, тогда рождаются у меня музыкальные мысли в изобилии и наилучшего качества. Откуда и как они приходят ко мне, этого я не знаю, да я тут и ни при чем. Какие мне приходят на ум, те я и удерживаю в голове и напеваю про себя, как мне, по крайней мере, говорили это друзья. Если такое состо-

яние продолжается долее, то одна мысль приходит ко мне за другою, так что стоило бы мне употребить крохотное усилие, чтобы приготовить паштет из звуков по правилам контрапункта, инструментовки и пр. И вот, если мне не мешает ничто, распаляется душа моя. Тогда то, что приходит ко мне, все растет, светлеет, и вот пьеса, как бы она ни была длинна, почти готова, так что я окидываю ее уже одним взором, как прекрасную картину или дорогого человека, и слушаю ее в своем воображении отнюдь не преемственно, как это имеет место впоследствии, а как бы одновременно. Это – истинное наслаждение!» О том же свидетельствовал и Бетховен: «Вы, может быть, спросите меня: откуда у меня берутся идеи? Этого не умею вам сказать с уверенностью. Они являются незваными, непосредственно или опосредствованным путем, я мог бы их черпать пригоршнями на открытом воздухе, в лесу, на прогулке, в ночной тиши, рано утром; вызываемые настроениями, которые у поэта претворяются в слова, а у меня в тона, звенят, бушуют, свирепствуют, пока наконец не окажутся стоящими передо мной в виде нот на бумаге» [19, с. 27].

Русский поэт А. Майков вспоминал, что во время работы над трагедией «Два мира» «еще раз как бы пережил те блаженные часы и минуты, когда творились у меня эти образы, когда я не рассуждал об них, не думал ничего, что теперь написал, а писал бессознательно, что мне часто казалось, что кто-то невидимый мне диктует и я, как пишущий под диктант, вперед гадаю и

догадываюсь, что дальше будет, куда, к чему этот невидимый ведет. Но этот диктующий не являлся ко мне насильно, когда я его звал; часто я садился и писал и натруждался и думал много раз, что конец, все готово – не тут-то было: он явится, и – спадет шелуха собственного изделия, все написанное прочь! И начинает диктовать он» [19, с. 28].

Глава 4. Рождение внутреннего художника

Каждый гениальный художник знал моменты наивысшего подъема духовных сил, счастливые минуты творческого самозабвения. О них прекрасно и точно писал Пушкин в «Осени»:

И забываю мир – и в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
и пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем –
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомцы давние, плоды мечты моей.
И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
Минута – и стихи свободно потекут.

Рис. 27. А. С. Пушкин. Орленок

161

Также легко и свободно, подобно стихам, появляются из под руки медитативного художника линии спонтанного рисунка. Появились они и изпод руки гениального поэта. Хорошо известно, что рукописи Пушкина содержат множество графических рисунков и каллиграфических проб пера (рис. 27). Сам поэт приводит описание дневни-

ка Онегина, в котором можно узнать и его собственную рукопись:

Он был исписан, изрисован Рукой Онегина кругом. Меж непонятного маранья Мелькали мысли, замечанья, Портреты, числа, имена, Да буквы, тайны письмена, Отрывки, письма черновые, И, словом, искренний журнал, В который душу изливал Онегин в дни свои младые...

Сам поэт называет сопутствующие стихам графические образцы «непонятным мараньем», мы же попытаемся предложить читателю гипотезу, вносящую ясность в причины возникновения «маранья» и скрытый в нем глубокий смысл. Внимательно вчитываясь в перечисление содержания дневника Онегина, можно увидеть неслучайно возникшую последовательность образов. Она открывается «непонятным мараньем» – в нашем методе оно соответствует контакту сознания с энергетическим и эмоциональным телами автора. Далее следуют «мысли, замечанья, портреты» – свидетельство контакта с ментальным телом. Следующие далее «числа, имена, да буквы», являясь элементами мистического абстрактного мышления, свидетельствуют о контакте сознания с духовным телом пишущего; затем следуют «тайны письмена», о них мы подробнее поговорим позже, а сейчас лишь скажем о них как о признаке работы с уровнем Космического Сознания. После этого перечисления идет возврат к обычному творческому материалу, к «отрывкам» и «письмам черновым». Анализируя этот ряд, можно высказать

Глава 4. Рождение внутреннего художника

предположение, что поэт описал механизм своего вхождения в состояние вдохновения, т. е. установление контакта со своими высшими духовными центрами, со своей Душой-Монадой. Благодаря способности устанавливать такой контакт и появилась возможность воспринимать и воссоздавать в поэзии и рисунках идеи и образы духовного ноуменального мира. Что подтверждает в данном отрывке и сам поэт, говоря об «изливании души». Важно отметить, как А. С. Пушкин называет дневник Онегина «искренним журналом». Это подсказка: какое состояние души человека должно доминировать в процессе творчества? — Искренность! О чем мы неоднократно говорили в предыдущих главах.

Сам процесс создания графических образов можно рассматривать как технику, которую Пушкин использовал для введения себя в состояние вдохновения — контакта с ноуменальным миром. Об этом он пишет в другом своем стихотворении:

Но я, любя, был глуп и нем. Прошла любовь, явилась Муза, И прояснился темный ум. Свободен, вновь ищу союза Волшебных звуков, чувств и дум; Пишу, и сердце не тоскует, Перо, забывшись, не рисует Близ неоконченных стихов Ни женских ножек, ни голов.

Если теперь рассмотреть сами рисунки Пушкина, то в них в первую очередь поражает красота и спонтанность линии (рис. 28). Некоторые рисунки могут служить примером выполнения сложной техники в японской живописи дзэн — сумие. Сравните рисунок Пушкина с рисунком

163

Арт-терапия

Рис. 28. А. С. Пушкин. Птица орнаментальная

японского Мастера Иккю, изображающего ветку сливы (рис. 29). Удивительной силой и драматизмом наполнен пейзаж с фигурой и ветром Пушкина, который также

близок по технике исполнения и по духу к шедеврам восточной графики (рис. 30). Говоря о рисунках поэта, мы восхищались красотой линий, рождавших его графические образы. Сейчас мы попытаемся проникнуть в тайну красоты линии и понять ее эзотерический смысл.

Рис. 29. Рисунок Мастера Иккю. Ветка сливы

Выдающийся английский художник Уильям Хогард в своей фундаментальной

работе «Анализ красоты»

164

Рис. 30. А. С. Пушкин. Пейзаж с фигурой и ветром

приводит легенду о двух знаменитых художниках древнего мира Апеллесе и Протогене:

«Апеллес, услышав о славе Протогена, отправился в Родос, чтобы навестить его, но не застал его дома. Тогда он попросил доску, на которой нарисовал линию, сказав служанке, что по этой линии хозяин сможет узнать, кто приходил навестить его. Нам точно не известно, что это была за линия, которая могла с такой определенностью характеризовать одного из лучших в своем искусстве. Если это была просто прямая линия (хотя бы даже тонкая, как волос), она никоим образом не могла бы выразить талант великого художника. Но если мы предположим, что это была линия необыкновенного свойства, например змеевидная, то Апеллес, желая оказать честь Протогену, не мог оставить более подходящей подписи. Протоген, вернувшись домой, понял намек и нарисовал рядом еще более тонкую или, вернее, еще более выразительную линию, чтобы показать Апеллесу, если тот придет еще раз, что он понял его мысль. Апеллес вскоре возвратился и был очень доволен ответом, который ему оставил Протоген, и по нему убедился, что слава, идущая о Протогене,

165

справедлива. Он еще раз исправил линию, сделав ее, быть может, еще более изящной, и уехал».

Рис. 31. Таблица Хогарда

166

Далее Хогард приводит таблицу (рис. 31), в которой анализирует секрет красоты линии, присутствующей в качестве доминирующего элемента в любом произведении искусства. В нашем методе волнистая линия также является основным средством выражения энергетических и информационных процессов, протекающих в человеке. Поэтому для обсуждения линий, возникающих в процессе медитативного рисования, воспользуемся прекрасно скомпонованным иллюстративным материалом Хогарда. Рассмотрим фрагмент под номером 49 из таблицы. На нем приведены семь линий, отличающихся степенью кривизны.

Наибольшей эстетической привлекательностью обладает линия под номером 4, поскольку она соответствует принципу гармонии, т. е. правильной пропорции, соотношению между ее длиной и кривизной. Линии, расположенные слева от нее, недостаточно изогнуты, а линии справа изогнуты с избытком.

Кроме эстетического восприятия линий существует еще энергетическое, которое можно в себе развить с помощью нашего метода. Говоря об энергетических различиях графических образов, можно сослаться на

исследования А. Вейника в монографии «Термодинамика реальных процессов». Он вводит понятие хронального поля, создаваемого в результате всех видов движения, вращения и вибрации. В нашем случае источником хронального поля является движущаяся в процессе рисования рука медитативного художника, оставляющая на бумаге след. По гипотезе А. Вейника, след на бумаге в виде линии является энергетическим каналом, который аккумулирует энергию хронального поля, созданного движением руки (рис. 32).

«Как известно, напряженность любого поля возрастает с кривизной его изоинтенсиальных линий. Отсюда проистекает, например, эффект острия — вспомним заостренный на конце стержень громоотвода. Это относится и к хрональному полю. Приверженность последнего к границе раздела сред сильно повышает его концентрацию вдоль линии или в точке пересечения поверхностей, особенно если их пересекается много, ибо здесь велика кривизна изохрональных линий. По той же причине большой хроноемкостью обладают капиллярно-пористые тела. Становится понятной колоссальная мощность хро-нальных излучений в гигантской пирамиде Хеопса... Было показано, что в известном китайском лечебном методе иглоукалывания так называемые жизненные линии тела,

Рис. 32. А. Будза. Китайский геобарий

или меридианы, представляют собой особые хрональные каналы в дополнение к уже известным кровеносным, нервным и лимфатическим. Так называемые точки воздействия, или акупунктурные точки, находятся на этих каналах, являются излучателями соответствующего хронального поля... Пальцы экспериментатора служат хорошими источниками хрононов. Достаточно помахать нужным пальцем, направив его кончик на заряжаемый объект, чтобы последний приобрел определенную порцию хрононов. При этом надо иметь в виду, что интенсивность заряжения зависит от хрональной энергии человека и растет со скоростью движения пальца — это несколько напоминает закон электромагнитной индукции Фарадея. Величина приобретенного объектом хронального заряда примерно пропорциональна числу взмахов. Необходимо добавить, что главным источ ником хронального излучения служит мозг человека» [47, с. 330, 333, 336]. Приведенный выше механизм возникновения хронального поля как результат движения можно распространить и на линии, создаваемые в процессе медитативного рисования.

Зная теперь эстетический и энергетический способ интерпретации красоты линии, вы можете самостоятельно потренировать свое восприятие, созерцая полотна великих художников.

Возникает вопрос: «Осознавали ли художники в момент творения своих полотен истинную природу движущего их кистью вдохновения?»

Конечно, мы никогда не сможем ответить с уверенностью на него, но попытаемся понять механизмы творческого вдохновения, рассмотрев работы гениального художника-сюрреалиста Сальвадора Дали.

Дали писал: «Небо... это его я искал изо дня в день, раздирая крепкую, призрачную, сатанинскую плоть моей

жизни... Но где же оно, небо? Что оно такое? Небо не над нами и не под нами, и не слева, и не справа. Небо в сердце человека, если он верует. А я еще не верую и боюсь умереть, не обретя неба» [48, с. 116]. Сальвадор Дали поднимался к Небу в своем сердце, проходя в своей живописи различные уровни психокосмоса, находящиеся между Небом и Землей. Лестницей Иакова, ведущей его ввысь, являлось сюрреалистическое направление в искусстве XX века.

«Сюрреализм, – писал поэт и психиатр Андре Бре-тон, французский идеолог этого направления, – представляет собой чистый психологический автоматизм, с помощью которого – словами, рисунком или другим способом – делается попытка выразить действительное движение мысли. Это запись мышления, которое совершается вне всякого контроля со стороны разума и по ту сторону каких-либо эстетических и моральных соображений. Сюрреализм основан на вере в высшую реальность определенных, до этого игнорировавшихся форм ассоциаций, во всемогущество сна, в нецеленаправленную игру мышления. Его цель – окончательное уничтожение всех других механизмов, чтобы на их место поставить решение важнейших проблем жизни». Исходя из этого определения попробуем проанализировать «Портрет Пикассо» (рис. 33), написанный Сальвадором Дали в 1947 г. Сам портрет расположен в освещенной части рисунка, в противоположном углу сконцентрирован мрак. Граница между светом и тьмой диффузно размыта, как область перехода между добром и злом. В такой же переходной зоне находится имя Пикассо в нижней правой части рисунка. Сам портрет выполнен как подобие античной скульптуры и расположен между постаментом правильной кубической формы белого цвета (символ организации и порядка) и каменной глыбой, олицетворяющей воздействие на личность хаотических сил подсознания.

170

Рис. 33. Сальвадор Дали. Портрет Пикассо

Статуя может восприниматься двояко: как улитка с раковиной либо как голова человека с ушами в виде скрученных в спираль бараньих рогов. Волосы статуи напоминают извилины человеческого мозга, проходя через разрез шеи, они превращаются во второй язык, подобный языку хамелеона, на конце он принимает форму ложки

171

с лютней внутри. Аллегорическая интерпретация этого фрагмента – работа сознания художника превращается в дар, который несет гармонию, созвучную музыке лютни. И раковина улитки, и спиральный рог являются объемными резонаторами – приемниками идей, образов, получаемых художником из Вселенной. Эти образы «выдавливаются» из него силами подсознания, давящими на мозг в виде глыбы.

«Когда мы хотим пережить осознанную нами жизнь, мы встречаемся с хаосом, хаос подстилает всякое творчество; желая опереться на образ воплощенного космоса, как на Лик, мы видим, что красота этого Лика есть пена на гребне религиозного творчества; обращаясь к религии, мы видим, что она рождается из эстетической потребности; религия – пена на творчестве эстетической волны; обращаясь к стихии прекрасного, мы в свою очередь видим, что это прекрасное – пена на гребне темной волны первобытного творчества; первобытное же творчество – пена на гребне хаоса. Стоя на круче сознания и познанием же определяя творчество как нечто, что мы должны пережить, мы видим, что Лики этого творчества – игра солнечных лучей над океаном бушующего хаоса. Мы оказываемся в неизбежности броситься в хаос жизни, если не хотим замерзнуть на ледяных кручах познания; ценность теперь являет нам свой хаотический лик; таково первое наше испытание; если мы его одолеем, если бесстрашно бросимся в воронку крутящегося Мальстрема, мы увидим, что какаято сила вновь будет нас поднимать: мы увидим, что хаос переживаний – не хаос вовсе: он космос; музыкальная стихия мира звучит в реве хаотических жизненных волн; она – содержание какойто силы, заставляющей нас творить прекрасные образы; тогда нам начинает казаться, будто некий образ посещает нас в глубине жизненного водоворота и зовет за собой; если мы последуем за зовущим

образом – мы вне опасностей: искус пройден, окончена первая ступень посвящения» (А. Белый).

Продолжим анализ «Портрета Пикассо». Нос статуи загнут таким образом, что оконтуривает вторую глазницу и проходит через первую, что символизирует чувствительность внутреннего и внешнего зрения художника, тонкость восприятия процессов, происходящих как во внешнем, так во внутреннем мире, сравнимую с обонянием. На рисунке присутствуют два цветка. Красная гвоздика, лежащая на постаменте, – символ признательности, уважительного, благодарного отношения мира к художнику. И белый четырехлепестковый цветок между двусмысленными складками тела-кожи статуи, которые можно воспринять как пальцы художника, дарящие миру цветок – его творчество, – вызов? Я позволил себе краткую символическую интерпретацию этого портрета, чтобы соотнести его художественное содержание с высказыванием Сальвадора Дали о Пикассо: «Пикассо – человек, о котором после своего отца я думаю чаще всего. Оба они, каждый по-своему, играют в моей жизни роль Вильгельма Телля. Ведь это против их авторитета я без всяких колебаний героически восстал еще в самом нежном отрочестве». Этот портрет действительно соответствует определению, данному Андре Бретоном в той его части, где говорится о попытке выразить действительное движение мысли, но он не подходит к определению, где говорится о «записи мышления, которая совершается вне всякого контроля со стороны разума и по ту сторону каких-либо эстетических и моральных соображений». Здесь главный идеолог сюрреализма немного усиливает сторону психологического автоматизма. Автоматизм присутствует в потоке ассоциативных образов, проходящих перед внутренним взором художника, но в момент воплощения этих образов на холсте они все-таки подвергаются цензуре

его творческого сознания. Подтверждение своему впечатлению я нашел в

оценке искусствоведа Н. А. Дмитриевой: «Нетрудно заметить внутреннюю противоречивость идеи „психического автоматизма". Автоматизм предполагает спонтанный творческий акт, подчиненный подсознательным импульсам, т. е. чисто интуитивный и мгновенный. Противоречиво возведение такого акта в программу, ибо программа — дело вполне сознательное, акт же должен быть самопроизвольным. Обстоятельная неоакадемиче-ская фиксация „сонных грез", какую можно видеть на полотнах Сальвадора Дали, Ива Танчи, —длительное и трудоемкое занятие, писать такие полотна в состоянии транса немыслимо. Грезы Сальвадора Дали сильно отдают рассудочной сочиненностью, хотя им нельзя отказать в эффектности концепций, но эта эффектность опять-таки обдуманная и менее всего автоматически возникающая» [48, с. 49]. В отличие от сюрреалистической живописи медитативные графика и живопись действительно являются примером психического автоматизма, т. е. они происходят на более глубоком уровне измененного сознания художника. Но в них легко привнести элементы сюрреализма, если медитативный художник рассмотрит свой рисунок, созданный в медитации, в обычном состоянии сознания, увидит в нем ассоциативные образы и разовьет их в обычной технике живописи, что я неоднократно наблюдал у моих студентов. Таким образом мы получим новую сюрреалистическую работу. При анализе сюрреализма более интересно понять, из каких областей психокосмоса образы приходят к художнику, нежели технические детали их воплощения на полотне. Получается, что, создавая сюрреалистическую картину, художник суммирует воздействие всех уровней бытия.

В отличие от художников-сюрреалистов, художник, прошедший специальную медитативную подготовку,

174

Глава 4. Рождение внутреннего художника

может настраиваться на восприятие и воспроизведение идей с конкретных уровней микро- и макрокосмоса.

Познакомившись с некоторыми механизмами творчества, мы попытаемся сейчас проиллюстрировать их действие на примере таинственного гения Леонардо да Винчи.

На мысль объяснить секреты его творчества с помощью методологии нашего метода меня навело удивительное сходство его рукописи с рукописным наследием А. С. Пушкина. Кроме того, на примере графических рисунков, набросков Леонардо можно познакомиться с еще одной техникой медитативной графики, называемой «свободным штрихом». До настоящего момента мы использовали основную технику медитативного рисунка — непрерывную изогнутую линию. Претерпевая различные метаморфозы, она превращается в спирали, раковины, проекции сложных, многомерных пространственных форм. На следующем уровне владения техникой медитативного рисования, когда вы почувствуете легкость и свободу в движениях руки, непрерывная линия рисунка может превратиться в последовательность штрихов или даже точек, которые рука в свободном броске наносит на поле рисунка. В этом случае движение руки подобно ударам капель дождя в оконное стекло. Образ рисунка создается из бесконечного ряда энергетических импульсов, всплесков, проявляющихся в вибрациях руки.

В рукописях Леонардо да Винчи встречаются обе техники: волнистой непрерывной линии (рис. 34) и свободного штриха (рис. 35).

На рисунке 35 творческая энергия как будто выплескивается из руки художника, оставляя мощные, силовые штрихи, линии на эскизе. Астральный уровень (рис. 36)

«Гротескных голов» дает великолепную панораму человеческих эмоций. Технический рисунок (рис. 37)

175

Рис. 34. Леонардо да Винчи. Ботанический рисунок
является примером графической фиксации Леонардо да Винчи идей, воспринимаемых им в громадном количестве с ментального плана. Здесь надо сказать о тех обвинениях, которые звучали в адрес Леонардо да Винчи из уст его современников и впоследствии от исследователей его творчества. «Поистине Леонардо был магом, ибо начертал вокруг себя — бессознательно — магический круг

176

Глава 4. Рождение внутреннего художника

Рис. 35. Леонардо да Винчи. Наброски различных скальных пород

177

Арт-терапия

Рис. 36. Леонардо да Винчи. Гротескные головы
фрагментарностью своих сочинений» (Дж. Фумагалли 149, с. 390]).
Дж. Джентиле утверждал, что сознание Леонардо было проникнуто «религией Возрождения, которая ищет Бога в Природе». Заглядывая в таинственную «пещеру»,

178

Глава 4. Рождение внутреннего художника

Рис. 37. Леонардо да Винчи. Проекты технических аппаратов
179

Арт-терапия

где скрыты «чудесные вещи», изобретенные природой, Леонардо испытывает «религиозный страх». Ибо хотя все многосторонние интересы Леонардо объединяются в некое единство именно «фундаментальным интересом» к Абсолюту, но страх и неудовлетворенность с необходимостью растут из невозможности понять Бога натуралистически — как чувственную конкретность, данную в опыте и наблюдении. «Растет знание и растет неизвестность. Мелкие факты, число которых бесконечно, становятся огромным фактом, окутанным тем же мраком, которым окутан всякий наименьший предмет начального наблюдения. Почему? Как? Вопросы без ответа... Внутреннее единство блещет воображению; но является интеллект, дабы разбить это единство на бесконечное множество

чувственных видимостей. Отсюда тоска и внутренняя трагедия этого универсального человека, разделенного между двумя несогласуемыми мирами» [49, с. 392]. Но если эта разделенность проявляется как трагедия при контакте Леонардо да Винчи с уровнем ментального плана Бытия, в котором он проявляет себя как ученый, то при художественном воплощении идей и образов духовного уровня он вновь обретает целостность гения. Не случайно в качестве иллюстрации такого контакта с духовным уровнем мной выбрана «Джоконда». Многие исследователи этого полотна высказывали предположения, что в образе Джоконды Леонардо да Винчи изобразил самого себя, это предположение строилось на компьютерном сравнении лица Джоконды и автопортрета Леонардо. Я думаю, причина этого сходства в контакте творческого сознания Леонардо во время творения этой картины с собственной Монадой, которая, как известно, включает в себя как мужской, так и женский опыт бесконечной череды своих воплощений.

«Дух Леонардо строится наподобие гигантской спирали, постоянно кружащей вокруг себя» (М. Брион [49, с. 392]).

Кажется, эта спираль Духа прорывается в рисунках Леонардо, неся в своих вихрях множество идей, которые становятся текстом под рисунком (рис. 38).

В тексте он дает название шестидесяти четырем видам движения воды. Этот список читается как медитативный текст: «Бурление, круговращение, переворот, поворот, круговорот, перекат, погружение, всплывание, падение, вздымание, истечение, иссякание, ударение, разрушение, спад, стремительность, откаты, столкновения, разбивания, волнения, струи, вскипания, ниспадания, замедления, извивание, неуклонность, рокоты, гулы, переполнять, нахлысты, прилив и отлив, обвалы, сотрясения, омуты, вымоины берегов, смерчи, пучины, наводнения, штормы, смешения, бурные обвалы, выравнивание, равновесие, волочение камней, толчки, вспенивание, погружение поверхностных волн, замедления, прорывы, разделения, бреши, скорость, порывистость, яростность, стремитель-

Рис. 38. Леонардо да Винчи. Гидродинамический рисунок

ность, слияние, понижения, перемешивание, переворот, водопад, низвержение, повреждение плотин, взбаламучивание». Это перечисление форм и видов движения воды можно отнести и к описанию типов графических образов в медитативной графике. Медитативную технику можно обнаружить у Леонардо в эскизах, иллюстрирующих его технические проекты. Так, исследователи не могут дать объяснение избыточности линий на рисунке, иллюстрирующем проблему навесного огня при стрельбе по крепостям из пушек (рис. 39). Казалось бы, для зарисовки принципа стрельбы достаточно показать несколько траекторий. Леонардо же тщательно выводит сотни линий. Объяснение этому факту дает интерпритация множества линий как возможного способа при многократном спонтанном их начертании погрузиться в состояние медитации, в ктором Леонардо и воспринимал технические идеи.

Современник и биограф Леонардо да Винчи — Ваза-ри, говорит о гениальности художника: «Мы постоянно видим, как под воздействием небесных светил, чаще всего естественным, а то и сверхъестественным путем на человеческие тела изливаются величайшие дары и что иной раз одно и то же

тело бывает с преизбытком наделено красотой, обаянием и талантом, вступившими друг с другом в такое сочетание, что, куда бы такой человек ни обращался, каждое его действие божественно настолько, что, оставляя позади себя всех прочих людей, он являет собою нечто, дарованное нам Богом, а не приобретенное человеческим искусством. Это люди и видели в Леонардо да Винчи» [49, с. 227].

Творчество Леонардо да Винчи – это процесс творения, прорыв из инобытия, отделенного листом белой бумаги от нашего мира реальности, всплеск ноуменальных идей, привносимых в сознание творцов неведомым и волшебным вдохновением.

182

Глава 4. Рождение внутреннего художника

Рис. 39. Леонардо да Винчи. Траектория навесного огня 183

Арт-терапия

Практика метода показала, что состояние вдохновения достижимо для человека, гармонизовавшего себя с его помощью. За последние годы этому методу обучилось много людей в разных странах. Результатом их творческого самораскрытия являются графические (рис. 40) и живописные работы, стихи, научные идеи и т. д.

Этот процесс творческой самореализации человека является основой терапевтического эффекта.

Сейчас мы подробно познакомимся с особенностями состояния сознания человека в процессе медитативной графической активности.

Медитативная живопись – это путешествие в буддийский мир «не формы», куда первыми проложили дорогу дзэнские Мастера каллиграфии и живописной техники сумие.

«Пренебрежение формой свойственно мистике вообще – и христианской, и буддийской, и исламской. Когда на первом месте – дух, то его внешние проявления отодвигаются на второй план. Форму, конечно, презирают далеко не всегда, но внимание к ней сводится к минимуму. Иными словами, обусловленность формой заменяется полным выражением индивидуальности, оригинальности.

И вследствие этого во всем, что связано с дзэн, ярко чувствуется внутренняя наполненность. Что касается формы, то здесь не остается ничего внешне эффектного, напрямую взывающего к чувствам; но при этом ощущается глубинная духовность, утверждающаяся несмотря на несовершенство формы или, возможно, – благодаря этому несовершенству. Вообще, когда форма совершенна, наши чувства слишком удовлетворены, и разум – по крайней мере на время – перестает обращаться вглубь. Уделяя слишком большое внимание внешним формам, мы не можем постичь внутреннее содержание, заключенное в них» [21, с. 98].

184

Рис. 40. В. Редина. Павлины

Внутреннее состояние дзэнского художника является образцом для нашей практики медитативной графики. Так, «художник должен всецело отдаться своему вдохно-

вению, управлять своими руками и пальцами и кистью, будто они со всем его существом являются всего лишь инструментом в руках кого-то другого, кто временно в него вселился. Можно сказать, что кисть выполняет работу сама, независимо от художника, который просто позволяет ей двигаться, не прилагая никаких сознательных усилий. Если во взаимодействие кисти с бумагой вмешивается логика или размышление, весь эффект пропадает. Этот жанр является попыткой заставить дух изображаемого объекта двигаться по бумаге. Таким образом, каждый мазок кисти должен пульсировать в такт с сердцем живого существа. И он должен нести в себе жизнь» [21, с. 101].

«Линия, начертанная художником жанра сумие, отличается законченностью— ее нельзя исправить или дополнить; она полна той же неизбежности, что и вспышка молнии; сам художник не волен ее убрать, и этим объясняется ее красота. Вещи красивы тогда, когда они неизбежны, иначе говоря, когда они являются свободными проявлениями духа. Здесь нет никакого насилия, никакого убийства, никакого обмана, никакого копирования, а лишь свободное, неограниченное и одновременно самоуправляемое движение — в чем и проявляется красота. Мышцы сознают, что рисуют линию, ставят точку, но за ними стоит Неосознанное. Посредством этого Неосознанного Природа повествует о своей судьбе, и благодаря ему же художник создает произведение искусства. Ребенок улыбается — и толпа окружающих приходит в восторг потому, что это воистину неизбежно, это исходит из Неосознанного.

Другой отличительной особенностью сумие является стремление уловить дух в движении. Все постоянно видоизменяется, ничто в природе не стоит на месте; когда вы думаете, что поймали нечто, оно ускользает из ваших

рук, ибо в тот самый миг, когда вы до него дотрагиваетесь, оно лишается жизни, умирает. Но сумие пытается „поймать вещи живьем", что, казалось бы, невозможно. И это действительно было бы невозможно, если бы художник пытался точно воспроизвести живые предметы на бумаге, но он может в какой-то степени добиться успеха, если каждый мазок кисти будет непосредственно связан с его сокровенным духом, свободным от внешних оков. В этом случае кисть станет продолжением его собственной руки, более того, она станет его духом; и в каждом движении ее, оставляющем следы на бумаге, этот дух будет чувствоваться.

Когда же это достигается, картина сумие — сама реальность, совершенная сама по себе, а не копирующая что-либо. Горы на ней реальны, в том же смысле, в каком реальна гора Фудзи; то же можно сказать и об облаках, ручьях, деревьях и людях, ибо дух художника живет во всех линиях, штрихах, точках — во всей этой „мазне"» [21, с. 103].

С помощью рисунков «Икар. Начало Пути» (рис. 41) и «Падение Икара» (рис. 42) проведем эксперимент, иллюстрирующий особенности восприятия

медитативных рисунков в зависимости от ракурса, под которым они рассматриваются. С этой целью один и тот же рисунок приведен в двух положениях.

Последовательно созерцая эти рисунки, можно почувствовать, как меняется эстетическое впечатление от них. Первый рисунок наполнен оптимизмом и устремленностью ввысь, к духовному солнцу. Второе изображение трагично. Оно предостерегает ищущего странника об опасностях и трудностях мистического пути, на котором возможны и крушения в бездну. Но в такие моменты надо помнить, что все в жизни циклично и за падением обязательно последует взлет, если только ищущий не потеряет

Рис. 41. А. Будза. Икар. Начало Пути 188

Рис. 42. А. Будза. Падение Икара

способность исследовать любую жизненную ситуацию с точки зрения обретаемого в ней опыта сознания. У каждой пропасти есть дно, от которого можно оттолкнуться, чтобы сделать взмах крыльями сознания и воспарить ввысь. Идея изменить ракурс восприятия медитативного рисунка нашла отражение в двух работах моей студентки из Германии Ульрики Шульц. Темой ее медитативного переживания был вопрос восприятия смерти как естественной части жизненного пути Монады. Так появился «Умирающий феникс» (рис. 43). Нарисовав его, она почувствовала желание его перевернуть. Получившееся в результате переворота изображение (рис. 44) она назвала «Возрождающийся феникс». Созерцая рисунок под новым ракурсом, она почувствовала, как освобождается от гнетущего состояния страха. Следующий свой рисунок она назвала «Сила нежности» (рис. 45). Сферы с удивительной правильностью формы на этом рисунке были выполнены Ульрикой в медитации рукой без каких-либо шаблонов.

«Искусный Молот чертил круги и квадраты точнее, чем с циркулем и угольником. Вещи изменялись, как в природе, с движением его пальцев, а его мысль на них не задерживалась. Поэтому его разум оставался целостным и не знал пут. Он забывал о своих ногах, лишь бы обувь впору; забывал о пояснице, лишь бы удобный пояс; в знаниях забывал об истинном и ложном, лишь бы были по сердцу. Не изменялся внутренне, не следовал за внешним, сообразуясь с каждым случаем. Начал сообразоваться, и, всегда со всем сообразуясь, он забыл о сообразности своего пристрастия к сообразности...

...Плотник Счастливый вырезал из дерева раму для колоколов. Любовавшиеся рамой поражались его искусству, будто сделали ее духи или боги. Увидел раму Луцкий царь и спросил:

Глава 4. Рождение внутреннего художника

Рис. 43. Ульрика Шульи. Умирающий феникс

191

Рис. 44. Ульрика Шульц. Возрождающийся феникс 192

Глава 4. Рождение внутреннего художника

Рис. 45. Ульрика Шулыд. Сила нежности

— Какой секрет помог тебе ее вырезать? — Каким секретом могу обладать я, ваш слуга, рабочий человек? И все же был один. Я, Ваш слуга, задумав вырезать раму

193

для колоколов, не смел напрасно расходовать свой эфир и должен был поститься, чтобы обрести покой. Постился сердцем три дня и уже не смел думать о получении мною, Счастливым, награды — ранга и жалованья; постился пять дней и уже не смел думать о хвале и хуле, удаче или неудаче; постился семь дней и вдруг забыл о самом себе, своем теле, руках и ногах. И не стало для меня ни царского двора, ни того, что отвлекало и смущало, исчезло все внешнее. И тогда я отправился в горы, в леса, приглядываясь к природному характеру деревьев. И в лучшем по форме и сущности дереве передо мной предстала воочию рама музыкального инструмента. Иначе пришлось бы от замысла отказаться. И тут я приложил руки, естественное во мне соединялось с естественным в дереве, и музыкальный инструмент был создан сосредоточием жизненной силы. Вот он!» [51, с. 248, 247].

О подобном творческом, медитативном состоянии говорят и мастера сумие.

«Некоторые художники доходят даже до того, что утверждают, будто вовсе не важно, за что принимает зритель мазки их кисти, т. е. чем неправильнее их поймут, тем лучше. Штрихи или пятна могут обозначать любой объект природы; это могут быть птицы, холмы, человеческие фигуры, цветы или все, что угодно; им это совершенно безразлично, как они заявляют. Это поистине

крайность, ибо если их линии, пятна и точки оцениваются по-разному разными людьми – причем иногда совершенно не так, как сам художник предполагал вначале, – то какой толк от такой картины? Возможно, этот художник хотел бы здесь добавить следующее: „Только бы дух, которым проникнуто все произведение, был полностью постигнут и оценен!" Это доказывает, что мастера Дальнего Востока совершенно равнодушны к форме. Своей кистью они хотят выразить нечто такое, что их глубоко взволновало.

194

Глава 4. Рождение внутреннего художника

Им самим, возможно, неизвестно, как отобразить свой внутренний мир. Возможно, это не искусство, поскольку в их творениях нет ничего искусственного. А уж если это искусство, то на первый взгляд очень примитивное. Так ли это на самом деле?» [21, с. 107].

Поэтому вопрос о художественной ценности медитативной живописи оставим на суд профессиональных искусствоведов; нас интересует момент рождения внутреннего Художника, а не общественное признание его внешнего проявления.

Этот момент характеризуется полной свободой и легкостью в медитации, когда для вас нет необходимости концентрировать свое внимание на чем-либо, что-либо делать согласно алгоритму метода. Вы забываете метод, он стал не нужен. Вы выросли из него, как лотос поднимается над поверхностью пруда из грязи ила. Об этом моменте говорит дзэнский мастер фехтования Такуан: «Нужно не пытаться сосредоточить разум в каком-либо месте, а позволить ему заполнить все тело, позволить ему пропитать все ваше существо. Если это происходит, вы пользуетесь руками, когда в этом есть необходимость, ногами, когда это нужно, или глазами, когда это требуется, и не тратите никакого лишнего времени или лишней энергии» [22, с. 214]. «Локализация разума означает его замораживание. Когда он не двигается свободно, куда нужно, это уже не разум в своем естестве. Локализация распространяется не только на физический план существа. Разум может попасть в психологическую тюрьму... обдумывание непременно мешает и „останавливает" течение разума. Оставьте всякое обдумывание, всякое разграничение. Вместо того чтобы локализовать, порабощать или замораживать разум, предоставьте его самому себе, дайте ему функционировать свободно и беспрепятственно. Только тогда он готов двигаться, как нужно, по всему телу, нигде „не останавливаясь").

195

Арт-терапия

Дзэн-буддисты в своем учении говорят о правильном или истинном (се) и частичном (хэн). Когда разум наполняет все тело, то говорят, что он правилен; когда он находится в какой-либо конкретной части тела, он частичен или однобок. Правильный разум равномерно распределен по всему телу, а не локализуется в каком-либо отдельном участке. Частичный разум, в отличие от этого, разделен на части и однобок. Дзэн чуждо отделение или „локализация". Когда разум „затвердевает" в одном месте, ему не удается достичь каждой части тела. Не скованный каким-либо заранее намеченным планом, он естественно распределяется по всему телу. „Разум не следует привязывать на веревочку, как кошку. Он должен быть предоставлен самому себе и обладать абсолютной свободой передвижения, определяемой его собственной природой. Отсутствие локализации разума есть вершина духовной тренировки. Когда он – нигде, то он – везде"» [21, с. 128].

Эта заполненность энергией сознания всего тела приводит к тому, что она начинает ручейком вытекать через руку, держащую ручку, во время

медитативного рисования и оставляет энергоинформационный след на бумаге. Вибрации сознания отображаются в танце спонтанных линий, точек, штрихов. Лист оживает, наполняемый энергией сознания. Очень важно не заинтересоваться этой жизнью, рождающейся на листе под рукой. Нужно оставаться спокойным наблюдателем всего происходящего, стать разумом, не осознающим себя.

«Разум, не осознающий себя, — это разум, не испытывающий абсолютно никакого беспокойства. Это первозданный разум, а не разум, заблуждающийся и встречающий массу препятствий. Он всегда текуч, никогда не останавливается, никогда не твердеет. Поскольку ему чуждо всякое разграничение и поскольку ему нет необходимости отдавать чему-либо предпочтение, он

заполняет все тело, охватывая каждую часть его и нигде не останавливаясь. Он никогда не может стать подобием камня или куска дерева. Если он где-либо останавливается на отдых, то это не „разум, которого нет". „Отсутствующий разум" ничего в себе не содержит. Его называют „мунен", „отсутствие мысли". Когда мунен достигнуто, разум движется от одного объекта к другому, течет как вода, заполняя каждый уголок. По этой причине разум выполняет все, что от него требуется. Но когда его течение останавливается в одном месте, все остальные места будут его лишены, и результатом будет общее одеревенение и окостенение. Колесо вращается тогда, когда не слишком туго сидит на оси. Если посадка слишком туга, оно не сдвинется с места. Разум, содержащий что-либо в себе самом, прекращает функционировать, он не может слышать, не может видеть, даже если звук раздается у самого уха, а свет вспыхивает перед глазами. „Разум, содержащий в себе что-то", — это значит занятый чем-то одним и что у него нет времени для чего-либо другого. Но пытаться изгнать мысль, уже находящуюся в нем, значит, заполнить его чем-то другим. Такой труд не имеет конца, поэтому лучше всего с самого начала ничего не держать в разуме» [21, с. 132].

Все мысли, чувства, эмоции, ощущения, возникающие на волнах сознания, как мусор, выносятся вместе с потоком через рисующую руку. В какой-то момент волны становятся чистыми от загрязнений и несут Пустоту. Они сами являются вибрациями Пустоты, и в этот момент рождается спонтанность. «Все на свете требует спонтанности в исполнении и не должно делаться предумышленно. То, что обдумывается заранее, не соответствует реальности. Нет в мире ничего такого, к чему Пустота не могла бы приспособиться, — не важно, длинное оно или короткое, квадратное или круглое. Только дух, проникну-

тый Пустотой, может совладать с любым препятствием» [22, с. 215].

Достижение этой Пустоты и делает человека идеальным проводником, через который в мир могут воплощаться идеи Абсолюта (Дао), принимающие форму религии, науки, искусства.

Суммируя содержание этой главы, мы можем сказать, что «искусство означает постоянно возобновляемую концентрическую атаку и прорыв через эго к бесконечности, полное исчезновение ограничений благодаря беспредельности, т. е. постоянное чередование выхода во все стороны, наружу и вбирание обратно; оно означает конденсацию вселенной в фокусе микрокосмоса и восстановление утраченного магического равновесия между душой и вселенной.

Цель искусства – конденсация всех непостижимых потоков, сил и воздействий вселенной в плане человеческого понимания и опыта; это проецирование психических эмоций в бесконечное. Растворение и трансформация „я" в целое – в этом случае пустота означает полное отсутствие сопротивления – представляют собой растворение одного в других, бесстрастное приятие мира в освобожденную, т. е. безграничную, душу» [4, с. 138]. Момент раскрытия творческого потенциала человека является мощным позитивным состоянием, интегрирующим положительное эмоциональное переживание, радостное удивление ума и духовное озарение сознания. На этапе гармонизации с помощью последовательной очистки тонких структур человека происходит процесс самопознания через выявление различных функций и свойств личности и их подключения к высшим духовным центрам. На этапе спонтанного творчества происходит создание новой целостности – индивидуальности, облаченной в новые чистые одежды низших форм ее ак-

тивности. Процесс медитативного Покаяния является моментом умирания старого эго человека и рождения новой индивидуальности – носительницы всего опыта, накопленного старым эго. В этой ситуации рисовальщик уподобляется адепту, проходящему через испытания мистерий древности, которые символизируют процесс рождения нового просветленного сознания.

«Лучшие люди древности, следовавшие Пути,
достигали невообразимых удивительных результатов,
глубину которых невозможно постичь.
Лишь тот, кто не стремится постичь,
лучше всех ощутит глубину моих слов!
Говорю тебе:
Будь ровным и спокойным, словно
переправляешься через реку зимой.
Будь внимательным и осмотрительным,
как если бы со всех сторон тебя
окружали опасности.
Соблюдай такое достоинство, которое
подобает путнику, обретшему лишь
временный приют.
Будь раскрытым вовне, подобно
замерзшему озеру, которое начало
освобождаться от льда.
Будь простым и естественным, подобно
самой Природе.
Будь пустым и открытым, подобно долине в горах,
Будь сокрытым и непредсказуемым,
подобно вещи, окутанной туманом.
Будучи непредсказуемым, оставайся трезвым.
Успокоив свой ум, обретешь ясность духа.
Помня о своей цели, будь терпелив.
Ведь изменения – это то, что происходит не сразу,

но как бы само собой.
Тот, кто придерживается этого Пути, не стремится
к избытку.
Лишь тот, кто не стремится к избытку,
сможет стать несведущим подобно ребенку
и уже не желать никаких новых свершений».

(15)
«Сохраняя свое сознание в неподвижности и безмолвии, я достигаю пустоты, пределов этого мира. Там вся тьма вещей соединяется вместе, и, созерцая, я могу видеть их возвращение. Все бесчисленные существа, рожденные в мире, все они возвращаются назад, к своему началу. Возвращение к началу именуется обретением покоя и безмолвия. Это и называют „исполнить свою судьбу". Исполнить свою судьбу, значит, познать извечное. Познать извечное, значит, стать сиянием, светом. Не думая об извечном,
ты слепо идешь навстречу собственному несчастью...»
(16) [1, с. 28, 29]

ГЛАВА 5

ВНУТРЕННИЙ ХУДОЖНИК - АРТ-ТЕРАПЕВТ

Труды наши не в том, чтобы вечно повторять уже свершенное человеком, но в том, чтобы достигать новых реализаций, совершенств невиданных и нежданных. Время, душа и мир даны нам как поле действия; видение, надежда и творческое воображение — как советники наши; воля, мысль и труд — как наши всемогущие орудия.
Шри Ауробиндо
Искусство есть необходимый разряд нервной энергии и сложный прием уравновешивания организма и среды в критические минуты нашего по ведения.
Выготский Л. С.

Пробудив в себе внутреннего художника, можно найти много способов реализации вновь открывшихся способностей в социуме. Опыт преподавания метода как при групповой форме обучения, так и при индивидуальной работе показал, что данная технология наряду с хорошо известными методиками может использоваться в арсенале арттерапевта и трансперсонального психолога. Чтобы лучше понять холистические возможности метода, рассмотрим полученные с его помощью результаты в свете модели, предложенной патриархом холотропной терапии Станиславом Грофом.
Для начала немного о психотерапии Грофа.
«Холотропная стратегия психотерапии представляет собой важную и эффективную альтернативу традиционным подходам глубинной психологии, акцентирующей вербальный обмен между терапевтом и человеком, который обращается к нему за помощью. Термин „холо-тропный" означает „направленный на восстановление целостности" или „движение в направлении цельности" (от греч. слова holos — «цельный»; trepein — «движущийся в направлении к...»). Основная философская предпосылка такой стратегии строится на том, что каждый человек нашей культуры функционирует гораздо ниже своих реальных потенциальных возможностей и способностей, и такое обеднение происходит потому, что индивидуум

идентифицирует себя только с одним из аспектов своего бытия, физического тела и эго. Эта ложная идентификация приводит к лишенному аутентичности нездоровому и неполному, обедненному образу жизни, способствуя развитию эмоциональных и психосоматических расстройств.

Развитие симптомов дистресса, не имеющих органического происхождения, можно рассматривать как показатель того, что личность, опирающаяся на ложные предпосылки, достигла критического момента, когда с очевидностью ясно, что прежний образ жизни не только „не работает", но уже и не состоятелен. Это может сказываться на некоторых определенных областях жизни, таких как брак и секс, профессиональная деятельность, различного рода стремления и цели, или же разрушительное воздействие может проявляться одновременно во всех областях жизни. Продолжительность и глубина такого срыва вполне соотносятся с развитием психотических явлений. Возникающая в результате ситуация оказывается кризисной или даже критической, но одновременно и очень плодотворной, таящей большие возможности.

Обнажившиеся симптомы отражают попытку организма освободиться от застарелых стрессов и травм и вернуться к естественному функционированию. В то же время все эти проявления по существу характеризуют процесс выявления истинной личности и той размерности бытия, которая связывает человека со всем космосом и соразмеряет со всем многообразием существования. Если условия благоприятны, этот процесс имеет радикальный результат — разрешение проблем, психосоматическое исцеление и эволюцию сознания. И, следовательно, его можно считать исключительно благотворной, спонтанно проявленной, оздоровительной деятельностью организма, которую следует всячески поощрять и поддерживать, а не

подавлять. Такое понимание природы психопатологии является основным кредо холотропной терапии.

Основная цель методов практической психотерапии состоит в активации бессознательного освобождения энергии, „застрявшей" в эмоциональных и психосоматических симптомах, и преобразовании стационарного баланса энергии, заключенной в поток опыта (переживаний). Холотропная терапия способствует активации бессознательного, оказывая столь мощное воздействие, что вызывает неординарное состояние сознания. Этот принцип, сравнительно новый для западной психотерапии, использовался, однако, веками и даже тысячелетиями в шаманских процедурах, целительных церемониях аборигенов, в ритуалах перехода (трансценденции), на собраниях различных экстатических сект, в древних мистериях смерти и возрождения.

В психотерапиях, использующих методы мощных воздействий на состояния сознания, приемы современной академической психиатрии с их персоналистической и биографической ориентацией явно недостаточны и неадекватны. В процессе практической работы уже на первых сеансах становится очевидно, что истоки психопатологии находятся далеко за пределами событий раннего детства и индивидуального бессознательного...

Практическая терапевтическая работа раскрывает за пределами традиционных биографических причин симптоматики глубокие связи с безусловно трансбиографическими областями психики, рождения или возрождения (перинатальные явления), а также весь спектр трансиндивидуальных и архетипических переживаний. И, таким образом, успешное лечение не может ограничиваться работой над биографическими аспектами; картография психики, используемая в терапевтических подходах подобного рода, должна, следовательно, выходить за пределы биографиче-

ского уровня индивидуального бессознательного и включать перинатальные и трансперсональные области.

Теперь можно сформулировать принципы холотропной терапии. Ее главное кредо состоит в признании потенциала необычных состояний сознания, способных к трансформации и эволюции и обладающих оздоровительным воздействием. Поскольку в этих состояниях сознания человеческая психика, как представляется, оказывается способной к спонтанной целительской активности, холо-тропная терапия использует методы активации психики и индуцирования необычных состояний сознания. Это, как правило, приводит к изменению динамического равновесия исходных симптомов, трансформируемых в поток необычайных переживаний, исчезающих в подобном процессе. Задача терапевта сводится к тому, чтобы поддерживать процесс практической работы, полностью доверяя его оздоровительной природе, не делая никаких попыток вмешательства» [24, с. 25 – 28].

Эти принципы холотропной терапии, выработанные Станиславом Грофом, являются основополагающими и в психотерапевтической практике по нашему методу. Несмотря на отличие в используемых технических приемах: (ЛСД – медикаментозная терапия и холотропное дыхание – интенсивное дыхание в режиме пневмокатарсиса у Станислава Грофа, и безмедикаментозная медитативная графическая активность, приводящая к замедлению темпа и снижению глубины дыхания, в нашем методе); оба они вводят человека в измененные состояния сознания, находящиеся в одних и тех же областях внутреннего психокосмоса. А теперь сопоставим медитативные рисунки слушателей нашего курса и описания подобных состояний сознания по Станиславу Грофу.

Следующие рисунки (рис. 46, 48, 50, 52) выполнены слушательницей курса во время работы с ее энергитически-

ми центрами. Рис. 46 отображает работу с свадхистханой чакрой (гармонизация эфирного и физического тела).

Рис. 46. В. Редина. Гармонизация эфирного тела 207

«Весьма часто в визуальном поле преобладают абстрактные геометрические построения или архитектурные паттерны, которые лежат в основе всех динамических цветных изменений. Испытуемые часто описывали их как интерьеры гигантских дворцов, нефы невыразимо прекрасных готических соборов, купола монументальных мечетей или „арабески". Иногда эти видения сравнивали с картинами абстракционистов, таких как Пиет Мондриан или Василий Кандинский. В других случаях говорилось о феноменальных калейдоскопических дисплеях, волшебных искрящихся фонтанах и фейерверках. Как правило, субъекты бывают очарованы и целиком поглощены этими переживаниями... все представляется в

волнообразном движении, а неодушевленные предметы часто воспринимаются как наполненные жизнью.

Весьма характерным изменением в восприятии являются орнаментализация и геометризация человеческих лиц, животных и объектов» (рис. 47) [15, с. 44].

Работу с манипурой чакрой (гармонизация астрального тела) иллюстрирует рисунок 48. На следующем рисунке – иллюстрации к повести Лукиана «Правдивые истории» 1894 г. (рис. 49), Обри Бердслея, художник визуализировал свое переживание астрального мира, назвав эту работу «Сны».

«Травматические или положительные переживания из прошлого, связанные с сильным эмоциональным зарядом, активизируются, поднимаются из бессознательного и переживаются вновь в сложном комплексе... активация сильной негативной СКО (системы конденсированного опыта, в нашей терминологии это отрицательный соли-тон) в сеансе ЛСД и ее появление в поле переживания имеют типичные следствия, сказывающиеся как на содержании, так и на ходе всего сеанса. Предшествовавшее этому последовательное течение образов, эмоций, идей

Рис. 47. Обри Бердслей. Эскиз обложки

и телесных ощущений неожиданно нарушается, а их внутренняя согласованность и взаимное соответствие распадается. Это сопровождается некоторыми характерными

Рис. 48. В. Редина. 210

Рис. 49. Обри Бердслей. Гармонизация астрального тела Сны

явлениями, которые можно рассматривать в качестве вестников появления СКО.

Образы, переживаемые в этом состоянии, становятся бессвязными, спутанными и фрагментарными. Пациенты часто сравнивают их с потоком или водоворотом; они называют такие переживания „сенсорной кашей", „каруселью" или просто хаосом. Однако в этой аморфной смеси можно различить фрагменты человеческих тел и тел животных, куски ландшафтов, предметы мебели, детские игрушки и подобные им предметы повседневной жизни. Это состояние сравнивают часто с бредовым состоянием или же с диким горячечным кошмаром. Позднее, когда ядро переживания повторно пережито, а его содержание явно опознано, некоторые из сенсорных фрагментов можно ретроспективно идентифицировать как элементы первичных травматических переживаний детства, а другие – как символические и метафорические вариации на эту основную тему» [15, с. 81].

Следующий рисунок (рис. 50) отображает процесс работы с анахатой чакрой (гармонизация ментального тела):

«...на передний план выступает алогичное мышление, подобное сновидческому, со свободной ассоциацией образов. Время от времени оно может вести в результате к неожиданному упрощению и разрешению определенных проблем, что не слишком отличается от артистического вдохновения или творческого озарения ученого или изобретателя. Такая фундаментальная интуитивная проницательность может временами творчески интегрировать информацию из совершенно разных областей» [15, с. 23].

Примером может служить картина Сальвадора Дали «Галасидаласидеоксирибонуклеидная» (1963 г.), о которой он писал: «Давным-давно я нарисовал молекулу дезоксе-рибонуклеиновой кислоты – и что же? На днях четверым

212

Глава 5. Внутренний художник – арт-терапевт

Рис. 50. В. Редина. Гармонизация ментального тела

213

Арт-терапия

Рис. 51. Ганс Гальдунг. Коронование Марии

ученым мужам дали Нобелевскую премию за то, что они ухитрились описать эту самую молекулу. Я относительно умен. Весьма относительно».

214

Глава 5. Внутренний художник – арт-терапевт

Рис. 52. В. Редина. Гармонизация духовного тела

На рисунке 52 запечатлена работа с вишуддхой чакрой (гармониация духовного тела): «Это, вероятно, наиболее интересная и загадочная категория трансперсональных

переживаний. Опыт прошлых воплощений состоит из фрагментов сцен, индивидуальных событий или законченных, довольно ясных и логических эпизодов, имевших место в другое историческое время и в других пространствах... субъект, принимающий участие в этих драматических эпизодах, сохраняет идентичность Эго, хотя и переживает себя в другой форме, другом месте и времени и в другом контексте. В основе он сохраняет ту же индивидуальную сущность, что и в настоящем существовании. У него остается острое ощущение встречи с воспоминанием, повторное переживание того, что он уже видел и пережил» [15, с. 170]. По словам автора – образ молодой женщины, ситуация, изображенная на рисунке, и его персонажи появлялись раз в месяц в ее сновидении в виде кошмара, в котором она ощущала себя молодой девушкой, изображенной в верхней правой части рисунка. События происходили в какой-то восточной стране, и каждый раз сон оканчивался одним и тем же страшным переживанием. В шатер, где она находилась вместе с другой девушкой, изображенной на рисунке, врывался мужчина (его профиль вписан в ее прическу) и убивал ее. Каждый раз после этого сновидения она просыпалась в холодном поту с сильным сердцебиением. После проработки ситуации во время медитативного рисования это сноведение ее больше не посещало.

«Происходящая во время сеанса ЛСД кармическая фиксация не может быть проработана только лишь полным повторным переживанием всех болезненных эмоций, связанных с разрушительной кармической сценой. Для достижения удовлетворительного завершения переживающий должен выйти за пределы события эмоционально, этически и духовно подняться над ним и в конце концов простить и быть прощенным (процедура медитативного Покаяния при работе с духовным телом

в нашем методе). Испытуемые неоднократно заявляли, что, очевидно, нет разницы, были ли они угнетателем или жертвой в отрицательной кармической ситуации; оказывается, впечатывается двоичный травматический паттерн. На глубоком уровне эмоциональное состояние садиста-мучителя аналогично состоянию испытывающего мучения, и яростный порыв убийцы сплавляется с мукой умирающей жертвы (рис. 53). Неспособность простить и переступить через свое страдание, оказывается, столь же способствует кармическому впечатыванию, как и активно совершаемые несправедливость и насилие» [15, с. 172].

Говоря о возможностях отработки кармических паттернов во время реинкарнационных переживаний, приведу пример совместной медитативной работы по отработке этого уровня в структуре обучаемого человека. Была проведена совместная медитация, в которой слушатель находился в состоянии медитативного погружения, а я в режиме медитативного рисования. В результате мной было получено символическое изображение фамильного герба (рис. 54), владельцем которого в прошлом воплощении был мой партнер по эксперименту Сергей И.

Это изображение явилось информационным ключом, открывающим кладовую воспоминаний духовного тела Сергея. Во время созерцания рисунка он испытал сильное переживание, связанное с вспоминанием прошлого воплощения, в котором носителем его Сущности была личность испанского дворянина.

Семейство его обладало могуществом на море, что символизирует контур

лодки в орнаменте из морских волн и развевающихся парусов, в которую вписаны морской дракон и корона. Господство на земле отображает голова льва в верхней части герба. В следующей совместной медитации мы поменялись ролями. Рисовал Сергей, а я находился в медитативном состоянии, концентрируя

217

Рис. 53. Сальвадор Дали. Возрождение плоти

внимание на его духовном теле. Сергей нарисовал свой реинкарнационный автопортрет с женой (рис. 55), и по нему мы узнали, как он выглядел, когда являлся владельцем вышеописанного герба. После проведения

218

Рис. 54. А. Будза. Реинкарнационный герб 219

Рис. 55. С. Иванов. Реинкарнационный автопортрет с женой

совместной медитативной работы Сергей рассказал о произошедших изменениях в его настоящей жизни. Они касались гармонизации семейных отношений, в них появились новые положительные моменты.

220

«Разрешение кармического паттерна и освобождение от связей, которые он представляет, связано с ощущением огромного свершения и триумфа. Часто индивидуум чувствует, что он ждал этого события и работал в течение веков, чтобы приблизиться к нему, и что даже если он ничего более не достиг в этой жизни, она оказалась плодотворной и успешной, поскольку в ней в конце концов были разрушены кармические связи. Разрешение одного-единственного кармического паттерна может, таким образом, привести к чувству неописуемого блаженства; релевантность, уместность такого события, по-видимому, диктуется космическими силами и лежит за пределами постижения переживающего. В нескольких случаях оно сопровождалось переживанием возникающего „кармического урагана или циклона", дующего через века и рвущего кармические цепи, связанные со сценами из различных жизней. Эти феноменологические события имеют определенное сходство с некоторыми субъективными переживаниями, которые сопровождали усилия Будды достичь просветления» [15, с. 173].

Это переживание иллюстрирует рисунок, выполненный Валентиной Р. при работе с аджной чакрой (гармонизация космического тела) (рис. 56):

«Его основными характеристиками являются выход за пределы дихотономии субъект – объект, чрезвычайно сильное положительное действие (мир, спокойствие, радость, безмятежность и блаженство), особое чувство сокровенности, трансцендирование времени и пространства, переживание чистого бытия и богатство проникновения в космическую релевантность.

Часто субъекты говорят о вневременности настоящего момента и утверждают, что они касаются бесконечности. Они указывают на невыразимость и подчеркивают ошибочность лингвистических символов и структур нашего

Рис. 56. В. Редина. Гармонизация космического тела

языка в передаче природы этого события и его значения. Описание космического единства обычно полно парадоксов, нарушающих основные законы и самое существо Аристотелевой логики. Индивидуум может, например, говорить об этом опыте как о лишенном содержания и тем не менее содержащем все; все, что он может каким бы то ни было образом постичь, оказывается уже включенным. Он ссылается на полную утрату своего Эго и в то же время утверждает, что его сознание расширилось, чтобы объять всю вселенную. Он чувствует благоговение и смирение, свою незначительность и в то же время испытывает чувство и переживает себя наделенным космическими размерами иногда до чувства отождествления себя с Богом. Он может воспринимать себя и остальной мир как существующий и несуществующий в одно и то же время, формы материальных объектов как пустые, а пустоту как обладающую формой. Человек в этом состоянии чувствует, что получает доступ к прямому знанию путем проникновения и мудрости относительно вещей фундаментального и универсального значения. Обычно речь не идет о конкретной информации, о специальных технических деталях, которые могли бы быть использованы прагматически. Скорее это сложный инсайт откровения в сущность бытия и экзистенции... Переживание свободного от напряжения, расплавляющего экстаза можно понять на примере чувства космического единства, называемого „океаническим экстазом".

В раскрытии паттерна опыта космического единства трансцендирование времени и пространства может принять довольно конкретную форму, что легко проиллюстрировать рядом специфических образов. Человек может переживать последовательность видений, позволяющих интерпретацию в терминах регрессии в историческом времени (рис. 57). Она включает разнообразие эмбрио-

Рис. 57. Сальвадор Дали. Открытие Америки

нальных ощущений, память предков, элементы коллективного бессознательного и эволюционный опыт, сопровождаемый филогенетическими обратными кадрами и дарвинским прозрением» [15, с. 105].

Глава 5. Внутренний художник – арт-терапевт

Рис. 58. А. Будза. Рождение мира 225

Арт-терапия

На рисунке «Рождение мира» (рис. 58) приведен один из первых моих медитативных рисунков, который был интерпретирован моими друзьями-физиками как изображение процесса космогенезиса – развертывания пространства и времени в момент предсуществования субстанционального бытия.

При демонстрации этого рисунка в аудитории врачей у них возникла ассоциация с моментом рождения ребенка, когда он покидает родовые пути. Но при этом обе аудитории согласились с названием рисунка.

«Соответствующий выход за пределы обычного пространственного ограничения можно иллюстрировать на примерах идентификации с другими лицами и группами лиц, с животными, растениями и даже неорганическим веществом.

Важной вариацией этого развития является субъективное отождествление с физической вселенной, как мы ее знаем, с ее галактиками, солнечными системами и мириадами отдельных звезд (рис. 59, «Метаморфозы Времени»). Виденья различных божеств и архетипы Юнга – другая характерная последовательность в переживании космического единства» [15, с. 106].

Исследовать переживания такого уровня и визуали-зовать их в медитативных рисунках – такова была одна из задач моих экспедиций в Египет к пирамидам Гизы и Саккары, в Александрию и в Индию для исследования скальных буддийских храмов Аджанты и индуистских, джайнских и буддистских архитектурных комплексов Эйлоры. К рассказу об этих исследованиях мы вернемся позже, а сейчас рассмотрим работу с высшим энергетическим центром – сахасрара.

О медитативных состояниях, соответствующих (в практике нашего метода) концентрации на седьмом центре сахасрара чакре, Станислав Гроф пишет следующее:

226

Глава 5. Внутренний художник – арт-терапевт

Рис. 59. А. Будза. Метаморфозы Времени

227

«Утверждение положительных сил вселенной часто выражается в видениях струящегося, слепящего света, имеющего сверхъестетвенное качество и, по-видимому, исходящего из божественного источника. Иногда вместо чистого света могут возникать просвечивающий небесно-голубой туман, прекрасные радужные спектры, игра тонких неуловимых паттернов, напоминающих петушиные перья. Весьма характерны для этой стадии лишенные формы представления о Боге, воспринимаемом как чистая духовная энергия, как трансцендентальное и космическое солнце. Особый вид этого переживания возникает при соединении Атмана и Брахмана, как это описано в индийских сакральных текстах. В этом случае индивидуум чувствует, что переживает само божественное ядро своего существа. Его индивидуальное Я (Атман) утрачивает свою видимую отдельную идентичность и соединяется с тем, что воспринимается как его божественный источник, Универсальное Я (Брахман). В результате это приводит к чувству немедленного контакта или идентичности с „Запредельным Внутри", с Богом („Тат Твам аси" или „Ты есть То" Упанишад). Также весьма часто возникают персонифицированные образы Бога, как они представлены в традиционном христианстве, вроде благосклонного мудрого старца, сидящего на богато украшенном троне и окруженного серафимами и херувимами в сияющей славе. (Рисунок 50 Валентины Р. является симбиозом состояния ментальной тишины, концентрации на анахате чакре и проявления активности сахасрара-центра в виде символического изображения христианской Троицы. На рисунке 50: Отец символизирован Божественным Оком, Сын — мужским профилем, Святой Дух — голубем и Мудрость София — женским профилем.) Некоторые в такой момент переживают единство с архетиповой Матерью, Великой Матерью или, в более специфическом варианте,

228

Божественной Изидой древних египтян» [15, с. 140]. Это состояние отображено в рисунке Юлии Гринфельд «Мать Мира» (рис. 60).

Рис. 60. Ю. Гринфельд. Мать Мира 229

Интересно отметить, что в момент создания этого рисунка Юлия не знала, что по эзотерической традиции лицо Матери Мира в эпоху Кали юги скрыто покрывалом: «Я, Изида, есть все, что было, все, что есть, все, что будет; ни один смертный человек взором не проник под покров моей тайны» (Надпись на храме Изиды в Саисе [25, с. 139]). Во время медитативной работы у пирамид Гизы в подобном состоянии мной было получено изображение головы Бога Гора (рис. 61), сына Озириса и Изиды, изображавшегося в Древнем Египте в виде сокола (рис. 62). Важно отметить, что до египетской экспедиции я не был хорошо знаком с пантеоном египетских богов и тем, как они изображались древними мастерами. Так, в случае с рисунком Гора я не знал его символического изображения, и, что самое интересное, когда я рисовал, изображение было повернуто под углом в 90° по отношению к тому, как оно представлено сейчас в книге. Клюв Гора был направлен от меня. Завершив рисунок и анализируя его в обычном состоянии сознания, я решил, что получилось некое абстрактное изображение. Когда я развернул его, то сразу увидел голову птицы и только после возвращения домой, анализируя материалы экспедиции, я обнаружил скульптурное изображение Гора, совпадающее с моим

египетским рисунком.

К категории состояний слияния с космическим сознанием можно отнести и медитативное восприятие символов и семантических структур – текстов. Рисунок «Послание Сфинкса» (рис. 63) сочетает в себе семантическую часть в виде иероглифического текста и двух янтрических символов.

Подобные изображения, содержащие в себе как семантические структуры, так и символы, часто встречаются в медитативных рисунках людей, практикующих данный метод.

230

Рис. 61. А. Будза. Архетипический символ Гора

Рис. 62. Скульптура головы Гора 231

Рис. 63. А. Будза. Послание Сфинкса

Часто авторы интерпретируют такие рисунки как информационный телепатический контакт с представителями внеземных цивилизаций (рис. 64, 65). В последнее

232

Рис. 64. Контакт-1 233

Рис. 65. Контакт-2

время на эту тему появилось много публикаций, сопровождающихся фото- и киноматериалами высокого качества. Но выявить в этом потоке фантазий, спекуляций и подделок достоверные случаи контакта очень сложно, по-

234

скольку для этого требуется приложить усилия серьезной экспертной группы, что происходит чрезвычайно редко. Поэтому когда студенты показывают мне «контактерские» рисунки, я прошу их критически и честно проанализировать, что привнес этот «контакт» в их жизнь, в чем его смысл. Неудивительно, что человек, прошедший медитативную подготовку, становится более чувствительным к восприятию информации из окружающего мира. Но так же, как разумный человек не смотрит все телевизионные программы подряд, а выбирает только самую нужную и интересную, надо учиться владеть ситуацией и уметь отделять «зерна от плевел». При всей кажущейся очевидности внешнего источника информации во время спонтанного медитативного рисования и письма отправителем послания может являться либо Эго человека, либо его сущность, которые выбирают такую форму общения с сознанием рисовальщика, чтобы быть услышанными и оказать реальное воздействие на его жизненную активность. Контакт с собственным Эго обычно является тестом для сознания, в результате которого выявляется уровень здравого смысла, гордыни, тщеславия и самообмана человека. Диалог с собственной сущностью-Монадой – это внимание голосу совести. В случае правильной коррекции своей активности в соответствии с ее советами открывается реальный доступ к интуитивному знанию, проявлению в себе уровня Космического Сознания (рис. 66).

Рассматривая вопрос контактерства, обратим внимание на такое явление, как возникающие в разных странах гигантские изображения на полях (рис. 67 – 70). Многие из них удивительным образом напоминают сюжеты медитативных рисунков. Возникает некая аналогия. Если сущность человека использует возможность медитативного рисунка для того, чтобы привлечь внимание человека к процессу самопознания, то почему коллективное

Рис. 66. Иоанн на Патмосе 236

Рис. 67. СпиральРис. 68. Вихрь

Рис. 69. ПиктограммаРис. 70. Пчела-паук

237

сознание планеты, «ноосфера», не может с той же целью создавать эти изображения на полях, используя свой гигантский потенциал природного творчества? На эту мысль меня навели размышления о хорошо известных изображениях в пустыни Наски (рис. 71), а также фигуры «Гиганта» (рис. 72) в Англии. Если предположить, что здесь изображения создавались с помощью коллективного

Рис. 71. Обезьяна

человеческого труда, то смысл этого сложного, длительного совместного процесса, по моей гипотезе, как раз в проявлении структурирующего, организующего человеческую сообщность воздействия «ноосферы». Она истинный творец данного процесса, в котором люди являлись лишь исполнителями. В результате такой групповой творческой медитации происходило, с одной стороны, объединение людей на более высоком уровне социальной организации, а с другой стороны, индивидуальное сознание участника

238

Рис. 72. Гигант

этой совместной созидательной мистериальной работы устанавливало интуитивный канал, связывающий его с Космическим Сознанием, проявленным в деятельности «ноосферы»

Объединяющим впечатлением от исследований египетских пирамид и скальных буддийских храмов Аджанты и Эйлоры в Индии является очень сильное переживание

239

энергоинформационных потоков, создаваемых пространственными генераторами – архитектурными сооружениями. В первом случае пирамидами (рис. 73), во втором – специально организованным пространством скальных храмов (рис. 74).

Рис. 73. План расположения пирамид в Гизе

Медитативное состояние, пережитое в Царском зале Большой пирамиды Хеопса, можно описать чувством тотального растворения в потоках «слепящего белого или золотистого света и снятия огромного давления и расширения пространства». После этого «обшей атмосферой становится атмосфера освобождения, искупления, любви и прошения. Индивидуум чувствует себя очищенным и освобожденным от чувства вины, как если бы он отделался от невероятного количества „мусора" вины, агрессии и тревоги. Он испытывает переполняющую его любовь к ближним, ощущает огромную ценность теплых человеческих отношений, солидарности и дружбы. Такие чувства сопровождаются смирением и желанием принять участие в оказании помощи и совершения

добра. Неразумная и преувеличенная амбиция, жажда денег, положения в обществе или власти кажутся в этом состоянии абсурдными и детскими желаниями» [15, с. 136].

Эту медитацию можно было бы сравнить со смертью старого Эго и новым воплощением человеческой сущ-

Рис. 74. Схема расположения храмового комплекса в Аджанте

ности – Монады, т. е. назвать произошедшее вторым рождением. Проведение таких посвящении-инициации было в древности одним из предназначений пирамиды. Другое назначение пирамиды заключалось в ее использовании как мощного усилителя воли и энергии жреца-иерофанта (читающего судьбу, или знающего будущее), что позволяло управлять страной, вызывая в ее населении чувства повиновения и исполнительности. Кроме того, было возможно оказывать нейтрализующее воздействие на государства, враждебные Египту. Вышеприведенные возможности пирамид подтвердили исследования группы немецких эзотериков. Эксперимент проводился следующим образом. Была построена уменьшенная копия пира-

миды в виде каркаса из деревянных балок. Размер копии позволял разместить внутри нее до 10 человек. Пирамида была окружена датчиками инфракрасного изучения и аппаратурой, позволяющей делать фотоснимки в этой области спектра. Эксперимент проводился ночью. Несколько специалистов-йогов разместились внутри пирамиды, у ее основания. Их задача состояла в том, чтобы во время коллективной медитации усилием воли направить суммарную энергию группы с ментальной программой о гармонизации ситуации в Югославии. Эксперимент проводился в разгар войны в Югославии. Фотографическая съемка

зафиксировала всплеск энергии в инфракрасной области спектра. Направление энергетического потока совпадало с направлением на Югославию. Меня попросили сделать медитативный портрет энергетического воздействия этой пирамиды на человека. Полученный рисунок очень походил по своей структуре на рисунки, которые я делал раньше по просьбе создателей биоэнерго-информационных генераторов, предназначенных для лечения различных заболеваний. После этого эксперимента возникла идея объединить возможности пирамиды я энергоинформационных рисунков, содержащих программы гармонизирующего, оздоравливающего воздействия (рис. 75). О создании таких рисунков-программ будет рассказано в главе 6.

Древние мастера хорошо владели искусством создания пространственных генераторов излучений, воздействующих на тонкие структуры человека (чакры, тела). В результате такого воздействия происходила настройка человека в резонанс с гармоничными вибрациями макрокосмоса — потока Дао и Дэ. Находясь под воздействием этих потоков, человек становился более совершенным проводником-резонатором божественного звучания космоса. Научившись удерживать этот высокий стандарт звучания

Рис. 75. А. Будза. Энергоинформационный гармонизатор-пирамида

во всех формах своей жизненной активности, он превращается в источник гармонизации окружающей его жизни. Это могло проявиться как социально значимое явление в виде религиозной, философской, научной и других видах деятельности — служения — либо совершено незаметно, когда участие человека в процессе гармонизации было не видимо из-за внутреннего, медитативного характера служения. Сочетание этих двух видов работы, внешней и внутренней, мне удалось созерцать во время посещения ашрама Сатья Саи Бабы вблизи Бангалора.

Тогда на фоне видимой гигантской общественно значимой работы, связанной с просветительской, целительской, благотворительной деятельностью Сатья Саи Бабы, мне посчастливилось пережить и прочувствовать

возможности невидимой медитативной работы Аватара во время совместной с ним медитации.

«Человек считает, что он — это его тело, его разум, его душа. Это иллюзия. В реальности человек — это Бытие, Всеведение, Блаженство. Каждый из вас Властелин этого мира. Вы творите весь мир и втягиваете его в игру. Чтобы приобщиться к бесконечному вселенскому Духу, стать универсальной индивидуальностью, вам надлежит разрушить жалкую тесную тюрьму своей обособленной индивидуальности. Возлюбивший Бога не стенает и не ищет негативных сторон в людях и вещах, которые встречаются на его пути.

Цель достигается сердцем. Следуйте велению своего сердца. Чистое сердце преодолевает интеллект. Оно действует по вдохновению.

Все, что мы делаем, отражается на нас. Если мы поступаем хорошо, мы обретаем счастье; если мы поступаем плохо, нас ждет несчастье.

Подлинное счастье заложено в глубине твоего естества. Там, в твоих глубинах, плещется безбрежный океан Божественного нектара. Ищи этот нектар в своем сердце и вкушай его, вкушай. Вот он, у тебя под рукой. Это и есть твое подлинное естество. Не тело, не разум, не интеллект, не мозг. Твое

подлинное естество не есть твои желания или объект твоего желания. Ты выше всего этого. Все это лишь внешние проявления. На самом деле ты радость цветущей розы, ты мерцающее сверкание звезд. Что в мире может сравниться с этим? А потому тебе нечего желать» (Послание Сатья Саи Бабы).

Потенциал Учителя может быть бесконечным, но при этом он является лишь указателем на Пути ищущего, оазисом с живой водой, но не самим Путем. Ученик должен пройти по нему сам, не ожидая чудесного переноса себя с помощью Учителя в конец Пути. Да и конца у

Глава 5. Внутренний художник – арт-терапевт

Пути не бывает. Мастер может дать ученику лишь столько, сколько тот готов и способен взять.

Как-то раз ученики спросили суфийского мастера, почему он не являет акта милосердия по отношению к людям и не старается привлечь в свою школу большего числа учеников. «Люди не могут и не хотят принять ту помощь, о которой вы меня спрашиваете», – ответил Учитель. Ученики его не поняли. Тогда он попросил найти в городе самого бедного и несчастного должника, с которого завтра должны взимать его долги. Такой человек был найден. Учитель поставил посреди узкого моста на видном месте раскрытый мешок с золотом. Затем позвал должника, находившегося на другом берегу реки и не видевшего этих приготовлений, сказав ученикам, что отдаст это золото должнику, если он его возьмет. Должник подошел к мосту, медленно прошел по нему мимо мешка и, подойдя к Учителю с учениками, радостно сказал: «Удивительная вещь со мной произошла, когда я подошел к мосту. Я услышал внутренний голос, который спросил меня, смогу ли я пройти по мосту с закрытыми глазами. И вот смотрите: ведь получилось!»

В буддийском монастыре Аджанты удалось сделать «открытие», имеющее отношение к рассматриваемому методу. Я последовательно исследовал каждый из 28 залов монастыря, вырубленных в боковой поверхности гигантского скалистого каньона, и в одном из главных залов (под номером 19 на рис. 74), где расположена большая ступа – символ подобия микрои макрокосмоса, обнаружил два медитативных рисунка-барельефа, излучающих очень сильный энергоинформационный поток. Эти барельефы располагались на внутренней поверхности декоративных ворот, обрамляющих вход в зал. Каждый входящий проходил между ними, попадая в мощное поле барельефов. Функция этого поля– очистить тонкие

структуры монаха от избыточного энергоинформационного потенциала, мешающего достижению глубоких медитативных состояний. Копия этого изображения приведена на рисунке 76.

Рис. 76.

Медитативная графика Аджанта

Ранее подобные изображения встречались мне только в старинных китайских манускриптах, символически иллюстрирующих течение и вибрации потока Дао. Интересную интерпретацию подобным изображениям дает в своей книге «Мистическая спираль» Джилл Перс: «Спираль или лабиринт, изображенные на древних могильных памятниках, означают смерть и возвращение в матку земли,

необходимое прежде, чем дух сможет возродиться в стране мертвых. Но смерть также означает непрерывную трансформацию и очищение духа в продолжении жизни; алхимики употребляли слово VITRIOL, заменяющее „Посети внутренность земли, через очищение ты найдешь скрытый камень". Такой спуск в подземный мир (царство Плутона) является темой большинства ритуалов посвящения и сравним с проходом через пустыню или „темную ночь души", испытанную мистиками на своем пути. Он почти всегда символизирован спиралью. Те, что на колоннах сокровищницы Атрея (реликт, который до сих пор еще обнаруживается в завитках ионической колонны), имеют дальнейшее соответствие: путем прохождения между двумя спиралями колонн посвящаемый становится центральной осью или столпом сознания и равновесия, ибо он прошел таким образом между двумя противостоя-

щими колоннами Древа Жизни или между кольцами змей кадуцея и, значит, входил в прямой контакт с Источником Бытия. Лабиринт управляет окольным кружением человека через пространство и время; он приводит в порядок, направляет, препятствует и растит его, ведя и от, и к его источнику. Это не что иное, как модель существования, как мы знаем его, мандала и двумерная версия сферического вихря» [26, с. 33].

Кроме этих излучателей при входе огромное воздействие оказывают на человека и сами залы храмов, которые благодаря тщательно выбранным пропорциям (отношения высоты, ширины и глубины зала) превращены мастерами древности в прекрасные приемники и аккумуляторы космической энергии, подобные египетским пирамидам. Кроме того, этот гигантский энергетический потенциал насыщен информацией благодаря прекрасным фрескам на стенах, иллюстрирующим священные тексты буддизма, а также величественным статуям Будды, находящимся почти в каждом зале.

Идеальная акустика храмов дополнительно наполняет энергетику пространства помещения информационным потенциалом произносимых мантр (священных звуков и молитв). Все это в совокупности делает монастырь Аджанты уникальным местом для медитации и самотрансформации.

Находясь среди этих исполинских построек, я в глубоком смирении и уважении склонял голову перед силой Духа и Веры людей, которые на протяжении столетий, пользуясь самыми простыми инструментами, сумели воплотить в стихии камня божественные идеи любви, добра и сострадания. Подобное восхищение я испытывал ранее у пирамид Гизы и под сводами Кельнского собора.

Прошли и пройдут еще тысячелетия, а духовный подвиг их творчества, подобный свету маяка, освещающего

океан иллюзии и неведения, будет помогать ищущим достичь «другого берега» (обрести Просветление).

И вдохновленные их примером уста людей будут взывать к Абсолюту, повторяя молитву Св. Франциска Ассизского:

«Господь, сделай меня орудием Твоего мира.
Дабы где бы ни была ненависть, я принес любовь;
Где бы ни была неправда, я принес прощение;
Где бы ни было заблуждение, я принес веру;
Где бы ни было отчаяние, я принес надежду;

Где бы ни было тени, я принес Твой свет;
Где бы ни была печаль, я принес радость.
Господь, дозволь приносить утешение, а не искать его;
Понимать, а не быть понятым; любить, а не быть любимым,
Ибо благодаря даванию мы получаем,
Благодаря забвению себя – обретаем,
Благодаря прощению – бываем прощены,
Благодаря смерти – пробуждаемся к жизни вечной»
[4, с. 130].

ГЛАВА 6

МЕДИТАТИВНАЯ ГРАФИКА И ИНФОРМАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Любая линия, нарисованная на листе бумаги, любая наипростейшая форма, вылепленная из куска глины, подобны камню, брошенному в пруд. Все это – нарушение покоя, мобилизация пространства. Зрение есть восприятие действия.
Р. Анхейм [27, с. 28]
В сущности, искусство – зеркало, отражающее того, кто в него смотрится, а вовсе не жизнь.
О. Уайльд
Для того чтобы познать Невидимое, смотри внимательно на видимое.
Талмуд

В последнее время древние эзотерические знания и технологии стали внедряться в медицинскую практику. Этому направлению медицины дали название – информационная. Здесь мы рассмотрим только те аспекты этого нового направления, которые имеют непосредственное отношение к нашему методу.

Одно из древних оккультных искусств – психометрия– заключалось в способности человека – мага – воспринимать невидимый энергоинформационный «след», оставленный на любом объекте другим человеком специально или случайно. В состоянии медитации психо-метрист устанавливает контакт со «следом» на предмете и воспроизводит ситуацию, при которой он появился, описывая ее вербально или зарисовывая полученное от контакта впечатление. Мы рассмотрели случай абстрактной ситуации и предмета-носителя энергоинформационного «следа». В информационной медицине ситуация отличается тем, что «след» создается сознательным волевым импульсом и вводится в специальный предмет-носитель целебного энергоинформационного потенциала. В качестве таких предметов-носителей программ оздоровления используются материалы, хорошо «впитывающие» и длительное время сохраняющие лечебный потенциал, такие как вода, воск, растительное масло и др. В качестве примера я расскажу об эксперименте, который мы

проводили с кандидатом медицинских наук, доцентом Н. П. Глуховым. Им была подготовлена капсула с информационной жидкостью — водой, в которую он с помощью различных медитативных техник ввел информацию о незнакомом мне объекте. Моя задача состояла в том, чтобы установить контакт с этой информацией и воссоздать ее в медитативном рисунке. Взяв в левую руку капсулу с информационной жидкостью, я подготовил себя к медитации и начал рисовать. В результате получилось изображение, приведенное на рисунке 77. На следующем рисунке представлена фотография посмертной маски правителя Пакала, обнаруженной в саркофаге в пирамиде Паленке, древнейшем городе майя, затерявшемся в джунглях мексиканского штата Чьяпас (рис. 78).

Это изображение использовалось в качестве источника информации при программировании жидкости. Эксперимент подтвердил возможность информационного программирования воды. Но в нашем случае таким носителем будет обыкновенный лист бумаги, обработанный энергоинформационным потоком — программой-командой на выздоровление, введенной целителем во время медитативного рисования. Преимущество такого способа программирования заключается в том, что в процессе оздоровления задействован зрительный канал ввода целительной программы в систему человека и этот канал обладает большой информационной пропускной способностью. При работе с медитативными рисунками можно вводить программы и другим способом, используя рефлексные точки и энергетические каналы рук. Для этого перед работой надо подготовить руки для восприятия энергоинформационного потока, излучаемого медитативным рисунком. Подготовка рук подробно описана в главе 2 (самомассаж, растяжка пальцев и энергетическая активация). Процесс восприятия потока от рисунка

Рис. 77. А. Будза. Портрет информационной жидкости

осуществляется плавным, спонтанным сканированием рисунка той ладонью, которая обладает максимальной чувствительностью. Во время сканирования рука может притягиваться к отдельным фрагментам рисунка или отталкиваться, а пальцы — совершать различные дви-

Рис. 78. Посмертная маска правителя Покала из Паленки

жения, воспроизводящие приемы игры на музыкальных инструментах. В руке могут возникать температурные ощущения: холод свидетельствует о вытекании через руку потока, освобождающего энергоинформационную систему человека от негативного потенциала, а тепло — это случай втекания в руку потока, несущего необходимый положительный потенциал. Процесс «общения» с рисунком прекращается по мере ослабления ощущений при его сканировании. Завершает работу с рисунком самомассаж кистей рук. Данную процедуру эффективнее всего прово-

дить после выполнения пациентом этапа очистки – гармонизации его тонких структур с помощью медитативного рисования, подробно описанного в главе 2.

Большая исследовательская работа по изучению лечебных возможностей живописи была проведена Н. Л. Лупичевым на кафедре рефлексотерапии Центрального института усовершенствования врачей. Так, в своей монографии [28, с. 44] он приводит следующие результаты:

«Поскольку человек сам является источником энергии, в том числе высших ее форм, можно предположить, что художник заряжает полотно своей энергией. Следовательно, можно использовать этот заряд для лечения больных. Для этого достаточно слайд картины спроецировать на экран из алюминия, а электроды, идущие от экрана, приложить к необходимым точкам акупунктуры больного. Естественно, выбор картины и места аппликации электродов производится с помощью электропунктурной диагностики.

Пример. Больной К. 60 лет. Каузалгический синдром. Десять лет назад после повреждения кожи правого плеча возникли сильные жгучие боли правой руки. В связи с этим перенес симпатэктомию – без эффекта. Шесть лет назад перенес ампутацию руки до верхней трети плеча – без эффекта. Появились фантомные боли, распространяющиеся от плеча до кисти. Еще через год перенес трепанацию черепа – без эффекта. Другие методы лечения– наркотики, иглотерапия, электростимуляция – эффекта не дали. Электропунктурное тестирование показало, что с помощью картины Боттичелли „Весна" показатель точки центральной нервной системы нормализуется. После семи сеансов (по 15 минут ежедневно) боль, по словам больного, уменьшилась на 80%. После семи дополнительных сеансов боль исчезла (по словам больного, на 97 %) и не появлялась в течение восьми месяцев.

Таких примеров можно привести множество. Эффективность лечения болезней с помощью произведений искусства в несколько раз превышает эффективность лечения другими способами. Каждый художник имеет свою „специализацию" в лечении заболеваний. Картины Боттичелли хорошо снимают болевой синдром, картины Матисса необходимы при болезнях почек, Пикассо – при нарушениях в коре головного мозга и т. д.» [28, с. 44].

Другой исследователь, шведский архитектор О. Рутерсвард, художник-импоссибилист создает абстрактные графические изображения, называемые «невозможные фигуры», и также отмечает их целебное воздействие на зрителя: «В 1960 г., когда „невозможные фигуры" были профессионально классифицированы математиками и психологами, я начал давать более подробные ответы. Эти конструкции в зрительной области соответствовали логическим парадоксам в области разума. Это рисунки, которые своей противоречивой структурой поражают взгляд и вызывают у нас желание не останавливаться перед загадочным, а попытаться дать ему приемлемое объяснение.

Эти фигуры нашли применение в психотерапии. Шведские зубные врачи решили использовать только что упомянутую общую тенденцию глубже изучать все загадочное и парадоксальное. Они исходили из уже наблюдавшихся случаев, когда зритель (пациент) в течение довольно длительного времени концентрировал свое внимание на невозможной фигуре. Таким образом пациента можно было отвлечь от довольно неприятного процесса лечения. Особенно хорошо действовали мои наиболее сложные лестницы. Ошеломляющий эффект того, что по такой лестнице можно взбежать на один марш вверх и оказаться в исходной точке, вызывал желание подняться еще на один пролет, что, в свою очередь, побуждало под-

256

няться на третий и т. д. Вначале в качестве эксперимента рисунки с вечными лестницами были помещены на удобном расстоянии над врачебным креслом у некоторых зубных врачей. После этого мне предложили написать невозможные фигуры крупного формата на стенах многих приемных в зубных клиниках и хирургических отделениях в Стокгольме, так как было установлено, что в приемных фигуры тоже несомненно успокаивали ожидавших пациентов». В отличие от медитативных рисунков, создаваемых по технологии нашего метода, в основе которых лежат волнообразные и спиралеобразные элементы, фигуры Рутерсварда «все почти без исключения представляют собой геометрические композиции, состоящие из простых основных форм с прямыми сторонами и прямоугольных соединений. Сферы и спирали в них не встречаются, так же как и мотивы с волнистыми формами» [29, с. 17]. Технология создания целительных рисунков по нашему методу ближе к искусству янтра йоги: «Существует тип янтры, обычно оккультной, в которой парящие траектории создаются эксцентрическими движниями линейных импульсов в космосе. Линия является продуктом „мирового напряжения" и предполагает движение, течение и рост. Наиболее традиционно эти янтры возникают как спираль, расходящаяся из невидимого источника, и, таким образом, должны ассоциироваться с Кундалини Шакти, энергией тонкого тела. Другие образуют вихри или волнистые линии, отображая блуждающие пути, или же являются пересекающимися яйцеобразными линиями, растворяющимися в космосе, служа как бы своеобразной картой, на которую нанесены тайны космоса. Оккультные янтры не являются стереотипами, но, согласно традиции, изменяются бесконечно. Каждый контур — это волшебное поле, в котором собрана управляемая энергия, используемая для оккультного искусства.

257

Арт-терапия

Каждая форма — это способ общения со сверхъестественными силами, которые действуют между небесами и землей. Форм и функций, знаков и диаграмм так много и каждая индивидуальна настолько, насколько различны человеческие потребности и цели, которые эти диафаммы предназначены выполнять. Считается, что не существует ни одного желания, которое не смогли бы выполнить ян-тры. Они используются для профилактического лечения, как амулеты, приносящие удачу, для изгнания злых духов, для отваживания несчастных случаев, для достижения богатства или знания, для усиления привлекательности тела, для обеспечения зачатия или рождения сына, для сохранения гармонии и влияния в общине и так далее» [14, с. 107-108].

Рассмотрим теперь особенности создания подобных изображений. К созданию таких рисунков можно приступать только после того, как вы гармонизовали самих себя, прошли таинство Покаяния и в вас произошло рождение внутреннего Художника, а спонтанные рисунки стали содержать символизм архетипических мифологем, что свидетельствует о вашем контакте в медитации с космическим телом (Буддхи). Рецепт создания целительных картин один. Нужно стать проводником высших ноуменальных вибраций и научиться воплощать их в рисунке.

«В традиционном индийском искусстве процесс творения изображается по модели, совпадающей с ритуалом. На первой стадии ритуала, которая предшествует творению, художник идет в уединенное место. Там он должен обуздать свои стремления, поставить под контроль физические и ментальные

процессы, а также подавить активность хаотического мира подсознательного посредством глубокой концентрации. Иногда для достижения большей глубины осознания „создатель" образа ночью перед началом работы и после церемониального очище-

ния должен молиться: „Господи, научи меня в снах, как осуществить работу, которую я держу в уме". После того как художник достиг „внутренней уравновешенности и добродетельного состояния", а также эмоциональной духовной собранности, он заклинает божество с помощью мантр, что дает ему как бы некоторый план действий по построению образа. После того как работа завершена, жрец освящает образ в ритуале, называемом „раскрытие глаза". При этом образ наполняется священной энергией. Эта процедура показывает, насколько далека такая работа художника от обычных эстетических „упражнений". В акте художественного творения образа художник уничтожает даже следы своей индивидуальности и самости. Образы и формы, которые он создает, открывают ему понимание того, что макрокосмос — в нем самом. В этом смысле создаваемый объект „подготавливает" создателя к возвращению того к духовному первоисточнику. Пока художник не „почувствует" природу и сущность космической связи в глубочайших уровнях своей души, пока не обретет способность сопричастия интуитивно постигас мой им реальности, частью которой он является, до тех пор изображаемая им янтра не будет отражать его участия в трансцендентном. Создатель извергает „энергию, для которой нет слов". И он должен чувствовать природу этой энергии, вливаемой им в янтру» [14, с. 109— 110].

Носителями квантов целебного энергоинформационного потенциала внутри медитативного изображения-янтры являются геометрические символы, элементы разной сложности и «размерности», начиная от нульмерных—точек, одномерных — линий, и двумерных проекций на плоскость сложных трехмерных пространственных форм. Все эти элементы, как простые, так и сложные, являются отображениями движения руки, держащей ручку. Основой всех видов движения являются

фундаментальные вибрации, приведенные в табл. 1. Это поступательно-возвратное движение — вибрация, вращательное, круговое и спиралеобразное, циклическое. Воспроизведением этих движений руководит поток энергии, текущий через руку. В китайской философии существует классификация типов движений и отождествление их с видами стихий:

«Первое начало — вода, второе — огонь, третье — дерево, четвертое — металл и пятое — земля. <Постоянная природа> воды — быть мокрой и течь вниз; огня— гореть и подниматься вверх; дерева — <поддаваться> сгибанию и выпрямлению; металла — подчиняться <внешнему воздействию> и изменяться; <природа> земли проявляется в том, что она принимает посев и дает урожай» [30, с. 57].

Китайский автор середины нашего века Чэн Лифу, опираясь на традицию, определяет стихии как «перводви-жения» следующим образом: «Вода и огонь — движение соответственно вниз и вверх; дерево и металл — соответственно центробежное и центростремительное движение; почва — движение вправо-влево. Исходя из космогонической модели, в которой ян ци поднимается вверх и „разряжается", а инь ци опускается вниз и „сгущается", можно сделать вывод,

что огонь и дерево олицетворяют „янский" тип движения, вода и металл – „иньский", а почва – нейтральный» [31, с. 238].

В трактатах говорится: «...женское – пассивное и мужское – активное – таков характер двух способов письма элементов... когда кисть движется вниз и на себя, создаются штрихи женского склада; а штрихи, наносимые движением кисти вверх и от себя, выражают мужское начало... женское начало выявляется в штрихах цзэ (точка), ну (вертикаль), люе (косая) и чжо (удар клювом). Все они подчиняются движению влево. Мужское начало проявляется в штрихах: лэ (горизонталь), ти (крючок), це (плеть) и

чжэ (прижим). Эта группа подчинена движению вправо... от женского рождается мужское, из мужского – женское – таков круговорот превращений в мире неба и земли...» В сфере каллиграфии это извечное движение осуществляется сменой нажимов (дунь) и отмашек (чжэ). Штрихи цзэ, ну, люе, чжо относятся к группе «женских штрихов», однако они обязательно начинаются с движения мужского лада – сначала «мужской нажим» (яндунь), а после «женская отмашка» (инь-чжэ). Штрихи лэ, ти, цэ, чжэ относятся к группе «мужских штрихов», но они начинаются с движения женского лада. Здесь «мужской отмашке» (Ян-чжэ) непременно предшествует «женский нажим» (инь-дунь). В другом трактате та же тема распространяется на динамику работы кистью: «В „быстрых и сильных" мазках (цзюньцзи) выражается энергия мужская (ян), а в „шероховатых, замедленных" (чисэ) – энергия женская (инь)... В каждом штрихе живет движение от медленного к быстрому, от женского к мужскому» [31, с. 239].

Поэтому когда в процессе медитативного рисования ваша рука совершает различные виды движений, это подобно выполнению тао или ката – серий движений в восточных боевых искусствах, благодаря практике которых происходит настройка энергоинформационной системы человека в унисон с симфоническим звучанием космоса – Дао.

«Дао, породившее конкретные формы, реализовавшееся в них, запечатлено в наборах движений тао (яп. «ката»). Понятие „формы" содержит в себе код, доступный посвященному и похожий со стороны на странную азбуку глухонемых... осваивая тао, человек должен почувствовать и познать собственное тело, научиться пропускать через себя поток энергии ци, ощутить себя единым с мирозданием, с Великой Пустотой. Степень этого слияния зависела от глубины проникновения в сокровенный

смысл движений, в их ритм... схемы движений в тао, как правило, воспроизводят те или иные сакральные геометрические фигуры-символы: квадрат, круг, спираль, „монаду" Инь-Ян или их части, вариации. Количество движений также чаще всего соответствует „магическим" числам. Тао, выработанные в лоне даосских школ „внутреннего" направления тайцзи цюань, ба гуа чжан и синь и, характеризующиеся плавностью „перетекающих движений, прямо связаны с кругом восьми триграмм и 64 гексаграмм „Книги Перемен". Каждое движение в них не только имеет цветистое образное название („схватить птицу за хвост", „обнять тигра и вернуться в горы"), но и несет в себе философский смысл, воплощает магическую символику конкретной гексаграммы, а следовательно, проецируется и на другие планы бытия... совершенная культура движения, прикладная и методическая ценность тао

породили даже легенду об их сверхъестественном происхождении. Согласно этой легенде, древнейшие тао были наследием некой цивилизации доисторических времен, посланием богов, которые перед тем, как уйти бесследно, указали людям путь физического и духовного восхождения в разных видах йоги. Разумеется, это лишь легенда, но то, что создатели древних тао посвящали их богам, — бесспорный факт...» [32, с. 148].

Таким образом, создание медитативного рисунка является выполнением тао одной рукой, а при «прочиты-вании» рисунка, при его сканировании рукой пациента, происходит автоматическое обучение его движениям тао. Старые мастера говорили: «Человек выполняет тао, тао делает человека», но при этом надо помнить, что «тао сначала шепчет, затем негромко говорит и лишь под конец разъясняет во весь голос сокровенное!»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вся жизнь, во всех своих проявлениях и формах, создана Божественной Волей. Человек, как существо, созданное по образу и подобию своего Творца, заключает в себе великие задатки творческой силы, и, в том случае если его воля не противоречит Божественной Воле и гармонирует с Ней, он может развить ее до громадных размеров. В таких условиях человек может создавать формы жизни. Истинный адепт обладает такою волей, которая способна создания воображения наделить объектив ной, действительной жизнью — насколько действительна жизнь всяких видимых форм в области материи...»

В. Соловьев «Великий розенкрейцер»

В грядущее тысячелетие человечество вступает с желанием понять собственную природу, возможности ее ускоренной эволюционной трансформации и перехода на новый уровень существования, где раскроются потенциальные духовно-интеллектуальные и психофизические резервы человека. О реальности такой переспективы свидетельствует положительный тысячелетний опыт работы над собой адептов различных йогических школ и оккультных учений Востока и Запада.

263

Арт-терапия

На всем протяжении существования цивилизации процесс творческого саморазвития наряду с вопросом о смысле человеческой жизни притягивал внимание многих философов, психологов, мистиков. В этой книге читатель познакомился с практическим методом, призванным объединить эти два вопроса и искать ответ с его помощью.

В основе метода лежит модель энергоинформационных взаимодействий человека — микрокосмоса и Мира — макрокосмоса. Взяв одно из определений информации: «Информация есть бытие отношения», можно представить структуру человека как многомерный объект — многоуровневую голограмму, целостное существование которой обеспечивается непрерывным обменом энергоинформационными потоками между микро- и макрокосмосом.

Такими потоками являются все виды физических взаимодействий: «сильные», «слабые», электромагнитные, гравитационные, а также «слабые экологические связи», к которым относятся процессы мышления, психоэмоционального реагирования, предметной деятельности человека, т. е., используя терминологию индуизма, все виды активности и пассивности, творящие карму человека. Миром в нашей модели является совокупность следующих систем: космических (галактические скопления, звездно-планетарные системы,

отдельные космические тела и т. п.), планетарных (литосфера, гидросфера, атмосфера, биосфера и ноосфера), социальных (семья, друзья, работа, государство). В этом ряду находится и сам человек, являясь эманацией Абсолюта в индивидуальном бытии, проекцией многомерного трансцендентного Инобытия в пространстве и времени трехмерного Бытия. Каждое мгновение жизни человек находится в интегральном потоке, связывающим его

с Миром – Универсумом. Предположим, «тонкая» структура человека обладает способностью запоминать результат каждого контакта-обмена между человеком и Универсумом и память эта может быть положительной или отрицательной, в зависимости от того, способствовал обмен-контакт реализации глобальной эволюционной программы развития человека или, наоборот, тормозил ее. Под эволюционной программой подразумевается последовательность изменений в человеке на всех уровнях его микрокосмоса, уменьшающих хаотичность их организации. На выполнение эволюционной программы человека выводят заповеди всех мировых религий, их морально-этические кодексы. В зависимости от образа мышления, чувствования и деяний в памяти «тонкой» структуры накапливается положительный или отрицательный потенциал (солитонный комплекс). Накопление отрицательного потенциала приводит к последовательному ухудшению состояния интегрального здоровья человека и в конечном итоге к смерти. Накопление положительного потенциала, наоборот, обеспечивает возможность ускоренной эволюции, здоровой, творчески активной, счастливой жизни.

Практика метода благодаря овладению состоянием «безмолвия разума» – базового состояния сознания всех йогических систем, позволяет человеку последовательно очистить свои «тонкие» стуктуры и накопить положительный потенциал.

В результате гармонизации и накопления жизненных сил в человеке рождается внутренний Творец, реализующий себя в различных видах жизнедеятельности. Об объективности процесса гармонизации можно судить по характеру изменения содержания рисунков и их энергетики, по увеличению с каждым занятием эстетической выразительности работ, а также по тем комментариям,

которыми сопровождают авторы свои работы. Приведу некоторые наиболее характерные высказывания: «Об ощущениях, появляющихся во время первого же рисунка, – это поток, к которому вдруг подключаешься. Находишься в этом потоке длительное время и после медитации. Состояние настолько приятное, что тянет возвращаться к нему еще и еще. Появилось осознание того, что это и есть твой личный канал, который связывает тебя с космосом. Возрос творческий потенциал. Желание творить огромно. Невероятно манит к себе живопись. Обязательно пойду дальше (уже записалась в группу для взрослых в художественной школе). Что особенно для меня важно – появилась уверенность в себе (а это мое слабое место). Теперь я часто думаю: „Я могу все!"»; «Прошли подавленность, раздражимость. Было очень хорошо»; «Спокойствие,

уверенность. Светлость ума. Уважение к себе. Очень сильное чувство добра, любви к людям»; «Состояние покоя, умиротворения, легкого „звона" во всем теле. При проведении ладонью над рисунком — ощущение тяжести в кисти, притяжения»; «Прошли головная боль, усталость, появилась четкость мысли» и т. п.

Необычность ситуации, когда человек в течение короткого времени раскрывает в себе способности, о которых раньше не подозревал, дает мощный энергетический импульс и веру в возможность дальнейшей самореализации. Психологически этот позитивный стресс является подобием психотехники парадоксальных вопросов (ко-анов) в дзэнбуддизме. Кардинальная ломка обыденных психических структур подготавливает ученика к восприятию своей Сущности. Изменения, которые происходят с практикующими данный метод, можно охарактеризовать как процесс эволюционной трансформации личности.

Актуальность изучения методов самотрансформации человека велика, так как мы живем в эпоху Апокалипсиса,

когда вся планета претерпевает процесс эволюционного изменения космического масштаба. Важно подготовить человека к этому сложному периоду, помочь ему уже в этом воплощении стать, как говорили древние, «дважды рожденным», т. е. испытавшим трансформацию, познавшим свою духовную Сущность.

Развитие технократической цивилизации, практикуемых в ней методов воспитания и образования привело к тому, что в работе головного мозга доминирует левое полушарие, которое обеспечивает формально-логическое (понятийное) мышление и речь. Правое полушарие, отвечающее за непосредственное чувственное восприятие мира, ориентацию в пространстве, художественное мышление, творчество и интуицию, у большинства людей находится в угнетенном состоянии (это показали исследования английского физиолога Экклза). Этим объясняется столь малое число людей с ярко выраженными талантами. Уолтер Бауерман в книге «Исследование гения» приводит число гениальных людей за все время существования человеческой цивилизации — всего 945! Дисбалансом активностей полушарий объясняется и растущая дегуманизация нашей цивилизации, о чем свидетельствует глобальный экологический кризис, военная конфронтация между государствами, насилие и жестокость, царящие в быту, поскольку жизненными принципами «левополу-шарного» человека являются: «цель оправдывает средства» и «после меня хоть потоп».

Гармонизовать работу головного мозга, повысив активность правого полушария, можно с помощью различных медитативных техник, в том числе с помощью предлагаемого здесь метода.

О возможности применения арт-терапевтических методов в психиатрии говорит Нэнси Нельсон, художественный терапевт Нью-Йоркского городского госпиталя: «Мы

снимаем информацию с правого полушария головного мозга, „отвечающего" за

созидательное творчество личности. Причем не требуется, чтобы пациент, что называется, умел хорошо рисовать. Все этим владеют в определенной степени, хотя способности могли и остаться в „спящем" состоянии. А психиатры имеют дело с левым полушарием, контролирующим логику поведения и поступков. Поэтому, когда человек не может выразить свое состояние или когда мозг блокирует, загоняет вглубь нечто пережитое им, нужно пробовать другие формы». Такой формой и является медитативное рисование, которое в отличие от художественной терапии, где процесс лечения проходит в состоянии обыденного сознания пациента, позволяет при выведении информации из глубин психики исключить вероятность «вырисовывания» несуществующих проблем или «зарисовывания» имеющихся. Это возможно благодаря измененному состоянию сознания, в котором происходит процесс гармонизации и лечения. В дальнейшем, используя медитативные технологии в профессиональной деятельности, вы стираете границу между медитацией и Жизнью, превратив ее целиком в медитацию с открытыми глазами, сердцем и сознанием.

Таким образом, «...если мы хотим стать приносящими плоды, плодотворными в нашей жизни, то нам следует научиться в каждый момент жить в таких поступках, в каждый из которых вкладывалось бы все наше существо целиком — бодрствующая совесть, душа и дух, вкладывались бы все <подчиненные им> силы и познающего ума <левое полушарие>, и художественного вкуса <правое полушарие>, и нравственной воли. Это значило бы совершать всякий поступок каждый день, каждый час так, как если бы он был последним поступком. Собирать воедино,

вместе нераздельно весь наш внутренний субъективный мир и насыщать им поступок здесь-и-теперь — это удивительное искусство... более того: мы призваны полюбить загадочность и проблемность, даже таинственность Универсума!» [34, с. 4] И тогда «...мы в Гармонии нового мира. Этой Гармонии касались некоторые поэты и мудрецы, редкие музыканты слышали ее и пытались передать несколько нот этой поющей необъятности.

Она течет вверху на вершинах сознания, это постоянно движущийся ритм без взлетов и падений, в глубокой вечности, которая течет и течет, как радость, воспевающая самое себя, которая катит свою необъятную реку с извечными валами, которая несет гальки звезд и все эти земли, и все эти моря, которая несет все в своем спокойном сверкающем стремительном движении — невыразимый звук, в котором заключаются все звуки и все ноты, сплав музыки, один золотой взрыв, брызжущий из глубин времен, крик любви или крик радости, триумф в чистом виде, который одним взглядом видит все эти миры и все века и страдания ребенка на берегу этой голубой реки, и тепло рисовых полей, и смерть этого старца, полный покой листочка, который трепещет под южным ветром, и другое, бесконечное другое, которое всегда одно и то же, которое движется взад!вперед по великой реке, пересекает ее здесь и там, которое проходит, никогда не проходя, которое нарастает и идет туда, к великому золотому морю, откуда оно вышло, несомое маленьким ритмом от великого ритма, маленькой искоркой от великого золотого огня, который не умирает, маленькой постоянной нотой, которая проходит через все жизни, все смерти, все трудности и радости; невыразимое набухание голубого пространства, которое как бы наполняет легкие вечным воздушным шаром, создавая полное обновление; взрыв музыки повсюду, ничего, кроме поющей голубизны, — мощный победоносный поток, который

увлекает нас навсегда, подхватив на свои крылья славы. И все переполнено, Вселенная – чудо!» [35, с. 80]

И если вам удалось хотя бы на миг соприкоснуться с этим переживанием на пути от первого медитативного рисунка к трансцендентальному творчеству, то вы способны превратить этот миг жизни в Жизнь Вечности...

ПРИЛОЖЕНИЯ

О. Будза. Чайка Джонатан Ливингстон

СТИХИ
МЕДИТАТИВНЫХ ХУДОЖНИКОВ
Оксана Будза
НОЧНОЙ ТРУБАЧ

Над тихим городом уснувшим, Покрытым призрачною мглой, Негромко плакал о минувшем На площади чудак с трубой.

И звуки музыки кружились, над Летним Садом и Невой, И статуи в сирени скрылись, Играя в прятки под луной.

И воздух был прозрачно чистым, И сонный город опьянел, А в небе жезлом серебристым Шпиль Петропавловки горел...

Трубач играл свои печали На медной колдовской трубе, Деревья в забытьи молчали, Склонивши головы к воде...

И странные возникли тени, Покинув прошлого чертог, Собрались все: палач и гений Послушать трубный монолог.

И призраки из всех столетий Кружились в вальсе над мостом, Их хоровод при лунном свете Был настоящим волшебством...

Кто был тот музыкальный гений, Что время вспять поворотил? Мне неизвестно и доселе, Но радостно, что все же был.

А утром весь мираж растаял, как исчезают облака... Все тот же ряд знакомых зданий, Все та же серая река...

Нам суждено бродить по свету В извечных поисках себя, И подбирать ключи – ответы К глухим воротам бытия.

Тому, кто Истину узнает, Открыты будут все пути, Но прежде избранный страдает, Чтоб очищение пройти.

И каждый странник в этом мире, Бредущий в дебрях наугад.

Приложения
Всего лишь гость на званом пире, Что сам себе порой не рад.
Идя по жизни, ты не знаешь, Когда наступит поворот, И почему сейчас страдаешь, А вовсе не наоборот.
Все относительно:
сегодня – ты скорбно тяжкий крест несешь, А завтра, случаем довольный, Быть может, счастье обретешь.
Законом Кармы ограничен Твоих свершений долгий путь, И от других судеб отличен, Ты должен все долги вернуть.
И бесполезно возмущаться, И к справедливости взывать, Должны при жизни мы стараться Ошибки наши исправлять.
Не мсти тому,
кто камень бросил, Тебя из зависти травил, Ведь счастья нет в посевах злости, Себя он сам же обделил.
И если долго нет удачи, Невзгоды заслонили свет, Назло судьбе мы не заплачем, Припомня мудреца совет:
275

Арт-терапия
Умей сквозь слезы улыбаться, Старайся с миром в мире жить, На злость врагов не поддаваться, И с справедливостью дружить...
ОСЕНЬ
Снова я брожу по переулкам, Собирая дождь к себе в ладошку, Воробьи все так же щиплют булку, А за ними наблюдает кошка...
Вновь окутан город Желтым цветом, И листва ложится мне под ноги, Это значит, что по всем приметам Осень появилась на пороге.
Я бреду по улицам осенним И вдыхаю воздух терпко-пряный, Напеваю тему Джо Дассена, В лужи попадая постоянно...
Пусть уже промокшая до нитки, Но зато я с Осенью сроднилась, В куче листьев – колдовские свитки, Тайна их сегодня мне открылась:
Люди – ведь они все те же листья, Срок приходит – тихо отлетают, Лики их запечатлеет кистью Время, но потом они растают...
276

Приложения
Постепенно все придет к забвенью, Для того чтоб снова возродиться, И уже для новых поколений Будут в воздухе кружиться листья...
** *
Я цыганкой-плясуньей бродила по свету, Танцевала на улицах и площадях, Что на сердце – то знали одни кастаньеты, Да лишь алая роза что в темных кудрях. Беззаботно смеялась, скитаясь по свету, Ворожила на картах в цыганском шатре, И судьбы на ладонях читала приметы, Пела песни для табора в ночь при костре.
Вдруг немилой мне стала подруга свобода, Что-то гулко вздохнуло в туманной Дали, Значит, дернул за шнур уж звонарь Квазимодо, И позвал сквозь века Нотр-Дам де Пари...
** *
Хранители Невы, Египта дети, Таинственные сфинксы-сторожа, О чем молчите Вы, что держите в секрете От проходящих мимо горожан?
О чем мечтается Вам в Северной Пальмире? О зное, солнце, золотых песках? Хотели б снова оказаться Вы в Каире, Где пирамид вершины тонут в облаках?
277

Арт-терапия
Вам часто снятся белыми ночами Рамзес, Аменхотеп, Тутанхамон? А Нефертити с грустными очами Приходит легкой поступью в Ваш сон?
Не зябко ль Вам, Пришельцы с Юга, Стоять под ливнем, в снегопад? И, вечно глядя друг на друга, О чем-то думать невпопад?
Молчите вы... и не найти ответа На мучающий издавна вопрос, Ну что ж,
пусть хватит Вам у нас тепла и света, И будет добрым
к Вам крещенский наш мороз.
* * *
Мы бродили в аллеях туманного сада, Просыпался умытый росою жасмин. И классически строгим ликом фасада Розовела усадьба из тенистых глубин.
Вечерами на тихой и лунной террасе Ты читал мне стихи и рассказывал сны, Рассуждал о великой космической расе И ссыпал на ладонь мне иголки сосны.
Время стерло в песок эту тихую гавань, Опустела усадьба, зарос дерном парк, Все укутал собою забвенья саван, И покрыл пеленой вековой полумрак.

В новой жизни при встрече друг друга не вспомним, Только странно знакомым мне будет твой взгляд, Лишь вздохнет нам вослед ароматом истомы Куст жасмина, роняя свой белый наряд..
Юлия Гринфельф
ПОСВЯЩЕНИЕ
Храни в себе источник чистый, Ищи в других извитость уст, Сиянье глаз, как звук молитвы За неразгаданностью чувств...
СОНЕТ
Я вновь об осени хочу сложить сонет простой, Что снова дождь, что пахнет здесь и липой, и сосной. О том, что в тишине своей таит она тепло, Войди в нее и растворись, прозрачный, как стекло. Лови знакомый ветра стон и плач густых ракит, И здесь осколки тишины покой лесной хранит. Забытых снов витой узор наброшен на поля, Молчит печальная Земля, дыханье затая...

Сергей Иванов
Мой друг сказал: «Не уходи». А я ушел, ведь я не мог Сдержать движением руки Тяжелый топот мерных ног. Моя душа не замерла, А просто научилась ждать. Когда опять придет весна, Когда не будут больше лгать.
Мой друг спросил: «Зачем же так? На что ты тратишь жизнь свою?» А я подумал: «Вот чудак, И все же я его люблю. Ну кто поверит, что теперь Горишь ты ярче, чем тогда. А, впрочем, хочешь, сам проверь, Как наполняет тишина».
Он не увидел этот свет, А я не мог его вернуть. Ведь должен каждый человек Найти единственный свой путь. Кто знает, может, для него Еще не пробил этот час. А может, просто оттого, Что кто-то выбирает нас.
Я там узнал, что впереди Лежит и ждет моих шагов В страданьях боли и любви

Страна Нетронутых Снегов. Но не спеши туда бежать, Пока не властен над собой. Ведь только безупречный шаг Способен выиграть этот бой.
Татьяна Уварова
В судьбу я верю.
И коль с реальностью по жизни я иду,
То постараюсь отыскать в душе своей,

Я место сокровенное,
туда я поселю свою мечту.
Возьму листок бумаги белой
и птицей в ярком опереньи,
Стремящуюся вдаль – судьбу,
я нарисую и буду любоваться ею.
Но раз в году все птицы,
в природе так заведено,
меняют оперенье,
и лишь от помыслов твоих
зависеть будет,
с каким пером окажется та птица –
все так же с ярким,
иль темное проникнет в тело
и болью отзовется в ней.
Могу себе представить судьбу свою
я маяком, сияющим надеждой
в бурлящем море жизни.
А может быть, она на небе поселилась –
мерцающей звездой?
Зовет с собою в космос голубой,
указывая путь.
281

Арт-терапия
Тогда я руки протяну и обращусь к ней со словами:
«Судьба моя, ко мне ты будь немного милосердна,
из родника любви и счастья
дай напиться твоего.
Спаси меня от бед,
не дай сомнению в меня вселиться.
Песчинка я во всей Вселенной,
но ты услышь меня,
не позволяя сбиться с дороги главной,
будь путеводной для меня всегда.
Но вот закончена картина.
И, если все в мечтах возможно,
пусть оживет она в таких же ярких красках,
в каких ее нарисовала я.
* * *
Однажды, гуляя по тропам лесным,
Я вышел на горный утес.
Старика там увидел сидящим,
и казалось, что думает он,
а может быть, отдыхает.
Но странен был вид его.
«Одинок он», – подумалось мне,
что даже птица зерна не клюет
из торбы дырявой его.
И ближе я подошел к старику.
И взор он поднял свой ко мне
и сказал:
«Есть у меня для тебя совет».
Я удивился, оглядывая
рваную торбу его и балахон.
Он же, смотря все с печалью,
сказал:
282

Приложения
«Избавь себя юноша от гордыни,

а если просят тебя – отдай
без сомненья и с чистой душой.
Взамен же получишь любовь и покой».
Я же подумал тогда, видя убогость его:
«Глупец».
И, отойдя от него, обернулся.
Увидев его глаза, содрогнулся от страха.
Так это же я.
И руки к нему протянул,
но старец исчез, оставив на месте своем
горькую правду и Пустоту...
* * *
Однажды ночью, оставшись наедине с собой,
закрой глаза, пофантазируй,
представь себя парящим в облаках
и свет увидишь чудный,
пройдя хрустальный коридор.
И столько радости, блаженства, счастья
получишь ты от света,
что мир духовный обогатишь.
Вернувшись же в реальность этой жизни,
захочется нести добро и радость людям.
Да будет так.

283

Арт-терапия
Маргарита Магнели
ВЕНЕЦИЯ
Бирюзовая поступь канала, И мосты словно кошки в прыжке, Гондольеры стоят у причала, И гондолы плывут вдалеке. Так и хочется прыгнуть в гондолу, Унестись в водяной лабиринт, Где соленые теплые волны Языками ласкают гранит.
Штукатурка облезла и краски, Погружаются в воду дома, А в витринах веселые маски Клоун может свести с ума.
Эти маски – немые судьи И свидетели, и молва, От восторга и многолюдья Так и кружится голова...
Но пора возвращаться к причалу. Гондольер опускает весло, Чтобы путь свой начать сначала. Ветром шляпу мою унесло.
284

Приложения
АЛЕКСЕЙ БУДЗА
ХРАМ ТИШИНЫ
Всю жизнь ища дорогу к храму.
На склоне лет придя к нему,
Мы видим «Там» лишь «Пустоту»,
Которая всегда нас окружала
Благословением невидимых Небес.
О, бесконечный миг счастливого Прозренья,
Шум водопада в русле ледяном,
Звенящем в тишине звучащего Молчанья.
МГНОВЕНЬЕ БЫТИЯ
Осколок льда – замерзшее пространство, В котором время спит, не видя сновидений. Его я растопил рукою теплой и отпустил В просторы мирозданья мгновенье Бытия, Плененное ночным оцепененьем В кристалле ледяного заточенья.
ВОСПОМИНАНИЕ
Сквозь крышу чердака
Пробился Солнца луч

И высветил в забытом полумраке
Старинный гобелен.
Лицо прелестницы младой,
Сокрытое вуалью паутины,
Навеяло печальные мечты
285

Арт-терапия
О прошлом, о начале века, О букве ять, о смехе девичьем На пляже Сестрорецкого курорта. Все водами Забвения реки Унесено во мрак Небытия..

АЛЬБОМ

Мы отправляемся в небо. Кто желает взглянуть на пейзажи ? Тот, кто не попробует, – не узнает.
Руми
Все это образы, но все есть образ. Абстракции дают нам чистую концепцию Божьих истин; образы даруют нам их живую реальность.
Шри Ауробиндо
Человек есть символ. Также и каждый предмет или рисунок является символом. Нужно проникнуть за внешнее значение символа, или вы погружаетесь в сон. В символе заключен замысел, который совершает движение. Познайте этот замысел. Для этого вам необходим Руководитель. Но прежде чем он сможет помочь вам, вы должны научиться проявлять честность в отношении цели ваших поисков. Если ваша цель – истина и знание, вы достигнете ее. Но если вы ищете чегото ради себя и толь ко, вы можете получить это и утерять все ваши высокие возможности.
Суфийский Мастер Хваджа Пулад

287

Арт-терапия

Мандала (янтра) «Цветок Жизни»
Размер 80–60 см, техника: цветные фломастеры (вклейка, рис. 1)
«Санскритское слово „янтра" происходит от корня „ян", что значит сохранять, поддерживать энергию, внутренне присущую определенному элементу, объекту или понятию. Каждая янтра создает силовое поле, космический поток, в котором заклинаются священные силы. Линии и фигуры, находящиеся в янтре, отличаются от всех оформленных образований в окружающем пространстве, как выражения трансцендентальной реальности. Янтры представляют собой соединение трех принципов: формы (акрити-рупа), функции (крия-рупа) и энергии (шакти-рупа). Янтры предназначены в первую очередь для раскрытия внутренней основы форм и образов, изобилующих во вселенной. Точно так, как в независимости от внешнего вида, внутреннюю основу материальных предметов составляют атомы, каждый „формальный" аспект мира может быть выражен в виде янтры. Янтра, таким образом, может рассматриваться как конечное уравнивание форм проявления энергий мира. Эти простые формы используются для указания истинной природы космоса, как абстрагированные от конкретного... Янтры

функционируют как символы откровений космической истины и регулятивные диаграммы духовных аспектов человеческого опыта. Все первичные формы янтры являются психологическими символами, соответствующими внутренним состояниям человеческого сознания, через которые становятся возможными контроль и увеличение психической энергии... Рожденные внутренним зрением, янтры раскрывают вневременные истины и, подобно великим произведениям искусства, вдохновляют людей на самосовершенствование».

Мадху Ханна

288

Приложения

«Космический эрос (Пуруша и Пракрити)»

Размер 43-30 см, техника; синий фломастер (вклейка, рис. 2)

Познай еше, что Дух или Пуруша, И вещество Пракрити – безначальны, И что природа черпает из недр Самой себя все качества Пракрити. Природа действует своею силой. И созидает все явленья тела, А Дух дает нам ощущенье плоти И радость нам и горе сообщает. Когда же Дух с природою сольется, Он качества ее воспринимает И порождает доброе и злое.

Пуруша – Дух Единый, Высочайший, Великий Бог, в Пракрити обитая, Ей служит Покровителем Всесильным, Свидетелем, Владыкою ее. И даже Воплощенный, Невредим Он Для действий разрушающих природы.

Бхагават Гита

«Тримурти (Брахма, Вишну, Шива)»

Размер 43–30 см., техника: цветные фломастеры (вклейка, рис. 3)

«Абсолютное никогда не возносится и не падает; Оно никогда не остается в покое. Оно не бытие, не небытие, не далекое, не близкое, не Я, не ты. Оно светит, как Солнце. Оно сохраняет три мира как Вишну, как Шива. Оно все разрушает. Создавая, Оно принимает образ рожденного из лотоса Брахмы. Все, что есть, все, что было, все, что будет, – каждый объект в трех формах времени – Оно, Оно – ВсеО Совершеннейший из познавших

Когда Оно принимает форму трех миров и всего, что в них есть, я говорю, что Оно прошло через Акт Сознания».

Йога вашитха

289

Арт-терапия

«В соответствии с индийской теорией эволюции космос рассматривается как континуум. Все, что рождается, будет развиваться, стареть и снова растворяться в первичной реальности, из которой оно родилось.

Подобно кругу, космический порядок представлен в непрерываемой длительности. Так, никогда не было „первого" и не будет „последнего" мира, никогда не будет периода, в котором вселенная достигла бы стадии полного разрушения или полной интеграции.

Существует три степени космического процесса: творение, сохранение и растворение. Это представлено в индийской иконографии и воплощается в образе индуистской троицы: Брахмы – Творца, Вишну – Защитника и Шивы – Разрушителя».

Мадху Ханна

«Армагеддон»

Размер 43-30 см, техника: синий фломастер (вклейка, рис. 4)
«Цель, предназначенная нам, – не рассуждать, а пережить все это. Мы призваны возвыситься до образа Божия, пребывать в нем с ним, стать проводником его радости и мощи и орудием его деяний. Очищенные от всякого зла, преображенные в душе его прикосновением, мы должны действовать в мире, как источники этого божественного электричества, посылая его радостно-трепетные вибрации и излучения человечеству так, что, где бы ни находился один из нас, сотни людей вокруг могли преисполниться его света и силы, преисполниться Бога и Блаженства. Церкви, ордена, теологии, философии не преуспели в спасении человечества потому, что они углубились в разработку символов веры, догм, ритуалов и институтов, как будто это могло спасти человечество, и пренебрегли единствен-

290

но необходимым – силой и очищением души. Мы должны вернуться к этому единственно необходимому, вновь обратиться к провозвестию Христа о чистоте и совершенстве человеческого рода, к провозвестию Магомета о совершенной покорности, самоотречении и служении Богу, к провозвестию Чайтаньи о совершенной любви и радости Бога в человеке, к провозвестию Рамакришны о единстве всех религий и присутствии Бога в человеке, и, собрав все эти потоки в единую могучую реку, единую очищающую и спасительную Гангу, излить ее на мертвую жизнь материалистического человечества... чтобы осуществилось духовное воскрешение человечества и Сатьюга (Эра Водолея) на время возвратилась в мир».
Шри Ауробиндо, «Йога и ее цели»

«Адам эры Водолея»

Размер 43–30 см, техника: синий фломастер (вклейка, рис. 5)
«О, Адам, Мы не дали тебе ни истинного местопребывания, ни свойственного тебе облика, ни соответствующей тебе обязанности: ты получишь и сохранишь то местопребывание, тот образ, то занятие, какие сам изберешь по собственному желанию. Природа, законченная в остальном, принудила тебя оставаться в рамках, предписанных нам законов, но ты, не побуждаемый ровно никакими стремлениями, сам по собственному суждению предпишешь себе свой закон, во власть которого Я поставил тебя. Я поставил тебя в середине мира, чтобы ты лучше мог наблюдать оттуда за всем тем, что происходит в этом мире. А для того чтобы ты сам, как бы свободный и почтенный пластик и скульптор, мог нарядить себя в такую форму, в которой ты лучше всего выглядел бы, – Я не создал тебя ни небесным, ни земным, ни смертным, ни бессмертным.

291

Ты можешь выродиться в низшее существо, к которому принадлежит животное, но в то же время, по своей собственной воле, ты можешь и возродиться до

Существа Высшего, к коему принадлежит Божество. О великая либеральность Бога – Отца, о величайшее и удивительнейшее счастье человека! Кому дано иметь то, что захочет, быть тем, Чем пожелает?»
Пико де ла Мирондола

«Знак Эры Водолея»

Размер 43–30 см, техника: синий фломастер (вклейка, рис. 6)
Мир земле и небесным сферам!
Мир небесам, мир водам,
Мир растениям и мир деревьям!
Пусть все боги даруют мне мир!
Пусть с этим возглашением мира мир распространится!
Пусть с этим возглашением мира уходят все страхи,
С наступлением этого мира уходят все муки,
С наступлением этого мира уходит все зло.
Итак, пусть мир возобладает, счастье возобладает!
Пусть всякий преисполнится мира для нас.
Атхарваведа 19.9.14.

«Ева эры Водолея»

Размер 43–30 см, техника: синий фломастер (вклейка, рис. 7)
«Однако не так легко удовлетворить требованиям этой чарующей Силы (Ипостаси) или хранить ее присутствие. Красота

и гармония ума и души, красота и гармония мыслей и чувств, красота и гармония всякого поступка, всякого действия, красота и гармония жизни и всего, что нас окружает, вот – требования Махалакшми. Там, где есть созвучье ритмам сокрытого мирового блаженства, где есть отклик на зов Всемирной Красоты, где есть согласье и единство многих жизней, обращенных в ликующем потоке к Божественному, – в такой атмосфере согласна она пребывать. Но все уродливое, дурное и низкое, все жалкое, грязное и убогое, все зверски-жестокое и грубое вызывает ее отвращение и препятствует ее пришествию. Не придет она и туда, где нет любви и красоты или где они неохотно появляются на свет; если же они смешаны с низменным, обезображены им, она тотчас уходит, не заботясь о том, чтобы изливать свои щедрые дары. Если находит она себя в сердце человеческом, окруженном самостью, ненавистью, подозрительностью, злобой, завистью и раздором, если в священном храме – смешенье вероломства, алчности и неблагодарности, если грубые страсти и низкие желания умаляют всю преданность ей, то ненадолго задержится в таких сердцах премилостивейшая и прекраснейшая Богиня. Божественное отвращение охватывает ее, и она удаляется, ни на чем не настаивая и ни к чему не принуждая, ибо такова уж ее природа; или же, сокрыв лик свой, ожидает она, пока не будет отвергнуто и не исчезнет совсем это горько-ядовитое дьявольское вещество, – лишь тогда восстановит она свое счастливое влияние. Нет в ней благоволения ни к аскетизму с его наготой и суровостью, ни к подавлению глубочайших движений сердца, ни к жестокому отвержению прекрасного в жизни и в душе. Ибо именно через любовь и красоту налагает она на людей узы Божественного. В ее высочайших творениях сама жизнь становится великолепной работой небесного искусства, а все существование – поэмой священного восторга; все богатства мира сводятся воедино и перераспределяются для высочайшего порядка, и даже самые простые и обычные вещи становятся удивительно прекрасными в ее зрящей всеединство

интуиции и дыхании ее духа. Принятая сердцем, она возносит мудрость к высочайшим вершинам чуда и посвящает его в мистические тайны экстаза, превосходящие всякое знание; самоотверженью и преданности чрез нее ответствует пламенной любовью Божественное; силу она обучает ритмам, которые поддерживают гармонию и соразмерность ее проявлений; совершенство осеняет она чарами, дабы было оно вечным».

Шри Ауробиндо, «Мать»

«Шамбала. Водопад черный камень»

Размер 32-26 см., техника: черная паста (вклейка, рис. 8)

Ветер играет на струнах водопада и доносит
освещающую музыку;
Луна взошла над вершиной горы, и бамбуки
бросили тени на мое бумажное окно;
Старея, я все больше и больше начинаю ценить
свой горный приют;
Даже когда меня похоронят после смерти, в земле мои
кости будуттакими же прозрачными, как всегда.
Дзяку сику – Мастер дзэн

ДЕВИЗ ВЕРНОГО УМА

Совершенный путь не знает трудностей,
Кроме тех, что не может ничему отдать предпочтения;
Только освободившись от ненависти и любви,
Он раскрывается перед нами как есть.
Отдавая чему-либо предпочтение, Вы рискуете все потерять,

294

Приложения

Если вы хотите его узреть,
Не имейте мыслей ни «за», ни «против».

Сравнение неприятного с приятным – Это болезнь ума: Если глубокий смысл (Путь) не ясен, Нет покоя уму и нет достижений.

Совершенный (Путь) подобен бездне небесной: Там нет недостатка и нет избытка, Фактически только потому, что мы выбираем, Мы теряем из виду его суть.

Не привязывайтесь к чему-либо внешнему, Но и не живите во внутренней пустоте. Когда ум покоится в единстве вещей, Двойственность сама собой исчезает.

Когда единство не до конца осознано, Два рода заблуждения имеют место – Отрицание реальности может привести к абсолютному
отрицанию, В то время как увлечение пустотой –
к противоречию.

Словесность и умствование – Чем больше мы увлекаемся ими, Тем дальше уходим от истины, Нигде и ничто не может нас связать.

Когда мы возвращаемся к сущности, Мы постигаем смысл. Когда мы гоняемся за внешними вещами, Мы теряем рассудок.

295

Арт-терапия
Видоизменение, происходящее в пустоте
Окружающего нас мира,
Кажется реальным вследствие неведения,
Не пытайтесь найти истину,
Лишь отбросьте предвзятые мнения.
Оставьте двойственность, Старайтесь ее совершенно избегать: Как только появляется правда и ложь, Ум начинает теряться в смущении.
Они походят на воздушные видения. Так стоит ли пытаться удержать их? Приобретение и потери, добро и зло – Расстаньтесь с этим раз и навсегда.
Если вы всегда будете бодрствовать, Тогда сновидения сами собой исчезнут. Если разум пребывает в своем единстве, Мириады вещей представляют собой одно.
Когда постигается глубокая тайна единства –
Мы сразу забываем обо всех внешних препятствиях.
Когда мы видим все бесчисленное множество вещей
в их единстве – Мы возвращаемся к истокам и остаемся самими собой.
Забудьте «как» и «почему», и вы достигнете Состояния, ни
с чем несравнимого; Движение в покое не есть движение,
А покой в движении есть покой.
Когда исчезает двойственность,
То даже само единство перестает быть единством.
Сущность вещей не связана никакими законами;
Разум, находящийся в гармонии (с Путем),
296

Приложения
Есть принцип тождественности:
В нем царит состояние покоя,
В нем нет места нерешительности;
Истинная вера воскреснет в нем со всей
Первозданной непосредственностью:
Ему нечего сохранять,
Нечего запоминать, – Все светится изнутри и плавает в
прозрачной пустоте:
Нет порока, нет напряжения, нет траты энергии –
Вот обитель, недоступная мышлению,
Обитель выше всякого воображения.
В великом царстве Истины
Нет ни «не я», ни «я».
Если попросят точно определить это состояние,
То можно сказать: «не – два».
В таком состоянии все – одно.
Все, что есть, заключено в нем.
Такая абсолютная вера не связана пространством и
временем.
Один миг и тысяча лет – одно;
Чем бы ни были обусловлены вещи, бытием или
небытием,
Их сущность проявляется во всем.
Бесконечно малое может быть бесконечно большим,
Когда внешние условия позабыты;
Бесконечно большое может быть бесконечно малым,
Когда объективные пределы исчезают,
То, что есть, и то, чего нет, – одно;
То, чего нет, и то, что есть, – также одно;
Не задерживайтесь там долго,
Где этого нет. Один во всем всегда одном –
Если это осознано,
То пусть ваше несовершенство вас больше не волнует.
Верный ум – это нераздельное,
297

А нераздельное – это верный ум. Слова не могут его описать,
Ибо он не связан с прошедшим, настоящим или будущим.
Эка – Мастер дзэн
«Шамбала. Снежные вершины»
Размер 32-26 см, техника: голубая паста (вклейка, рис. 9)
«Бывал ли ты на высоких горах – у снеговой линии и выше? Тогда тебе должен быть понятным испытанный, хотя бы лишь в бледном предчувствии, тот переполняющий душу восторг и то мужественное и трезвое восхищение, которое готово, вот-вот, совсем унести молящуюся на высотах душу и разметать ее в синем эфире
Ты знаешь также то, что нет тогда ни усталости, ни печали, ни тревоги. Самое тело словно провивается животворным и бодрящим эфиром высот и, теряя в весе, не то скользит по скалам, не то уносится таинственным вихрем. В эти часы, полные как вечность и составляющие одно единственное мгновение, вся костность плоти, вся бренность земного бытия, весь туман души, все накопившиеся месяцами и годами миазмы страстей развеиваются, и омытое в эфире Солнце пронизает лучом в самое сердце и убивает гнездящегося там змея. И девственную тогда и прозрачную душу, возлюбившую хлад тонкий царственных вершин, уносит к себе в творческую пещеру эфирно-родное восхищение, то трезвенное и могучее и великодушное восхищение, которое приходит от стран Гиперборейских и которого ждут ныне растленные мелочностью и торгашеством народы».
Свяш. Павел Флоренский [40, с. 227]

298

Приложения
«Шамбала. Мираж в горах»
Размер 32-26 см, техника: черная паста (вклейка, рис. 10)
Безмолвно и безмятежно он забывает все слова,
Ясно и ярко То предстает перед нами.
Когда он постигает его,
Оно громадно и бескрайне,
В его сущности это яркое осознание
необыкновенно отражается, Это чистое отражение, полное чуда. Роса и луна, звезды и потоки, Снег на соснах и облака, парящие На горных вершинах,–
Из темноты все становится ослепительно яркими, Из мрака все оборачивается к великолепному свету. Бесконечное чудо пронизывает эту безмятежность, В этом отражении все намеренные усилия исчезают. Безмятежность – конечное слово, Отражение – это реакция на все. Лишенная какого-либо усилия, Эта реакция естественна и самопроизвольна. Дисгармония возникает, Если в отражении нет безмятежности, Все станет напрасным и второстепенным, Если в безмятежности нет отражения. Совершенна и полна. О, смотрите Сто рек текут
Низвергающимися потоками К великому океану!
Хунчжи Мастер дзэн
299

«Дерево Бодхи»

Размер 30-21 см, техника: цветные чернила и фломастеры (вклейка, рис. 11)

Дерево Бодхи – это священное дерево, под которым Будда обрел Просветление.

Солнце сияет днем, луна светит ночью. Воин сияет в доспехах, брахман – в созерцании, Но день и ночь, постоянно излучая свет, сияет Просветленный.

Дхаммапада, 387

«Солнце» и «луна» соответствуют силам дня и ночи, вовне направленной активности «воина» и внутрь направленной активности «жреца». Совершенный человек (Просветленный) соединяет обе стороны реальности: он объединяет внутри себя глубины ночи и свет дня, темноту всеохватывающего пространства и свет звезд и солнца, творческую бессмертную силу жизни и ясную, всепронизывающую силу Знания...

Бессмертная творческая сила жизни слепа без силы знания, сознательной осведомленности и становится бесконечной игрой страстей в вечном цикле смертей и возрождений (Сан-сара). Сила знания без объединяющей исконной силы жизни превращается в мертвый яд интеллекта, демонический принцип, направленный на самоуничтожение жизни.

Но там, где эти две силы объединяются, пронизывая и дополняя друг друга, они вызывают священное пламя просветленного ума (бодхичитта), который излучает свет и тепло и в котором знание перерастает в живую Мудрость, а слепая тяга к существованию и буйные страсти превращаются в силу вселенской любви.

Лама Анагарика Говинда

300

Приложения

«Ученики сказали Иисусу: Скажи нам, чему подобно Царствие небесное. Он сказал им:

Оно подобно зерну горчичному – Самому малому среди всех семян, Когда же оно падает на возделанную землю, Из него вырастает большое дерево И становится укрытием для всех птиц небесных». Евангелие от Фомы, 23

«Мандала. Монада – Жемчужина Бытия»

Размер 30–21 см, техника: цветные фломастеры (вклейка, рис. 12)

«В обширном колесе Брахмана, источнике и опоре всех воплощенных Духов, Эго принужден странствовать, причем он мыслит себя отдельно от своего Правителя (Я)».

Шветвашара-упанишада

«Жемчужина, многоцветный бисер, означает Царствие Божие в душе, искру божественной любви, сокровище на ниве, сокрытое в смерти земного человека... которая сама себя ищущему открывает. Она непонятна для земного человека, но небесный ее понимает, и ее скорей обретет добрый простолюдин, нежели гордый Ученый. Ее ни через какие искания обрести нельзя без Божественного света, никакой лицемер достать ее не может, ибо она сокрыта в смерти земного человека, а нигде вовне. Итак, надлежит отвергнуться от земного человека, тогда жемчужина явится; словом: надлежит смерть Адамову превратить в смерть Христову, а без того жемчужина не обретется. Она дается светлому дыханию души, а не огненному и ныне не дается человеку в собственность, ибо она есть наидрагоценнейшее сокровище,

301

дороже всего мира и прекраснее солнца. Она утешает человека в напастях и изводит его из тьмы во свет; она дает совести дух упования на Бога; она идет с человеком в смерть и рождает его из смерти в жизнь; она потушает адскую тоску и есть повсюду свет для него; она собеседница Божия, она подает разум к управлению земным телом, она отвращает от ложных путей, в ней находится живое познание; ничто так не согласуется с нею, как простота; человек потерял ее, впадши в суету. Древо жемчужное есть новое тело души; оно есть горчичное семя, которое в борьбе возрастает; оно есть божественное существо в существе души; оно приносит плоды только под крестом в напастях и в преданной воле. Жемчужный венок есть брачная радость души. Жемчужный венец есть вечная плоть, сокрытая в земном теле, плоть которую Маги обретают и называют ее Камнем философским. Камень сей тингирует натуру и рождает из нее сына несравненно прекраснейшего матери своей».

А. Ф. Лабазин

«Человек уронил дорогой жемчуг в море и, чтоб достать его, стал черпать ковшом воду.

Морской дух вышел и спросил: „Скоро ли ты перестанешь?"

Человек сказал: „Когда вычерпаю море и достану жемчужину".

Морской дух вынес ему жемчужину».

Л. Н. Толстой

Египетская серия: «Благословение Сфинкса»

Размер 30–21 см, техника синий фломастер (вклейка, рис. 13)

«Вечность! Слово это вспыхнуло в моем сознании и пронзило меня, вызвав холодную дрожь. Все идеи времени, вещей,

жизни смешались. Я чувствовал, что в те минуты, когда я стоял перед Сфинксом, он жил во всех событиях и происшествиях тысячелетий; а с другой стороны, столетия мелькают для него подобно мгновениям. Я не понял, как это могло быть. Но я чувствовал, что мое сознание улавливает тень возвышенного воображения или ясновидения художников, создавших Сфинкса. Я прикоснулся к тайне, но не смог ни определить, ни сформулировать ее».

П. Д. Успенский

Египетская серия:«Джинн – Дух Ливийской пустыни»

Размер 32-24 см, техника: цветные фломастеры и восковые карандаши (вклейка, рис. 14)

«Все религии признавали существование сверхчеловеческих невидимых Духов и называли их различными именами. Индусы и буддисты называют их Дэвами, Лучезарными; евреи, христиане и мусульмане –Ангелами и Архангелами; последователи Зороастра дают им название семи Ашмаспентов с сонмами подчиненных им исполнителей Фароаров... Дэвы и Ангелы являются исполнителями воли Бога, разумными Сущностями, непрерывно работающими над тем, что мы называем „естественными законами природы". Они приводят в осуществление божественное Мышление в его непрерывной деятельности, ибо Бог сделал „Ангелов своими посланниками" (Коран 35:1).

Коран часто упоминает о деятельности Ангелов: они „подчиненным образом управляют делами этого мира" (Коран 79:1–5) и, по описаниям, обладают чистыми и тонкими телами, созданными из Нур – тонкой огненной субстанции; они же имеют задачей запечатлевать действия людей и отделять их души от тела при смерти».

А. Безант

Арт-терапия

Египетский цикл: «Мистерия Изиды. Зов моря» (Александрия)
Размер 32–24 см, техника: голубые чернила (вклейка, рис. 15)
«Знойное южное солнце, сапфировые переливы моря, подернутого белоснежными переливами пены, таинственные чары сумерек, шепот ветвистых кедров и кипарисов заповедных дубрав, туманные матовые силуэты гор, тающие в бесконечности ночи, теплая ласка ветра, смелые кристаллы храмов, причудливые одеяния и возбуждающий ритм священных плясок, жгучее любопытство проникнуть за порог тайны и нетерпение долгого ожидания, невидимый хор и стройные мистические аккорды, волнующие ароматы курений и томная нега линий обнаженного женского тела, – все это пробуждало человека от тягостного сна обыденной жизни, ее привычных форм и томительного однообразия. Искусно сгармонированные сочетания зрелищ, звуков и ароматов быстро усиливали темп жизни, вздымали клокочущие волны океана страсти, вызывали исступления желаний и давали им утонченное удовлетворение. Эта мощная песнь красоты победно срывала все оковы долгого гнета, раскрывала простор всему таившемуся несказанно в долгой череде жизни, потрясала все существо человека. В нем рождалась неутолимая жажда красоты и гармонии, и в бурных порывах исступленных ласк человек начинал чувствовать веяния наслаждений иного мира. Он начинал ощущать всем своим существом, что за пределами докучных рамок его обыденной жизни лежит другая жизнь, другой мир несказанной мощи и сладости бездонной. Вернувшись от мистерий к своей обыденной жизни, человек тотчас же убеждался, что она уже потеряла для него абсолютную реальность и ценность, что она очевидно не в силах удовлетворить вновь проснувшиеся в нем

304

Приложения

глубинные запросы. Перед ним вставал дивный облик богини, вечно живущей бурною жизнью своей, вечно стремящейся в даль неизведанного, всюду сеющей неизъяснимое наслаждение и мощно сметающей все на своем пути. И, сам не отдавая себе ясного отчета, он начинал понимать, что все то, что раньше казалось ему столь близким и дорогим, что наполняло всю его жизнь, что было единственным сосредоточием всех его желаний, – все это в действительности ничего не стоит. И те опасности и препятствия, которые еще так недавно преграждали ему путь к иным целям, к иному, высшему смыслу жизни, быстро таяли как мираж; он переставал бояться чего бы то ни было, даже смерти, а это могуче закаляло его волю. Стремясь к вечно новым, неизведанным наслаждениям, тяготея всей силой существа своего к красотам иного мира, он незаметно сам для себя создавал в своей душе великую мощь, способность сильно желать и не останавливаться ни перед чем, не бояться никаких препон для победного достижения заветной цели. Таков великий смысл оргаистических мистерий.
„Я был погружен в совершенный экстаз, и видел я луч возвышенный Верховного Света, заключавший в себе блеск трехсот двадцати пяти окружностей, и нечто темное купалось в этом Свете. Затем эта черная тьма была объята светом, она поплыла к морю глубокому и совершенному, постепенно облекаясь всеми его совершенствами. И я спросил: „Каков смысл этого

видения?" – „Ты видел прошение греха" – был мне ответ (Слова Симеона бен – Иохая)"».
В. Шмаков

Египетская серия: «Солнечное око Ра» (Гиза)

Размер 30–21 см, техника: цветные фломастеры и восковые карандаши (вклейка, рис. 16)

«Небо для тебя укрепило солнечные лучи, так что ты можешь вознестись на небо, как око Ра». Из Египетского папируса

«Религиозная система Египта, с внешней стороны полите-истичная, была в своей сущности ярким монотеизмом. Бог без имени, Видимый и Невидимый, Бесконечный и Вечный, проявляется через Солнце, которое через это становится Богом Пта и порождает другие божества, долженствующие символизировать последовательные фазы его пути, – вот концепция, которая властвовала над Египтом, начиная с Менеса (первого исторического фараона) до римского завоевания. Действительно, наряду с ясным и решительным утверждением в иероглифических текстах единства Божества – „Тот, Кто един, создал все вещи на небе и на земле", „Кто сотворил все, но сам не сотворен", причем это „Единое Божество не может быть представлено ни под какой формой – ни материальной, ни символической" – мы встречаем у египтян сотни божеств. Эта антиномия разрешается тем, что отдельные боги суть только аспекты, модусы Единого. Так, Нум, или Кхеф, представляют творческий дух, Фта – творящую руку, или творящий акт, Мот – материю, Ра – солнце, Себ – землю, Хем – производительную силу природы, Нейт – объединяющую мощь, Нут – высшую сферу неба, Атор – низший или подземный мир, Тот – божественную мудрость, Аммон – тайну, или непостижимость Божества, Озирис – божественную благость и т. д.».

В. Шмаков

Египетская серия: «Изида – Богиня Луны»

Размер 30–21 см, техника цветные фломастеры, тушь (вклейка, рис. 17)

«В категории пластичности космос есть вечный поток Жизни. Верховная Реальность есть не только Лик, Единое,

пронизывающее множественность ограненных творческих сил и видов созерцания и напоенное безбрежностью многообразия всеобщего. Она есть и разлитая в просторе бесконечности стихия самодовлеющей Жизни, есть беспредельный мировой океан бытия, есть творческая сущность, объемлющая собою все и всему дающая начало.

Этот океан Жизни един и всеобъемлющ; он прост и ясен как первичное начало, но все, что есть, в нем черпает свое бытие сгущением его непрерывных волн; он есть источник всякой сложности, всех видов бытия ограненного, и мир чеканных форм возникает лишь как мгновенный оттиск его приливов и отливов. Здесь нет закона граней; не формы чеканят бытие, но в

связанных цепях их все единичное входит между собой в союзы и соподчиняется взаимно. Здесь царствует закон тождественности единого во многом и многого в едином; могучее стремление к жизни в своей собственной среде являет устойчивость отдельных ритмов в гармонии нераздельного всеобщего. И каждый ритм силой устремления непрерывно ткет цепь своих аккордов, являющих его особое единство, звучащих как призвание к свершению особой цели, и чем глубже этот ритм, чем с большей полнотой и ясностью звучат его аккорды, тем более высоко конечное призвание, тем ярче выделено оно в сонме всех иных и тем больше его пронзенность всеединством и множественность взаимных братских переливов.

Эта стихия Жизни, Безначальное Пластическое Бытие, есть Вечная Женственность Абсолютного, есть Бого-Материя. Как ипостасный Лик рождает все иерархии форм, вливает в них мощь обособленного утверждения, связует в множества и единит их все в своем единстве первородном, так Извечная Женственность рождает своей единой творческой стихией жизни естество всяческого бытия, связует их между собой в гармониях ритмов внутренних потоков и трепетании торжествующей победы жизни и вновь роднит их все в недрах все проникающей безначальности».

В. Шмаков

Египетская серия: «Семь звезд в море и на небе» (Александрия)

Размер 30—21 см, техника: цветные фломастеры и восковые карандаши (вклейка, рис. 18)

«Кто сотворил семизвездие и Орион и претворяет смертную тень в ясное утро, а день делает темным, как ночь, призывает воды морские и разливает их по лицу земли? — Господь имя ему!»

Из еврейских священных писаний Амос

«Семь звезд суть Ангелы семи церквей».

Откровение 1:20

«...Которые суть семь духов Божиих, посланных во всю землю».

Откровение 5:6

«И семь светильников огненных горели перед престолом, которые суть семь духов Божьих».

Откровение 4:5

Египетская серия: «Нил — река времени» (Каир)

Размер 30—21 см, техника: цветные фломастеры и восковые карандаши (вклейка, рис. 19)

Сказка Пустыни

«Журчащий ручей достиг пустыни и понял, что не сможет пересечь ее. Вода все быстрее и быстрее исчезала в зыбучих

песках. Ручей сказал вслух: „Моя цель в том, чтобы пересечь пустыню, но не знаю, как это сделать".

Голос пустыни ответил ему на тайном языке природы: „Ты можешь перебраться через пески так же, как это делает ветер".

„Но каждый раз, когда я пытался это сделать, меня поглощал песок, и даже если я бросался на него, я проходил очень немного".
„Ветер не бросается на песок".
„Но ветер может летать, а я не могу".
„Ты ничего не понял, ведь пытаться лететь самому бессмысленно. Позволь ветру перенести себя через пески".
„Но как я могу это сделать?"
„Позволь ему поглотить тебя".
Ручей возразил пустыне, сказав, что не желает терять свою индивидуальность, согласившись на это.
Ведь если это случится, он может совсем исчезнуть.
Пустыня сказала, что его рассуждения подчиняются законам логики, но не имеют ничего общего с реальностью. Ветер, поглотивший влагу, переносит ее через пустыню, а потом позволяет ей выпадать в виде дождя, который в свою очередь опять станет ручьем.
Ручей спросил, как можно убедиться в том, что это правда.
„Это действительно так, и ты должен поверить этому, иначе песок засосет тебя, и через несколько лет ты превратишься в болото".
„Но если это так, останусь я таким же ручьем, как и сейчас?"
„Ты в любом случае не сможешь остаться таким же. У тебя нет выбора, это только кажется, что он есть. Ветер перенесет лучшую твою часть — сущность. Когда ты снова станешь ручьем и побежишь по горам, которые находятся за пустыней, люди могут называть тебя другим именем, но сам ты будешь знать,

что ты остался тем же. Сейчас ты называешь себя какой-то речкой потому, что ты и сам не знаешь, какая именно часть тела является твоей сущностью".
Итак, ручей пересек пустыню на плечах доброго ветра, который медленно и осторожно поднял его вверх, а потом мягко опустил на вершине горы в далекой стране.
Ручей сказал: „Теперь я познал свою истинную сущность".
Но у ручья остался один вопрос, который он задал вслух, когда снова отправился в путь: „Почему я сам не смог дойти до этого, почему пустыня должна была подсказать мне? Что бы произошло, если бы я не послушал ее?"
Вдруг к ручью обратился тоненький голос. Он доносился со стороны одной из песчинок: „Об этом знает только пустыня, потому что она уже видела это, более того, она простирается от реки и до гор. Пустыня является связующим звеном между ними и, как все остальное, выполняет свои функции. На песке пустыни записано, как ручей жизни должен продолжить свое путешествие"».
Идрис Шах
«Ангел Господень ночью отворил двери темницы» (Деяния 5:19)
Размер 32—34 см, техника: цветные фломастеры, восковые карандаши, тушь (вклейка, рис. 20)

Эйдос орхидеи «Сердце»

Размер 32-24 см, техника: цветные фломастеры и восковые карандаши (вклейка, рис. 21)
«Бог пребывает в сердце каждого верующего».
Изречение Магомета

Приложения

«Дух, сокровенное Я, всегда пребывающее в сердце человека».
Иветашвара-упанишада, 3, 7
«Непроявленный Господь, сокровенный Учитель, наполняющий все сердца и направляющий их изнутри, куда бы я ни взглянул, всюду Ты еси».
Бхарон Гуру

Эйдос орхидеи «Солнце»

Размер 32–24 см, техника: цветные фломастеры и восковые карандаши (вклейка, рис. 22)
«Как сияющее Солнце светит, проявляя все вещи в пространстве наверху, внизу и между ними, так и Единый, Всес-лавный, Всеблагой Бог царит над всем, что существует и что изошло от Него».
Шветашвара-упанишада, 4, 18
«Во власти Бога и Восток и Запад; куда ни обратись вы, везде вы встретите Лицо Бога, ибо Бог вездесущий и всеведущий».
Коран, 2:109
«Подобно тому, как от горящего пламени на тысячу ладов исходят подобные же искры, так и из Неразрушимого, о любимый, рождаются различного рода существа и затем возвращаются к Нему...
От Него рождаются Дыхание, Разум и все Чувства, Эфир, Воздух, Огонь, Вода, и Земля, опора их всех...
От Него различными путями рождены Лучезарные, Садхи, Люди, Животные, Птицы».
Мундака-упанишада, 1, 6

Арт-терапия

Эйдос орхидеи «Высшее Я» (Исток начала)
Размер 32–24 см, техника: цветные фломастеры и восковые карандаши (вклейка, рис. 23)
«Исток начала – есть оборотная сторона конца – в этом познается объяснение смерти и рождения».
Чжоу-цзы
«Верные не умирают; может быть, они переносятся из мира тленного в мир вечных существований».
Изречение Магомета
«Человек, знающий свои прежние обители, видящий и небо, и ад, достигнувший уничтожения рождений, такого человека я называю Брахмана».
Вазеттха-сутра
«От смерти к смерти идет тот, кто видит здесь множество... Став, таким образом, Мудрым, спокойным, сдержанным, бесстрастным, выносливым, собранным, он видит Я в Едином, он видит Единого во всем; и грех не имеет силы над ним, он преодолевает всякий грех; и грех не сжигает его, он сжигает всякий грех. Свободный от греха и от страсти, он приобщается природе Брахмана; таков мир Брахмана».
Брихадараньяка-упанишада, 4, 4, 22
Эйдос орхидеи «Высшее Я» (Оборотная сторона конца)
Размер 32–24 см, техника: цветные фломастеры и восковые карандаши (вклейка, рис. 24)

Приложения

«Всем нам предстоит вернуться к Богу».
Коран, 5:53
«Это единое всемирное Сокровенное Я всех существ становится отдельным индивидуальным „я" для каждой формы».
Катха-упанишада, 5, 10
«Я умер как минерал и стал растением. Я умер как растение и снова явился в животном. Я умер как животное и стал человеком, зачем же мне
бояться? Разве смерть прекращала мой рост? В будущий раз я умру как человек, Чтобы выросли у меня крылья ангела. И ангелов также я должен опередить, Ибо все погибнет, кроме Его Лица. Я должен вознестись над ангелами; Я стану тем, что недоступно воображению. А затем, да стану я ничто, ибо струна арфы Во мне поет: „Воистину мы вернемся к Нему"».
Меснави, 4 Джалал-ид-Дин-Руми

Эйдос орхидеи «Love»

Размер 32-24 см, техника: цветные фломастеры и восковые карандаши (вклейка, рис. 25)
«Мое сердце может принять любую форму:
Для монаха оно станет монастырем, для идолов – храмом.
Для газелей – пастбищем, для правоверного – Каабой,
Оно может стать свитком Торы и Кораном.
Моя вера – любовь; куда бы ни сворачивали ее верблюды,
Любовь остается моей религией и верой».
Ибн аль-Араби

313

Арт-терапия

«К дверям возлюбленной подошел человек и постучал.
Его спросили: „Кто там?"
Он ответил: „Это я".
Ему сказали: „Здесь нет места для Меня и Тебя".
Дверь осталась запертой.
После года уединения и лишений этот человек вернулся и постучал снова.
Его спросили: „Кто там?"
Человек сказал: „Это Ты".
Дверь открылась перед ним
„Где бы ты ни был и в каком бы состоянии ни находился, всегда старайся быть влюбленным"».
Джалал-ид-Дин-Руми

«День Брахмы»

Размер 80–60 см, техника: цветные фломастеры (вклейка, рис. 26)
Однажды ночью я увидел вечности спокойное лицо; Из света бесконечного огромное и яркое кольцо. Под ним клубились времени часы; и дни, и годы; И покрывали их небес хрустальные своды. Гигантской тенью двигались они в эфире И в ней вращался мир и все, что существует в мире.
Генри Воон

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

АБСОЛЮТ (лат. absolutus – безусловный) – вечный, бесконечный, совершенный и неизменный субъект, который «самодостаточен», не зависит ни от чего другого, сам по себе содержит все существующее и творит его.

АТМА(Н) – истинная сущность, истинное бытие всех вещей стоит выше всего, что принадлежит царству явлений, выше всего бытия и небытия. «Вечное блаженство. Атман был до рождения и смерти и есть теперь» (Шри-Шанкара-Ачария).

БРАХМА – в индуистской мифологии высшее божество, творец мира, «подобен тысячи солнц», является воплощением творческого принципа существования, персонификация Абсолюта.

БУДДХИ – соединение мудрости с любовью, духовный свет истины. «Буддхи образует тело познания, характерный признак которого – деятельность, которое есть причина круговорота рождения и смерти» (Шри-Шанкара-Ачария).

БЫТИЕ – это непрерывное изменение, движение мира, с точки зрения которого небытие – покой.

ВИШНУ (инд. «проникающий во все», «всеобъемлющий») – бог индуистского пантеона, олицетворяющий энергию, обустраивающую kocmoc; мир предстает как форма существования Вишну.

ВЫСШИЙ МАНАС – уверенность в самосуществовании. «Когда Манас окутывает абсолютное сознание, не подверженное привязанности, то оно приобретает понятие „я" и „мое" и вследствие этого приобретает свою привязанность к телу, к органам и к жизни. И после этого все время скитается, вкушая плоды своих действий» (Шри-Шанкара-Ачария).

ГОР (египет. «высота», «небо») – в египетской мифологии выступает как борющийся с силами мрака. Бог света, его глаза – Луна и Солнце.

ДХАРМА – «Дхарма – это всепроникающая духовная сила, основной и высший принцип жизни» (С. Радха кришнан).

ИЗИДА (египет. «трон», «место») – в египетской мифологии богиня плодородия, воды и ветра. Супруга Озириса, мать Гора.

ИПОСТАСЬ (греч. hypostasis – сущность, основание) – форма проявления, способ бытия.

МОНАДА (греч. monas – единица) – замкнутая, активная, изменяющаяся духовная субстанция. Монады, наделенные способностью отчетливого восприятия, называются душами. Разумная же душа человека, по Лейбницу, – Монада-дух.

НЕБЫТИЕ – это сверхбытие, в котором многообразие форм представлено в «плотной упаковке», делающей сверхбытие совершенно непроницаемым для внешнего наблюдателя.

НИРВАНА (санскр.– угасание) – центральное понятие буддизма, означающее высшее состояние, цель человеческих стремлений. Психологическое состояние полноты внутреннего бытия, отсутствия желаний, совершенной удовлетворенности и самодостаточности, в дальнейшем возникает представление о ней как об Абсолюте.

НОУМЕНАЛЬНЫЙ МИР (греч. noumenon – умопостигаемый) – мир, являющийся предметом интеллектуального созерцания.

ОЗИРИС – в египетской мифологии бог производительных сил природы, царь загробного мира.

ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ МИР (греч. phainamen – являющееся) – мир явлений, данный нам в опыте, постигаемый при помощи чувств.

ЦИ – иероглиф «ци» переводится как «воздух», «газ», «эфир», «дыхание», «дух». В философском смысле ци – это универсальная субстанция мироздания.

ШИВА (инд. «благой», «приносящий счастье») – в индуистской мифологии

один из верховных богов, входящих вместе с Брахмой и Вишну в божественную троицу (Тримурти).

ЭМАНАЦИЯ (лат. emanatio – истечение) – исхождение чего-либо из некоего иного, понятие, означающее происхождение множества всех отдельных вещей от Единого.

ЯН и ИНЬ – первоначально эти понятия выражали в Древнем Китае полярные движения и силы. Позднее превратились в термины, выражающие натурфилософские категории: свет – тьма, тепло – холод, большое – малое, мужское – женское и т. д.

Цитированная литература

Лао-цзы. Книга о Пути и Силе (Дао Дэ Цзин). СПб, 1994.
Сатпрем. Шри Ауробиндо или путешествие сознания. Л., 1989.
3.Лосский В. Н. Очерки мистического богословия восточной церкви. Догматическое богословие. М., 1991.
Лама Анагарика Говинда. Творческая медитация и многомерное сознание. М., 1993.
Апокрифы древних христиан. М., 1989.
Карлфрид фаф Дюркхайм. О двойственном происхождении человека. СПб, 1992.
Бхагаван Шри Раджнеш. Начало Начал. М., 1992.
Кибалион. Учение трех посвященных о герметической философии Древнего Египта и Греции. М., 1993.
Шмаков В. Великие арканы Таро. Киев, 1993.

Шанкара. Вивека – чудамани. М., 1992.
Ткаченко Г. А. Космос, музыка, ритуал. М., 1990.
Железная флейта. Сто коанов дзэн. М.,1994.
Безант А. Братство Религий. Рига, 1992.
Мадху Ханна. Янтра – тантрический символ мирового единства. Киев, 1992.
Гроф С. Области человеческого бессознательного: опыт исследований с помощью ЛСД. М., 1994.
Буддизм в переводах. Вып. 1. СПб, 1992.
Бёме Я. Путь ко Христу. СПб, 1994.
Григорьева Т. Красотой Японии рожденный. М., 1993.
Коровин В. Н. Художественный талант. М.. 1980.
Пушкин А. С. Собр. соч. Т. 1. Л., 1949.
Судзуки Д. Т. Основы Дзэн-буддизма, СПб, 1992.
Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо – традиция воинских искусств. М., 1990.
Шри Ауробиндо. Час Бога. М., 1992.
Гроф С. Исцеление без лекарств. СПб, 1993.

Мэнли П. Холл. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии. Новосибирск, 1992.
Перс Д. Мистическая спираль. СПб, 1994.
Анхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М., 1974.
Лупичев Н. Л. Электропунктурная диагностика, гомеотерапия и феномен дальнодействия. СПб, 1990.
Рутерсвард О. Невозможные фигуры. М., 1990.
Еремеев В. Е. Чертеж Антропокосмоса. М., 1993.
Сад одного цветка. М., 1991.
Белый А. Символизм как миропонимание. М., 1994.
Радхакришнан С. Индийская философия. Т. 1. М., 1994.
Батищев Г. С. Наше Наследие. 5, 1991.
Сатпрем. На пути к сверхчеловечеству. Краснодар, 1992.
Идрис Шах. Путь суфиев. М., 1993.
Лама Анагарика Говинда. Психология раннего буддизма. Основы тибетского мистицизма. СПб, 1993.
Шмаков В. Великие арканы Таро. Киев, 1993.
Мифологический словарь. М., 1992.

Арт-терапия йога внутненнего художника. Алексей Будза filosoff.org
Шмаков В. Основы Пневматологии. Киев, 1994.
Чжан Чжень Сцзы. Пракика Дзэн. Красноярск, 1993.
Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику. М., 1990.
Толстой Л. Н. Круг чтения. М., 1993.
Успенский П. Д. Новая модель вселенной. СПб, 1993.
Идрис Шах. Суфизм. М., 1994.
Всемирное писание. Сравнительная антология священных текстов. М., 1995.

Вейник А. Термодинамика реальных процессов. Минск, 1991.
Рожин А. Сальвадор Дали. Миф и реальность. М., 1992.
Баткин Л. М. Леонардо да Винчи и особенности ренессанс-ного творческого мышления. М., 1990.
Шри Ауробиндо. Йога и ее цели. М., 1991.
Мудрецы Китая. СПб, 1994.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
http://filosoff.org/ Приятного чтения!
http://buckshee.petimer.ru/ Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.
http://petimer.ru/ Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
http://worksites.ru/ Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
http://dostoevskiyfyodor.ru/ Приятного чтения!