

**ПУТЬ БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ**  
**ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ШКОЛА**  
**ВЛАДИМИРА КАРГОПОЛОВА**

**ИЗБРАННЫЕ**  
**МАТЕРИАЛЫ**  
**ФОРУМОВ**

**Том 2**

**Обсуждение различных**  
**школ и систем**  
**развития человека**



**ПУТЬ БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ**  
**ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ШКОЛА**  
**ВЛАДИМИРА КАРГОПОЛОВА**

**ИЗБРАННЫЕ**  
**МАТЕРИАЛЫ**  
**ФОРУМОВ**

**Том 2**

**Обсуждение различных**  
**школ и систем**  
**развития человека**

**Санкт-Петербург**  
**2017 г.**

УДК 159.961  
ББК 86.7

Владимир Каргополов. Избранные материалы форумов.  
Санкт-Петербург 2017 год.

В книгах представлены избранные материалы форумов сайта Владимира Каргополова [www.kargopolov.spb.ru](http://www.kargopolov.spb.ru) за последние несколько лет.

Основным содержанием книги являются ответы руководителя школы – Владимира Каргополова на вопросы участников форумов.

Темы форумных обсуждений относятся к проблематике развития человека, включая следующие подразделы:

- философия и психология духовного развития
- обсуждение различных школ и систем развития человека
- вопросы биоэнергетики человека
- энергомедитативная практика (дыхание, сидячая медитация, столбовое стояние, динамическая медитация и т.п.)

В данной работе даётся много новой информации, отсутствующей в ранее изданном двухтомнике «Путь без иллюзий».

Идентификатор 9900687  
ISBN 5-9900687-1-9  
ISBN 5-9900687-2-7

© Издательство П.А. Грецова 2017 г.  
© Владимир Каргополов

Сайт Владимира Каргополова:  
**<http://www.kargopolov.spb.ru>**

Электронный адрес  
для отзывов и пожеланий:  
**[kargopolov@gmail.com](mailto:kargopolov@gmail.com)**

## **О руководителе школы**

Владимир Михайлович Каргополов родился в Архангельской области в деревне Тоболкино, что под городом Каргополом, в 1948 году. Имеет высшее психологическое образование (факультет психологии Ленинградского Государственного Университета, выпуск 1974 года). Медицинский психолог с опытом работы в психиатрической больнице, а также в ведомственной поликлинике.

В то же время Владимир Каргополов является специалистом по восточным оздоровительным системам (по цигун-терапии) и по восточным методам психической саморегуляции (по медитативной практике). Имеет большой, более 30 лет, опыт работы с людьми, включающий как групповые занятия, так и индивидуальное консультирование.

Владимир Каргополов является автором фундаментального метафизического трактата «Путь без иллюзий», изданного в 2006 году. Трактат состоит из 2-х томов:

Том 1 «Мировоззрение нерелигиозной духовности»,

Том 2 «Теория и практика медитации».

Книга «Путь без иллюзий» имеется в свободном доступе (бесплатно и без каких-либо условий) в электронном виде на сайте Владимира Каргополова ([www.kargopolov.spb.ru](http://www.kargopolov.spb.ru)).

## **Топ-10 популярных тем**

### **Обсуждение различных эзотерических школ и систем развития человека**

Карлос Кастанеда – путь или сказки о пути? . . . . .	128
Учение Георгия Гурджиева . . . . .	172
Современная йога: традиция или профанация? . . . . .	208
Что не так с школой Чжун Юань Цигун. . . . .	257
Йога нидра или сидячая медитация? . . . . .	286

### **Советы и практические рекомендации**

Что делать при гриппе, простуде, ангине . . . . .	393
Питание . . . . .	421
Освоение сиддхасаны . . . . .	435
Как бросать курить . . . . .	446
Боли в суставах . . . . .	462

## Оглавление

### **Обсуждение различных эзотерических школ и систем развития человека**

Не лучше ли вообще отказаться от критики? . . . . .	10
Свами Сатьянанда Сарасвати . . . . .	12
Книги Виктора Пелевина . . . . .	14
Учение А.А. Шевцова или дом без фундамента . . . . .	29
Лобсанг Рампа - Третий глаз . . . . .	49
Анастасия – вымысел или реальность? . . . . .	54
Владимир Сёркин . . . . .	57
Методика Мантака Цзя . . . . .	61
Почему не Зеланд? . . . . .	66
Моё отношение к неoadвайте . . . . .	92
Интегральная йога Шри Ауробиндо Гхоша . . . . .	95
Карлос Кастанеда – путь или сказки о пути? . . . . .	128
Учение Георгия Гурджиева . . . . .	172
Школа Владимира Каргополова . . . . .	195
Эзотерическая школа дэир . . . . .	196
Закаливание по Порфирию Иванову . . . . .	205
Современная йога: традиция или профанация? . . . . .	208
Медитация «на пустоту» в тибетском буддизме . . . . .	231
Классическая випассана и её ошибочные интерпретации . . . . .	234
Что не так с школой Чжун Юань Цигун . . . . .	257
Эниология . . . . .	272
Око возрождения . . . . .	273
Правда и ложь . . . . .	276
А.В. Ключев . . . . .	277
Йога нидра или сидячая медитация? . . . . .	286
Тибетская школа дзогчен . . . . .	310
Даосская школа Учителя Единого Ян . . . . .	313
Игорь Калинаускас человек и реальность . . . . .	335
Соционика Аушры длинная фамилия . . . . .	337
О критике . . . . .	347
«Путь без иллюзий» и психоанализ . . . . .	347
Моя старая статья . . . . .	353
Учение Джидду Кришнамурти . . . . .	362
Рейки . . . . .	374

## Советы и практические рекомендации

Дыхание и заложенность носа . . . . .	376
Страх потерянного времени. . . . .	376
О воспитании детей . . . . .	392
Что делать при гриппе, простуде, ангине . . . . .	393
Как стать спокойным? . . . . .	403
Проблемы с поясницей, как заниматься на обратном круге? . . . . .	405
Корёжит лицо во время медитации . . . . .	408
Насморк, гайморит, хроническая заложенность носа . . . . .	412
Головные боли, повышенное давление. . . . .	415
Боли в пояснице . . . . .	419
Питание . . . . .	421
Освоение сиддхасаны . . . . .	435
Как заснуть и что делать перед сном? . . . . .	443
Упражнения для рук на даосском круге . . . . .	444
Как бросать курить . . . . .	446
Размышлизмы житейской мудрости . . . . .	455
Правильный режим сна . . . . .	458
Лордозный провал и другие дефекты осанки . . . . .	460
Боли в суставах . . . . .	462
Насколько совместимы секс и эмп? . . . . .	466
Как избавиться от избыточного веса? . . . . .	475
Перерывы в медитации . . . . .	477
О гимнастических комплексах. . . . .	480
Подставка под спину в сидячей медитации . . . . .	481
Защитные психотехники . . . . .	485
Проблемы с менструальным циклом, проблемы с позвоночником . . . . .	485
Зашкаливает агрессия . . . . .	487
Пейте дети молоко – будете здоровы. А так ли полезно молоко из магазина? . . . . .	496
Не дай себе засохнуть? . . . . .	498
Немеют ноги во время практики . . . . .	499
Разминка для коленных суставов. . . . .	500
Поведение при смерти близкого человека . . . . .	501



## Предисловие

Для чего вообще создан раздел «Избранные материалы»? Ведь те же самые материалы уже имеются в форумах нашего сайта.

Дело в том, что за годы, прошедшие с открытия нашего сайта, на его форумах накопилось очень много текстовой информации, причём весьма разнородной. Ценные и важные материалы соседствуют с явным, как принято сейчас говорить, флеймом и флудом. Таким образом, для тех, кто впервые зашёл на наш сайт, чтение материалов форумов связано с неизбежными и далеко не всегда оправданными затратами времени.

По этой причине я решил «перелопатить» материалы форумов, выбрать наиболее ценную и интересную информацию и выбросить за борт то, что является явным балластом, а также то, что не относится к эзотерической тематике. Такой, сокращённый и концентрированный набор текстов и представлен здесь под общим названием «Избранные материалы форумов».

Работа над «Избранными материалами» (добавление нового, редактирование и даже внесение моих поясняющих дополнений) будет продолжаться и далее.

Моя искренняя благодарность за помощь в этой работе админам нашего сайта – Павлу Кадыкову и Александру Спиридонову, а также Анатолию Мамееву, проделавшему большую работу по подготовке текста к изданию.

Надеюсь, что эта наша совместная работа окажется полезной для всех, интересующихся проблемами развития человека.

Владимир Каргополов

## **ОБСУЖДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЭЗОТЕРИЧЕСКИХ ШКОЛ И СИСТЕМ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА**

### **НЕ ЛУЧШЕ ЛИ ВООБЩЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КРИТИКИ?**

**Andreas ВВ**

Кargopolov написал:

*>> Однако, ни сам А. Шевцов, ни его последователи всего этого напрочь не понимают. Печалька. <<*

Если исходить из того, что просветление неизбежное состояние каждого атмана, то, на определенном этапе своего пути, каждый из них сядет на подушку для медитации.

Не будет ли полезным отказываться от критики различных «школ» и «путей» вырабатывая ко всему этому... скажем... полное безразличие?

На этапе поиска информации о духовных практиках и о технике медитации, часто присутствовала злость на учителей, свами девов и ренпочей.

Так как тратишь время, пытаешься понять то, что они плетут в своих книгах и ретритах. А в результате просто хотелось дать им в морду. Позже отметал просто как мусор.

**Kargopolov**

Andreas ВВ пишет:

*>> Не будет ли полезным отказываться от критики различных «школ» и «путей» вырабатывая ко всему этому... скажем... полное безразличие? <<*

Конечно же нет. Не будет это полезным, а будет очень вредным для множества молодых и неискущённых людей, которые пойдут за лжеучителями и котопрым будет нанесён большой ущерб.

Извините, но Вы очень самоуверены и при этом не понимаете довольно простых и очевидных вещей.

Ваш пост – это яркая демонстрация духовного и интел-

лектуального снобизма, дескать я выше всего этого. Причём, явно неоправданная, по причине порабощённости умом и при-  
скорбного отсутствия адекватности. Честно говоря, даже жалко тратить время для объяснения простых и для всех, кроме вас, вполне очевидных вещей, но, увы, приходится это делать.

Дорогой Андреас! Критика необходима по той же самой причине, по которой необходима прополка огорода. Изложение любой авторской концепции, для того, чтобы быть полноценным, предполагает два аспекта – Инь и Ян, критическую часть и конструктивную часть. То, что конструктивная (созидательная) часть необходима – вполне очевидно. Если мы будем только критиковать, то мы выступаем в роли разрушителя, который нечто разрушил, но ничего не предложил взамен. На метафорическом уровне это похоже на то, как если бы мы выгнали жильцов из старой замурзанной лачуги, с ветхими стенами, разбитыми окнами, прогнившими половицами, с клопами и тараканами и т.п. и спалили к чертям собачьим этот гнусный клоповник. Но при этом не дали никакого другого жилья взамен. И вот теперь они стоят под дождём, дрожат от холода и ностальгически вспоминают свою утраченную лачугу. Вот поэтому и говорят, что истина должна быть конструктивной. Раскритиковал что-либо – предложи взамен лучшее. А если нечего предложить – закрой свой рот и сиди на попе ровно. Если рассказал, как будет неправильно – изволь тогда рассказать, как будет правильно.

Но и критическая, разрушительная компонента необходима не в меньшей степени. Оказывается, полноценное понимание того, как будет правильно, оказывается невозможным, если не сопровождается разъяснением того, как будет неправильно. Вот поясняющая метафора.

Без познания тьмы, полноценное понимание света невозможно. Точно так же, без познания света не будет и полноценного понимания тьмы. И так во всём. Подлинное понимание всегда охватывает обе противоположности, оба полюса Тай-Цзи. Если это не понятно, то я вам сочувствую, но ничем помочь не могу.

Ну и наконец, если следовать вашей кривой логике и «вырабатывать ко всему этому... скажем... полное безразличие», то зачем, к примеру, лично мне всю жизнь заниматься исследованиями в области цигун терапии, медитативной практики, широкого круга вопросов по проблематике разви-

тия человека? Зачем было писать двухтомную книгу «Путь без иллюзий»? Зачем нести людям знания по энергомедитативной практике? Какое мне до них дело?

Дорогой Андреас! Я предлагаю вам последовать собственному мудрому совету, проявить высокое безразличие и более не писать на форумы нашего сайта. Будьте выше всей этой бессмысленной мышины возни и практикуйте высокую беспристрастность.

Всего наилучшего. ВМ.

## **СВАМИ САТЬЯНАНДА САРАСВАТИ**

### **AndreasB**

Уважаемый Владимир Михайлович... Знакомы ли Вы с работами Свами Сатьянанды Сарасвати? Если да, то достойная ли в его книгах информация? Или же это очередной продавец «древнего знания»?

### **Kargopolov**

Здравствуйте уважаемый Andreas!

Основные работы Сатьянанды (7 или 8 книг), включая его основной трёхтомник, том Йога Сутры Патанджали с его комментариями и том Хатха Йога Прадипики Сватмарамы, также с его обильными комментариями, имеются в моей домашней библиотеке (в бумажном виде). Так что с этим материалом я знаком.

В книгах Сатьянанды дан наиболее полноценный компендиум теории и методической базы индийской Йоги. Уже по этой причине он заслуживает внимания и ознакомления. Более того, на мой взгляд, это наилучший материал для ознакомления с индийской классической Йогой и Тантрой, который имеется на данный момент. Ну ещё я бы посоветовал сильную работу фундаментального характера «Наука Йоги» (Йога Сутра Патанджали с комментариями Таймни).

Тем не менее состояние современной Йоги, не только на Западе и в России, но и на своей родине в Индии, удручает. К сожалению, это относится и к всемирно известному индийскому наставнику Свами Сатьянанде. О серьёзных недо-

статках современной Йоги говорится в разных местах моей книги ПБИ, особенно во 2-м томе ПБИ, в последней главе 1-й части (Хатха йога и духовное развитие»).

Вот мои основные аргументы:

1) отсутствует полноценная и адекватная биоэнергетическая теория. Нет 12-ти китайских классических парных каналов, нет микрокосмической орбиты, тем более, нет даосского и обратного режимов энергетической циркуляции. Конечно, у Сатьянанды можно встретить весьма скудные и фрагментарные упоминания об этих вещах, но сразу же становится очевидным, что это не более чем заимствования, не аутентичные классической Йоге и Тантре.

2) Книги Сатьянанды содержат огромный и порою весьма ценный материал, к сожалению малопригодный для непосредственного употребления. Гора методов, но нет удовлетворительных методик практики согласно этим методам. Да, конечно, имеется множество методических построений, разработанных самим Сатьянандой, но, увы, они настолько громоздки, что являются малопригодными для практического применения.

3) отсутствует понимание того, что методика практики должна быть диагностически прицельной и адресной. Отсутствует даже сама постановка такого вопроса. Между тем, на этот, крупнейший недостаток современной Йоги, совершенно справедливо указывал и учитель йоги из Киева Андрей Сидерский в своём интервью «Дело Йоги зашло в тупик?».

Конечно, и в моей книге ПБИ не дана система диагностических критериев и изложение специализированных методов практики. Однако я уже давно располагаю такого рода знанием и намерен (тьфу-тьфу!) изложить его в своих последующих книгах. Во всяком случае, в моей практической индивидуальной работе с людьми это знание давно используется, причём с хорошими терапевтическими результатами. Кто бывал у меня на консультации – знает. По вышеуказанным причинам я обычно советую приехать ко мне на консультацию и получить индивидуальную программу занятий, а если это на данный момент затруднительно, то начать заниматься по любому из методических вариантов, представленных во 2-м томе моей книги.

4) Предложенный Свами Сатьянандой метод «наилучшей духовной практики», который он активно продвигал –

Нидра Йога, фактически является не медитацией, а «йогизированным» вариантом западной аутогенной тренировки.

Ознакомившись с книгой Сатьянанды «Нидра Йога», нетрудно увидеть, что автор, при всём своём многознании, просто не понимает основополагающих вещей.

**Об этом можно прочитать здесь же, в «Избранных материалах» (форум «Обсуждение различных эзотерических школ и систем развития человека», тема «Нидра Йога или сидячая медитация?»). Настоятельно рекомендую.**

## **КНИГИ ВИКТОРА ПЕЛЕВИНА**

### **Kargopolov**

Недавно прочел книгу В. Пелевина, вышедшую под претенциозным названием: «Прощальные песни политических пигмеев Пиндостана». Сильно разочарован. По моему скромному разумению, не стоит эта книга ни затраченных денег, ни потраченного на нее времени.

При этом я высоко ценю творчество раннего Пелевина, такие блистательные его работы, как «Затворник и Шестипалый», «Чапаев и пустота», «Желтая стрела», «Жизнь насекомых», великолепные рассказы. Вне всякого сомнения, Виктор Пелевин – исключительно талантливый человек.

Однако, в последних его книгах, к сожалению, наблюдается явная дегенеративная тенденция, причем, чем дальше, тем сильнее. Вместо подлинной оригинальности – натужное оригинальничанье, все больше используются сверхсильные стимулы для привлечения внимания пресыщенного читателя. При этом, явно утрачивается чувство меры – вместо гармонии – крикливость. («Нет, твой голос нехорош, очень громко ты поешь!»).

Похоже, что Виктор уже совсем перестал уважать читателя и лепит свои книжки наспех (пиппл все схавает). Выпускать такие книги можно только из коммерческих соображений. Поздний Пелевин недостоин сам себя. Особенно удручает его постмодернистский цинизм. Вроде бы, Виктор продолжает себя позиционировать как писателя философского и эзотерического, с претензиями на духовные поиски.

Но последние его книги написаны в предельно циничной тональности, написаны не созидателем, а разрушителем. Многое в них просто вызывает отвращение. Особенно неприятно (и даже подозрительно) постоянное педалирование гомосексуальной тематики в его последних книгах. У него эта тема – просто какая-то идефикс, какая-то навязчивая идея. Как практический психолог, я этому, увы, могу дать только одно объяснение...

### **Kargopolov**

Пожалуй, в предыдущем посте я был слишком резок в своих оценках творчества позднего Пелевина. Всё-таки Пелевин всегда интересен, даже в своих последних, на мой взгляд, не очень удачных, книгах. Талантливейший человек! Жаль, что чем дальше, тем больше у него цинизма и постмодернистской разочарованности во всём. Он просто не осмеливается быть серьёзным и искренним – ведь это делает нас такими уязвимыми. А вот опережающая насмешка обеспечивает автору дискурса полную защищённость и у современной публики идёт на ура.

### **Ga3ry**

ИМХО, Пелевин – глыба. Его тексты для меня... как бы это... как виртуальный АСД. Вроде бы речь о превычных вещах и понятиях, но завернуто так, что смотришь – и не узнаешь. Как будто грибов обЪелся. Jamais vu.

Что же до цинизма, да, присутствует в лошадиных дозах. И есть у него, у цинизма, и положительная сторона: можно увидеть сложное упрощенным и «сакральное» – без прикрас.

Вот пара цитат из позднего Пелевина:

*>> Большинство людей думает, что встать в эту вообразаемую очередь за бесплатным черепаховым супом и означает «разделить идеологию», – сказала она. – Классический либерализм – одно из высших гуманитарных достижений человечества. Ухитриться даже из него сделать грязную советскую неправду – это уникальное ноу-хау российского окол властного интеллигента, уже четверть века работающего подручным у воров. Превратить слово «либерализм» в самое грязное национальное ругательство – означает, по сути, мар-*

гинализировать целую нацию, отбросив народ на обочину мирового прогресса. Однако российских мафиозных консьюльери называют «либеральной интеллигенцией» по чистому недоразумению. Для этого существует не больше оснований, чем именовать каких-нибудь приторговывающих своим народцем африканских колдунов «европейцами» на основании того, что они в ритуальных целях носят голландские кружева. Такое возможно только в обществе, которое восемьдесят – а сейчас уже и все сто – лет жило строго по лжи, полностью ею пропитавшись... <<

>> Проблема не в том, – загромычал он, – что в девяностые и нулевые несколько проходимцев украли много денег. Проблема в том, что новейшая история России растлила народ окончательно и навсегда, без всякой надежды на излечение. Как учить детей честному труду, если вся их вселенная возникла в результате вспышки ослепительного воровства? И честному труду – на кого? На того, кто успел украсть до приказа быть честным? Как сказал один офицер ГАИ, и эти люди запрещают нам ковырять полосатой палочкой в носу... Господа! Вы что, серьезно собираетесь поднять общественную мораль, запретив ругаться матом? Не стоит талдычить из телевизора о нравственности, пока последнего коха не удавят кишкой последнего чубайса, пока продолжает существовать так называемая «элита» – то есть организованная группа лиц, которая по предварительному сговору просрала одну шестую часть суши, выписала себе за это астрономический бонус и уехала в Лондон, оставив здесь смотрящих с мигалками и телевизиками. Но эти люди со своим вечнозеленым гешефтом намерены сохраниться при любой власти, что как-то обесцвечивает романтический горизонт грядущей революции. <<

### **Kargopolov**

Цитаты великолепны. Чего уж говорить – несомненный талант! Блестящий ум! Вербальный интеллект просто зашкаливающий. Но всё-таки, для меня поздний Пелевин всё более воспринимается не как великий писатель, а как великий приколист.



Точно так же я могу сказать, что ещё один гениальный писатель – Владимир Набоков, которым я искренне восхищаюсь, всё же для меня скорее великий и непревзойдённый стилист, но никак не великий писатель.

Возможно, в своей идеалистической наивности, я слишком многого требую от литераторов, но по моему скромному разумению, подлинно великий писатель должен не только обладать высочайшим вербальным интеллектом и быть блестящим стилистом, не только обладать прекрасным чувством юмора и, при необходимости, обнажать хищное сверкающее лезвие сарказма и язвительной насмешливости, но также (и это имеет огромную важность!) быть Учителем жизни, быть тем, кто, в меру своих сил и возможностей, старается нести Свет Духовности, пытается через свои книги нести духовное измерение.

**Другими словами, я утверждаю, что литературное творчество должно иметь качество Светонности.** Кроме критики, сарказма и язвительных насмешек над безобразиями и уродствами этого мира, в творчестве подлинно великого писателя в обязательном порядке должно быть представлено начало конструктивное, позитивное и вдохновляющее. Увы, по этому критерию ни Набоков, ни поздний Пелевин, к сожалению, не проходят в категорию великих писателей.

Вот цитата из его недавней книги «Батмен Аполло»:

*>> Только вампирам, чтоб ты знал, еще херovej. Потому что у нас нет этого последнего приюта, который есть у каждого человека. Спрятаться в солнечный идиотизм. Уйти в социальный протест. Уверовать в Господа. Заняться йогой. Или писать стихи про ежиков для детских сайтов. Мы этого не можем технически. Потому что там, где у вас в голове эта аварийная сливная дырка, у нас только холодное и беспощадное понимание истины. <<*

Значит, либо «спрятаться в солнечный идиотизм», либо, в противовес тому обрести «холодное и беспощадное понимание истины»? Категорически не согласен. Понимание истины полностью исключает холодность и беспощадность, утомлённый цинизм и разочарованность. Ровно наоборот, оно преисполнено душевного тепла и великого принятия этого мира со

всеми его несовершенствами. Оно имеет качество вдохновляющей новизны и свежести восприятия жизни.

Так что мировоззрение пелевинского вампира вызывает сочувствие только у людей ущербных в личностном плане. При этом они могут быть очень умными и образованными, даже талантливыми, но подлинная Мудрость-Праджня у них отсутствует, о чём они в своём высокомерии даже не догадываются. Приведенная цитата – это типичная позиция духовного дебила, но при этом очень умного и образованного отличника. Вербального отличника, но экзистенциального двоечника. Собственная ущербность и несостоятельность проецируется на окружающий мир и приписывается окружающим людям (феномен паранойяльной проекции, только сильно интеллектуализированной).

Разумеется я далёк от того, чтобы по отдельно взятой цитате, по словам персонажа художественной книги (никак не философского трактата, выражающего взгляды его автора), делать глобальные выводы о мировоззрении и, более того, личности автора. Однако по совокупности всего дискурса, по содержанию не одной, но многих книг писателя, вполне можно сформировать достаточно адекватное представление и о том, и о другом.

### **Independent Witness**

Максим, сказал:

*>> Такие идеи, насколько я помню, высказывались гораздо раньше и в принципе любой думающий человек рано или поздно к ним приходит. К примеру, на этом полностью построена теория Зеланда. <<*

Думающий человек, на мой взгляд, может только что-то скомбинировать из известной информации, а идеи постигаются не умом, а посредством интуиции-Праджни, поэтому и пелевины, и зеланды, и успенские, и Гурджиев, хотя он и знаком с первоисточниками, вторичны. И даже сам ВМ (да, простят меня за «богохульство»).

С последним постом ВМ согласен на все 100%.

### **Kargopolov**

Отчего же не согласиться? Кто вообще может претендо-

вать на абсолютную «первичность»? Но вторичность вторичности рознь. Кто-то из французов сказал: «Лев состоит из переваренных им баранов». Согласно же Вашему представлению о «первичности», автор должен полностью игнорировать всё то, что сделано его предшественниками. Вы и в самом деле считаете это возможным? А если всё-таки чуть-чуть подумать?

Вот Вы пишете: «а идеи постигаются не умом, а посредством интуиции-Праджни». Ну, во-первых, откуда Вы почерпнули эту замечательную мысль? Не из книжки ли под названием «Путь без иллюзий?» Во-вторых, почему Вы решили, что меня следует отнести к категории чистых интеллектуалов, поработённым умом, у которых отсутствует интуитивная Мудрость-Праджня? Вы плохо читали мою книгу. Разве в ней не сказано, что Мудрость-Праджня обретается посредством практики медитации самонаблюдения? Для любого читателя моей книги вполне очевидно, что автор пишет о том, что знает из личного опыта энергомедитативной практики. А ежедневной практикой медитации самонаблюдения я уже занимаюсь более 30 лет.

Как-то неприятно, когда моими трудами пользуются с полным своим удовольствием и при этом объявляют их вторичными. Хорошо ли это, уважаемый Independent Witness? Всё-таки не стоит быть независимым от здравого смысла.

С тем же основанием можно заявить о принципиальной «вторичности» всех зданий, построенных из кирпича. Какая здесь вообще может быть самобытность и оригинальность? Какой может быть творческий прорыв, если все они построены из однотипных кирпичей?

Что касается меня и моего творчества, представленного в большом метафизическом трактате «Путь без иллюзий», то я, будучи весьма критичным как к себе, так и к другим, тем не менее не вижу никакого эпигонства и несамостоятельности. Ровно наоборот – полная внутренняя свобода и интеллектуальная независимость. А как может быть иначе, если я в течение 30 лет ежедневно практиковал (и сейчас практикую) медитацию самонаблюдения?

Так что насчёт меня Вы сильно ошибаетесь. С полным на то основанием я могу повторить вслед за суфийским Мастером Шамсом Тебризским: «Все ссылаются на своего шейха, я же пью воду прямо из источника.»

### **Kargopolov**

При всей своей несомненной зашкаливающей одарённости, Виктор Пелевин, всё-таки, не Мудрец, постигший за предельные Истины, как полагают многие его поклонники, а всего лишь блистательный стилист. Человек Формы, но, увы, не человек Содержания.

Должен разочаровать его поклонников – подлинного постижения духовных истин, несмотря на постоянное муссирование этой тематики в его книгах, у Виктора Пелевина я не вижу. Если судить по его последним произведениям, в которых всё больше гомосексуальной тематики, всё больше разочарованности в мире и людях, всё больше мизантропии и насмешливо-саркастического тотального негативизма, то, как мне кажется, Виктор находится в глубоком личностном кризисе.

Может я и заблуждаюсь на его счёт, но создаётся впечатление серьёзного неблагополучия на психоэмоциональном и личностном уровне. Настолько, что за него даже побаиваюсь. Чтобы иметь силу жить, нужно иметь совсем другие ценности, а главное, иметь Путь и твёрдо стоять на Пути. У Пелевина я этого, к сожалению, не вижу.

### **Ga3ry**

Вот за что я люблю Пелевина – умеет человек пощекотать тебе мозг так, что иногда кажется, вот, сейчас проснёшься и всё-всё поймешь.

### **Kargopolov**

Комментарий к «так, что иногда кажется, вот, сейчас проснёшься и все-все поймешь.»

Бывает такое состояние интенсивной работы мысли, напряжения умственных сил, когда кажется, что ещё одно усилие и проблема будет разрешена, всё станет ясным и понятным, все факты, всё умственное содержание, составляющее проблему, вдруг выстроится стройными рядами, как вымуштрованное войско на плацу. Я хорошо помню это состояние ещё по студенческим временам «когда мы были молодыми и чушь прекрасную несли».

Так вот, это состояние, весьма типичное для учёных умов, означает сильнейшее отождествление с работой своего ума и оно прямо противоположно состоянию умственного безмолвия, возникающего в результате медитации.

Иногда человеку для понимания этих вещей требуются годы (и это при том, что на уровне магнитофонного ума он всё это прекрасно знает, цитирует, рассуждает, но, увы, так и не пробудился к великой истине «чита вритти нироддха»). Иногда, так и не получается это понять в течение всей жизни.

Когда же такое понимание имеется, то оно не воспринимается как некое достижение, а кажется настолько простым и понятным, что диву даёшься, почему столь многим весьма умным и способным людям никак не получается пробудиться к такой скромной и естественной истине.

### **Ga3ry**

Так, господа, спокойно, я все понимаю.

Повторюсь, я совершенно не считаю, что у Пелевина стоит чему-либо учиться или ждать от него каких-то откровений. Меня лишь изумляет его способность заставить меня взглянуть на вещи под неожиданным углом и разложить компоненты мира совершенно необычным узором. Была у меня в детстве игрушка такая примитивная, калейдоскоп, – картонная трубка, а в ней зеркала и разноцветные стекляшки. Узоры были просто сумасшедшие. Но однажды я ее разобрал в надежде увидеть какие-нибудь вершины технологий и был жутко разочарован примитивностью обмана.

Kargopolov:

*>> это состояние... означает сильнейшее отождествление с работой своего ума и оно прямо противоположно состоянию умственного безмолвия, возникающего в результате медитации. <<*

Вот лично у меня – наоборот – самое «пустое» состояние ума бывает как раз после интенсивных размышлений либо попытки запомнить большой объем новой информации, когда «комп зависает». Видимо, тот случай, когда состояние, доведенное до своего предела, переходит в свою противоположность. Если же я сажусь, закрываю глаза, и пытаюсь просто наблюдать «все, что есть», активность ума высока.

### **Kargopolov**

Да, согласен, Вы точно подметили главную особенность пелевинского стиля – полная неконформность, невторич-

ность, свежесть и оригинальность взгляда на мир. Только в последних произведениях этот мир воспринимается в довольно мрачном свете. Впрочем на это можно сказать: каков мир, таков и взгляд. Тоже есть резон.

### **Ga3ry**

Ну все, приплыли (цитата из «Бэтман Аполло»):

*>> Появление сознания как трансфизического эффекта связано с квантовой неопределенностью – точнее, с ее схлопыванием. Исходная неопределенность содержит огромное число потенциальных вариантов и возможных форм их проявления. Сознание – это эффект, который возникает при переходе от бесконечного числа непроявленных возможностей к какому-то одному окончательному варианту. Сознание и есть актуализация единственного оставшегося варианта – который при этом осознается. Это как бы сверкающая трехмерная корона невидимого и многомерного черного солнца – или, как мы говорим, Великого Вампира. С метафизической точки зрения сознание – это смерть свободы, поэтому мы называем его темницей.*

*Если вы заметили, что вы есть и осознаете себя, с вами уже случилось самое худшее из возможного в вероятностном космосе. Случившееся так ужасно, что вам теперь даже не понять, что произошло и с кем, и как что-то вообще может быть иначе – ибо сознание есть безвыходная самоподдерживающаяся тюрьма, из которой нельзя выглянуть даже мысленно. <<*

Похоже, Вы правы, в его мрачном пессимизме стало проглядывать что-то нездоровое, как у Стивена Кинга. Хотя, с другой стороны, книжка-то вампирская, и рассказ идет от имени вампира, – нужен соответствующий антураж и атмосфера. «Чапаев и пустота» теперь вспоминается, как книжка очень светлая и позитивная.

### **Kargopolov**

Да, я тоже считаю, что его ранние произведения намного лучше последних книг. «Чапаев и пустота», «Жёлтая стрела», «Затворник и Шестипалый» – великолепно, настоя-

щие шедевры. В давние советские времена я, когда наткнулся на самую первую (журнальную) публикацию «Затворника и Шестипалого», был в полном восторге, выдрал из журнала этот замечательный рассказ, хранил его в специальной папке и давал на прочтение всем своим друзьям. Позже туда же, в эту же самую папку определил первый журнальный (Огонёк) вариант «Один в океане» Славы Курилова.

Но даже в этих, поистине замечательных работах отсутствует подлинное понимание того, как происходит духовная трансформация (качественный скачок, являющийся итогом длительного процесса количественных накоплений). У Виктора Пелевина это ничем не опосредованный оверкиль обыденного существования. По Пелевину, для того, чтобы такое Пробуждение произошло, никакой практики не нужно, а нужно нечто такое-разэдакое понять. Известный перепев того, что говорили Алан Уотс и Джидду Кришнамурти, и того, что сейчас на все лады повторяют расплодившиеся в постмодернистском социуме, как клопы в старом диване, современные неoadвайтисты.

### **Kargopolov**

Вот цитата из Пелевина («Бэтмен Аполло»):

*>> Появление сознания как трансфизического эффекта связано с квантовой неопределенностью – точнее, с ее схлопыванием. Исходная неопределенность содержит огромное число потенциальных вариантов и возможных форм их проявления. Сознание – это эффект, который возникает при переходе от бесконечного числа непроявленных возможностей к какому-то одному окончательному варианту. Сознание и есть актуализация единственного оставшегося варианта – который при этом осознается. Это как бы сверкающая трехмерная корона невидимого и многомерного черного солнца – или, как мы говорим, Великого Вампира. С метафизической точки зрения сознание – это смерть свободы, поэтому мы называем его темницей. <<*

А вот моё опровержение этой, весьма оригинальной точки зрения («Путь без иллюзий», том 1-й, часть 2-я, глава «Мировоззрение нерелигиозной духовности»):

>> Вообще говоря, чем более выражена личностная определённость человека, тем легче его диагностировать, то есть отнести к определённому личностному типу. Таким образом, то, что мы называем типами личности, на самом деле представляет собой типологию вариантов нарушений духовного развития, типологию личностных дефектов. **Современная типология личности по сути представляет собою не что иное как типологию патологии.**

По мере духовного развития личностная определённость начинает размываться, а на высшей стадии духовной эволюции – полностью исчезает. О таком высшем человеке очень трудно говорить, поскольку он не вмещается в рамки каких-либо определений. Высший человек может понимать низшего, но не наоборот. Дао-человек струится вместе с потоком жизни. В отличие от обычного человека, он имеет безгранично широкий диапазон жизнепроявлений, включающий все полярные противоположности. Для него также характерна высшая адекватность всех его действий, а также их безинерционность. Такой человек, как говорил чаньский поэт и художник, великий Ван Вэй – «пуст и чудесен». Каким бы мы его ни определили – всё это оказывается односторонним. Он ускользает от любых классификаций, от любой системы оценок.

Если мы его определим некоторым образом, оказывается, что он действительно иногда бывает таким, но иногда он бывает диаметрально противоположным. Он похож на расплавленную огненную лаву или, скорее, на высокотемпературную плазму. Это его базовое состояние. Оно характеризуется глубокой медитативностью, величайшим спокойствием, и имеет огромный энергетический потенциал. В этом состоянии он «никакой», он пуст. Но эта пустота содержит в себе бесконечное количество конкретных форм, конкретных жизнепроявлений. Когда жизнь этого требует, он действует, то есть реализует конкретную форму. При этом происходит мгновенный выбор наиболее адекватной формы поведения. Когда ситуация исчерпана – он безинерционно возвращается в исходное состояние великой неоформленности. В другой ситуации он будет другим, в тре-



*тьей – третьим. Наблюдая его поведение, мы не можем делать о нём каких-либо выводов. Его поведение определяется не его личностным Я, которое у просветлённого мастера попросту отсутствует, его поведение отражает не его личность, а конкретную жизненную ситуацию, отражает не параметры личности, а параметры ситуации. Он недоступен никаким психологическим тестам, будь то вербальные (опросники), невербальные или поведенческие. В ответе не будет его самого, в ответе будет высшая адекватность, в которой нет и не может быть личности. Можно сказать и наоборот: там, где есть личность, там нет высшей адекватности. Чем больше личности, тем меньше адекватности, и наоборот.*

***Ещё раз напоминаю, что эмпирическая личность – не что иное, как индивидуальный паттерн блокировок тонкого тела, спроецированный на психосоматический континуум. <<***

Конечно, вышеприведенная цитата из книги Пелевина – это слова главного героя, но не самого автора. Есть такая отмазка. Но у меня создалось сильное впечатление, что здесь устами своего героя автор выражает свои собственные, весьма оригинальные взгляды. Ведь, согласно философии пост-модерна, всякая истина сугубо и радикально относительна, а раз так, то даёшь оригинальность любой ценой! Тем более, когда можно спрятаться за широкую спину главного героя и тем самым избежать ответственности за свои слова.

Точка зрения, высказанная в процитированном пассаже из новой книги Пелевина, демонстрирует отсутствие понимания диалектического единства неоформленности и её многочисленных (и даже бесчисленных) возможных конкретизаций. Ошибка заключается в том, что безапелляционно и категорично утверждается полная несовместимость этих противоположностей (неопределённости и конкретизации).

### **Га3ру**

Kargopolov, думаете, это Вы с ним об одном и том же? Не знаю...

Maksim, теория? У Пелевина?

### **Kargopolov**

ГаЗгу, ну да, он о состоянии осознания, я о личности, но общий знаменатель налицо.

### **ГаЗгу**

Вот как? А мне показалось, он о природе сознания, в самом общем смысле. А Вы – о том, как меняется личность (т.е. проявление сознания в материальном мире) с изменением самого сознания. Поправьте меня, если что.

### **Kargopolov**

Прочитайте внимательнее. У меня:

*>> Он похож на расплавленную огненную лаву или, скорее, на высокотемпературную плазму. Это его базовое состояние. Оно характеризуется глубокой медитативностью, величайшим спокойствием, и имеет огромный энергетический потенциал. В этом состоянии он «никакой», он пуст. Но эта пустота содержит в себе бесконечное количество конкретных форм, конкретных жизнепроявлений. Когда жизнь этого требует, он действует, то есть реализует конкретную форму. При этом происходит мгновенный выбор наиболее адекватной формы поведения. Когда ситуация исчерпана – он безинерционно возвращается в исходное состояние великой неоформленности. <<*

У Пелевина:

*>> Сознание – это эффект, который возникает при переходе от бесконечного числа непроявленных возможностей к какому-то одному окончательному варианту. Сознание и есть актуализация единственного оставшегося варианта – который при этом осознается. <<*

Это неверно. В состоянии медитации нет никакой жёсткой конкретизации, сплошная потенциальность, а сознание (осознанность) присутствует в высшей степени. В то же время может иметь место та самая «актуализация единственного варианта», а осознанность при этом отсутствует.

Вместо осознанности – отождествление, когда сознание «провалилось» в объект и потеряло само себя.

Пелевин не разбирается в этих вещах, не понимает того, о чём пишет. Будучи блестящим стилистом и имея большой словарный запас, он производит сильное впечатление на неискущённого читателя, но на самом деле очень плохо понимает то, о чём имеет смелость писать. На самом деле он не озабочен поиском истины. Больше озабочен тем, чтобы сказануть ярко, необычно и прикольно. Печалька...

Кстати, поведение – это не что иное, как проекция содержания сознания вовне. Иначе говоря, содержание сознания это своего рода «внутреннее поведение», а внешнее поведение, это то же самое сознание, но спроецированное вовне.

Здесь уже моя сфера компетентности, это Вам не политика и не экономика, где я с готовностью могу согласиться, что возможно не прав.

### **Ga3ry**

Kargopolov:

*>> Здесь уже моя сфера компетентности... <<*

Как говорится, хочешь научиться играть в шахматы – играй с мастерами (понимаю, не тот случай, постижение идет не через ум, но все же). Так что, пожалуй, дернусь еще разик.

Kargopolov:

*>> Ну, да, он о состоянии осознания, я о личности, но общий знаменатель налицо. <<*

Может быть, он все же не о состоянии сознания, а о феномене сознания вообще?

### **Kargopolov**

Это он думает, что пишет о феномене сознания и об условиях его возникновения, тогда как на самом деле пишет всего лишь о модификациях сознания. Не будем спорить, скажем так: он пишет о сознании. Причём считает, что оно откуда-то и по какой-то неведомой причине вдруг появляется из небытия именно при переходе к конкретному варианту. А ведь давным давно Шанкара сказал, что Атман, наша

духовная сердцевина, – это «самосветящийся свет сознания». Пелевину следовало бы вдумчиво читать классику (адвайта веданта Шанкары), а он пытается внести свой собственный высокооригинальный творческий вклад. «Чукча не читатель, чукча писатель.»

В результате получается плохо. В жанре страшной философской сказки. Я бы определил его жанр как неоготический постмодерн. Сказочник. Если не принимать всерьёз его философические размышлизмы, то читать можно с удовольствием. Правда для меня оно подпорчено, всё более проявляющимся в его последних произведениях запахом тления. Стильно, красиво, элегантно, аристократично, но всё более извращённо и всё более нечисто.

### **Ga3ry**

Kargopolov:

*>> Я бы определил его жанр как неоготический постмодерн. <<*

Пелевин – пожилой гот! Убили насмерть! Пацталом! На такой позитивной ноте и закруглиться не грех.

### **Kargopolov**

Разве нет? Вампиры, гробы, гигантская летучая мышь, Дракула, Оскар Уайльд, аристократическая избранность, смерть при жизни, секс, извращения, inferнальная потусторонность... Вам этого мало?

Вполне готический контент. Конечно, такой талантливейший человек, как Виктор Пелевин, много шире и умнее, чем обычные примитивные молодые готы, не спорю, но готического у него очень даже много. Трудно этого не увидеть.

И пожалуйста, не передёргивайте. Я говорю не о Пелевине, а о жанре нескольких его последних книг.

### **Maksim**

Ну, справедливости ради надо сказать, что книжка то художественная, а... «интеллигентные люди они тоже попишут попишут, да стопочку накатят». :D

В общем не стоит забывать, что Пелевин популярный писатель, который писательством зарабатывает деньги и

весьма наверное неплохие. Так что изложенные им теории это не сколько философский труд, а художественное произведение, ориентированное на широкую публику. Что он должен учитывать при написании.

Кстати, отвлекаясь от Пелевина,... до сих пор не понимаю многовекового интереса к теме питья крови жившими мертвецами, причем обычно в сопливо романтическом ключе. Легкоэротическая танатофилия как преодоление страха смерти?

### **Kargopolov**

Да, Максим, согласен. Лично для меня вся эта лабуда с Дракулой, вампирами, совокуплениями в гробах, питием горячей крови и т.п. всегда была предельно скучной. Ну просто абсолютное отсутствие какого-либо интереса.

Кстати, последний роман Пелевина «Смотритель» я купил, а прочитать до конца так и не смог. Такое было бы немислимо для ранних книг Пелевина. Грусть, тоска, печаль, кручина, однако...

## **УЧЕНИЕ А.А. ШЕВЦОВА ИЛИ ДОМ БЕЗ ФУНДАМЕНТА**

### **Kargopolov**

Шевцов А.А. (он же Андреев А.А, он же Сан Саньч) – создатель и руководитель Тропы Трояна – духовно-фольклорного движения, основатель Академии самопознания. Автор множества книг, посвящённых вопросам самопознания и духовного развития («Самопознание и субъективная психология», «Основы науки думать», «Кресение, писанка», «Обережье начальное», «Первая Ведогонь» и многие другие).

Несомненную ценность представляет его ранняя работа «Очерки русской этнопсихологии». На мой взгляд, это наилучшая книга из всего его творческого наследия, книга, в которой он рассказывает о своих встречах с мазыками (офенями) – последними носителями дохристианской русской эзотерической традиции. Книга, безусловно заслуживает прочтения.

Вместе с тем, его поздние работы всё более настораживают. Всё меньше адекватности, всё меньше сомнений

в собственной правоте, Реакции самого автора на критику, в последних его работах занимают слишком много места и удивляют своей чрезмерностью и воспалённостью.

Огромный по своему объёму 3-х томный трактат, посвящённый духовной философии и самопознанию и изданный под общим названием «Очищение» – это вообще, на мой взгляд, совершенно нечитабельное графоманское произведение.

### **ГаЗгу**

А книжки-то еретические! Вот:

*>> Так что же мне мешает (познать себя – гаЗгу)? Похоже, речь идет не о телесных помехах. С телесными мы или ничего не можем поделать или просто должны лечиться. Иначе говоря, они не стоят того, чтобы говорить о них в науке самопознания. Помехи самопознанию коренятся где-то в другом месте.*

*Предполагаю, что все коренится в нашем сознании. Ведь даже телесные недостатки становятся помехой самопознанию лишь тогда, когда их так начинает видеть наше сознание. Но стоит тому же сознанию сменить свое отношение к увиденному, и оно из проклятия превращается в благословение, из помехи в помощь... <<*

(Очищение. Том 1. Организм. Психика. Тело. Сознание).

Обсуждаемый автор, как я понял, констатирует: с телесным сделать ничего нельзя, телесные проблемы самостоятельной практикой нерешаемы – только медициной, искомое вообще не в теле, проходим мимо, к сознанию.

Согласится ли ВМ с таким подходом?

### **Kargopolov**

ГаЗгу, Вы конечно правы, Вас на мякине не проведёшь!

То, что книги Шевцова чрезвычайно интересны (те, где он описывает своё общение со стариками-мазыками) – это, так сказать, «медицинский факт». Но когда он начинает осмыслять весь этот круг вопросов с позиций материалистической науки, начинается гора ошибок и заблуждений.

По моему скромному разумению, наиглавнейшая из этих ошибок заключается в том, что он совершенно не пони-

мает, что такое медитация-самонаблюдение, не практикует её и вообще относится к ней пренебрежительно. А ведь это наивысший метод очищения и развития сознания, без которого Кресение, которому обучает А.А. Шевцов, просто не работает.

Медитация самонаблюдение – это и есть метод духовной практики, ведущий к тому самому самопознанию, о котором он так много говорит. Метод, через который становится возможным обретение интуитивной Мудрости-Праджни. Метод, который просто невозможно ничем другим заменить!

Все те, весьма ценные для саморазвития и самопознания вещи, о которых он так много говорит, к сожалению, не работают без систематической практики медитации-самонаблюдения. Эта, наивысшая духовная практика, является абсолютно необходимым для них основанием (как фундамент для строительства дома).

Это, пожалуй главный недостаток Школы Шевцова, который, увы, сводит на нет всё то ценное, что он взял у мазыков. Есть ряд и других слабых мест и проколов, но об этом как-нибудь в другой раз.

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Вот что Шевцов пишет об очищении сознания в своей работе «Тропа самосознание»:

*>> Вот поэтому человечество придумало вспомогательные приемы. Народ явно исходил из предположения: раз вещи мира сознания, которые дают мою душу, в сущности, есть лишь повторения вещей этого мира, значит, к ним применимы те же приемы уничтожения, что и к этим вещам.*

*А как можно уничтожить нечто в этом мире? Его можно сжечь, утопить, смыть, сдуть, выкинуть, отдать другому...*

*Вот это и стало приемами очищения сознания.*

*Но самое главное и любопытное в том, что эти приемы действительно работают. Надо только очень искренне, можно сказать, всецело захотеть уничтожить некую вещь здесь, и душа наша растворит ее образ там. <<*

**Но ведь то, что он предлагает («сжечь, утопить,**

**смыть, сдуть, выкинуть. отдать другому...) это разные формы вытеснения нежелательного внутриспсихического содержания, которые никоим образом не очищают сознание, а всего лишь загоняют этот материал внутрь, в тёмные подвалы психики.**

Далее он продолжает:

*>> Даже если работают и все остальные способы народного колдовства, вроде пускания колдовского дара с веника на воду, безусловно, работает и простой способ растворения любых других содержаний сознания прямым усилием растворения. Точнее, усилием обратным творению...*

*К сожалению, я пока не могу ни объяснить этого, ни даже описать точнее. <<*

**Опять мимо цели! «Прямое усилие растворения», о котором пишет А.А. Шевцов, это всего лишь ещё одна разновидность вытеснения нежелательной информации. Подлинное растворение содержимого собственной психики принципиально не может быть достигнуто с помощью «усилия растворения». Для этого требуется совершенно иное – спокойное и безмятежное созерцание всего, что наличествует в сфере актуального осознания. При этом не должно быть никакого желания что-либо удалить, растворить, изгнать и т.п. ибо борьба – это форма сотрудничества и то, с чем мы боремся внутри себя, получает подкрепление благодаря самому факту этой борьбы. В духовной практике действует непреложный закон: чем больше мы с чем-то боремся внутри себя, тем больше мы его усиливаем.**

По этой причине я постоянно рекомендую своим ученикам: «Как только во время медитации самонаблюдения вы встречаетесь с чем-то неприятным (болезненным, неприятным, отвергаемым, дискомфортным) как в своём теле, так и в своей психике (в своём душевном мире), вы должны сразу же мысленно сказать себе следующее: “Пусть это неприятное и болезненное будет столько, сколько хочет. Я согласен (согласна), я принимаю.” После этого вы можете перейти к самонаблюдению и на этот раз оно у вас получится. Пока вы не осуществите с помощью такого простого, но прекрасно



работающего приёма, великое принятие, самонаблюдение работать не будет по причине скрытого и неосознаваемого самим человеком сопротивления, скрытой борьбы с неприятным внутренним содержанием.»

Удивительно, как вообще такое может быть! Человек, написавший десятки книг о самопознании и духовном развитии напрочь не понимает основополагающих вещей, не понимает того, что давным давно известно во всех восточных традициях – и в йоге, и в буддизме, и в даосизме!

Конечно же, я имею в виду медитацию самонаблюдения, хорошо известную всем, кто занимается в нашей школе и являющуюся непревзойдённым методом «растворения любых содержаний сознания».

Попутно замечу, что этот способ никоим образом не требует усилий (по крайней мере в том смысле, как это понимает Шевцов), а также является вполне «объяснябельным» (см. соответствующие разделы книги ПБИ).

Шевцов пишет:

*>> ... безусловно, работает и простой способ растворения любых других содержаний сознания прямым усилием растворения. Точнее, усилием обратным творению... <<*

Это очень грубая и непростительная ошибка. Указанный Шевцовым способ не приводит к «растворению любых содержаний сознания». Он приводит всего лишь к их вытеснению. Ну а вытеснение прямо противоположно осознанию и не приводит к растворению содержания сознания.

Всего доброго. VM

### **Kargopolov**

Вчера смотрел по каналу Россия передачу про секту А.А. Шевцова. Приводились совершенно ужасающие факты, демонстрировалась видеосъёмка скрытой камерой с отвратительными сценами унижений и избиения учеников на семинарах Шевцова. Был просто шокирован.

В Интернете нетрудно найти соответствующие статьи и видеоматериалы.

### **Kargopolov**

Вот ещё материал о Шевцове (взято отсюда):

[lena-malaa.livejournal.com/100193.html](http://lena-malaa.livejournal.com/100193.html)

Педагогическая поэма Александра Шевцова (с небольшими сокращениями).

>> Ранее я рассказывала про секту блистательного Александра Шевцова (он же Андреев) «Тропа Троянова», которая непосредственно мутировала в как бы боевое типа искусство Любки.

Обычные сектанты прямо обозначают места своей дислокации: «смотрите, а тут наш ашрам», «а это наше родовое поселение», а здесь у нас «община верных». Шевцов, решив создать секту, практически сразу отказался от этой сомнительной идеи. Сложно привлечь адептов прямо сразу в ашрам, родовое поместье и т.д. Многие потенциальные клиенты пугаются того, что стоит за этими словами, и избегают ловушки.

Поэтому Шевцов поступил мудро: он назвал свою общину сектантов «Заповедник народного быта» и всем предлагает попутешествовать по заповедным музейным местам. В музее плохому не научат, рассуждают обычные люди, и попадают на крючок Шевцова.

Посконность и русскость нынче в моде, и не удивительно, что услуги заповедника народного быта более чем востребованы. Опять же, не только про русских расскажут, но и драться научат. Видео из заповедника подтверждает, что там весело и мило. Правда, движения у основных участников слишком плавные для нетрансового поведения, но эти детали при первом просмотре незаметны.

А что же там прячется за закрытыми от внешних дверями?

Начнем с того, что сам Алексей Шевцов считает насилие лучшим способом познания мира.

Детская лопатка, которой мы делим песочницу, и ладонь, шлепающая нас по задку, оказываются самыми действенными инструментами привнесения в наше сознание чувства справедливости. Некоторые с этим смиряются, другие же затаиваются и начинают искать более действенные инструменты расширения. С возрастом они их находят в виде целых армий и делают попытку за попыткой вернуть свою божественность...

Сам же Алексей Шевцов считает излишним обращаться к более действенным инструментам, когда есть то, что уже отточено веками. Шевцов много говорил на всех семинарах, что избивание – это русская традиция: «У мужа всегда хлыст – на стене, у бабы – скалка, у старика – палка. У отца – кулак и ремень.»

Вот свидетельства человека, занимавшегося на семинаре А.А. Шевцова:

«Началось мое пребывание с того, что он заявил, что я полное говно и для исправления “он должен меня как следует избить”. Надо отдать должное его осторожности – он меня пальцем не тронул, т.к. я “включил дурачка” и сделал вид, что не понимаю, чего он от меня хочет. А хотел он от меня официального разрешения на избивание меня же самого. Уверен, что из-за отсутствия одного он меня и выгнал. Но за 5 дней я такого насмотрелся, что, наверное, и сам бы сбежал. Ни одна “психологическая работа” не обходилась без избиваний. При мне он приложил троеруса Б. черенком от лопаты так, что этот черенок сломался. Троерус А., который вместе со мной наблюдал это (он имеет опыт уличных драк), определил, что удар был такой силы, с которым в драке бьют врагов! (Вот тебе и защищенность!!!). Затем он приложил ногой троерусску Б. в районе почек-печени, бил сильно. Эта троеруска очень хрупкая и миниатюрная женщина, за нее было реально страшно. Причем бил он ее на глазах у ее мужчины, чувства которого в этот момент можете себе представить сами.

Вот, к примеру, как любит Шевцов вразумлять беременную на 6 месяце женщину. Обратите внимание – ее муж сидит рядом в повязке на голове. Поаплодируем ее мужу – человеку, из которого Шевцов сделал настоящего мужика-защитника!

(прямая ссылка на видео).

Одна из жестоко избиваемых ногами женщин была после экзекуции сразу выгнана. Она пошла на другую квартиру ни жива ни мертва. Прошло, наверно, около пол часа, и ей звонят – что возвращайся. У Шевцова вышел камень, и мол, она прощена по этому поводу. Она вернулась. Ей показали камень.

За что били женщину ногами не понятно, за что про-

стили нелогично. К ней это отношение не имело. Только, что будучи грушей, которая помогла Шевцову так прячась, что камень вышел сам, как груша, она и была прощена. Возможно, этим прощением было сказано что-то очень, очень великое, типа: наши тела едины. Я не написала еще, что вся эта экзекуция проходила при ее муже.

У Шевцова есть любимая жертва, о которую он как раз сломал тот самый черенок лопаты. Как-то любимая жертва Шевцова вела машину, в которой сидел Шевцов со своей очередной женой, и машину немного занесло. Как вы сами понимаете, итог был немного предсказуем. Избивает в своей секте он всех и всегда. От грудных младенцев и до стариков. Женщин и мужчин. Детей на глазах их родителей и родителей на глазах детей. Жен на глазах мужей и мужей на глазах жен. До синих тел, ломанных костей и выбитых зубов. Потoki крови из разбитых носов, пробитых губ, щек и голов не в счет – над этим он смеется и приглашает посмеяться зрителей. Это удивительно, но сектанты это принимают, как должное, и в качестве избиваемых, и в качестве зрителей.

Шевцов – автор псевдобоевого искусства. И, как мы понимаем, на занятиях он дает себе абсолютную свободу. Не забывая привлекать к этому тренерскому действию своих верных учеников.

То что на видео нельзя ничем оправдать, никакими “учёбами”, “знаниями” и прочей мурой. Все те записи которые выложены с избивениями говорят лишь об одном из людей сделали “мясо” расходный материалы для секты.

Но если вы сейчас удивляетесь поведению окружающих на видео, то зря. Шевцов действует по проверенной в веках методе: он бьет не всех, а только избранных. Готовых.

Все что просто очищать – уже очищено, а вот что осталось – ну вот никак, сопротивляется тварь – только избить. Ну и вот это сакральное – бью не Лешу, бью вот ту его нехорошую часть, которая сопротивляется и мешает жить Леше же. Короче исключительно на

*благо пациента все. Сейчас вот звучит дико все это, но там это выглядело НОРМАЛЬНО.*

*Как-то, в очередной раз завершив получасовое в кровь избивание своей жены, он доверительно сообщил мне, что обнаружил у себя любопытную психологическую черту: ему нравится избивать людей. В общем, с учетом его бесконечных рассказов про то, что в юности он вел дневники того, как избивал людей, и эти дневники насчитывают таких случаев чуть не тысячу, даже удивительно, что эту черту он обнаружил только через тридцать лет. После этого я все ждал, что великий самопозналец и кресенец, излечит себя от этого порока (врачу! исцелился сам!), и, как он это жестко требует от остальных, сообщит о результатах кресения. Тем более, что речь идет о том, что касается не только его, но и других людей.» <<*

### **Kargopolov**

Поразительная деградация! И это при том, что книги, в которых он описывает своё общение со стариками-мазыками, очень интересны и, безусловно, заслуживают прочтения. (Очерки русской этнопсихологии).

**Старики его многому учили, но, увы, у него полностью отсутствовало понимание того, что единственно надёжным фундаментом развития сознания человека является медитация самонаблюдение. А он её не признавал. Между тем, без самонаблюдения все эти самоанализы и самоисследования (его любимый термин) не только бесплодны, но даже опасны, чреватые деградацией личности. Что мы и видим на примере личностной эволюции самого Шевцова.**

Таким образом, предлагаемый им путь развития человека, позволю себе повториться, сильно напоминает дом без фундамента.

### **Сан Сарыч**

*>> ... что книги, в которых он описывает своё общение со стариками-мазыками, очень интересны и, безусловно, заслуживают прочтения... <<*

Читал, действительно интересные.  
Так это что же, тот самый?!! Я тихо фигею. :D

### **Kargopolov**

Я сам в шоке. Казалось бы такого просто невозможно было ожидать. А ведь в книгах всё так замечательно и благостно. Однако, увы, это тот же самый А.А. Шевцов. Рисунок поведения соответствует тяжёлой форме психопатии, или даже хуже. Совершенно безумная паранойяльная личность. Непонятно, что будет правильнее – то ли его лечить, то ли сажать.

**Однако я считаю важным не ограничиваться простым «реактивным» негодованием и морализаторством, а понять, почему произошла такая жуткая деградация человека, который всю свою жизнь посвятил самопознанию и духовному развитию. Также очень важно выявить принципиальные ошибки (методические и концептуальные) в предлагаемой им системе развития человека.**

В существующих критических материалах всё остаётся исключительно в рамках морального осуждения поведения А.А. Шевцова. Понимание того, что сам Сан Саныч в личностном плане является продуктом собственной, глубоко ошибочной (в самой своей сердцевине, в самом фундаменте) системы развития человека, в критических материалах Интернета, к сожалению, полностью отсутствует.

**Между тем, главной и наиболее важной задачей является не столько обсуждение личности А.А. Шевцова, сколько обсуждение предлагаемой им системы методов всестороннего развития человека (прежде всего, духовного и познавательного) с тем, чтобы понять в чём именно он ошибался, что неверно как в предлагаемой им теоретической базе, так и в системе практических методов.**

Это и является предметом и главной задачей моего обсуждения.

При этом я далёк от того, чтобы полностью отвергать очень глубокое и крайне интересное учение стариков-мазыков, о котором писал А.А. Шевцов в своих ранних работах. Я всего лишь утверждаю, что без отвергаемой Шевцовым, систематической практики медитации-самонаблюдения, вся эта система работать не будет.

Именно сидячая медитация самонаблюдения обеспечивает и безопасность практикующего (в личност-

ном и психоэмоциональном плане), и то самое познавательное развитие, то самое самопознание, о котором так много говорит А.А. Шевцов. Именно медитация самонаблюдения приводит практикующего к обретению интуитивной Мудрости-Праджни, экстраментальной способности понимания. Другого способа для обретения Праджни просто не существует.

Учителя, который не понимает этих основополагающих вещей, никоим образом нельзя считать компетентным.

### **Kargopolov**

Центральным пунктом практической психологии Шевцова является так называемое «кресение» Это, по Шевцову, традиционный русский метод очищения сознания. Кресение сильно напоминает «одитинг», используемый в хаббардовской сайентологии. Однако, согласно моему, более чем 30-летнему опыту работы с людьми, для успешного и безопасного применения подобных методов психоэмоциональной разгрузки и снятия психотравм, очень важно предварительное обучить человека медитации самонаблюдения.

На самом деле, то, что у Хаббарда и у Шевцова именуется «кресением», «одитингом», используется давным-давно и повсеместно профессиональными психотерапевтами любых школ и направлений, В частности, используемый мною вариант этой, широко известной психотерапевтической техники, я называю директивно направляемым осознанием.

Вот отрывок из моей книги «Путь без иллюзий», где я даю подробное описание этого, чрезвычайно эффективного метода:

*>> Отсюда следует вывод о возможности успешного лечения самых разнообразных психосоматических проблем, возникших вследствие сильной психотравмы, с помощью метода, который я называю директивно направляемым осознанием. Пожалуй, каждый психотерапевт в той или иной модификации пользуется этим методом, хотя и называет его иначе. Вероятно, моя модификация этого метода психотерапии имеет свои особенности по причине коренного концептуального отличия восточных традиций и восточных методов психической саморегуляции от их западных аналогов и, соответственно, от западной психотерапии.*



*Суть этого поразительно эффективного метода снятия психотравмы заключается в неоднократном проведении пациента через прошлый психотравмирующий опыт. Другими словами, пациент должен вспоминать происшедшее во всех подробностях, уделяя особое внимание наиболее болезненным и неприятным моментам. Естественно, самостоятельно он этого делать не должен, так как велика вероятность того, что пациент просто не справится с нахлынувшей эмоциональной волной и его состояние ухудшится. Абсолютно необходима помощь психолога-психотерапевта, заключающаяся в стимуляции осознанности и в постоянном возвращении в психосоматическое «здесь и сейчас».*

*Фактически психолог буквально заставляет клиента разотождествляться с эмоционально заряженными, накалёнными психотравмирующими воспоминаниями. Для этого по ходу процесса психосоматического отреагирования задаются вопросы (и неукоснительно требуются ответы) такого рода: Что вы сейчас чувствуете в теле? Какое у вас душевное состояние? Говорите, говорите! Это страх? Говорите! Это сильный страх? Где он представлен в теле? В какой части тела этот страх? И т.д. <<*

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

*>> Приведу конкретный пример из собственного психотерапевтического опыта. Тогда я работал в качестве медицинского психолога в одной из ведомственных поликлиник города Ленинграда. На неврологическое отделение медицинского комплекса (больница и поликлиника) поступила больная с диагнозом астазия-абазия.*

*Астазия-абазия – это психогенно обусловленная невозможность стоять и ходить при полной физиологической сохранности двигательного-мышечного аппарата. Больная работала мастером в цехе, где на станках обрабатывали детали большого размера и большого веса. Одна из таких деталей неожиданно вылетела из закрепления и с большой разрушительной силой стала «гу-*



лять» по цеху, круша всё на своём пути. Женищина испугалась, что деталь кого-нибудь убьёт, и закричала изо всех сил, перекрывая шум станков: «Ложись! Ложись, не то убьёт!». К счастью, в конечном счёте, никто не пострадал, деталь, «покувыркавшись», угодила в вентиляционный кожух и там застряла. Однако в результате психотравмы у женщины отнялись ноги (психогенный паралич), что и послужило причиной госпитализации.

Обычное психотерапевтическое лечение, опирающееся главным образом на внушение в сочетании с релаксацией, оказалось неэффективным. Психотерапевт отделения, зная о том, что я специализируюсь по восточным оздоровительным системам и восточным методам психической саморегуляции, попросила меня заняться этой больной. Пациентку, женщину средних лет, привезли в мой кабинет в инвалидном кресле, самостоятельно передвигаться и даже стоять она была не в состоянии. Первый сеанс был подготовительным. Главной его задачей было обучение больной медитации (самонаблюдению). Поскольку, как это бывает у всех больных истерическим неврозом, она отличалась очень низким уровнем осознанности и слабой способностью к переработке отрицательного эмоционального опыта – важно было усилить это слабое звено и дать ей начальные навыки медитации-самонаблюдения, чтобы опираться на них в дальнейшей работе. Таким образом, в течение всего первого сеанса она выполняла под моим руководством осознание неоднородности ощущений собственного тела и осознание своего душевного состояния.

На втором сеансе я уже приступил непосредственно к проработке психотравмирующего опыта. Я попросил её при закрытых глазах вспоминать во всех подробностях сцену с вылетевшей металлической болванкой. Немедленно пошло сильнейшее отреагирование. Дыхание стало громким и учащённым, на лице появились пятна, возник сильный тремор рук и ног, которые буквально ходили ходуном. Как только включилась эта бурная психосоматическая реакция – я тут же попросил пациентку прекратить воспоминание, вернуться в настоящее время и перейти к самонаблюдению, к тому, чему мы учились на прошлом сеансе. Поскольку больная

была захвачена сильнейшим переживанием, безусловно, самостоятельно она не могла сохранить позицию наблюдателя. На этом этапе особенно важна помощь извне. Я буквально заставлял её давать мне ответы на такого рода вопросы:

– Что вы чувствуете в теле? Отвечайте, немедленно отвечайте!

Больная дрожащим голосом с большим трудом ответила:

– Т-т-трясётся.

– Что трясётся? Руки? Ноги?

– И руки, и ноги.

– Что больше трясётся, руки или ноги?

– Одинаково.

– Что вы чувствуете в смысле душевного состояния?

Что за чувство вы испытываете?

Молчит.

– Это хорошее состояние или плохое?

– Очень плохое.

– А что это за чувство? Может быть, это печаль?

– Нет.

– Тогда, может быть, это страх?

– Да, это страх.

– Это сильный страх?

– Да, это сильный страх.

– Скажите вслух: «я испытываю сильный страх».

Повторяет.

– Скажите: «у меня дрожат руки и ноги».

Повторяет.

– А что с вашим дыханием?

– Трудно дышать.

– Вы часто дышите?

– Да.

– Наблюдайте, как вы дышите, наблюдайте, как трясутся руки и ноги. Не препятствуйте этому. Пусть трясутся, но наблюдайте, как они трясутся. Наблюдайте душевное состояние. Это по-прежнему страх?

– Да.

– Он такой же сильный или уже меньше?

– Уже меньше.

И так далее, до тех пор, пока руки и ноги не перестали

дрожать, и больная не успокоилась. Затем новый заход на воспоминание, новый приступ возбуждения и «трясучки», и снова переход к наблюдению того, что происходит сейчас, во время сеанса, как в теле, так и в психике. После третьего сеанса у больной восстановились двигательные функции, на четвёртый сеанс она пришла самостоятельно. <<

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Продолжение.

>> С помощью такого метода буквально за три сеанса удаётся снять последствия тяжелейших психотравм, таких как смерть близкого человека, сильный испуг, разрыв любовных отношений, изнасилование, бандитский «наезд», развод и т.д., причём даже у людей с низкой внушаемостью и практически не поддающихся гипнозу. Как видим, метод заключается в том, чтобы полноценно вспомнить именно то, что причиняет боль, что вспоминать совершенно не хочется. Вспомнив, мы возвращаем как информацию, так и энергию. В результате тонкое тело восстанавливается, и психосоматические нарушения исчезают. Важно то, что в отличие от гипнотерапии, которая, в принципе, тоже может успешно снимать болезненные симптомы, в случае метода директивно направляемого осознания, клиент не только избавляется от болезненных симптомов, но и повышает общий уровень осознанности, что делает его значительно более устойчивым к психотравмирующим воздействиям в будущем (чего никак не скажешь про тех, кто прошёл гипнотерапию).

Я бы хотел обратить особое внимание на то, что описанный метод кризисной психотерапии заключается в том, что сначала клиент должен вспомнить прошлое, ту ситуацию из прошлого, которая является причиной психотравмы. Как только восстановился контакт с этим утраченным прошлым, тотчас же возникает сильнейшая психосоматическая реакция. При достижении этого результата, мы немедленно прекращаем

воспоминание и переходим от прошлого к настоящему, в котором и проводится работа осознания. Этот двух-фазный цикл мы повторяем до тех пор, пока клиент не сможет достаточно спокойно провести просмотр всей ситуации, начиная с самого её начала и до полного завершения, включая все неприятные и болезненные фрагменты.

Проблема в прошлом возникла именно потому, что тогда, когда это неотработанное прошлое было ещё настоящим, это тогдашнее настоящее было лишено должной осознанности. Именно это и послужило причиной остаточной деформации в результате психотравмирующего воздействия. Через всевозможные испытания приходится проходить каждому человеку, но отнюдь не для каждого такое испытание становится психотравмой.

**Психотравма – это остаточная деформация тонкого тела с видимыми проявлениями на его проекциях (на физическом теле и на психике).** <<

### **Kargopolov**

В чём, собственно, заключается отличие моей модификации этого, представленного в современном мире великим множеством вариаций, психотерапевтического метода, от многих других?

Такое отличие есть. Причём настолько важное отличие, что оно трансформирует психотерапевтическую процедуру эмоциональной разгрузки и снятия психотравмы в мощный метод личностного роста и духовного развития.

Разумеется, речь идёт о медитации самонаблюдения – наилучшем и непревзойдённом (так говорят о нём буддисты и я ними согласен) методе духовной практики. В своей книге ПБИ я дал развёрнутое и подробное разъяснение этого медитативного метода, а также объяснение, почему без такого метода невозможно ни самопонимание, ни понимание других людей (то, что я называю психосоматической эмпатией). Другими словами, без медитации самонаблюдения представляется невозможным подлинное информационное развитие человека (как говорят на Востоке, обретение интуитивной Мудрости-Праджни).

Хочу обратить внимание читателя на тот факт, что в приведенном психотерапевтическом примере из моей прак-

тики на первом визите пациентки я вообще не касался психотравмирующей ситуации, Вся первая консультация была посвящена исключительно обучению пациентки методу самонаблюдения. В конце консультации было дано задание – ежедневно практиковать сидячую медитацию самонаблюдения два раза в день по 30-50 минут.

**Я не просто убеждён, но знаю (без воспалённости и излишнего энтузиазма, но спокойным и глубинным пониманием, основанным на многолетнем опыте работы с людьми, а также на собственном опыте сидячей медитации), что без систематической практики медитации самонаблюдения, нет и быть не может ни подлинного самопознания, ни полноценного личностного развития.**

И об этом нам самым шокирующим образом свидетельствует горестный факт чудовищной личностной деградации А.А. Шевцова, отвергающего методы медитации великих духовных традиций Востока. И ведь речь идёт о человеке, который большую часть своей жизни занимался самопознанием и самоисследованием, практиковал Кресение (метод очищения сознания, кстати понимаемый им совершенно ущербным образом) написал множество книг на эту тему и годами обучал множество людей самопознанию, «правильному думанию», самоисследованию и очищению сознания.

**Главная причина его сокрушительного поражения и ужасающей деградации заключается именно в том, что в его концепции и методической базе полностью отсутствовал фундамент – систематическая практика медитации самонаблюдения, без которой все другие практики, в том числе и Кресение, делаются малоэффективными и даже опасными.**

**Мой вывод: путь самопознания (Тропа Траяна) по Шевцову является ущербным и непродуктивным. Более того, любые психотехнические и энергетические практики, при отсутствии медитации самонаблюдения, являются опасными для практикующего (чреватými личностной деградацией).**

К сожалению, великое множество как его учеников и последователей, так и его яростных противников напрочь этого не понимают.

## **Kargopolov**

Кстати, несколько слов о феномене профессиональной деформации личности.

Все виды профессиональной деятельности со временем оказывают деформирующее влияние на личность, все они, в той или иной степени, чреватны специфической личностной деформацией. Но есть среди них такие, которые наиболее опасны в этом отношении. Особо я бы выделил следующие:

- профессиональная деформация по педагогическому типу;
- по бюрократическому (профессиональная деформация чиновников);
- таксистов (уф!);
- милиционеров-полицейских, особенно гаишников.

И многих других – не думайте дорогой читатель, что в вашем случае всё благополучно и у вас она отсутствует (у меня точно имеется – по педагогическому типу, но я стараюсь держать её в узде.)

Так вот, свой вариант профессиональной деформации личности имеется и у духовных учителей, трудящихся на nive личностного роста и развития человека. Обычно это деформация по паранойяльному типу. Что мы и наблюдаем в ярко выраженной форме у обсуждаемого в этой ветке А.А. Шевцова. Надо сказать, что данный вид профессиональной деятельности особенно опасен и в высшей степени чреват деформацией и даже личностной деградацией, хотя это и не может служить извинением садистскому поведению А.А. Шевцова.

## **Kargopolov**

Нашёл в сети критические замечания одного профессионального психолога о системе Шевцова:

*>> Не так давно я рекомендовал некоторые книги А. Шевцова студентам изучающим или интересующимся психологией. Рекомендовал как неплохие реферативные обзоры, повод заинтересоваться первоисточниками, возможность обсудить практические аспекты излишне теоретической подачи психологических теорий и гипотез. Но познакомившись поближе уже непосредственно с концепциями автора (А.А. Шевцова) и с непосредственными участниками его экспериментов, испытываю все*

большее и большее разочарование. Бедные, несчастные ученики Шевцова производят весьма неблагоприятное впечатление. Причем ученики прошедшие длительное обучение в «заповеднике», а не одноразовые семинары. На фоне весьма амбициозных деклараций Шевцова об эффективности его «традиционных» подходов – разрушенные семьи, депрессивные состояния, социальная дезадаптация.

Труды автора чаще всего позиционируются им как «Введение», «Основы», однако увы, бедны конкретными выводами и практическими результатами. Может кто-то столкнулся с какими то достижениями А. Шевцова – поделитесь пожалуйста. Достижениями именно в области прикладной психологии. «Самопознание» и «самопознанистов» от Шевцова пришлось повидать много. Люди эти весьма недалекие, и дискуссию с ними чаще всего приходится завершать послав их... в школу.

Теоретические работы автора (А.А. Шевцова), к сожалению не выдерживают критики. И совершенно напрасно он обсуждает свои опыты лишь в среде своих адептов. При консультациях с людьми, которые владеют вопросом, многие спорные моменты можно было бы устранить. Хотя если честно, то интерес к творчеству автора не очень большой в профессиональной среде. Того же мнения придерживаются и многие эксперты в боевых искусствах. Потуги автора в этом направлении вызывают улыбку и сочувствие к обманутым, в своей надежде стать рукопашниками, последователям А.А. Шевцова.

Учитывайте в своем стремлении познакомиться с якобы реальной, Академией Самопознания, что это на самом деле театр одного актера. Шоу-бизнес дяди Саши Шевцова. И не нужно верить мне на слово – для себя я сам проверял все вышеизложенное. Проверьте и вы сами. <<

Завершая обсуждение эзотерической школы А.А. Шевцова, в качестве резюме приведу цитату из Евангелия:

>> 15. Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные.



16. По плодам их узнаете их. Собирают ли с терновника виноград, или с рпейника смоквы?  
17. Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые.  
18. Не может дерево доброе принести плоды худые, ни дерево худое принести плоды добрые.  
19. Всякое дерево, не приносящее плода доброго, срубается и бросают в огонь.  
20. Итак по плодам их узнаете их. <<

Хотя я и не являюсь верующим человеком и к любой религии, в том числе и к христианству, отношусь критично, тем не менее, высоко ценю многие евангельские высказывания, отличающиеся совершенством формы и глубиной содержания. И даже восхищаюсь ими.

Всего доброго. В.М. Каргополов.

### **Kargopolov**

[booksonline.com.ua/view.php?book=157384](http://booksonline.com.ua/view.php?book=157384)

(ссылка на книгу А. Шевцова «Кресение. Писанка»)

Для тех, кто практикует медитацию-самонаблюдение, вполне очевидна полная бесперспективность этих методов. Легко увидеть, что эта Писанка, будучи вербальной (словесной) техникой никак не может привести к состоянию умственной тишины и пробуждению интуитивной мудрости Праджни. В этом очень легко убедиться – попробуйте эту самую писанку и оцените своё состояние после неё. По сравнению с состоянием во время и после медитации-самонаблюдения разница огромная.

Очищение сознания по Шевцову с помощью Кресения и Писанки, без практики самонаблюдения не только бесплодно, но и опасно – чревато личностной деградацией. Причём практиковать медитацию должны все ученики без исключения, ибо самонаблюдение – самый важный и незаменимый метод для коррекции личности, очищения и развития сознания, для обретения способности «видеть» (понимать) как себя, так и других. А что касается Наставника, того, кто проводит такую процедуру как Кресение (своего рода коррекцию личности), то он просто обязан иметь многолетний опыт практики медитации самонаблюдения. В противном случае он не столько поможет своему «креснику», сколько повредит ему.



Однако, ни сам А. Шевцов, ни его последователи всего этого напрочь не понимают. Печалька.

А здесь видео семинаров по системе А.А. Шевцова (проводят его преподаватели):

[dushaved.ru/video](http://dushaved.ru/video)

Особенно умиляет коррекция личности посредством порки.

## ЛОБСАНГ РАМПА ТРЕТИЙ ГЛАЗ

### **Gringo**

>> *Вдруг послышался треск – кончик инструмента прошел кость. Моментально лама-хирург прекратил работу, продолжая крепко держать инструмент за рукоятку. Мой учитель передал ему пробку из твердого дерева, тщательно обработанную на огне, что придало ей прочность стали. Эту пробку лама-хирург вставил в паз инструмента и начал перемещать ее по пазу вниз, пока она не вошла в отверстие, просверленное во лбу. Затем он немного отодвинулся в сторону, чтобы Мингьяр Дондуп оказался рядом с моим лицом, и, сделав знак, стал все глубже и глубже всаживать этот кусочек дерева в мою голову. Вдруг странное чувство овладело мной: казалось, будто меня покалывали и щекотали в носу. Я начал различать запахи, до сих пор неизвестные мне. Потом запахи пропали, и меня охватило новое чувство, словно легкая вуаль обволакивает все мое тело. Внезапно я был ослеплен яркой вспышкой. – Довольно! – приказал лама Мингьяр Дондуп. Меня пронзила острая боль. Казалось, что я горю, охваченный белым пламенем. Пламя стало стихать, потухло, но на смену ему пришли мгновенные вспышки и клубы дыма. Лама-хирург осторожно извлек инструмент. Во лбу осталась деревянная пробка. С этой пробкой я проведу здесь около трех недель, почти в абсолютной темноте. Никто не смеет посещать меня, кроме трех лам, которые поочередно будут вести со мной беседы и инструктировать. До тех пор пока пробка будет в голове, мне будут да-*

*вать ограниченное количество пищи и питья – чтобы только не умереть с голоду. – Теперь ты наш, Лобсанг, – сказал мой учитель, забинтовывая голову. – До конца своих дней ты будешь видеть людей такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими они стараются казаться. <<*

Как думаете, имеет ли смысл подобная операция?

P.S. Автор книги был признан шарлатаном... как и все авторы книг, где описываются какие-нибудь определенные методики.

### **Kargopolov**

Вы пишете:

*>> Автор книги был признан шарлатаном... как и все авторы книг, где описываются какие-нибудь определенные методики. <<*

Ну, не думаю, что всех авторов методик автоматически записывают в шарлатаны. Прямо-таки всех подряд? :D Кроме того, Лобсанг Рампа не только был признан шарлатаном, но и в самом деле был им. И тому есть множество вполне достоверных доказательств.

У Александра Дюма есть роман, где местом действия является Россия. И там есть такие строки: «Граф Потёмкин с графиней сидели за самоваром в саду под развесистой клюквой.»

Лобсанг Рампа – не тибетец и не лама, а литературный авантюрист из Англии. Серьёзного обсуждения не заслуживает. Его книги – сплошная развесистая клюква. Такая же, как и «Анастасия» Владимира Мегрэ. И то, и другое – прекрасное чтиво для любителей сказок.

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

**Лама – гадкий утенок**

**Статья Константина Филимонова.**

*>> Не понаслышке знаю, каким завидным успехом у российского читателя пользуются книги Т. Лобсанга Рампы. Пожалуй, никто до Рампы не рассказывал так*

легко, доступно и интересно о паранормальных явлениях и феноменах. Его книги издаются многомиллионными тиражами во всех странах, на всех континентах. Но мало кто знает, что у этой популярности (без сомнения, заслуженной) есть и обратная сторона. Впрочем, обо всем по порядку.

В конце 50-х туманную Великобританию, уставшую от скучных доморощенных привидений, захлестнула волна индо-буддизма. Любовь к Востоку у большинства английской хиппующей молодежи вспыхнула благодаря книгам тибетского буддийского ламы Т. Лобсанга Рампы. Первую книгу, которая называлась «Третий глаз», Рампа опубликовал в 1956 году в Лондоне. Успех был молниеносным и фантастическим. В книге рассказывается, как автор, будучи мальчишкой, попадает в тибетский монастырь, где путем многолетних тренировок и медитаций приобретает ряд уникальных способностей – от ясновидения и телепатии до телекинеза и левитации. В одной из глав Рампа повествует о страшной операции, которой он подвергся, когда согласился на «открытие» так называемого третьего глаза.

Надо отметить, что книга написана действительно очень талантливо. Автор захватывающе, с юмором рассказывает о сложном быте и труднодоступной для европейского понимания философии буддистов. С первых страниц у читателя возникает безапелляционное доверие ко всему, о чем повествует Т. Лобсанг Рампа, прошедший по сюжету книги долгий и трудный путь от несмышленного мальчишки до великого Посвященного.

Стоит ли говорить, что следующие книги Рампы так же, как и «Третий глаз», не залеживались на прилавках и только добавили славы мистическому ореолу талантливого тибетского писателя-ламы. Истории, рассказываемые в этих книгах, были одна фантастичнее другой. Чего стоит хотя бы рассказ о том, как Рампа «выдавил» из себя астральное тело и спроецировал его (это тело) на Венеру. На этой планете, со слов автора, покоятся души всех великих Учителей: Пифагора, Орфея, Христа, Будды, Магомета... Так вот астральное тело Т. Лобсанга Рампы удостоилось чести быть собеседником великих Учителей, «вознесшихся» на Венеру.

Впрочем, книги Рампы привлекли внимание не только английской молодежи, но и тех немногих, кто жил когда-то на Тибете. Именно эти немногие и заметили массу (мягко выражаясь) несуразностей в описании Рампой жизни буддистов в Ахасе и в тибетских монастырях. Тибетские иммигранты были настолько возмущены рамповскими бестселлерами, что наняли лучшего британского частного детектива Клиффорда Бэрджесса. Детектив должен был выяснить, кто же действительно скрывается под именем Т. Лобсанга Рампы, которого в Англии любят как писателя и почитают как великого Посвященного, но совершенно не знают и не помнят на Тибете. Результаты расследования Бэрджесса повергли в шок издателей и почитателей Рампы. Оказывается, автор не только никогда не был тибетским ламой, но и собственно на Тибете никогда не был. Не было, понятно, никаких чудо-способностей и уж тем паче никакой операции по открытию третьего глаза.

Более того, автор бестселлеров на самом деле оказался обыкновенным провинциальным британцем. Его звали Сирил Хоскинс, и он (держитесь крепче) сын водопроводчика из Плимптона, графство Девоншир. С детских лет Сирил был увлечен восточной культурой и буддийской философией. Он придумал себе оккультное имя Т. Лобсанг Рампа, постоянно брил голову наголо и, чтобы быть похожим на тибетцев, облачался в их национальные одежды, которые Сирил достал по случаю. В общем и целом получилась сказка Андерсена наоборот: прекрасный лебедь на поверку оказался всего лишь гадким утенком.

Здесь бы талантливому (действительно талантливому) Хоскинсу посыпать голову пеплом, наступить на горло своей гордыне и признать, что-де история Лобсанга Рампы выдуманна им от начала до конца, но не корысти ради, а развлечения для... Однако Хоскинс настолько обнаглел, что вскоре после разоблачения и несмотря на это издал новую книгу, которую недвусмысленно назвал «История Рампы». В прологе этого автобиографического (!) панегирика Рампа-Хоскинс как бы признается: дескать, да, я Хоскинс, но не совсем. Великий Рампа, оказывается, умер по дороге из Тибета в

Англию, и дух Лобсанга вселился в тело сына водопроводчика. Бестелесные буддийские психирурги на особом астральном самолете провели сложнейшую операцию, и таким вот чудесным образом в теле англичанина поселилась тибетская душа.

Ложь была настолько откровенной и омерзительной, что книги Рампы-Хоскинса британцы демонстративно сжигали на площадях.

Понимаю, что своим рассказом я невольно разочаровал многих истых поклонников таланта Рампы. Видит Бог, если б дело заключалось только в Рампе-Хоскинсе, наверное, эта статья никогда не появилась бы на свет. Но, увы, подобного рода литература заполонила книжный рынок и завладела умами читателей. Сирил Хоскинс придумал Рампу, Карлос Кастанеда – дона Хуана, теперь вот некто Владимир Мегрэ (мог бы псевдоним и поскромнее взять) развел «мыльную оперу» под названием «Анастасия». Если б авторы оговорились, что описывают в книгах всего лишь свои фантазии, вряд ли у них была бы такая популярность. Вот и выдается желаемое за действительное.

Впрочем, не стоит больше о грустном. Заключительная мысль банальна, избита, но все же мудра: вместе с грязной водицей не выплеснуть бы из купели младенца. Ведь все паранормальные явления и феномены действительно существуют. Тибетские ламы, без сомнения, обладают уникальными мистическими знаниями. А мексиканские колдуньи, как и сибирские шаманы, на зависть скептикам действительно на все сто владеют магией и являются носителями феноменальных способностей. Но ни те, ни другие, ни третьи не нуждаются в рекламе. И ничего не станут они объяснять нам, цивилизованным людям. Все равно не сумеем мы их понять. <<

Увы, дорогой Гринго, не всё то золото, что блестит.  
Всего доброго. ВМ.

## **АНАСТАСИЯ – ВЫМЫСЕЛ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

### **Amigo**

Всем доброго дня!

Года два назад я прочитал, наверное, всем известные книги В. Мегре «Анастасия». Тогда они меня очень поразили. После их прочтения я даже задумался создать свое Родовое поместье.

А вот недавно после прочтения книги В. Каргополова, задумался: Как же это Анастасия, ребенком без родителей, не только выросла разумным говорящим человеком, но достигла к 20 годам тех экстраординарных способностей, что представлены в книги? (Если я правильно понял Владимира Михайловича – просто так такого не достигнуть, да еще столь быстро) Что за методики она использовала? По ее словам она развивала внимательность, но уж как-то все просто.

Может вымысел, что Анастасия существует, но что же тогда столько много организаций появляется в России с одноименным названием, Родовые поселения строятся?

Прочитал Анти-Анастасию – многие идеи, как я понимал при прочтении Анастасии, здесь искажены и представлены в гротескной форме, не задевающими саму идею создания Родовых поместий. Есть, конечно, идеи, с которыми я соглашусь – не поверю, что можно в лесу вырастить человеком видя при этом своих родных как минимум раз в месяц...

Интересно, а что думаете вы по поводу самой Анастасии и книг В. Мегре?

С уважением, Амиго.

### **Bon**

Сразу обращу внимание на наличие множества лестных и грязных отзывов в интернете и то, что везде есть своя правда, как оказывается. Но покоя от того не приходило, т.к. не могло сформироваться свое устойчивое мнение. Именно свое, без привкуса посторонних восторженных или презренных мыслей. Свое мнение, чтобы почувствовать себя в стороне от этого. И в чем причина, я попробую разобрать.

На одном эзотерическом сайте встретил мнение: «Но что самое запутанное и парадоксальное – есть реально Светлый Образ! Воистину дьявольская уловка! И образ то не просто абы какой, а к Великой Женственности обращен, и

как обращен!» (вот ссылка, хочу предостеречь, что постановка вопроса «зачем?» вовлекает в авантюру, не дает быть отстраненным). Да, образ составлен весьма утопичный и может овладеть умами определенной группы людей. По-моему, должны присутствовать некие предпосылки в сексуальной и других областях психики, чтобы поддаться влиянию образа. И именно от этого яркого образа начинают исходить идеи. Хотя, как увидите дальше, сам образ это уже идея!

Очень кстати оказался просмотренный фильм «Начало», который с самого начала и преподносит ключевую идею (опять!): «Идея – она живуча и крайне заразна. Стоит идее завладеть мозгом, избавиться от нее уже практически невозможно. Я имею ввиду сформировавшуюся идею, полностью осознанную». А эти книги просто кишат идеями, как улей, со сладкой начинкой, пчелами. Казалось бы ладно с этими идеями, своих полно, но у них имелся свой секретный изловченный ключ для «внедрения», заставляющий думать, что это свои идеи. Во-первых, изначально проложен путь к правдоподобности с применением казалось бы непреступных фактов. Оставался загадкой только факт существования, но и то оказывается так не существенно до сих пор! Во-вторых, многие идеи настолько правдоподобны, что остается лишь говорить «Да», как в рекламе фольксваген поло. А, говоря «да», создается иллюзия осознанности идеи, хотя и сформировали их не сами. И в-третьих, все так не просто..., а даже слишком просто! Простота делает свое примитивное дело. Все выводы, все рассуждения и умозаключения настолько разжеваны, что остается только глотать и мозгу совершенно незачем работать. «Анастасия» зажигала сердца, но отрубала головы. Все сверхидеи на самом деле являются просто поверхностными. Их сняли как пенку и преподнесли. Но нельзя забывать, что это лишь пенка, т.е. часть правды. Причем та часть, которая как кислородный коктейль будоражит ум, но не напиваешься. Разбирать примеры из книг не то что бесполезно, но, по-моему, даже вредно для мыслительного процесса.

Должен заметить, что поставило точку в формировании окончательного мнения. Это сравнение. Мое любопытство пошло мне на пользу. После чтения книги, уже далеко не первой из той серии, решил сравнить их воздействие и воздействие от книг Владимира Михайловича, которые давно стоят на полке. Вот тут и наступил финиш. На тот момент мое



внутреннее состояние было подозрительно бурлящим, что-то вроде холодного синтеза и после прочтения всего одного-двух листиков второго тома ПБИ все сверхидеи растворились. Состояние как у Вины-Пуха: «конец моим страданиям и разочарованиям и тут же наступает хорошая погода».

### **Satory777**

Здравствуйте Amigo!

Первая книга Мегре мне тоже понравилась тем, что оставила светлое чувство. Но ощущение фантастики, вымысла меня не покидали. Однозначно в такую чудо-девушку я не верю, я родом из Зап.Сибири и утверждаю, что зимой в тайге без одежды, в землянке или берлоге, человек выжить не сможет. Даже известная Агафья Лыкова, живет в нормальной избе с печкой, охотится, делает заготовки на зиму, имеет домашний скот, а теперь еще и рацию, чтобы в экстренном случае вызвать помощь. Дикий зверь (медведь, волк) не будет нянчиться с человеческим ребенком, это влияние сказок Киплинга о Маугли. Домашние животные, имеющие представление о повадках человека и постоянно контактирующие с человеком, более подходят на роль друзей, няnek, но заменить человека-няньку не смогут.

От последующих книг Мегре пошли какие-то неприятные ощущения фальши, надуманности, корысти. Идею о родовых поместьях я считаю утопией. Представьте, что на соседних участках проживают олигарх; малоимущий человек с кучей ребятишек; уголовник, который криминальным путем нажил богатство и иных способов наживы не знает; деградирующий алкоголик; творческий работник (музыкант, художник), цепочку можно продолжить... Как Вы думаете, как эти люди будут уживаться между собой?

Положительной считаю идею приближения людей к природе, к земле, да у нас и так каждый второй-дачник.

### **Kargopolov**

*>> Анастасия – вымысел и ли реальность? <<*

Лично у меня подобный вопрос никогда и не возникал. При первом же знакомстве с книгами Мегрэ для меня было



очевидно, что всё это – «развесистая клюква» и своего рода духовный лохотрон.

>> *«Анастасия» зажигала сердца, но отрубала головы.* <<

Крепко сказано, уважаемый Вон! Полностью согласен. Только были ли эти головы изначально?

Согласен и с уважаемой Сатори777:

>> *От последующих книг Мегрэ пошли какие-то неприятные ощущения фальши, надуманности, корысти. Идею о родовых поместьях я считаю утопией.* <<

У меня тоже сильное ощущение того, что в книгах Владимира Мегрэ за красивым фасадом скрывается ложь, лицемерие и корыстолюбие. Причём всё это хорошо видно при первом же с ними знакомлении. В моём возрасте нужно быть очень наивным человеком, чтобы все эти низкопробные фантазии принимать за чистую монету. Мой вердикт – книги Мегрэ прочтения не заслуживают.

«Звенящие кедры России» я воспринимаю как бизнес проект, причём крайне сомнительный в духовном отношении.

## **ВЛАДИМИР СЁРКИН**

### **Лев**

Владимир Сёркин – профессор Северного международного университета в Магадане. В 91-м году он создал и возглавил кафедру психологии Магаданского университета, опубликовал более 80 научных работ. В 1997 году Сёркин начал общаться с человеком, которого местное население называло шаманом. Результатом этого общения стала книга «Хохот шамана».

Аннотация.

В книге приведены обработанные фрагменты дневниковых записей диалогов с человеком, живущим необычайной жизнью. Система практик «Шамана» сложнее и шире, чем языковые (знаковые) описательные возможности автора. Общаясь с группами людей и другими существами, Шаман

овладел многочисленными необычными практиками, позволяющими ему влиять на окружающий мир и быть членом не только человеческих обществ.

*>> Шаман производит тревожащее впечатление своей внесоциальностью. Однажды вечером, когда мы стояли на вершине и смотрели на далекий, оранжевый в лучах заходящего солнца Магадан, я глянул на Шамана и вдруг понял, что ему все равно, что будет с городом и людьми. Он не настроен враждебно, но не настроен и доброжелательно. Иногда Шаман ведет себя как добрый дедушка – учитель, иногда – мне кажется, что за человеческим обликом скрывается другое существо. <<*

Книга доступна как в сети, так и в книжных магазинах. Очень интересно мнение участников данного форума об этой книге.

### **Kargopolov**

По поводу книг про шамана, написанных психологом Владимиром Сёркиным.

Конечно, я эти книги читал, причём с большим интересом и удовольствием. Но эти книги, и это совершенно очевидно, не являются практическим руководством для развития человека.

Красиво, интересно, вдохновляюще, но не более того (это я уже отвечаю участнику наших форумов von, у, который почему-то решил, что по книге Владимира Сёркина можно заниматься саморазвитием; думаю, что автор наверняка очень бы этому удивился).

С другой стороны, будет неправильным предъявлять к автору (Владимиру Сёркину) какие-либо требования. Он и не претендует на то, что его книга является практическим руководством и не несёт ответственности за тех сумасбродов, которые посчитали иначе.

Также могу сказать, что к самому Сёркину я отношусь с глубоким уважением и воспринимаю его как сильного, умного и достойного человека. Я благодарен ему за его великолепную книгу, которую я считаю одним из редких шедевров эзотерической литературы и которую я всем настоятельно рекомен-

дую к прочтению. Оба издания этой книги имеются в моей домашней библиотеке и прочитаны мною с большим интересом.

В то же время, будучи сам психологом (и по образованию – психологический факультет Ленинградского Государственного Университета, и по опыту работы в качестве практического психолога – психиатрическая больница Степанова Скворцова, поликлиника МСЧ-122 в Санкт-Петербурге) не могу не заметить того, что использование одновременно двух принципиально несовместимых парадигм – научно-психологической и эзотерической, является очень большой ошибкой стратегического уровня.

Подобную ошибку совершил в самом начале своего обучения Карлос Кастанеда, эту же самую ошибку совершил Александр Андреев (Шевцов), автор очень интересной книги «Очерки русской этнопсихологии». К сожалению, Школа Шевцова выродилась в секту, а сам он ужасающим образом деградировал и в данный момент находится под судом за всевозможные злоупотребления, в том числе зверские, явно садистические избиения своих последователей. Но книга, в которой он описывает свои встречи с носителями древней русской дохристианской эзотерической традиции – стариками мазыками, крайне интересна и заслуживает прочтения (в отличие от множества других, написанных им книг).

На мой взгляд, пытаться заниматься академической научной психологией и одновременно эзотерическим обучением, сродни посадке между двух стульев. Эти две парадигмы драматически различаются и являются несовместимыми.

Кстати, ещё одним примером такого рода стратегической ошибки, является интерпретация классической йоги московским йогатичером Виктором Бойко. Критика такого, явно ошибочного подхода дана в следующей статье: [ritambharayoga.narod.ru/orlangtext\\_01.html](http://ritambharayoga.narod.ru/orlangtext_01.html)

Автор этой критической статьи Орлангур (см. ссылку) в частности, пишет:

*>> Смешение науки и йоги – вещь чрезвычайно, на мой взгляд, некорректная и ненужная и допустима лишь в малой степени, когда наука пытается (правда, не всегда понятно-зачем?) объяснить отдельные феномены и эффекты отдельных практик йоги в рамках своего миропонимания. Когда же наука пытается объяснить ВСЮ*

*йогу, исходя из имеющегося на сегодняшний день научного инструментария, не важно какая область науки за это берется и в лице какого автора, ну тут всё, как говорится нынче в популярной программе «Пушите свет!». <<*

Он совершенно прав.

### **Kargopolov**

Лев! Ещё раз могу сказать, что эта книга мне очень понравилась и я её рекомендую. Автор книги – Владимир Сёркин – достойный человек и я ему благодарен за эту книгу. Но нужно отчётливо понимать, что ценность этой книги – художественная, вдохновляющая, философская и психологическая. Руководством для собственных занятий она быть не может и в этом смысле её ценность нулевая.

Серьёзные практические руководства в принципе не могут быть столь же яркими, эмоциональными и вдохновляющими как книги Владимира Сёркина или Карлоса Кастанеды. Это две сильно различающиеся сферы – художественная и практически-методическая. Поэтому их даже не следует сравнивать.

В то же время, не следует и обольщаться эмоциональной яркостью подобных художественных книг и принимать то, о чём там говорится за более истинный Путь. Более яркая и вдохновляющая форма – да, но где практически полезное содержание? Где полноценное информационно-методическое обеспечение Пути?

Но вот когда у человека уже есть свой Путь, методически оформленный и вполне конкретный, тогда чтение подобных книг будет полезным и вдохновляющим.

Это я даю скорее пояснение к прежней дискуссии, чем ответ на Ваш вопрос.

Всего доброго. ВМ.

## МЕТОДИКА МАНТАКА ЦЗЯ

**aurum**

Здравствуйте!

Есть вопрос о хорошо известном цигунисте-даосе Мантеке Чиа.

Что вы думаете об этом товарище и его методике?

Владимир Михайлович, конечно, крайне интересно Ваше мнение!

**Kargopolov:**

Здравствуйте aurum! Добро пожаловать на форум!

У Мантака Цзя не одна методика, а великое их множество под общей крышей «Международного целительного Дао». Это очень крупный бизнес-проект. Здесь и сексуальные даосские практики, и открытие микрокосмической орбиты, и Тай-цзи цигун, и Нейгун, и цигун «Железная рубашка», и «Слияние пяти стихий».

«Полная система целительного Дао» по Мантаку Цзя включает в себя много уровней и подуровней (15 курсов, в каждом даётся своя система методов). На каждом этапе, на каждой ступени новые курсы и новые семинары – типичная особенность больших бизнес-проектов. В настоящих, серьёзных школах даётся значительно меньшее количество базовых методов, которые практикуются в больших объёмах на протяжении многих лет. Например, великий мастер Сунь Лутан получил от своего учителя мастера Синь-И-Цюань только одно упражнение – стойку Саньтиши (главный метод взращивания жизненной энергии в этом стиле) и практиковал его в течение года, прежде чем его начали учить чему-то другому. В настоящих семейных школах Синь-И-Цюань обучают с молодых лет и вначале дают только столбовое стояние в Саньтиши и ничего другого в течение первых 3-5 лет(!).

Мантак Цзя, конечно же, мастер не классический, а коммерческий. Тем не менее, в его книгах можно найти много полезного материала, особенно для тех, кто вообще не знаком с даосской йогой и китайским цигун. Так что в целом у меня к нему отношение позитивное. Мантак – превосходный популяризатор китайских оздоровительных и развивающих методов, за что ему честь и хвала. Однако опытный практик

и знаток китайских методов ЭМП не может не относиться к его книгам с определённой долей критичности.

Кстати, Мантак Цзя – более правильно, чем Мантэк Чиа. Последнее – всего лишь калька с английского, вроде того, как Дао Дэ Цзин по английски пишут Tao Te Ching, а по-русски переводят как Тао Те Чинг, что, конечно же, неверно.

### **Uzer-zbk**

Здравствуйтесь, я сам в этих вопросах чайник. Ну даосских и прочих. Но как-то наткнулся на книжку этого Мантека Цзя. «Совершенствование мужской сексуальной энергии».

Автор описывает практику сдерживания «сперматической энергии» в себе. Якобы выбрасывать семя опасно для мужского здоровья.

Это что правда так?

И нужно ли тратиться на его книги? Посоветуйте с чего лучше начать? Может посоветуете более безопасную методику?

### **Kargopolov**

Для сублимации лучше всего упражнение «Олень» сидя, а также даосское парадоксальное дыхание. А для нормализации психики – самонаблюдение.

Успехов!

### **Aurum**

Спасибо, Владимир Михайлович, за комментарий!

Мне многие методики Мантака Цзя показались фантазийной медитацией, уж очень много визуализаций в его техниках. Думаю, что визуализации подобного рода могут сильно отвлечь и стать самоцелью на начальном этапе. Хотя, возможно, дело во мне. Мне наверно просто не подходит визуализация, а больше подходит работа с кинестетикой.

Насколько я понимаю, раньше при обучению цигуну мастер вообще не давал никаких инструкций что и как визуализировать, а просто ставил ученика в столбовое стояние и велел прислушиваться к ощущениям в определенных участках тела. А ученик уже в процессе практики рассказывал о своих ощущениях, получая комментарии и дальнейшие указания мастера. Т.е., первичной, насколько я понял, была работа с ощущениями.

## **Kargopolov**

Вы правы, действительно, и у Мантака Цзя (Целительное Дао), и у Сюй Минтана (Чжун Юань Цигун), и у многих других китайских мастеров зачастую используется фантазийная медитация. В нашей же Школе она не практикуется по принципиальным соображениям (см. ПБИ, том 2, часть 1, глава «Медитация фантазийная и медитация реалистическая»).

О том, как раньше в Китае обучали цигун, Вы судите несколько упрощённо. В такой огромной стране, как Китай, было множество Школ, направлений и мастеров цигун. И единого подхода, о котором Вы говорите, конечно же не было. По-разному учили раньше, по-разному учат сейчас, при этом спорят и конфликтуют. Единого подхода к обучению нет и не было.

Но с тем вариантом, который Вы описываете (без фантазийности) я совершенно согласен. Вы очень точно указали на основной недостаток в методическом подходе этой Школы.

И дело даже не в оптимальном выборе наиболее подходящей модальности (слуховой, зрительной, телесной), а в принципиальной позиции моей школы – отказ от фантазийной медитации в пользу реалистической. И та и другая могут реализовываться в любой из 3-х видов модальностей.

Изложению и обоснованию этой позиции во 2-м томе ПБИ посвящена отдельная глава.

## **Kargopolov**

И в даосской традиции и в индийской йоге и, особенно, в Тантре, всегда большое внимание уделялось контролю и сублимации сексуальной энергии. Так что это не изобретение Мантака Цзя. Легкомысленное отношение к сексу и половые излишества действительно приводят к растрате жизненной энергии и преждевременному старению. Аналогичный даосской сексуальной практике подход есть и в индийской тантре. Однако следует иметь в виду, что все эти практики достаточно опасны и при неграмотном подходе могут привести к большим проблемам со здоровьем. Даже если удаётся успешно сублимировать секс. энергию (не кончать), могут возникнуть проблемы как с соматикой (простата), так и с психикой (гневливость, неадекватность, гиперактивность). Так что кроме сублимации необходима также практика медитации самонаблюдения, о чём у Мантака ничего не говорится.

## **Гело**

Владимир Михайлович! Но ведь олень сидя – это часть даосского парадоксального дыхания. Нужно ли его вычлениать в отдельное упражнение? Есть ведь еще и олень лёжа. Или я чегой-то не туда?

## **Kargopolov**

Олень – и то, и другое. Это и составная часть парадоксального дыхания, и может практиковаться как отдельное упражнение. Разница есть – попробуйте 10-15 минут поделаться Олень как отдельное упражнение и сразу увидите эту разницу воздействия.

Обычно я советую сначала Олень (в сравнительно небольших объёмах), а потом уже дыхание (в рамках одного и того же занятия).

Всего доброго. ВМ.

## **Гело**

Uzer-zbk пишет:

*>> Эти упражнения описаны в Вашей книге? <<*

В книге описаны 2 комплекса упражнений. И выполнять их надо как комплекс, и кроме того ещё более значимые практики. Если Вы купите 2 колеса то это не значит, что у Вас машина на которой можно ехать. ИМХО.

## **Kargopolov**

Упражнение «Олень» дано на сайте (видео и там же поясняющий текст). Войти с главной страницы, видеуроки. Даосское парадоксальное дыхание дано не в книге, а на сайте, в разделе «Практика» (входить с главной страницы сайта). Но, конечно, Гело прав – у меня даётся целостная система методов, а не просто изолированные отдельные упражнения.

Всего доброго. ВМ.

## **Uzer-zbk**

Kargopolov написал:

*>> Положение языка. Когда язык прижат к нёбу (весьма распространённое требование во многих энергеме-*



дитативных системах) – происходит привлечение непроизвольного внимания к зоне межбровья и включается обратный круг. Таким образом, если мы находимся на даосском круге, эта рекомендация не для нас и язык прижимать к нёбу не следует. <<

Мантак в своей книге предлагает прогонять энергию вверх по позвоночнику и прижимать язык к нёбу. Вот пример из его книги «Совершенствование мужской сексуальной энергии»

>> ... *Стоячая поза: Другой хорошей позой является стоячая поза. Вышеприведенные инструкции относительно поднятия языка к нёбу и правильной позы равным образом применимы и к этой позе. Стоячая поза особенно благоприятна для мошоночного дыхания, поскольку яички свисают совершенно свободно. Прямое расслабленное Стояние благоприятствует сохранению хорошей позы. Руки находятся сбоку, а ноги расположены на ширине плеч. Натренируйтесь расслабляться, если вы слишком напряжены, иначе энергия ци может застаиваться в области сердца и делать вас раздражительным.... <<*

Так же визуализация – основа его техники.

### **Каргополов**

Вы правы – налицо два несовместимых взгляда. Это значит, что кто-то прав, тогда как его оппонент заблуждается. Люди, не имеющие собственных критериев различения, обычно рассуждают так: у Мантака напечатано в книжке, у Каргополова тоже в книжке: но Каргополов русский, а Мантак – китаец, следовательно ему и веры больше.

Тут уж я Вам ничем помочь не могу, каждый сам принимает свои решения, делает свои выборы а также получает их последствия. На мой взгляд, Мантак попросту ошибается. Лично для меня раскрученный и распиаренный Мантак Цзя высшим авторитетом никоим образом не является. Вы обратили внимание, что информация о даосском и обратном круге у него полностью отсутствует?

У Мантака, конечно есть интересные и полезные методы, но нет основы, которой является биоэнергетическая теория даосского и обратного кругов. Отсюда и множество

ошибок, например в методике проработки микрокосмической орбиты. Любой человек, имеющий опыт работы как с даосским, так и с обратным кругом, плюс минимальную чувствительность к энергопотокам собственного тела, непременно подтвердит правильность моих утверждений. Могу это заявить с полной уверенностью. Для тех, кто занимается в моей школе, это совершенно очевидные вещи.

Всего доброго. ВМ.

## ПОЧЕМУ НЕ ЗЕЛАНД?

### **Kargopolov**

Сразу же скажу, что мое отношение к «трансерфингу» Вадима Зеланда сугубо отрицательное. На обзор и критику его системы я не собирался тратить свое время, но поскольку в форумах уже не первый раз задают напрямую обращенные ко мне вопросы по этой системе, постараюсь изложить свою позицию.

Вот некоторые мои соображения:

Прежде всего бросается в глаза волюнтаризм Зеланда. Он считает, что возможности человека изменить свою судьбу безграничны. По его мнению, просто мы сами создаем себе внутренние ограничения и психологические барьеры, из-за которых не можем себя полноценно реализовать.

Да, есть такие закомплексованные люди, с заниженной самооценкой, для которых это совершенно справедливо. Т.о. в этом постулате есть доля истины. И вполне реально существуют внутренние ограничения, от которых следует избавляться – об этом знает любой практикующий психотерапевт. Чтобы снять некоторые из них, наиболее поверхностные и, так сказать, неукорененные, вполне достаточно использовать технику «positive thinking» или же психотехнические манипуляции Вадима Зеланда, которые, фактически являются ее разновидностью. Однако для серьезных личностных проблем этого явно недостаточно. Здесь уже требуется профессиональная помощь специалиста-психотерапевта. И даже ему далеко не всегда удастся помочь своему пациенту. Я здесь не говорю о тяжелых психических расстройствах, речь идет о практически здоровых людях, имеющих проблемы невротич-

ческого характера и нуждающихся в коррекции личности (а таких – 90 процентов населения).

Нельзя сказать, что позиция Зеланда является абсолютной ошибочной. В ней, безусловно, есть своя правда, но это – маленькая правда, которая «работает» только на своей, весьма ограниченной территории. Подлянка в том, что эту свою маленькую и ограниченную правду он преподносит нам как большую правду, как великую истину. Частное и относительное выдается им как общее и абсолютное. На самом же деле, это всего лишь красивая полуправда, которая много хуже и много опаснее полной неправды.

Как сказал крупный индийский мыслитель, выдающийся специалист по философии Йоги, Таймни:

**«Жизнь обычного человека заключена в достаточно жёсткие рамки и его способности изменить ее главные тенденции крайне ограничены.»**

Достаточно незамысленным взглядом посмотреть на реальную жизнь, на людей, нас окружающих, чтобы убедиться в полной и несомненной правоте этих слов. Исключения крайне редки и всего лишь подтверждают общее правило.

Огромное большинство людей по самые ступицы сидит в глубокой колее собственной судьбы и чтобы ее реально изменить, требуется нечто большее, нежели то, что нам предлагает Вадим Зеланд.

Существует закон кармы, существует сильнейшая обусловленность человека, имеющая кармическую природу. И выходить за пределы этих ограничений совсем не просто. Для этого требуется огромный труд, огромная работа над собой, а не те простенькие психологические манипуляции, которые предлагает нам Зеланд.

**Краткий вывод: Зеланд – волюнтарист, отвергающий закон кармы.**

Продолжение следует. ВМ.

### **Kargopolov**

Зеланд обучает тому, как изменить свою судьбу. В этом состоит весь пафос трансерфинга. На мой взгляд, такая целевая установка изначально порочна.

**Да не судьбу надо менять, а самого себя! Любые попытки изменения своей судьбы без работы над собой не только малопродуктивны, но и опасны.** Если же

мы работаем над собою, развивая свое сознание и свою энергетику посредством грамотной энергомедитативной практики, тогда не только меняемся мы сами, но и меняется к лучшему наша судьба. **Окружающий нас мир – это зеркало, в котором мы видим самого себя. И «ничего на зеркало пенять, коли рожа крива.»**

В системе Зеланда нет работы самосовершенствования, нет настоящей, направленной на собственное развитие ЭМП. Несведущим людям кажется, что в этой системе они тоже работают над собою. Однако, то, чем они на самом деле занимаются – это всего лишь модернизированная прикладная магия. Об этом – отдельный пункт.

**Система Зеланда представляет собою современную разновидность прикладной магии.**

Главный интерес тех, кто ее практикует – сугубо материальный: деньги, квартира, хорошая работа, карьера, «счастье в личной жизни» и т.д. Но это не магия для профессионалов, которая требует и незаурядных способностей (экстрасенсорика и высокий уровень развития энергетики), и больших усилий, а иногда и больших жертв со стороны своих адептов. Профессионалы магии с легкостью могут давать сильное энергетическое наполнение своим мыслеформам и своим визуализациям. Они способны сознательно манипулировать определенными силами тонкого плана.

Система Зеланда – это магия для дилетантов, магия для «бессильных». Для обычного человека настоящая магия недоступна, для нее у него нет ни необходимой экстрасенсорной чувствительности, ни достаточной личной силы (исключение – состояния аффекта, сопровождающиеся сильнейшей энергетической мобилизацией). Так вот, **система Зеланда – это магия для дилетантов, изложенная современным наукообразным языком.** Все эти психологические настройки и манипуляции рассчитаны на обычных людей, не обладающих особыми силами.

Трансерфинг – это прикладная магия для обывателей и как таковая, она не имеет никакого отношения к Пути. Человек Пути упорно работает над собой, а человек Зеланда пытается «на халяву» изменить свою судьбу. Трансерфинг Зеланда – это магия для вожделеющих получить большие результаты малыми трудами. Отсюда и ее столь большая, популярность.

Продолжение следует. ВМ.

## **Хийси**

Можно ещё добавить, что попытки «обмануть» судьбу, «украсть» что-то у неё, далеко не безобидны. Они ведут к деградации и разложению на духовном уровне, последствия которого придётся расхлёбывать очень долго. Мне кажется, лучше всего держаться от таких вещей подальше!

## **Kargopolov**

Полностью согласен с Хийси.

Зеланд напрочь не понимает, что есть то, что, так сказать, находится в в русле нашей судьбы, и есть вещи вне ее русла, добиваться которых нам не следует, ибо это может плохо кончиться.

Володя Шагалов рассказывал, что когда ныне покойный губернатор Алтайского края Евдокимов (популярный актер комедийного жанра) после своей победы на выборах отправился в поездку по своей губернии, в одной деревне старая старуха ему прилюдно сказала: «Кловун ты, кловун! И зачем же ты не своим делом занялся!». Дальнейшая его судьба (трагическая гибель в автомобильной аварии) хорошо всем известна.

Лучше всего проживать жизнь в русле собственной судьбы, занимаясь, при этом, посильной ЭМП. Наша личная Сила, наш жизненный ресурс – далеко не безразмерны. Они напоминают ограниченную сумму денег в кошельке. Расходы же из этого кошелька должны быть гармонично распределены по разным сферам. Если же мы потратили львиную долю на что-то одно, то на все прочее может не хватить. Так, например, с помощью магических манипуляций, простейшей из которых является фокусировка внимания, а следовательно и мобилизация личной силы на желаемом результате, допустим, удалось добиться своего. Но другие сферы жизни при этом, обесточиваются.

Выигрываем в деньгах – проигрываем в безопасности и в личных отношениях (в любви и дружбе), либо в том, либо в другом. Как правило, люди слепы по отношению к хитросплетениям кармических причинно-следственных связей. Вот, утнали у человека машину, он горюет, и ему невдомек, что он только что откупился от судьбы. Потеря автомобиля вывела его в зону безопасности и тем самым сохранила ему жизнь. Или наоборот – получил большие деньги и радуется. И ему не-

вдомек, что деньги это тоже энергия, а пропускная способность его энергосистемы по этому параметру уже на пределе. На Востоке хорошо знают, что, когда неожиданно «приваливают» большие деньжищи, это всегда опасно для жизни.

Очень хорошо эту закономерность чувствуют экстрасенсы и ясновидящие.

В автобиографической книге Ури Геллера, всемирно известного израильского экстрасенса, приводится такой эпизод из его жизни:

*>> Как-то он попал в казино и там воспользовался своими уникальными способностями. Получил огромный выигрыш, кучу денег. И вот, когда он на такси ехал в свой отель, он почувствовал себя ужасно плохо. Как будто на него опустилось какое-то черное облако. Его охватило чувство страха и сильное ощущение опасности. Он немедленно остановил машину, вышел из нее и всю эту огромную сумму денег, лежащую в полиэтиленовом пакете, без сомнений и раздумий выкинул в придорожную канаву. Спустя несколько минут, когда он достаточно отъехал от этого места, его состояние вернулось в норму. Сам Геллер абсолютно убежден, что избежал смертельной опасности. <<*

В жизни полно примеров того, как часто люди погибают, не желая расставаться со своими деньгами и со своим имуществом в той ситуации, когда расклад сил явно не в их пользу. Простой пример: при разделе совместного бизнеса человек зажал деньги своего компаньона, а тот его «заказал». Или напали на вас бандиты, требуют кошелек и часы. А вы заартачились и не отдаете. Итог может быть трагичным: за просто убьют или покалечат.

У одного английского писателя я прочел рассказ «Обезьянья лапка». В рассказе молодая семейная пара получает среди прочего, в наследство от дядюшки – британского офицера, служившего в Индии, магический талисман – высушенную обезьянью лапку. При проведении определенного магического ритуала эта лапка выполняла желания своего владельца.

Молодым людям давно хотелось иметь собственный дом, а денег не хватало. Они пожелали получить недостающую сумму денег и провели ритуал с обезьянней лапкой.

Спустя две недели они и в самом деле получили именно эту недостающую сумму. Получили по страховке, которую им выплатили за неожиданную гибель родителей в автокатастрофе. Конечно же они тут же выбросили эту злосчастную лапку, но было уже поздно. Вряд ли их ожидала счастливая жизнь в новом доме.

**Не бывает так, чтобы мы нечто заполучили, ничего за это не заплатив. Платить все равно придется, хотим мы того или нет. Одна из формулировок закона кармы: «Никто не может быть свободен от последствий своих поступков».**

Просто, зачастую, получаем мы в одной сфере, а расплачиваемся в другой. Кроме того, нередко, за поведение человека расплачиваются близкие люди (особенно дети). Всего этого напрочь не понимают ни сам Вадим Зеланд, ни его многочисленные последователи.

Продолжение следует.

### **Amigo**

*>> Не бывает так, чтобы мы нечто заполучили, ничего за это не заплатив. Платить все равно придется, хотим мы того или нет. Одна из формулировок закона кармы: «Никто не может быть свободен от последствий своих поступков». <<*

Владимир Михайлович, все же Зеланд в своих книгах об этом вскользь упомянул, когда говорил, что каждый должен выбирать свою дверь (способ достижения цели, жизненный путь), а не следовать моде, так как в «дверях по моде» ожидает куча затруднений, а в единственно верной, «твоей» все будет легко. Но вот как найти эту дверь, Зеланд прямого ответа не дает, тем самым его последователи и не могут найти той единственной своей двери, где не будет очереди.

И если мне не изменяет память, тоже вскользь упомянул, что в случае выбора не той двери, могут пострадать и родственники – но это было в контексте постановки цели так, чтобы она решалась лишь самыми безобидными вариантами для всех. Но опять же все на теоретическом уровне без возможности эффективного практического применения...

С уважением, Амиго.

## **Kargopolov**

Но что такое эта зеландовская наилучшая дверь? Это выбор наиболее оптимального своего желания или группы желаний. Между тем, человек развивается в русле собственной судьбы не тогда, когда находит свое наилучшее «хочу» и способ его достижения (типичная для современного Запада система ценностей), а тогда, когда следует Дао, когда, как говорится в Бхагавадгите, исполняет свое жизненное назначение, свой долг, свою Дхарму, свои обязательства перед жизнью.

На таком пути главное – надличные ценности, а у Зеланда – собственные эгоистические «хочу».

Конечно, у Зеланда можно найти и совершенно правильные высказывания, но систему следует оценивать в целом, а не по отдельным ее фрагментам. И в «Майн кампф» Адольфа Гитлера, наверное, можно найти мудрые и верные высказывания, но вряд ли на этом основании стоит менять общее к нему отношение.

**У Зеланда отсутствуют фундаментально важные вещи, его система извращена в главном и никакие отдельные правильные частности не смогут этого компенсировать.**

Если же Вы полагаете, что в неправильной системе буквально все, все ее компоненты должны быть неправильными, то Вы жестоко ошибаетесь.

**И вообще, Трансерфинг Вадима Зеланда мне сильно напоминает «суп из топора», причем главный вклад самого Зеланда относится к основному компоненту этого супа. «Что верно, то не ново, а что ново, то неверно».**

Когда Зеланд сталкивается с критикой и возражениями, он тут же, в своей следующей книге, приводит эти возражения, но уже от себя, и «примиряет» их со своей системой. У неискушенного читателя возникает ложное впечатление, что у мудрого Вадима все продумано и все предусмотрено, тогда как это – всего лишь прием нейтрализации возможной критики. На самом же деле, никакими такими приемчиками невозможно закрыть зияющие содержательные провалы в системе Зеланда. Надо кардинально менять саму систему, в самом ее фундаменте, в самих ее основаниях. Однако это как раз тот случай, когда перестраивать здание уже нет никакого смысла – столь непоправимыми были ошибки при его возведении. Такое здание подлежит сносу, а не перестройке.



Всего доброго. ВМ.

**Ложь приобретает особенно злокачественный и наиболее разрушительный характер именно тогда, когда к ней добавляется небольшое количество несомненной правды.**

**Kargorolov**

**Ценности.**

**Система Зеланда не задает высокие ценности бытия – самосовершенствование, духовную устремленность. Вертикаль духа и надличные ценности в его системе отсутствуют. Зеланд – своего рода духовный официант (чего угодно?), который предлагает обслужить желания своих клиентов.** Причём желания весьма приземленные, материальные и сугубо прагматические. Это деньги, квартира, хорошая работа и успешная карьера, возвращение здоровья, успешное замужество и т.п.. Как раз то, чем традиционно занимается прикладная магия.

Таких клиентов оказалось очень много (тиражи книг Зеланда бьют все рекорды). Можно говорить о блистательном коммерческом успехе этого проекта и, одновременно, об ужасающем духовном поражении автора этой системы.

**В современном обществе потребления Зеланд запустил исключительно конкурентноспособный бренд – исполнение желаний.** Тем, кто трудиться над собою не хочет, система Зеланда подходит просто идеально. Однако, как говорит возвышенное учение буддизма, на желания опираться нельзя, ибо в них заключен корень всех человеческих страданий (четыре благородные истины буддизма). **Нетрудно увидеть, что система Зеланда полностью противоречит великим духовным традициям, как западным, так и восточным.**

**Kargorolov**

**Используемые методы.**

В системе Зеланда широко используются всевозможные манипуляции с воображением, т.е. фантазийные методы.

Но подлинный Путь – это реалистические, а не фантазийные методы практики.

У Зеланда нет ни серьезной работы с сознанием (медитации), ни серьезной работы с энергией (цигун). Да и быть не может,

потому что стоит только сказать про необходимость серьезной и регулярной работы над собою, как толпа тут же разбегается.

У Зеланда в качестве товара предлагается не просто исполнение желаний, но легкое и удобное исполнение желаний, при минимальных затратах времени и усилий.

И последнее. Не случайно мудрые люди говорят, что нет ничего страшнее сбывшейся мечты.

Вопрос об адекватности наших желаний Зеландом даже и не ставится.

В общем, мне система Вадима Зеланда не интересна. Уж очень он лихо, безответственно и легкомысленно, решает проблемы человеческого существования. Для понимающего человека совершенно очевидны воистину чудовищные и фундаментальные ошибки Вадима Зеланда. Разбирать эту кучу информационного мусора – удовольствие небольшое. Мой критический разбор системы Зеланда – не следствие собственного желания, а ответ на просьбу Амиго высказать свое мнение.

Пожалуй, на этом я и заканчиваю. Разумеется, многое из его системы осталось вне моего рассмотрения, но главное и самое важное я все-таки высказал.

Всего доброго. ВМ.

### **Amigo**

Дааа, Владимир Михайлович, хорошо развернутый ответ! Я даже о таком и не мечтал.

Спасибо Вам огромное – теперь ясно, что фундамент этого учения пластилиновый.

### **Kargopolov**

Тот, кто спекулирует на житейски приземлённых желаниях человека, на его многочисленных «хочу», (на самом деле не имеющих никакого отношения к духовности и духовному развитию), пользуется наибольшей популярностью. Это именно тот «духовный» товар, который всегда будет иметь наибольший спрос.

Прекрасной иллюстрацией является сайт исполнения желаний, который, по данным Лотоса, (сайт Лотоса «Agiom.ru», Топ 777, рейтинг сайтов развития человека) по своему рейтингу является лидером русскоязычных эзотерических сайтов.

В огромном списке из 636 сайтов эзотерической на-

правленности именно этот сайт исполнения желаний идёт на самом первом месте.

Как это часто бывает в этом мире: «Богато, но бездарно».

**Kargopolov**

**Червивые яблоки Вадима Зеланда.**

**Автор – Алексей Кулагин.**

>> *Далее, для более наглядного понимания методов одурачивания нас с вами за наши же деньги, давайте более подробно остановимся на весьма оригинальном «учении» В. Зеланда с интригующим названием «Трансёрфинг реальности». Если вы им овладеете, то, как обещает Зеланд, «ваши яблоки» могут ... «упасть в небо»!*

*Этот виртуоз с физико-математическим уклоном на ваших глазах сварит вам кашу из топора. Помните такую сказку? Для тех, кто забыл, напомню: в ней солдат, попавший к скупой хозяйке на постой, заявил ей, что сварит кашу из топора. И сварил. Но не из топора, конечно. Такое заявление понадобилось лишь для запуска процесса, так сказать. А когда «процесс пошёл», проворный солдатик понемножку выманил у хозяйки всё необходимое. Логика у солдата простая – если попросить всё сразу, то велика вероятность того, что не дадут вообще ничего. А понемножку отдавать не так жалко, да и интересно уже, что будет.*

*Так поступил и наш физик. Зачем говорить читателю, что секрет успеха в том, чтобы интенсивно работать, находясь в хорошем настроении, и прикладывать свои усилия в той области, к которой тяготеет твоя душа, и в которой ты разбираешься? Одно предложение не продать людям за деньги. Поэтому для солидности надо из него сделать сложную теорию и назвать простые вещи помудрёней. Вспомните термины Зеланда, услышав которые ни за что не догадаешься, что они описывают взаимодействие человека и социума: «маятник», «дверь», «слайд», «индуцированный переход», «фрэйм», «фрейлинг» и многое другое.*

*Для завлечения читателей в самом начале своей первой книги Зеланд бросает приманку в виде лозунга: долой работу над собой – вы совершенны, вы должны не доби-*

ваться желаемого, а получать! Вот, как эта приманка выглядит в оригинале:

«Есть много книг, которые обучают, как добиться успеха, стать богатым, счастливым. Перспектива заманчивая, кто же этого не хочет, но открываешь такую книгу, а там какие-то упражнения, медитации, работа над собой. Сразу становится тоскливо. Жизнь и так – сплошной экзамен, а тут предлагают снова напрягаться и что-то из себя выдавливать. Вас уверяют, что вы несовершенно, а потому должны измениться, иначе рассчитывать не на что. Возможно, вы не вполне довольны собой. Но в глубине души вам вовсе не хочется себя менять. И правильно не хочется. Не верьте никому, кто говорит, что вы несовершенно. Почему вы решили, что кто-то лучше вас знает, какими вам следует быть? Вам не нужно себя менять. Выход совсем не там, где вы его ищете. Мы не будем заниматься упражнениями, медитациями и самокопанием. Трансёрфинг – это не новая методика самосовершенствования, а принципиально иной способ мыслить и действовать так, чтобы получать желаемое. Не добиваться, а именно получать. И не изменять себя, а возвращаться к себе.» (Вадим Зеланд, Трансёрфинг реальности. Предисловие.)  
А после завлечения читателя, начинается мучительный процесс «варения каши из топора», к завершению которого читатель уже чётко осознаёт, что заверение «Мы не будем заниматься упражнениями, медитациями и самокопанием», было лишь наживкой, и что придётся работать ручками (по Зеланду – «переставлять ноги в направлении к цели»), заниматься своим делом (то есть «идти к цели через свои двери»), детально представлять процесс достижения цели («крутить слайды») и не отвлекаться на второстепенное и враждебное («проваливать маятники»). И это ещё не всё, конечно, – рецепт «каши из топора» излагается неутомимым книгоплётком на страницах порядка десятка книг... <<

### **Kargopolov**

«Магии у Зеланда – кот заплакал» пишет Максим. Вы и вправду так думаете?

На самом же деле весь трансёрфинг – сплошная магия,

просто не в цыганской шали, не в восточном халате и тубейке, не в сомбреро дона Хуана, а в бейсболке, джинсах и кроссовках. Магия вполне может быть облечена в наукообразную форму и соответствующую терминологию. Смотреть-то надо не на форму, а на содержание.

На мой взгляд, работа с воображением (фантазийные методы медитации) является важнейшей отличительной особенностью магии. Если приглядеться внимательнее, нетрудно увидеть, что вся система Зеланда как раз и построена на работе воображения, то есть, по сути является разновидностью магии.

И ещё: «Жизнь – это зеркало, в котором человек видит самого себя» (самоцитирование).

Трансерфинг Зеланда – довольно нелепая, на мой взгляд, попытка корректировать отражение ничего существенного не меняя в оригинале.

Поддерживаю Амиго и Ga3ry. VM.

### **Kargopolov**

Конечно, существуют (и активно используются) различные техники и приёмы прикладного использования воображения, причём нередко с неплохими результатами. Это гипноз, внушение, самовнушение, лечение мыслеобразами, Это знахарская магия, цыганская магия и т.д. Однако, если говорить о методах развития человека, то любые манипуляции с «читта вритти» могут давать пользу только на тактическом уровне и в краткосрочной перспективе. На стратегическом уровне и в долгосрочной перспективе они и близко не стоят с методами развития сознания человека согласно принципу «читта вритти ниродха» (умственного безмолвия).

Обоснование этой позиции весьма подробно дано в моей книге ПБИ. Попутно отмечу, что здесь я не оригинален. Все духовные традиции Востока (Йога, даосизм и буддизм) разделяют этот фундаментальный принцип.

Важно также отметить, что в своей практической деятельности, используя **нефантазийные** методы работы с весьма серьёзными психоэмоциональными нарушениями, такими, к примеру, как навязчивые страхи, панические атаки, депрессии и т.д. я нередко добивался успеха там, где фантазийные (внушение и самовнушение) и рациональные методы общепринятой психотерапии помочь не могли.

## **Maksim**

Если опять вернуться к Зеланду, то я вспомнил чем именно он мне запомнился и был интересен: это так называемая теория маятников (паразитов сознания).

## **Kargopolov**

Ну а мне эта теория маятников представляется вымученной и мертворождённой. Чисто спекулятивная теория, не представляющая интереса для тех, кто профессионально работает с людьми. Но дилетантов почему-то впечатляет. На мой взгляд, для людей понимающих, Зеланд и его книги никакого интереса не представляют. Коммерческое системотворчество. Но для того, чтобы это понять, нужны базовые знания и в психологии личности, и в психотерапии, и в области традиционных восточных систем развития человека и (это самое главное), достаточно серьёзный личный опыт занятий ЭМП.

А за ролик – спасибо. Посмотрел и послушал Вадима Зеланда вживую. Не впечатлён. Но сразу многое стало понятно... Голос слабый, от мира прячется за тёмными очками. Личность, психика и энергетика для понимающего человека сразу же видны. Однако спрашивать не надо – не отвечу. Лучше, без крайней необходимости, воздерживаться от обсуждения личностных особенностей кого бы то ни было.

## **Kargopolov**

**«Маятники» Вадима Зеланда как эзотерический симулякр.**

Сначала что такое симулякр. Этот термин ввёл в современную философию Жорж Батай. Вот его определение:

*>> Симулякр (от лат. *simulo*, «делать вид, притворяться») – «копия», не имеющая оригинала в реальности. Иными словами, семиотически, знак, не имеющий означаемого объекта в реальности. <<*

С моей точки зрения, «маятники», так же как и «странство вариантов» по Зеланду являются типичными примерами симулякров, т.е. чисто спекулятивными, надуманными интеллектуальными конструкциями, не имеющими никакого соответствия с реальностью.

Вот что пишет о «маятниках» сам Вадим Зеланд:

*>> Нас с детства приучали подчиняться чужой воле, выполнять обязанности, служить отечеству, команде, политической партии, фирме, государству, идее... Кому угодно, но себе – лишь в последнюю очередь. У каждого в той или иной степени есть чувство обязанности, ответственности, необходимости, вины. Каждый человек, так или иначе «состоит на службе» в различных социальных группах и организациях: семья, клуб, учебное заведение, предприятие, политическая партия, государство и так далее. Все эти структуры зарождаются и развиваются, когда отдельная группа людей начинает мыслить и действовать в одном направлении. Затем присоединяются новые люди, и структура разрастается, набирает силу, заставляет своих членов следовать установленным правилам и в конечном итоге может подчинить себе большие слои общества.*

*На уровне материальной реализации структура состоит из людей, объединенных общими целями, и материальных предметов, таких как здания, сооружения, мебель, оборудование, техника и так далее. Но что стоит за всем этим на энергетическом уровне? Структура возникает, когда мысли группы людей направлены в одну сторону, а следовательно, параметры мысленной энергии идентичны. Мысленная энергия отдельных людей создает интерференционную картину в энергетическом поле. В таком случае посреди океана энергии создается отдельная независимая энергоинформационная структура – энергетический маятник. Эта структура начинает жить своей жизнью и подчиняет людей, действовавших в ее создании, своим законам.*

*Почему маятник? Потому что он раскачивается тем сильнее, чем больше людей – приверженцев – питает его своей энергией. У каждого маятника своя характерная частота колебаний. Например, качели можно раскачать, только прилагая усилия с определенной частотой. Эта частота называется резонансной. Если количество приверженцев маятника уменьшается, его колебания угасают. Когда приверженцев совсем не останется, маятник останавливается и как сущность*



*умирает. Вот несколько примеров угасших маятников: древние языческие религии, каменные орудия труда, древние виды оружия, старые течения моды, виниловые пластинки, другими словами, все, что было раньше и что теперь не используется.*

*Вы, наверно, удивлены: неужели все это маятники? Да, любые структуры со своими атрибутами, созданные мысленной энергией людей, являются маятниками. Вообще любые живые существа, способные излучать энергию в одном направлении, рано или поздно создают энергетические маятники. Вот примеры маятников в живой природе: колонии бактерий, популяции живых существ, стаи рыб, стада животных, лесные массивы, прерии, муравейники – любые, более-менее упорядоченные и однородные структуры живых организмов.*

*Каждый отдельный живой организм сам по себе является элементарным маятником, поскольку представляет собой энергетическую единицу. Когда группа таких единичных маятников начинают колебаться в унисон, создается групповой маятник. Он стоит над своими приверженцами как надстройка, существует как отдельная независимая структура и устанавливает правила для своих приверженцев, чтобы удержать их вместе и получить новых. Такая структура независима в том смысле, что развивается самостоятельно, по своим законам.*

*Приверженцы не осознают, что действуют по законам маятника, а не по собственному произволу. Например, бюрократический аппарат развивается как самостоятельная структура, независимо от воли отдельных чиновников. Конечно, влиятельный чиновник может принимать самостоятельные решения, но эти решения не могут идти вразрез с законами системы, иначе такой приверженец будет отвергнут. Даже человек в единственном числе, представляющий из себя маятник, не всегда отдает себе отчет в своих мотивациях. Например, энергетический вампир. <<*

Продолжение следует.

**Kargopolov**

Продолжение цитирования В. Зеланда:



>> Любой маятник по своей природе является деструктивным, поскольку отнимает энергию у своих приверженцев и устанавливает над ними свою власть. Деструктивность маятника проявляется в том, что ему нет дела до судьбы каждого отдельного приверженца. Цель у маятника только одна – получать энергию приверженца, а пойдет это на пользу самому приверженцу или нет – не имеет значения. Человек, оказавшийся под влиянием системы, вынужден строить свою жизнь в соответствии с законами этой системы, иначе она его разжует и выплюнет. Попасть под влияние деструктивного маятника и сломать свою судьбу очень легко. Вырваться без потерь, как правило, трудно.

Если человеку повезло, он находит свое место в системе и чувствует себя там, как рыба в воде. Он, как приверженец, дает энергию маятнику, а маятник обеспечивает ему среду для существования. Как только приверженец начинает нарушать законы структуры, частота его излучения уже не совпадает с резонансной частотой колебаний маятника. Маятник не может получить энергию и выбрасывает или уничтожает строптивного приверженца.

Если же человека занесло далеко от благоприятных для него линий, тогда жизнь в структуре чуждого маятника превращается в каторгу или просто унылое существование. Такой маятник становится для приверженца чисто деструктивным. Человек, попавший под влияние деструктивного маятника, теряет свободу. Он вынужден жить по законам маятника и быть винтиком в большом механизме – нравится ему это или нет. Человек может попасть под покровительство маятника и добиться выдающихся результатов. Наполеон, Гитлер, Сталин и им подобные – это все фавориты деструктивных маятников. Но в любом случае деструктивный маятник вовсе не заботится о благополучии своих приверженцев, а только использует их для своих целей. Когда Наполеона спросили, был ли он когда-нибудь по настоящему счастлив, он насчитал всего несколько дней из своей жизни.

Маятник пользуется изоциренными методами для привлечения новых приверженцев, которые летят, как мо-

тільки на свет. Как часто люди, прельстившись на рекламные штучки маятника, уходят далеко в сторону от счастья, которое было совсем рядом! Идут в армию и погибают. Поступают в учебное заведение и напрасно осваивают не свою профессию. Находят чуждую, но якобы престижную работу, и утопают в болоте проблем. Связывают свою жизнь с чужим человеком и потом страдают.

Деятельность маятника очень часто ведет к разрушению судеб приверженцев, хоть он и пытается скрыть свои мотивы всякими добродетельными и оправдательными масками. Главная опасность для человека, подавшегося влиянию деструктивного маятника, состоит в том, что маятник уводит свою жертву в сторону от тех линий жизни, где человек обретет свое счастье. То, как маятник поглощает энергию своих приверженцев, можно наглядно проиллюстрировать на следующем примере. Представьте себе заполненный стадион, идет напряженный футбольный матч, страсти накалены, болельщики бушуют. Вот один игрок допускает непростительную оплошность, которая приводит к поражению команды. На игрока набрасывается буря негодования болельщиков, они готовы его растерзать. Представляете, какая масса негативной энергии обрушивается на голову несчастного? От такого чудовищного удара он должен бы просто умереть на месте. Но этого не происходит, он жив, здоров, хотя и подавлен чувством своей вины. Куда же делась негативная энергия, направленная на игрока? Ее забрал маятник. Если бы это было не так, тогда бы объект ненависти толпы погибал, а кумир просто взлетал в воздух.

Я не берусь судить, является ли маятник одушевленной энергетической сущностью, или же это просто энергетическая форма. Да это и не имеет для техники Трансерфинга никакого значения. Главное – распознать маятник и не принимать его игру без пользы для себя. Узнать деструктивный маятник очень просто по одному отличительному признаку. Деструктивный маятник всегда соперничает с себе подобными в борьбе за людей. Цель маятника только одна – захватить как можно больше приверженцев, чтобы получить как мож-

но больше энергии. Чем агрессивнее действует маятник в борьбе за приверженцев, тем более он деструктивен, то есть представляет опасность для судьбы отдельного человека.

Можно возразить, что существуют ведь благотворительные организации, общества защиты природы, животных и другие. Что в них деструктивного? Для вас лично – то, что они, как ни крути, питаются вашей энергией, и у них нет никакого дела до вашего личного счастья и благополучия. Они призывают быть милосердными для других, оставаясь равнодушными к вам. Если вас это устраивает, и вы действительно чувствуете себя счастливым, занимаясь такой работой, значит это ваше призвание, и вы нашли Ваш маятник.

Деструктивные маятники отучили людей выбирать свою судьбу. Ведь если человек будет свободен в своем выборе, он обретет независимость. Тогда маятникам не привлечь такого человека в свои приверженцы. Человеческое сознание настолько привыкло к тому, что судьба – это удел, что человеку действительно очень трудно поверить в возможность просто выбрать такую судьбу, которая больше нравится. Маятникам выгодно держать приверженцев под контролем, поэтому они изобретают всевозможные способы манипулировать своими слугами. <<

(продолжение следует).

### **Kargopolov**

Прежде всего, смею заявить, что Вадим Зеланд – плагиатчик. В теории маятников новым является только изобретённый Зеландом термин «маятники» и ничего более. При этом, неуважаемый мною Вадим Зеланд даже не потрудился сослаться на первоисточники, так что у неискущённого читателя создаётся ложное впечатление о том, что он и есть первооткрыватель этой концепции. Вообще-то у порядочных людей принято в подобных случаях ссылаться на тех авторов, у которых заимствована данная концепция. Зеланд этого не делает и это не есть хорошо.

До Зеланда аналогичные аналогичные идеи высказывали и другие авторы, в частности, С. Переслегин:

*>> ... информационные структуры, существующие вне зависимости от своих носителей (?! В.М.) и развивающиеся в силу собственных императивов. <<*

И ещё из Переслегина:

*>> Информационный объект – это информация, обладающая поведением, способная к саморазвитию и не зависящая от своих носителей. <<*

Кстати, у Переслегина получается, так сказать, «чистая информация», не зависящая ни от каких носителей. Между тем, не бывает и быть не может информации вне носителя и информации не зависящей от её носителя. У серьёзного маститого учёного, автора фундаментальной монографии «Психические процессы», Льва Марковича Веккера есть точечная формулировка:

*>> Информация – это множество состояний её носителя, упорядоченное относительно множества состояний её источника. <<*

То же самое, что и у Зеланда, и у Переслегина, можно встретить и у других авторов.

Эдуард Бабаджян:

*>> Информа (от «индивидуальный» и «Форма жизни») – внебиологическая форма существования Разума в информационном пространстве (так и вспоминается «пространство вариантов» Зеланда. В.М.), обладающая признаками индивидуальности и стремящаяся к развитию и самопроизводству. <<*

Согласно Зеланду, маятники – это энергоинформационные псевдосущности, которые кормятся, поглощая нашу энергию, стремятся поработить нас и постоянно провоцируют нас на выбросы этой энергии. Таким образом речь идёт о тонкоматериальных (энергетических) образованиях, которые во множестве обитают рядом с нами и паразитируют на нас.

**Но в таком случае люди, имеющие способности к восприятию тонкоматериальной (энергетической) со-**

ставляющей нашего мира, давным – давно должны были подтвердить реальность существования «маятников» («информационных объектов», «информ»). Но что-то об этом ничего не слышно. Целители–экстрасенсы, ясновидящие и люди с реальными паранормальными способностями (не шарлатаны, не психически больные, не фантазёры–фрики) – все они говорят о различных сущностях, обитающих на тонком плане рядом с нами, но никогда – об информационных объектах наподобие тех, о которых пишут Зеланд и Переслегин. Экстрасенсы ещё могут сказать, что Иероним Босх это художник – реалист, но никогда не признают реалистами ни Зеланда, ни Переслегина.

**Таким образом, учение о маятниках не имеет своей основой реальное экстрасенсорное восприятие тонких энегоинформационных структур, а является плодом чисто спекулятивного метафизического мышления.**

Но так же нельзя, дорогие товарищи, ну нельзя же любую вступившую в голову мысль, без серьёзной критической проверки «на вшивость», выставлять на всеобщее обозрение и позиционировать как несомненную истину! Пока ещё никто не отменил и не опроверг великое методологическое правило познания истины – знаменитую «бритву Оккама» или же «принцип достаточного основания», сформулированный Аристотелем.

«Бритва Оккама» (иногда «лезвие Оккама») – методологический принцип, получивший название по имени английского монаха-францисканца, философа-номиналиста Уильяма Оккама (Ockham. ок. 1285—1349).

Кратко он формулируется так: «(В процессе объяснения) не следует умножать сущности сверх необходимости». В противном случае мы будем плодить недостоверные виртуальные конструкции типа тех же маятников Зеланда.

(продолжение следует).

### **Maksim**

Есть еще понятие эгрегор. Из той же оперы.

### **Kargopolov**

Да, а ещё «коллективное бессознательное» и архетипы Карла Юнга.

## **Amigo**

Помню когда увлекался школой ДЭИР и участвовал в их занятиях, там также жёстко принималось, что есть эгрегоры (в терминологии этой школы энергоинформационные паразиты или просто эгрегоры), что поначалу их создает малая группа людей и позже эти вот эгрегоры уже живут своей жизнью и питаются энергией группы и стараются расшириться за счет энергии вновь прибывших. Лишь лидер группы, который, являясь их протеей, получает кусочек пирога с этого сбора энергии. У них также считается, что они деструктивны.

В целом, когда читал Зеланда, часто встречал параллели с этой школой, основной задачей которой является освободить человека от воздействия эгрегоров (создать оболочку вокруг своего тела, чтобы они не могли подключиться), и чтобы в дальнейшем человек уже сам осознанно «подключался» к нужным ему эгрегорам, ну и плюс стать успешным в социальном плане.

*>> При скоплении народа множественные энергетические выбросы большого числа людей образуют тот же самый отравленный воздух – то есть отравленную энергетику, которая формирует некую новую одушевленную энергетическую структуру. Эта новая энергетическая структура начинает жить самостоятельной жизнью, и уже она влияет на людей, определяет их реакции, поступки, особенности поведения.*

*Энергоинформационный паразит вышибает из людей энергию, требующуюся для собственного существования. Так возникают военные истерии и революции. Отдельный человек в этой ситуации неизбежно проигрывает – ведь он теряет самого себя, перестает принадлежать себе, быть хозяином своего поведения. Он становится только винтиком мощной энергетической машины, которая тянет его за собой вопреки его воле. <<*

(Верецагин 1 книга Освобождение)

В общем, люди в школе ДЭИР работают интересные и порою очень даже не ленивые, но школа чисто коммерческая, больше похожа на магическую (работа с амулетами и ожидание, что через них можно запрограммировать в Жизни

нужный вариант и различные психологические приемчики (по самовнушению), и реальных плодов для духовного развития почти не приносящая.

### **Kargopolov**

**Вадим Зеланд самым что ни на есть недобросовестным образом демонизирует реальность, населяя окружающий мир множеством злокозненных «маятников» и призывает вести с ними постоянную борьбу, формируя у своих последователей своего рода «маятниковую паранойю». При этом отсутствует понимание фундаментального эзотерического закона, согласно которому борьба есть не что иное, как специфическая форма сотрудничества. Чем больше мы с чем-то боремся, тем более мы это усиливаем. Заблуждения и многочисленные иллюзии разрушаются не борьбой с ними, но их осознанием.**

А теперь давайте посмотрим, а для чего Зеланд предлагает бороться с «маятниками»?

Во-первых, для того, чтобы избежать порабощения и обрести свободу и независимость.

Во-вторых, чтобы не стать жертвой паразитического энергетического подключения, чтобы избежать нездорового, патологического энергетического взаимодействия с окружающим миром.

**Но на самом деле, в поисках свободы и независимости вовсе не нужно сражаться с этими симулякрами, с этими зловредными «маятниками», подобно тому, как дон Кихот сражался с ветряными мельницами. Нужно совсем иное – нужно работать над своим сознанием, очищая его от порабощающих нас и обуславливающих нас умственных стереотипов, предвзятых сверхценных идей и всевозможных навязчивостей. Наши проблемы, не вне нас, не в этих маятниках, а внутри нас, в нашей психике и в нашем сознании. Порабощение, с которым призывает бороться Зеланд, идёт изнутри, а не снаружи, а следовательно и Путь, ведущий к такому освобождению возможен только через работу с собственным сознанием при полном игнорировании таких фантомов – симулякров, как «маятники» Зеланда. Конечно же я говорю о медитативной практике, как о непревзойдённом Пути, медлен-**



## **но, но верно ведущем к подлинному Освобождению.**

Что касается возможных нарушений нормального энергообмена с окружающим миром, то здесь существует не один, а два возможных варианта.

Первый связан с энергетическим истощением из-за хронической утечки энергии. И вовсе не обязательно, что виноват энергетический паразит, забирающий у нас энергию. Разве кто-то непременно виноват в том, что в дырявой бочке нет воды? Но и патологические психоэнергетические связи между людьми – явление нередкое. В таких случаях утечка жизненной энергии связана с патологической фиксацией непроизвольного внимания на энергопоглощающем объекте (не обязательно на человеке). Внимание попадает в капкан, из которого высвободиться очень трудно. Этот объект вызывает сильно выраженные негативные эмоции. Имеет место навязчивая фиксация на неприятном объекте, сопровождающаяся «беспричинным» раздражением или страхом и т.п. отрицательными эмоциями.

Второй вариант прямо противоположен. Имеет место «залипание» непроизвольного внимания на том объекте (человеке) у которого забирается жизненная энергия. Такое паразитическое подключение к объекту сопровождается положительными эмоциями.

И в том, и в другом случае для восстановления нормального энергообмена с окружающим миром требуется очень серьёзная и диагностически прицельная энергомедитативная практика.

Ничего подобного в Трансёрфинге Зеланда не имеется.

Для людей «в теме» всё это достаточно очевидно. Конечно, чтобы понять неприемлемость того суррогатного пути, по которому предлагает идти Вадим Зеланд, требуется определённая личностная зрелость, знакомство с великими духовными традициями Востока и, конечно же, личный опыт занятий ЭМП (энергомедитативной практикой).

Ну, что ж, как говорится, каждому своё...

Всего доброго. ВМ.

## **ДВ**

Поправьте меня если я ошибаюсь – эзотерики вроде бы не отрицают существование такой штуки как эгрегор, и Владимир Михайлович тоже? На одном из форумов этого сайта ВМ писал:



*>> А ещё опаснее нападать на эзотерических людей, за которыми стоит уже сформировавшийся эгрегор. Кармический откат идёт совсем неслабый. <<*

Мне кажется имелось ввиду просто что подобные объекты не могут существовать независимо от людей, которые его создают.

### **Kargopolov**

Вы правы. В приведенной цитате я, конечно, выразился не вполне корректно. Сам же учил, что словами надо пользоваться осторожно.

Эгрегоры (маятники, информры, архетипы и т.п.) на мой взгляд, как реальные псевдосущности, обитающие на тонком плане, конечно не существуют. Но когда имеется общность людей, разделяющих одни и те же взгляды, одно и то же мировоззрение, одни и те же представления о развитии человека, то при грубом и оскорбительном наезде на их взгляды и ценности, все они эмоционально реагируют. И вот такая психоэмоциональная реакция, имеющая сильный энергетический заряд, обрушивается на «супостата», разрушая и деформируя его тонкое тело (его энергосистему и его психику). Это происходит произвольно и ненамеренно, просто благодаря самому факту наличия сильной ответной негативной эмоциональной реакции.

Кстати, такой очень сильный эмоционально-энергетический удар получили Пусси Райот от православных христиан. Пусек мне не жалко, но этот удар обрушивается на всю семью. Детишек и близких родственников этих Пусек жалко. Глупые и духовно дебилные мамы искалечили не только свою судьбу (ничего хорошего их теперь не ждёт), но и судьбу своих детишек.

А если оскорбительное воздействие (грубый наезд) отрабатывается в медитации (самый наилучший вариант реагирования на такие наезды – сесть и отнаблюдать), то и происходит тот самый кармический обратный удар.

Таким образом, реагирует не эгрегор – псевдосущество, живущее некоей квазиз жизнью, а реагирует некое множество людей, каждый отдельно, но в совокупности вполне весомо. Слово «эгрегор», я употребил, имея именно такие представле-

ния. Признаю, что употребил некорректно, так, что возникла возможность непонимания моей истинной позиции. Сорри.

Всего доброго, ВМ.

### **DB**

Владимир Михайлович, примерно так я себе всё это и представлял. Спасибо за объяснения.

### **Ga3ry**

То есть это похоже на «собственное» поле магнита, которое есть совокупность одинаково ориентированных элементарных полей его частичек (доменов)?

### **Kargopolov**

Дождь состоит из множества капель, а организм – из множества клеток. Но разница велика. Организм – это гештальт, т.е. единое целое, организованное относительно главного системообразующего звена. Вообще говоря, когда мы используем аналогии, всегда возникает вопрос об их уместности и применимости к данному конкретному объекту познания. Но симулякр не может быть объектом познания. Он является бесплодной абстракцией.

Теория эгрегоров – маятников предполагает, что если вдруг вымрет всё человечество разом, то в реальном мире, на тонком плане эти квазисущности будут некоторое время существовать, но не получая энергетической подпитки от людей, они будут постепенно угасать, пока совсем не исчезнут.

Фу, похоже на дешёвый фантастический роман. Разве требуется вводить, да ещё столь бездоказательно, эти явно излишние сущности? Думаю, что старина Оккам был бы на моей стороне.

### **Kargopolov**

Вообще, понятие «маятники», введённое Зеландом – мертворождённое. Никакой реальной содержательной нагрузки оно не несёт. Это не плод глубинного понимания, а инструмент пиара. Важно не прояснить, а заинтриговать массового читателя, не имеющего ни достаточного уровня знаний в психологии, философии и эзотерике, ни должной культуры мышления.

**Ведь каков изначальный смысл слова «маятник»?**

**Это нечто, совершающее ритмичные колебания между двумя крайними полюсами. И что там колеблется у Зеланда, скажите на милость?**

**Для него главное – выдать на гора нечто неоформленное, размытое и плохоопределяемое. Как говорят китайцы в подобных случаях – нагнать тумана на сто ли в округе. Чем более непонятно и размыто в смысловом и содержательном отношении, чем более расплывчато и таинственно, тем более на это покупаются наивные малообразованные люди. Говори таинственно и малопонятно, и непременно прослывёшь великим мудрецом.**

Что я могу сказать о псевдоэзотерической стряпне Вадима Зеланда? Совсем кратко и в качестве резюме, на манер древних греков скажу так: «Противна эта каша Геркулесу!»

### **Kargopolov**

Я подозреваю, что на создание своего «трансёрфинга» (ещё одно отвратительное новоизобретённое слово), Зеланда вдохновило знакомство с дианетикой Хаббарда. У них очень много общего – и заимствование (в духе Гекльберри Финна) чужих идей, пересказываемых на свой лад и закамуфлированных обилием новых псевдонаучных терминов, и выраженная ориентация на коммерческий успех. Думаю, что на В. Зеланда произвело очень большое впечатление высказывание Рона Хаббарда о том, что для того, чтобы по-настоящему разбогатеть, нужно основать новую религию. Вряд ли Зеланд сумел по-настоящему разбогатеть, однако, его коммерческий успех налицо – его книги продаются в каждом книжном магазине.

Лично мне он неинтересен, неинтересно и спорить с теми недалёкими и невежественными людьми, которые воспринимают его всерьёз и используют его книги в качестве практического руководства.

Безусловно он – великий человек, но в очень специфическом смысле этого слова. Великий коммерсант от эзотерики и великий засиратель мозгов (прошу извинить меня за грубость).

## МОЁ ОТНОШЕНИЕ К НЕОАДВАЙТЕ

### **Kargopolov**

Рекламное сообщение Адвайты я удаляю без всякого зазрения совести. Для меня это вопрос принципиальный. Современные последователи Адвайты (их еще называют Нео-Адвайтистами) заменили Путь пустой болтовней о Пути.

Все эти эзотерические тусовки, все эти Сатсанги абсолютно бесполезны и бессмысленны при отсутствии систематической практики сидячей медитации. У этих людей, к сожалению, весь пар уходит в гудок. Поэтому поощрять такого рода рекламу на своем сайте я не намерен. В.М.

Но Адвайта может высказать свою позицию в теме «Нужна ли сидячая медитация». Собственные суждения – пожалуйста, реклама семинара – нет.

Рекламное сообщение пользователя Адвайта удалено.  
Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Последователи Нео-Адвайты говорят о «спонтанном просветлении». Спонтанное просветление! Как же! Спонтанно можно пукнуть, но никак не достичь просветления. Просветление – это качественный скачок в развитии сознания, результат длительного предыдущего накопления позитивных изменений через практику сидячей медитации. Если мы не практикуем сидячую медитацию, никакого реального развития сознания не будет и быть не может.

**Как говорил дзэнский мастер Кодо Саваки, «Заурядные люди уже по своей природе не любят практику, они только хотят получить сатори (просветление). Они хотят заполучить деньги не работая, поэтому стоят очередь перед лотерейной кассой.»**

Так что, не имеет никакого смысла тратить своё время и деньги на эти эзотерические посиделки.

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

В наше время для многих духовных искателей вполне очевидно, что духовное развитие – это, прежде всего, развитие сознания. Однако, относительно духовной практики в со-

временном мире существуют два противоположных и плохо совместимых подхода. Согласно одному из них, для духовного развития совершенно необходима систематическая практика сидячей медитации. Она выполняется ежедневно, в предписанной медитативной позе и согласно определенному методу медитации. Сторонниками такого подхода являются последователи Дзен-буддизма (например, Ф. Капало), последователи традиционных индийских учений Йоги и Тантры (например, Сатьянанда), последователи таких мощных тибетских традиций, как Дзогчен и Махамудра Тилопы, наконец, последователи различных школ цигун (как буддийских, так и даосских).

Другой, диаметрально противоположный подход к духовному развитию проповедует необходимость тотальной осознанности в любой момент жизни, осознанности, не ограниченной никакими временными рамками, но при этом отвергает медитацию как метод и систематическую дисциплину. Некоторые сторонники второго подхода в принципе не отвергают сидячую медитацию, но считают её, по большому счету, не столь важной и не обязательной (это последователи современной Адвайта-Веданты, такие, как Рамеш Балсекар; это Ауробиндо Гхош и его последователи и др.). Здесь уместно вспомнить знаменитое изречение «Тот, кто ставит Бога на второе место, на самом деле не ставит его вообще ни на какое место». То же самое можно сказать и про сидячую медитацию.

Другие занимают более жёсткую позицию, категорически отвергая сидячую медитацию, как специально оформленный метод, как систематическую духовную дисциплину (Джидду Кришнамурти, Алан Уотс, Фриц Перс, с его презрительным: «Дзен отсиженных ног» и др.).

Так кто же из них прав и нужна ли вообще сидячая медитация? Вопрос адресован только тем, кто согласен с тезисом о том, что духовное развитие – это, прежде всего, развитие сознания. Понятное дело, наша Школа однозначно и без тени сомнения отвечает положительно и считает, что без систематических занятий энергомедитативной практикой никакой речи о полноценном развитии человека и быть не может.

Всего доброго. ВМ.

## **Вон**

Вроде бы у Ошо написано, но я согласен, поэтому и от меня сказано: «главное чтобы медитация не была бегством от

реальности», а уж сидячая или ходячая, считаю неважно. В добавок, в вашей книге, ВМ, расписана неоднозначность понимания термина медитация, может лучше подобрать более русское слово-аналог, ведь русский язык богат!

### **Kargopolov**

Действительно, а то все «галоши» да «галоши», когда есть прекрасное русское слово «мокроступы». :D :D :D

### **Kargopolov**

Недавно прочёл весьма характерное для неoadвайты высказывание, принадлежащее «просветлённому мастеру» Пападжи:

*>> Я дам вам хороший совет – не слушать ничьих советов, в том числе и моих. Будьте самими собой, прислушайтесь к собственному голосу. Не слушайте ничьих советов, потому что любой совет принадлежит прошлому. Не существует советов для познания самих себя, поэтому никого не слушайте. >>*

Конечно же, это никоим образом не духовная мудрость древней традиции. Это своего рода проекция постмодернистского и неолиберального подхода на тематику духовного развития человека. Никому из древних мудрецов и наставников и в голову бы не пришла такая очевидная глупость. И в Индии, и в Китае огромная значимость духовного обучения и наставничества всегда была неоспоримой и даже не обсуждаемой.

Человек – это сложнейшая система. Очень сложное устройство имеет его энергетика, его психика. Методы диагностики, методы работы с энергией, методы работы с сознанием – всё это составляет огромный массив сложных и утончённых знаний. Упрощённый и невероятно примитивный подход неoadвайты к развитию человека полностью игнорирует тот простой и самоочевидный факт, что развитие столь сложной системы требует полноценного и адекватного **информационного обеспечения**. А такое обеспечение может дать только компетентный наставник.

Ей-богу, все эти неoadвайтисты похожи на детей в песочнице!

Поражает ужасающее легковерие последователей неoad-

вайты, их полная неспособность к критическому мышлению, а также их ужасающее невежество. Если бы, вместо суррогатного и извращённого учения неoadвайты они хоть чуть-чуть ознакомились с классической Адвайта-Ведантой, с учением классической Санкхьи-Йоги, они бы сразу увидели, что то, чему их учат «просветлённые мастера», на самом деле не имеет никакого отношения к подлинной духовной традиции древней Индии, что это всего лишь грубый и вульгарный новодел.

**Популярность неoadвайты объясняется тем, что это суррогатное учение идеально вписывается в менталитет современных западных людей. Оно не аристократично, но демократично – никто не лучше других, все равны, в учителе мы не нуждаемся, ибо сам человек – лучший самому себе учитель. Духовных авторитетов нет, нет последования, нет подчинения, нет иерархии. Более того, нет никакой необходимости прилагать систематические усилия и заниматься духовной практикой медитации. Очень удобно и в высшей степени приемлемо для современного общества потребления.**

Вдумайтесь, что вам собираются вложить в голову. Оказывается, нет никакой необходимости в самопреодолении, в огромной работе над собой. Согласно поучениям «мастеров» современной неoadвайты, чтобы получить просветление достаточно читать книжки и регулярно участвовать в псевдодуховных посиделках – сатсангах!

Кстати, само слово «просветление» взято из буддийской традиции, но почему-то активно эксплуатируется в неoadвайте. На мой взгляд, это некорректно и даже безграмотно.

Да уж, как говорится, «мудрость человека всегда ограничена, безгранична только его глупость».

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ЙОГА ШРИ АУРОБИНДО ГХОША**

**Kargopolov**

**Ошо (Бхагаван Шри Раджнеш) про Шри Аурубиндо.**  
(из книги «За пределами просветления».)

**«И он нес чепуху не только по этому вопросу, он нес чепуху по многим вопросам».**

>> Еще одним из его страстных желаний было физическое бессмертие; он работал над тем, чтобы человек мог стать физически бессмертным. Естественно, вы подумаете, что сам он уже стал физически бессмертным – это естественное предположение. И его последователи во всем мире стали распространять великую весть, благую весть, что Шри Ауробиндо стал физически бессмертным: «Сейчас он ищет методы, с помощью которых каждый человек может стать физически бессмертным». А затем в один прекрасный день он умер. Один из моих друзей жил тогда в ашраме Шри Ауробиндо. Я сразу же позвонил ему по телефону и спросил: «Что случилось?»

Но такова слепота... он сказал: «Здесь в ашраме все были потрясены. Но мать ашрама сказала нам, что он просто вошел в продолжительное самадхи. Он не умер; это – часть его проекта обретения бессмертия. Он уже все нашел, но для получения последнего, недостающего звена ему пришлось войти в глубокое самадхи, глубоко погрузиться в океан». И он сказал мне, что все поверили в это! Три дня они не приступали к кремации или захоронению его тела, так как они верили, что он вернется. Но через три дня тело начало пахнуть. Тогда они испугались, что, если распространится весть о том, что его тело смердит...

Этот человек был мертв, он не собирался возвращаться. Через три дня они поместили его тело в мраморную гробницу.

Они так и не сожгли его тело, ведь он может вернуться в любую минуту. Действительно преданные его последователи до сих пор верят, что в один прекрасный день он вернется. И центр веры переместился на мать – она была его партнером в деле обретения бессмертия для человечества. И было похоже на то, что сама она уже обрела его, потому что она к тому времени прожила уже почти сто лет. Представлялось вполне вероятным, что она обрела бессмертие. И она говорила, что будет жить вечно.

В этом-то и прелесть духовности: я могу сказать вам, что буду жить вечно, а на следующий день могу умереть – кому вы будете предъявлять претензии?



*И в один прекрасный день мать умерла. Снова повторилось то же самое: три дня они ждали, а когда тело начало пахнуть, его поместили в другую гробницу, рядом со Шри Ауробиндо. И преданные им последователи до сих пор каждый день сидят у этих гробниц, ожидая их возвращения. Мало-помалу количество преданных уменьшается. Надежда превращается в безнадежность, в отчаяние. Может быть, они еще не нашли недостающее звено в создаваемой ими цепи..... <<*

### **Kargopolov**

Конечно же, требование физического бессмертия от духовного учителя само по себе нелепо и неадекватно. Но Шри Ауробиндо – особый случай, поскольку он провозгласил возможность достижения физического бессмертия через практику разработанной им Интегральной йоги. Однако жизнь показала явно мифологический и сказочный характер этой идеи.

Впрочем, нелепость идеи физического бессмертия совершенно очевидна с самого начала. Для любого разумного и адекватного человека достаточно простой мысли, что **то, что имеет начало, всегда имеет и свой конец; То, что рождено, непременно должно погибнуть.**

Кроме того, для любого здравомыслящего человека, имеющего ликбезовский минимум эзотерических знаний, является очевидной вся нелепость поисков физического бессмертия, поскольку человек уже есть бессмертный дух, воплощённый в физическое тело (наш биологический скафандр) и эволюционирующий в процессе многократных воплощений согласно учению о реинкарнациях.

Столь сильная озабоченность бессмертием в физическом теле, на мой взгляд, является чётким диагностическим критерием, указывающим на чрезмерное (до патологического уровня) отождествление с собственным физическим телом. При этом не имеет никакого значения то, что сам человек может говорить совершенно правильные вещи относительно тела и духа. Важно другое – то, что у него в психике наличествует сильный страх смерти, проявляющийся в постыдной для духовного наставника озабоченности физическим бессмертием.

Сразу же отмечу, что предложенная Шри Ауробиндо медитация на пространстве над головой (в полном соответствии

с изобретённой им концепции всепреобразующей Нисходящей Силы) как раз и приводит к сильнейшему угнетению тех энергетических каналов, которые связаны с повышенной тревожностью и страхами. А страх смерти, согласно моим представлениям, является следствием отождествления с физическим телом и основой для любых других страхов (фобий).

С полной уверенностью, основанной на многолетнем опыте обучения людей энергомедитативной практике, заявляю, что **предложенная Шри Ауробиндо медитация на Нисходящую Силу, приводит не к духовной трансмутации, а к таким формам психической патологии, как повышенная тревожность и навязчивые страхи; как аутизм и нарастающая интраверсия по шизоидному типу, как зашоренность сверхценными идеями и нарастающая общая неадекватность. На соматическом уровне медитация на пространстве над головой при усердных занятиях может привести к развитию таких заболеваний, как желчекаменная болезнь, заболевания поджелудочной железы, заболевания мочеполовой сферы (для мужчин типична варикоцема яичка и другие урологические проблемы, для женщин типична фибромиома матки), варикозные вены ног. Всё это типичные признаки того симптомокомплекса, который я называю нижним энергетическим перегрузом.**

К счастью, большинство последователей Шри Ауробиндо предпочитают читать его многочисленные трактаты на духовно-философские темы, обсуждать эти вопросы, но не практиковать предлагаемую им медитацию. Их выручает спасительная лень, благодетельница и защитница неразумной, а следовательно и большей части человечества.

### **Kargopolov**

**Выдержки из критической статьи о Шри Ауробиндо и его учении, взятые из сайта Лотоса (форум «Эзотерический рынок: кто есть кто»). Автор скрывается под псевдонимом «Ad extremitates».**

*>> Ещё при жизни, Шри Ауробиндо в Индии был признанным духовным авторитетом. А после своей кончины этот авторитет с течением времени утверждался всё больше и больше, пока не достиг статуса «великого» ре-*

лигиозного реформатора, философа мирового масштаба, поэта и святого йога. Так называемый эффект исторической мифологизации и преувеличенных заслуг – у людей имеется психологическая потребность создавать себе кумиров, идеализировать отдельные личности, гиперболизировав их достижения.

В настоящее время полное собрание сочинений Шри Ауробиндо составляет целых 30 томов (плюс 13 толстых томов записок Матери)! Его идеи известны всему научно-философскому и религиозному миру, а его йогу практикуют как самостоятельно, так и в йоговских центрах многих стран. Книги Шри Ауробиндо увлекают, вдохновляют, приближают к Истине...

Но где взять духовному искателю чистого света сознания, чтобы понять – авторитет Шри Ауробиндо – дутый, это мыльный пузырь, а так называемая «интегральная йога» нелепа и никуда не ведёт! <<

### **Kargopolov**

О графоманстве Шри Ауробиндо свидетельствует то, что его полное собрание сочинений составляет целых 30 томов! При этом самому главному – описанию основной духовной практики, медитации согласно «Интегральной Йоге» посвящено ничтожно малое количество текста. В основном же тексты Шри Ауробиндо – это сплошное резонёрство, бесплодное рассуждательство о высоких абстракциях, выражаясь словами С. Радхакришнана «бесплодное хлопанье крыльями в пустоте абсолютного». Огромное количество пустых, высокопарных и многозначительных слов. Увы, слов, наполненных гелием.

Вот что пишет автор цитируемой статьи (из предыдущего поста) о творчестве Шри Ауробиндо:

>> Обратим внимание на манеру или стиль его письма. Все его тексты являются энергетически весьма «рыхлыми», разреженными, для них характерна бесплодная ментализация и повторяемая детализация, размытость изложения. Попробуем вчитаться в писания. Из основного труда Гхоша «Синтез йоги» (1931 г.):

«Характерное преимущество, которым пользуется Дух, есть его самосушествующее совершенство и неизменно присущая ему бесконечность бытия. Он всегда,

по принадлежащему ему от вечности праву, обладает бессмертием, которое есть только цель Жизни, и владеет совершенством, которое есть только цель Ума. Обретение Вечного и осознание того, что оно во всех вещах и за пределами всех вещей, что всё равно исполнено блаженством в универсуме и вне его, что Истина не запятнана несовершенствами и недостатками форм и энергий, в которых она пребывает, – в этом состоит триумф духовной жизни...»

Какое малозначащее нагромождение возвышенных слов! Какая бессмысленная напыщенная интеллектуализация! Гхощ (на фоне других духовных описаний) совсем ничего не открыл своему духовному читателю, кроме давно известного и очевидного, а целый, энергетически слабый абзац, можно заменить всего одним коротким, простым и точным предложением: «Дух совершенен, вечен и вездесущ».

Ну, а далее, в ходе прочтения мы можем узнать, что «вода – мокрая», а «масло – масляное». Во всём толстом томе «своего синтеза» – основного труда своей жизни, у «великого» индийского учителя мы обнаружим всего-навсего несколько десятков идей – но и для их поиска на фоне пространной туманности и в нагромождении словесных конструкций нам потребуются усилия, а все эти идеи можно было бы изложить в небольшой брошюре. Да и сами эти идеи отнюдь не оригинальные и не новые... Вот ещё одна, весьма типичная цитата из сочинений Шри Ауробиндо:

«Борьба Разума за возвышение жизни есть обещание и условие покорения жизни тем, что выше самого Разума. Эта высочайшая вещь, духовная жизнь, имеет отношение к Вечному, но именно поэтому она и не вполне чуждается преходящего. Для духовного человека мечта разума об идеальной красоте реализуется в форме вечной любви непреходящего блаженства, которые не зависят от внешних объектов и одинаковы во всех объективных феноменах; его мечта об абсолютной Истине – в высшей, само собой существующей, самоочевидной и потому вечной Правде, которая никогда не меняется, но объясняет и представляет собой тайну всех перемен и цель всякого развития; его мечта о совершенном дей-

стви – во всемогущем и самоуправляющем Законе, который всегда присущ всем вещам и проявляется здесь в переменном ритме миров. Как мимолётное видение, так и постоянное творящее усилие в сверкающем “Я” представляют собой вечно существующую Реальность и “Я”, которое знает Господина и само есть Господь...» Подобные писания следует определить не иначе как духовное словоблудие или высокоумие человека, очевидно не постигшего ту самую Истину, которую он пытается выразить...

Ещё пример словоблудия по Шри Ауробиндо:

«Не может существовать Йога Знания без человека – искателя знания, высшего субъекта знания, без божественного использования индивидом космических даров духовного, эмоционального и эстетического наслаждения; как не может быть Йоги Труда без труженика-человека.»

Ауробиндо очень свойственна схоластическая патетика, а приведённая выше цитата подобна утверждению того, что человек не может существовать без головы – так мыслит «великий» мыслитель...

«Человек в своей основе – умственное существо, живущее в некоем уме мира, но в определённом физическом существовании; его ум закован в Материю и обусловлен Материей. Поэтому он действует, исходя из физических чувств...»

«Поднятие уровня сознания от ума до Сверхума и последующее преобразование существа из умственного состояния до сверхразумной Пурушы (Духа) должна принести собой полное преобразование всех частей Природы и всей её деятельности. Ум в целом – не просто канал для сверхразумных активностей, канал их истекания в жизнь, тело для выхода или связи с внешним миром и материальным существованием – но он есть, сам по себе, вместе со всеми своими инструментами – сверхосмысление...»

В другой книге «Супраментальное проявление на Земле» (они написаны в последние годы жизни, в 1949-1950 гг.) у Шри Ауробиндо мы наблюдаем всё тот же духовный пафос и псевдозначительность...

Ещё несколько цитат из его сочинений:

«Всегда будет оставаться впереди запредельные про-

странства, всё большие высоты, куда бесконечный Дух ведёт развивающуюся природу, и движения освобождённого овладевают Высшей Реальностью, Высшим существованием, Сознанием и Блаженством... В этом восходящем, поднимающем движении Духа могло бы присутствовать одновременно, или как следствие, нисходящее движение триумфа одухотворённой Природы, включающее в себя всё преобразование, в котором произошла бы трансформация материи, физического сознания, физической формы и действия, о котором мы можем говорить не только как о тотальном, но и высшем совершенстве тела...»

«В то же время, способность воспринимать и сублимировать все движения земной жизни, которые могут быть одухотворены, трансформация первоначальной животности и действий, безвозвратно засорённых или, по крайней мере, какое-то спасительное очищение, некоторое одухотворение их сознания и мотивов, воодушевляющих их к проявлению, отбрасывание того, что нельзя изменить, даже трансформация того, что можно назвать инструментальной структурой их функционирования и организации, должны быть подчинены полному, а потому беспрецедентному контролю и сопутствовать или быть следствием тотальной перемены.»

«В рождении ума Света и его восхождении к своей высшей сущности и Истинному статусу должно быть, по самой природе вещей и природе эволюционного процесса, какими они являются сейчас, две стадии. На первой мы можем увидеть ум Света выбирающимся из невежества, собирающим свои составные элементы, строящим формы и типы, пусть несовершенные вначале, и продвигающим их к совершенству, пока они не смогут перейти границу невежества и войти в Свет, свой собственный Свет. На второй стадии мы можем увидеть, как он развивается в этом естественном Свете, принимая Высшие свои формы, присоединяется к Высшему Разуму и живёт как его подчинённая часть или делегат. На каждой из этих стадий он будет определять свои ступени и проявлять порядок существ, которые будут воплощать его, давать реализованную жизнь»

*Какая расплывчатость формулирования своей мысли – и это философ мирового уровня! <<*

И подобными, явно резонёрскими рассуждениями наполнены все его многочисленные работы! Все 30 томов, написанные Шри Ауробиндо и 13 томов, написанных его ближайшей сподвижницей Матерью Миррой представляют собою бесконечные перепевы и повторы на разные лады одних и тех же мыслей. Творчество Шри Ауробиндо – ярчайший пример псевдодуховного графоманства.

### **Kargopolov**

Терентий Смирнов пишет о творчестве Шри Ауробиндо:

*>> Терминология учения Ауробиндо составлена из смеси понятий европейской философии, психологии и индийских религиозных выражений – супраментал, витальность, психическое существо, Ишвара, Шакти, Читта... Она претендует на учёность. Тексты индийского «реформатора» пестрят также и такими духовными понятиями и словами, как «Любовь», «высшая устремлённость», «Дух», «Свобода», «Всевышний», «спиритуальность», «Божественная Сила», «Истина», «самоотдача»... И это будто бы также должно отвечать высокому духовному уровню автора, но...*

*При внимательном исследовании все книги Ауробиндо – это, во многом, только показное жонглирование красивыми словами и известными понятиями, одними и теми же духовными идеями и затянувшимися оборотами; это – казуистика и тавтология (опять-таки на фоне других духовных откровений и индийских трактатов). Содержание всех 30-ти томов «великого йога» вполне можно было бы вместить всего в несколько книг, которые искателю, незнакомому с индийской философией, возможно, стоило бы полистать.*

*Книги Ауробиндо квазирелигиозны, это труды человека, определённо не прикоснувшегося к Свету Истины. Этот факт дополнительно можно проследить и на примере его наставничества, руководства своими «садхаками», при этом уровень его учеников полностью отвечает заблуждениям и духовной дезориентации «учителя»... <<*



>> Ауробиндо очень свойственна схоластическая патетика...

*«Существует одно основное понимание, которое необходимо приобрести на пути к интегральному знанию или многостороннему познанию этого Бесконечного. Оно состоит в постижении Божественного в его сущностном “Я” – в Истине, неизменяемой внешними формами и феноменами...»*

*Из такой «воды», во многом, и состоят духовные писания Ауробиндо, у него очень много повторений, а повторять одно и то же – довольно глупо. Например, тезис о соединении с Духом и об отказе от своего «эго» и привязанностей в книге «Синтез» повторяется более тридцати раз (!). При этом практика такого отказа описана довольно пространно. Вообще одни и те же идеи перетираются и всячески муssiруются с использованием разнообразных затянувшихся лингвистических оборотов и конструкций. Во всех книгах Ауробиндо – проявлении его сознания – слов очень много, идей – мало. А манера его изложения очень похожа на какую-то ментальную пародию или карикатуру на интеллект. Интеллект, пускающий пыль в глаза и гордо утверждающий сам себя ради самого себя. Шри Ауробиндо бессознательно (или намеренно) как бы выстраивает привлекательный внешний фасад в виде набора значительных, возвышенных слов и прячется за этим красивым фасадом, надеясь, что его духовный инфантилизм обнаружен не будет... <<*

(взято отсюда: [www.proza.ru/2013/12/07/1550](http://www.proza.ru/2013/12/07/1550)).

Конечно, Терентий Смирнов не совсем прав, поскольку Ауробиндо Гхош не только многословно и занудно повторяют общеизвестные духовные истины, но и сообщает вдумчивому читателю много нового. К сожалению это новое не выдерживает ни профессионального философского критического рассмотрения, ни проверки с точки зрения практического опыта. В целом же творчество Шри Ауробиндо Гхоша полностью соответствует оценочному высказыванию: «Что верно, то ново, а что ново, то неверно».

**Kargopolov**

**Шри Ауробиндо и энергетическая двойственность.**



**Самоцитирование. (Путь без иллюзий, том 1-й):**  
**kargopolov.spb.ru/book/volume1/part3/37-1302.html**

>> Грамотная и полноценная энергомедитативная практика должна быть построена в строгом соответствии с методологическим принципом Тай-цзи. Это значит, что она должна включать в себя как методы воздействия на восходящую ветвь микрокосмической орбиты, так и методы воздействия на её нисходящую ветвь. Такая методика основана на концепции замкнутого и целостного энергетического кольца, именуемого микрокосмической орбитой.

К сожалению, до сих пор имеют широкую популярность ущербные и односторонние концепции духовного и энергетического развития либо только через восходящую ветвь энергосистемы (Кундалини-йога), либо только через нисходящую ветвь энергосистемы (Интегральная йога Шри Ауробиндо).

Очень кратко рассмотрим концепцию Кундалини-йоги и основанную на ней йогическую практику. В этой системе постулируется, что в Муладхара-чакраме (основание позвоночника, область копчика) в непроявленном, дремлющем состоянии скрывается великая космическая энергия, именуемая Кундалини-Шапти (змеиная сила). Практика этой йоги заключается в том, чтобы сначала пробудить эту дремлющую вселенскую силу, а затем провести её вверх от чакрама к чакраму, вплоть до Сахасрара-чакрама (макушечного центра). По достижении самого верхнего (макушечного) чакрама, йогин достигает великого освобождения (Мокша) – конечной цели Кундалини-йоги. В Сахасрара-чакраме осуществляется великий союз Космического Сознания – Шивы и его Божественной супруги – Космической энергии Кундалини-Шапти.

Таким образом, весь процесс духовной эволюции в Кундалини-йоге основан на концепции восходящей силы. Согласно этой концепции, продвижение пробудившейся энергии – Шапти на каждый последующий (вышестоящий) уровень сопровождается прогрессивным развитием сознания. Что касается методики энергомедитативной практики, то, оказывается, что в Кундалини-йоге

чёткой и ясной методике не существует. При более глубоком изучении рекомендаций адептов Кундалини-йоги, обнаруживается отсутствие строго фиксированных правил и огромное разнообразие применяемых методов. Создаётся впечатление, что на самом деле Кундалини-йога как точная и пригодная для практического использования методика – просто не существует. Оказывается, что под это родовое название подпадает весь широчайший спектр существующих методов энергомедитативной практики: статические формы – асаны, динамические упражнения – вьяям, дыхательные упражнения (пранаяма) и различные формы медитации. Таким образом, я расцениваю Кундалини-йогу как концепцию, малоприспособленную для успешной практики по следующим причинам.

а) концепция Кундалини-йоги имеет дело только с восходящим энергопотоком и совершенно не учитывает того, что энергосистема человека представляет собою замкнутое кольцо (микрокосмическую орбиту), состоящее из восходящей и нисходящей ветвей, в идеале функционирующих как единое целое.

б) теоретическая ущербность Кундалини-йоги сочетается с отсутствием точной и удобной для практического использования методики.

Есть и другие причины, на которых я сейчас не буду останавливаться, но которые будут вполне очевидны для читателя после прочтения раздела, посвящённого энергосистеме человека (концепция прямого и обратного режимов циркуляции жизненной энергии человека).

Другой, столь же ущербной и односторонней системой является весьма популярная в прошлом столетии Интегральная йога Шри Ауробиндо Гхоша. Йога Ауробиндо Гхоша отвергает Кундалини-йогу, основанную на восходящей Силе. Вместо этого Шри Ауробиндо предлагает концепцию нисходящей Силы, открывающей те же самые центры (чакрамы), что и Кундалини-йога, но в направлении сверху вниз. Шри Ауробиндо полагает, что нисхождение Божественной преобразующей Силы действует значительно более мягко и гармонично, по сравнению с более грубым и более опасным для практикующего восхождением Кундалини-Шапти.

Как в Интегральной йоге Шри Ауробиндо (йоге нисходящей преобразующей Силы), так и в Кундалини-йоге (йоге восходящей преобразующей Силы) мы имеем дело с концептуальной дуалистической ущербностью, на практике приводящей к энергетической двойственности. И в том, и в другом случае отсутствует понимание того, что энергосистема представляет собой замкнутое кольцо энергетической циркуляции, включающее в себя как восходящую, так и нисходящую ветвь, каждая из которых в равной степени важна и необходима. <<

**Kargopolov**

**Человек как общежитие для разных субличностей.**

**Отрывок из книги ПБИ**

**[kargopolov.spb.ru/book/volume1/part2/35-1207.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume1/part2/35-1207.html)**

>> В интегральной йоге Шри Ауробиндо выделяются три следующих оболочки:

1. Физическое тело. Согласно буддийской концепции, физическое тело человека – не что иное, как сгустившаяся карма, материализовавшееся сознание прошлого.

2. Витальное тело (Шри Ауробиндо даже называет его «витальное существо» (!)) – это тело низшего порядка, близкое к физическому, и роднящее нас с животным миром. Это тело страстей и желаний. Оно связано с физическими нуждами и утилитарными потребностями. Кратко говоря, витальное тело – это тело страстей, инстинктов и животных побуждений человека.

3. Ментальное тело. Опять же, Шри Ауробиндо тяготеет к приданию ему статуса субличности, так же как и витальному телу. Он именует его «маномайя пуруша» – ментальное существо.

Согласно Ауробиндо, ментальное тело – это тело разума, основной функцией которого является познание посредством мышления. Кратко говоря, ментальное тело – это тело мыслей и идей. Ментальное тело, по Шри Ауробиндо, является последней оболочкой и непосредственно примыкает к Духовному ядру, для обозначения которого Шри Ауробиндо не стал использовать традиционные индийские термины Пуруша или Атман, а избрал новое слово: супраментальное (сверх-

мысленное, скрывающееся за ментальным телом). Оно же – Божественное или Истинное Я. Супраментальное (сверхразумное) – это, по словам Шри Ауробиндо, «божественная Реальность, сокрытая за нашим существованием и совершенная идеальная Личность, заключённая внутри нас»<sup>16</sup>.

Итак, по Шри Ауробиндо, существует только три тела (оболочки): физическое, витальное и ментальное, за которыми (непосредственно за ментальным) скрывается Супраментал или Божественное. Важно отметить, что эти тела, по Шри Ауробиндо, представляют собой существа (используется термин Пуруша) или субличности. Таким образом, человек, согласно Шри Ауробиндо, представляет собою конгломерат субличностей. На мой взгляд, такая концепция человека совершенно неприемлема. Она не только не согласуется с классической индийской философией, но и противоречит здравому смыслу. Нет никакой необходимости превращать сознание человека в переполненное общежитие. <<

### **Kargopolov**

Ещё одна выдержка из моей книги:

>> Я не понимаю, что такое «витальное тело» (тело страстей, желаний, инстинктов), что такое «эмоциональное тело» (тело эмоций), что такое «ментальное тело» (тело мыслей). Такого рода классификация – следствие великой путаницы, когда смешивают совершенно разнородные вещи. Авторы таких классификаций путают субстрат (оболочку) с информационными потоками, через этот субстрат проходящими, то есть с информационными процессами. Витальное тело, ментальное тело, даже Анандамайякоша (тело блаженства) или Праджнямайякоша (тело мудрости) – разве это тела? Разве это субстанциональные структуры, разве это субстратные образования? Нет, это всего лишь различные формы психической информации, идущей сквозь субстрат. Несомненно, эта информация, проходя через сознание человека и реализуясь на определённой субстратной основе, влияет, и порой очень сильно, на сам субстрат. Тем не менее, она им не является.

*В противном случае можно утверждать, что и физическое тело человека вовсе не единственно, что на самом деле существуют три тела: тело белков, тело жиров и тело углеводов, а некоторые авторы смогут пойти ещё дальше и заявить о существовании тела витаминов, тела микроэлементов и т.д. Конечно же, это не тела, а то, что идёт через наше тело, проходит через пищеварительный тракт, оказывая при этом сильное влияние на само физическое тело и, тем не менее, им не являясь. Так же обстоят дела и с содержимым нашего сознания. Мысли, эмоции, ощущения – всё, что проходит через нашу психику, это не тело, не субстрат, а информация; это то, что идёт сквозь наши тела, то, что циркулирует внутри них, обеспечивая необходимый энергоинформационный обмен с окружающей средой. Таким образом, я полагаю, что не существует отдельного витального или эмоционального, или ментального тела. Все эти псевдотела – не более чем умозрительная фикция, продукт недоразумения (в подлинном смысле этого слова). <<*

### **Kargopolov**

В Интегральной Йоге, своём мировоззренческом нововедении, Шри Ауробиндо подвергает весьма легкомысленной ревизии самый главный постулат древнеиндийской традиции – учение об Атмане – индивидуальном духовном начале человека. Взамен он предлагает концепцию, согласно которой человек представляет собою конгломерат из субличностей-пуруш. С точки зрения классической индийской духовности (всех шести Даршан индуизма), это немислимая ересь. Лично я думаю, что Шри Ауробиндо заимствовал эту идею из очень популярных в то время западноевропейских психолого-психиатрических исследований множественных личностей.

Многие европейские последователи как-то упускают из виду, что на самом деле Ауробиндо Гхош не является индусом, получившим традиционное классическое образование в области индийской философии. Также он никогда систематически не обучался искусству Йоги у какого-либо индийского наставника (краткое эпизодическое общение с наставниками Йоги отнюдь не повлияло на то, что, фактически, он всю свою жизнь был сам для себя наивысшим авторитетом).

Фактически, по менталитету и образованию он никакой не индус, а скорее европеец индийского происхождения. С 7-летнего возраста он жил в Англии, получил там классическое европейское образование. В Индию он приехал только в возрасте 21 года, практически не зная ни одного из индийских языков.

Несмотря на его широчайшую известность (как правило, у людей, не омрачённых знанием классической индийской философии) лично мне он неинтересен, его мировоззрение я считаю ошибочным, а предлагаемый им путь и методы духовной практики – опасными и неприемлемыми.

Кстати, то, что я излагаю в ПБИ, в философско-мировоззренческом отношении является изложением классической индийской философии в том виде, который удобопостижаем для нашего времени.

Шри Ауробиндо назвал свой новодел учением «Интегральной Йоги», однако при этом он отвергает учение об единственном (не множественном) индивидуальном духовном начале (Пуруше или Атмане). Так что на самом деле, его учение никакого отношения к классической индийской Йоге не имеет.

### **Kargopolov**

Невозможно отрицать тот факт, что **выдуманная Шри Ауробиндо теория резко отличается от традиционного индийского мировоззрения и таким образом является новоделом**. В индийской духовной традиции нет никакого «психического существа», нет никаких субличностей, типа витального или ментального Пуруши. И термины, используемые в его работах, типа «супраментала», «психического существа» и т. п., не относятся к традиционной индийской Йоге, а выдуманы самим Ауробиндо.

Далее, невозможно отрицать того, что у Шри Ауробиндо не было индийского Учителя, ознакомившего его с духовной традицией. На самом деле он всего лишь ужасающе самоуверенный самоучка, волею обстоятельств получивший всемирную, но увы, совершенно незаслуженную популярность.

**Ну да, были у него кратковременные эпизоды общения с наставниками Йоги, однако они, как говорится, погоды не сделали. Никого из них он не принял как своего почитаемого Учителя (в традиционном смысле).**

**Для него они были всего лишь информационными офи-  
циантами, не более того.**

### **Kargopolov**

Максим Садовник пишет:

*>> Но практика нисходящей силы – не является другой  
стороной дуальности, потому что практика нисходя-  
щей силы раскрывая центры сверху вниз в итоге рас-  
крывает также и нижние центры, что автоматически  
активирует восходящую силу кундалини. <<*

Это ваше утверждение является грубой ошибкой. Я это утверждаю со всей ответственностью, как человек имеющий личный 30-летний опыт и собственной практики (цигун и медитация), а также руководства групповыми и индивидуальными занятиями обращающихся ко мне людей. При этом являюсь не только учителем, обучающим цигун и медитации, но и цигун-терапевтом. Основываясь на своём многолетнем опыте смею утверждать со всей ответственностью, что практика медитации, основанная на концепции нисходящей силы является методически несбалансированной и для 30 процентов людей, ею занимающихся, просто опасной. Речь идёт о людях с хроническим нижним перегрузом (имеется в виду энергетический перегруз). У таких людей усердная практика по Шри Ауробиндо чревата следующими неприятностями:

#### **По соматике:**

- желчекаменная болезнь с последующим удалением желчного пузыря;
- заболевания почек;
- заболевания половой сферы (у женщин миома матки, у мужчин варикоцема яичка);
- варикозное расширение кровеносных сосудов ног;
- заболевания поджелудочной железы.

#### **На психоэмоциональном уровне:**

- тревога, страхи, панические атаки;
- нарастающая интроверсия по шизоидному типу (патологический уход в свой внутренний мир с разрывом связей с окружающей действительностью);
- также (но реже, чем предыдущее) депрессия.

Медитация по Шри Ауробиндо подходит не более, чем



для 30 процентов занимающихся, – для лиц с выраженным верхним энергетическим перегрузом (для этих людей типичны такие симптомы, как повышенное давление, головные боли, хроническая астения в сочетании с эмоциональной возбудимостью). Для таких людей она, безусловно, будет очень полезной. Но только на время (не более полугода). Сначала эта медитация будет подтягивать отстающие звенья энергосистемы до нормы и общее состояние человека значительно изменится к лучшему, но потом произойдёт переразвитие и начнут появляться те нехорошие симптомы и заболевания, о которых я говорил ранее.

Таким образом, необходима предварительная диагностика, что в системе Ауробиндо просто отсутствует, а также необходим дополнительный метод практики для снятия неизбежных обострений.

Будучи практиком с многолетним опытом, в отличие от многих безответственных теоретиков, Я ОТВЕЧАЮ ЗА СВОИ СЛОВА.

Слава богу, многие последователи Шри Ауробиндо, являются таковыми только на словах, на деле же они духовными практиками «нисходящей силы» занимаются мало и нерегулярно, иначе они давно уже получили бы серьёзные проблемы. Их выручает спасительная лень-матушка.

**Для незашоренного человека невозможно не увидеть того простого и очевидного факта, что вся концепция «нисходящей Силы» находится всецело в рамках методической и энергетической двойственности, а следовательно является ущербной и малопримеммой.**

Однако, как обычно, верующий человек никаких доводов воспринять не может, на то он и верующий.

Так что ваши возражения мне не показались сколь-либо убедительными.

Также позволю себе утверждать, что и сам Шри Ауробиндо, и его последователи, очень плохо разбираются в традиционной индийской философии. Об этом я уже говорил.

Далее, совершенно очевидно полное невежество этого модного эзотерического автора в вопросах биоэнергетики. Наконец, его подход к медитации поражает своей бедностью и своим примитивизмом. Конечно замаскированным плотной завесой из множества «умных слов» и псевдонаучных терминов, большей частью им же самим и изобретённых.



Однако, чтобы всё это увидеть, нужно иметь серьёзные познания в этой сфере (биоэнергетика, методы медитации, типология личности, цигун-терапия, знание связей между соматикой и психикой, с одной стороны, и энергетикой с другой стороны). Ничего подобного невозможно найти ни у самого Шри Ауробиндо, ни у его последователей.

То, о чём я сейчас пишу, является совершенно очевидным для всех, кто занимается энергомедитативной практикой в нашей Школе.

### **Kargopolov**

А вот что пишет Ошо:

*>> Философия Шри Ауробиндо приобрела мировую известность по той простой причине, что он говорил своим ученикам, что возможно достижение физического бессмертия. И в тот день, когда он умер, его ученики не могли в это поверить. И действительно, один из моих друзей, бывший тогда в его ашраме, сказал мне позднее, что в течение трёх дней факт смерти Шри Ауробиндо держался в тайне, потому что это было невероятно. Когда спросили Мать, она сказала: «Он ушёл в глубокое самадхи. Это не смерть. Как он может умереть? Он физически бессмертен». Но через три дня, когда тело стало смердеть, им пришлось его захоронить. Потом они стали верить, что бессмертна Мать. Но однажды Мать умерла тоже. Теперь эти дураки верят, что они оба отправились в иной мир, чтобы принести оттуда некие тайны, и что они скоро вернутся с тайнами физического бессмертия! Бессмертия души достаточно. Нет нужды в бессмертии тела! <<*

**«Бессмертия души достаточно. Нет нужды в бессмертии физического тела!»**

Абсолютно согласен с этими словами Ошо! Более того, для меня всякого рода эзотерические школы, ставящие главной своей целью достижение физического бессмертия, являются сектами, от которых следует держаться подальше. По причине их сугубой неадекватности. Как концептуальной, так и методической. Яркими примерами являются – сектантское учение Грабового, псевдодаосская секта Учителя Великого

Ян, учение о бессмертии Б.В. Болотова и многие другие. Сюда же относится и Интегральная Йога Шри Ауробиндо с явно шизофреническими идеями «супраментализации клеток» и достижение через это физического бессмертия.

На самом деле, за таким чрезмерный интересом к физическому бессмертию скрывается страх смерти, который вполне справедливо можно считать основополагающим страхом, той основой, на которой вырастают всевозможные фобии. Таким образом, столь сильно выраженный интерес к достижению физического бессмертия, доходящий до уровня сверхценной идеи, требующей своей практической реализации, является симптомом серьезной психоэмоциональной патологии и глубокой неадекватности наставников этих сектантских школ. Каждому разумному человеку должно быть изначально ясно, что то, что имеет начало, имеет и неизбежный конец; то, что рождено, непременно должно погибнуть. Бессмертным может быть только нерождённое духовное начало. Мы и без того уже являемся бессмертными духовными существами. Тогда зачем стремиться к, в равной степени невозможному и ненужному, бессмертию в физическом теле?

Такое нелепое и неадекватное стремление не только говорит об отсутствии подлинной духовной мудрости, но и о глубокой неадекватности, доходящей до уровня настоящей психической патологии.

### **Amigo**

Максим Садовник написал:

*>> Вы говорите о нисходящем потоке и болезни яичек – но нисходящий поток никакого дела не имеет к физическим органам. В отличии от восходящего потока который первым входит в 1 нижнюю чакру, отвечающую за физическое тело, нисходящий поток входит в 7 чакру отвечающую за высшее духовное тело человека, потом идет нисхождение потока в разум и далее. В то время как яички это уже последний совершенно этап вхождения нисходящей энергии в физическое тело в районе промежности.*

*Вы пишете о микроскопической орбите из традиции цигун, в то время как это каналы и меридианы 2 тела по-*

*сле физического – они совершенно не имеют отношения к нисходящему потоку и его потенциалу. <<*

Вот те раз. Вы отвергаете опыт видимо всех экстрасенсов, которые единогласно считают, что состояние тонкого тела напрямую влияет на физическое тело, отвергаете китайскую медицину с ее описанием каналов и их воздействия на тело.

И выдумываете (или Ауробиндо) взамен какие-то закономерности взаимосвязи между чакрами и телом и иными оболочками. Этого в помине нет, это простая выдумка. Каждый чакрам, а также каналы (это нити, исходящие из чакрама) питают органы физического тела, а не только нижний чакрам.

Так что скорее всего под нисходящим потоком, да и восходящим, вы вообще не подразумеваете ветви микроскопической орбиты, а что-то свое, со «световыми кодами» и иной мне непонятной терминологией. Зачем так все усложнять?

Есть энергия, есть пути, по которым она проходит и есть влияние на психику человека и его физическое состояние в зависимости от состояния этих путей.

А все эти фразы: что

*>> ... нисходящий поток идущий с поля Атмана несет в себе универсальный набор световых кодов и когда он входит в нашу природу, то он передает качества Атмана нашим телам: гениальность мышления, свет и покой разуму, абсолютную безусловную любовь телу чувств, блаженство и экзальтацию эмоциональному телу. Ореол нисходящего потока растворяет ложные и негативные вибрации на тонком уровне взаимодействия и дает защиту и устойчивость света телам – и еще много каких преобразований. <<*

Это всего лишь сказки, которые к практике и реальному опыту не имеют никакого отношения.

### **Kargopolov**

Максиму Садовнику.

А что, это от своего «первого учителя Бхаскара Леле» Шри Ауробиндо получил знания о множественности Пуруш, живущих под одной крышей, о Йоге нисходящей силы, о кле-

точном разуме, супраментализации тела и достижении физического бессмертия? В том то и вопрос, что на самом деле Шри Ауробиндо был сам себе учителем и изобретателем новой «Интегральной Йоги».

P.S. Известно, что Сам Шри Ауробиндо умер от тяжёлого заболевания мочеполовой сферы. Лично знаю одного из из российских учителей Интегральной Йоги, с варикозными венами ног и удалённым желчным пузырём. Совершенно уверен в том, что, если провести обследование тех, кто систематически практикует медитацию по Шри Ауробиндо, то мы обнаружим именно тот набор симптомов, о котором я написал в предыдущем (точнее, в предпредыдущем) посте.

**Кстати, хочу особенно подчеркнуть, что лицам, у которых уже имеется вышеперечисленная симптоматика, Интегральная Йога Шри Ауробиндо категорически противопоказана.**

Воспалённого желания непременно переубедить приверженцев Интегральной Йоги у меня нет.

Как сказал один китайский Мастер: «Почему мы должны беспокоиться о скептиках? Предоставим их собственной печальной участи».

Однако тем, кто ещё не уверовал в Шри Ауробиндо, моя информация поможет избежать неправильного выбора и сопряжённых с ним серьёзных неприятностей.

### **Kargopolov**

Максим Садовник цитирует Шри Ауробиндо:

*>> Необходимо четко понимать разницу между эволюционирующей душой (психическим существом) и Атманом, высшим существом, чистым духом. Чистый дух не подлежит рождению и смерти, не зависит от тела, разума, жизни или других проявлений Природы. Он не связан этими проявлениями, не ограничен и не затрагивается ими, даже несмотря на то, что поддерживает их и принимает на себя условия их функционирования. Душа, напротив, хотя сама и не умирает, будучи бессмертной, воплощается в теле при рождении и проходит через смерть, то есть переходит из одного состояния в другое, с земного уровня бытия в другие миры и обратно к земному существованию.*

*Центральное существо (атман) контролирует и управляет земными рождениями человека, следующими одно за другим, но само остается вне плана земных воплощений, так как не переходит в тело воплощенного существа, оставаясь всегда сверху, над ним. <<*

Как видим, Шри Ауробиндо утверждает, что человек, это совокупность разных Пуруш (сущностей или субличностей), включая витального Пурушу, ментального и, наконец супраментального Пурушу. Человек как этакое переполненное общежитие Пуруш. Далее, по Шри Ауробиндо, кроме Пуруш также существует и Атман, духовное начало, вынесенное за скобки и расположенное наверху, за пределами тела воплощённого существа («оставаясь всегда сверху над ним»). К сожалению, просветлённый Мастер Шри Ауробиндо напрочь не понимает базовой эзотерической истины, согласно которой «Природа Будды не знает Запада и Востока» (Хуэй-Нэн), не знает также верха и низа. Также неправильно думать, как полагают некоторые наивные христиане, что Бог(иже еси на небеси) и райские обитатели расположены наверху, тогда как ад, со всеми его подразделениями и филиалами, расположен внизу (преисподняя, геенна огненная, в кою ввергают грешников). Вообще-то у Бога нет и быть не может верха и низа, поскольку в Нём (если говорить на языке христианского вероучения) имеет место выход за пределы любых противоположностей, в том числе и пространственных.

Вернёмся к философскому новоделу Шри Ауробиндо. Конечно же, вся эта ахиня не имеет никакого отношения к классической индийской философии и к индийской духовной традиции. Даже обсуждать это лениво. Достаточно процитировать знатока индийской философии Радхакришнана, написавшего двухтомник «Индийская философия», переведенный на многие языки, в том числе и на русский: «То, что в системе Йога и Санкхья называется Пурушей, в Адвайта-Веданте Шанкары называется Атманом».

Так оно и есть – Атман Шанкары и Пуруша Санкхьи-Йоги это одно и то же, а именно, индивидуальное духовное начало человека. Ну а Шри Ауробиндо – великий путаник и принимать всерьёз всю эту многотомную продукцию эзотерического графомана просто неразумно.

## **Kargopolov**

Шри Ауробиндо: «Наша йога начинается там, где все другие заканчиваются».

Вот такая «скромная» заявка на собственную гениальность, неповторимость и исключительность..

Увы, совершенно не обоснованная. И ведь многие, прочитавши уверовали...

Метафизические претензии Шри Ауробиндо непомерно велики, настолько велики, что читатель его трудов поставлен перед выбором – либо признать автора величайшим гением всех времён и народов, либо же отвергнуть эти претензии, как неадекватные, чрезмерные и необоснованные (король – то голый!).

## **Kargopolov**

А вот что пишет Ошо (Раджнеш) о книгах, написанных Шри Ауробиндо:

*>> Шри Ауробиндо постоянно толстел, и это всё. Раньше он был худощавым и изящным молодым человеком, но постоянное писание и чтение, писание и чтение... А результат его творчества хуже не бывает. Одно предложение занимает почти целую страницу. Дойдя до конца предложения, забываешь о его начале. В конце страницы надо опять возвращаться к началу страницы, чтобы увидеть, какими словами начиналось предложение. Книги Ауробиндо плохо читаемые, педантичные, многословные. Он использует длинные слова, так как думает, что, чем длиннее слово, тем реже оно используется людьми, то значит более таинственное. Так и происходило – люди были мистифицированы. Очень странные люди: их впечатляют вещи, которые они не понимают. Если они что-то понимают, то это их не впечатляет. Их логика проста: «Если я могу понять это, значит в этом нет ничего особенного». Пока они не почувствуют: «Я не могу ничего понять», – они не будут верить, что есть что-то возвышенное, что-то потустороннее. Манера, в которой писал Ауробиндо, имело своей целью мистифицировать читателя. Не надо писать одно предложение на целый абзац или целую страницу. Это просто смешно, что таким образом вы хотите, чтобы*

*ваше слово дошло до читателя. Но нет, он хотел мистифицировать людей.*

*Я прочитал все его книги и очень сильно пострадал. Вы не можете представить, как я страдал от таких людей. Я прочитал все его книги просто для того, чтобы понять, что этот человек старался сделать. В этих книгах ничего нет. Перекапываешь целую гору и не находишь даже и крысы! А эти огромные тома, тысячи страниц; и на каждой странице длинные слова. И он был достаточно умен, чтобы изобретать значительные слова, например, «супраментальный». <<*

Когда Раджнеш пишет: «Я прочитал все его книги и очень сильно пострадал.», я ему не верю. Не верю и тому, что он в самом деле прочёл всё эти 30 томов, а также не верю тому что он страдал. Думаю, что он, скорее, развлекался, просматривая по диагонали все эти бесконечные напыщенные фразы о возвышенном и духовном.

### **Kargopolov**

Творческая продукция Шри Ауробиндо Гхоша, к сожалению, подпадает под такие диагностические определения, как графоманство и резонёрство.

Резонёрство – это научный термин из области психопатологии. Вот его стандартное и общепринятое разъяснение:

*>> Резонёрство – один из видов нарушений мышления, характеризующийся пустым, бесплодным многословием, рассуждательством с отсутствием конкретных идей и целенаправленности мыслительного процесса. По классификации нарушений мышления Б.В. Зейгарник, резонёрство (наряду с разноплановостью и разорванностью) относится к категории нарушений мотивационно-личностного компонента мышления.*

### **Клиническая феноменология**

*Резонёрство – «склонность к бесплодному мудрствованию», «словесная опухоль» (И.П. Павлов). Речь изобилует сложными логическими построениями, вычурными абстрактными понятиями, терминами, нередко употребляемыми без понимания их истинного значения. Если больной с обстоятельностью стремится максимально*

*полно ответить на вопрос врача, то для пациентов с резонёрством не важно, понял их собеседник или нет. Им интересен сам процесс мышления, а не конечная мысль. Мышление становится аморфным, лишенным чёткого содержания. Обсуждая простые бытовые вопросы, больные затрудняются точно сформулировать предмет разговора, выражаются витиевато, рассматривают проблемы с точки зрения наиболее абстрактных наук (философии, этики, космологии). Подобная склонность к пространным бесплодным философским рассуждениям часто сочетается с нелепыми абстрактными увлечениями (метафизической интоксикацией). <<*

Именно это мы и видим в сочинениях Шри Ауробиндо – действительно, «словесная опухоль» и «философическая интоксикация».

### **Nadina**

Спасибо Вам, Максим, что встали на защиту учения Шри Ауробиндо! Но как видите, если человек исходит только из ментально-логических рассуждений – это в самом деле превращается в два монолога и массу искаженной информации. Бога умом не понять...Он находится вне ментальных конструкции и наш узкий ум не способен просто так взять – разложить всё по полочкам и постичь этот Абсолют. При том текст товарища Каргополова пестрит выражениями: Я думаю, Мне кажется, Я знаю, Я полагаю. Я, я, я – опять это маленькое Я... О, Боги, когда же человек наконец-то выйдет из этой тюрьмы: Эго-Ментал, Витал, Телесное!

Как писал, Шри Ауробиндо – эта йога не для каждого.... и что бы её понять и принять нужно «дорости».

И этим – всё сказано.

Но Я не сомневаюсь – Будут на Земле Новые Небеса!

### **Igolarin**

Nadina написала:

*>> При том текст товарища Каргополова пестрит выражениями: Я думаю, Мне кажется, Я знаю, Я полагаю. <<*

Эти выражения указывают на то, что человек опира-



ется на свой опыт и мысли, а не повторяет услышанное или прочитанное где то, интерпретированное несовершенством собственного сознания. Это очень ценно.

В коротком высказывании одарить комплиментами обе стороны дорогого стоит.

С уважением к дипломатическим талантам. Игорь.

### **Kargopolov**

Ах, Надина, Надина! По существу ничего не сказали, но перешли на оценку духовно незрелой личности «товарища Каргополова», который «не дорос». Максим хотя бы пытается как-то аргументировать.

Как я Вас понял, я вообще не имею право высказывать своё мнение. Можно только цитировать чужие слова. А общаться, что лично я думаю по тому или иному поводу – это проявление жуткого Эго, сразу же переводящее меня в категорию духовных унтерменшей. :D

При этом Вы почему-то не замечаете, что здесь форум и здесь все высказывают собственное мнение, в том числе и Вы.

Это что, у Вас такая разновидность альтернативной интеллектуальной одарённости?

### **Максим Садовник**

Kargopolov написал:

>> *Шри Ауробиндо:*

*«Наша йога начинается там, где все другие заканчиваются».*

*Вот такая «скромная» заявка на собственную гениальность, неповторимость и исключительность..*

*Увы, совершенно не обоснованная. И ведь многие, прочитавши уверовали... <<*

Вполне логичное заявление проведенной работе и исследованиям на тонких планах: в то время как другие говорят о том, как добиться возвращению нашего духа в изначальный и первичный Атман для аннигиляции или анабиоза (причем не уточняется для чего именно было вообще рождаться и покидать высшее поле духа изначально), Ауробиндо – имея эту реализацию высших духовных сфер, как раз и говорит о том, какие разворачиваются программы задач после на-

хождения своего духа и соединения через него с высшим полем. Поэтому его Йога начинается там, где заканчиваются остальные – после овладения высшим духовным телом и полем Атмана.

Kargopolov написал:

*>> Из такой «воды», во многом, и состоят духовные писания Аурубиндо, у него очень много повторений, а повторять одно и то же – довольно глупо. Например, тезис о соединении с Духом и об отказе от своего «эго» и привязанностей в книге «Синтез» повторяется более тридцати раз (!). <<*

Все правильно вы заметили – это стандартное заключение обыкновенного разума при чтении духовной литературы. Посчитайте сколько раз упоминается в Бхагават-Гите единность форм и проявлений Божественного) Смысл духовной литературы высокого качества не в конкретных знаниях – а в духовной вибрации, именно поэтому велики поэты Вед писали гимны – там на санскрите запечатлена вибрация их духовного опыта и переживания и чтение в данном случае отличается от чтения инструкции к какому нибудь механизму, само чтение является сосредоточением и медитацией...

**Максим Садовник**

Kargopolov написал:

*>> Того же мнения придерживается и Ошо (Раджниш), он пишет:*

*«А результат его творчества хуже не бывает. Одно предложение занимает почти целую страницу. Дойдя до конца предложения, забываешь о его начале. В конце страницы надо опять возвращаться к началу страницы, чтобы увидеть, какими словами начиналось предложение.» <<*

Безусловно, если человек дочитав до конца страницы или предложения забывает ее начало – виновата скорее всего книга)) Это обычное явление фрагментарности ума, когда вновь поступающая информация вытесняет прежнюю. При практике с ментальным телом происходит переход на сфе-

рическое, вертикальное мышление, которым обладал Тесла например и таких проблем не возникает. Опять же этот человек как и вы лишь выдает свое невежество по чтению духовной литературы – само чтение это вхождение в поток и медитация, а не включение оценочного ума. Анализировать уже нужно после прочтения когда прожит опыт, а не расстраиваться когда ум спотыкается об текст...

### **Kargopolov**

Максим Садовник пишет:

*>> Опять же этот человек как и вы лишь выдает свое невежество по чтению духовной литературы – само чтение это вхождение в поток и медитация... <<*

Вы жестоко ошибаетесь – чтение духовной (как и любой другой) литературы – это не медитация, а работа ума. В медитации нет слов. Где слова – там и думание. Речь, любая речь, любая последовательность слов – это форма мышления, это сукцессивный (последовательный) процесс, линейно развёрнутый во времени.

Говоря о том, что чтение духовной литературы является медитацией, вы демонстрируете полное непонимание того, что такое медитация, что такое Йога сознания. По определению, данному Патанджали в Йога Сутре, «Йога – читта-вритти нироддха», что обычно переводят, как «Йога – это прекращение модификаций ума». Это следует понимать как «Йога – это безмолвие ума, как растворение содержимого ума. Ну а то, что у вас – это суррогатная медитация, псевдомедитация. Это всего лишь погружение в фантазии и мечтания на духовные темы.

В Йога Сутре Патанджали, самому авторитетному тексту по Йоге, даются две разновидности духовной медитативной практики. Это Сабиджа-Самадхи (разные формы медитации сосредоточения на единичном (не множественном) объекте и Нирбиджа Самадхи (медитация свободного осознания). Чтение же, любое чтение, даже самых возвышенных духовных текстов, медитацией не является, а представляет собою всего лишь интенсивное замусоривание своего сознания. При этом неважно, насколько возвышенными являются

ся поступающие в сознание посредством чтения различные читта-вритти.

Вот уместная цитата из моей книги ПБИ:

*>> Путь самореализации, согласно буддизму, (особенно ярко это представлено в школе Чань и школе Тянь-Тай) также является путём очищения ума. Чаньский мастер эпохи Тан по имени Вэйгуан (757-817г.г.) на вопрос китайского поэта Бо Цзюйи, почему в равной степени непозволительно держать в голове как дурные, так и добродетельные помыслы, дал ответ, ставший классическим:*

**«Ничему нельзя позволять застревать в человеческом глазу. Даже золотой песок, если он попадает в глаз, причиняет боль».** <<

**Kargopolov**

**Алексей Соколовский. Статья: «Шри Ауробиндо – аватар с подвохом.»**

[www.chaskor.ru/article/aurobindo\\_avatar\\_s\\_podvohom\\_19137](http://www.chaskor.ru/article/aurobindo_avatar_s_podvohom_19137)

Выдержки из статьи:

*>> Ещё более шокирующая информация о магической «кухне» Ауробиндо: в одной из бесед с избранными учениками он заявлял, что в течение трёх лет работал над успехом русской революции! Причем, Ауробиндо, по всей видимости, имел в виду Февральскую революцию, а не Октябрьскую, так как в другой раз заявил, что «диктатура серпа и молота обречена на крушение подобно всем предшествующим формам деспотизма»... «Диктатура серпа и молота» пережила его почти на полвека.*

*Ауробиндо также заявлял, что его манипуляции с мировым порядком пошатнули баланс сил на планете («на физический мир низвергнулся враждебный витал»), и... вызвали Вторую мировую войну, а также появление ряда деспотических режимов (видимо, имелись в виду фашизм и сталинизм). Вторую мировую Ауробиндо, уверенный в своей божественности, вообще воспринимал как свою внутреннюю борьбу! Известный ученик Матери Сатпрем вспоминает: «1942 год. Обложившись*

*картами и сводками со всех фронтов, Он боролся с нацизмом сутки напролёт».*

*По некоторым данным, Ауробиндо искренне считал себя последним аватаром Калки, чьей миссией является преобразование мира и завершение текущего мирового периода... <<*

Другими словами, Шри Ауробиндо был абсолютно уверен в том, что сидя дома он может посредством работы своего сознания, влиять на мировые процессы огромного масштаба. Извините, но это уже психическая патология, а никакая не духовность. Трудно найти где-либо такого количества малых и больших неадекватностей как у великого и всемирно признанного духовного учителя Шри Ауробиндо Гхоша.

Меня донельзя удивляет всеядность, некритичность и легковёрность его многочисленных последователей.

### **SSSR**

Касательно Шри Ауробиндо и воздействия его на мировые процессы будь то октябрьская революция или вторая мировая... Считаю это вполне возможным, ведь СОБЫТИЯ более мелкого масштаба очень часто поддаются и нашему воздействию. Все зависит от колва затраченной энергии и способности далеко заходить в тонкие планы.

Ну а что касается теоретической базы Максима и его дискуссии выше то тут он показал себя на пятерку, уложив оппонентов на лопатки.

### **Kargopolov**

SSSR пишет:

*>> Ну а что касается теоретической базы Максима и его дискуссии выше то тут он показал себя на пятерку, уложив оппонентов на лопатки. <<*

Ну, уважаемый, это всего лишь ваше, уж извините, некомпетентное и неавторитетное мнение.

На самом же деле, ни вы, ни Максим, и даже ни сам «великий» Шри Ауробиндо не имеете серьёзных знаний в области биоэнергетики (**замена восходящей Силы на нисходящую Силу оставляет нас в пределах энергетической двойствен-**

ности. Одна ошибка заменяется на другую, прямо противоположную). У Шри Ауробиндо полностью отсутствует понимание того, что восходящий и нисходящий энергопотоки в реальности составляют единое целое – замкнутую микрокосмическую орбиту. Если бы последователи Шри Ауробиндо смогли понять такую простую и несомненную вещь, то они бы устыдились своих хвастливых заявок на победу в теоретическом споре (очень удобно – сам дискутирую и сам объявляю свою сторону победителем в споре).

Что же касается философско-мировоззренческого учения Шри Ауробиндо, то человек, знакомый с философскими учениями древней Индии, не может не увидеть того, вполне очевидного факта, что **учение Шри Ауробиндо никакого отношения к подлинной классической Йоге не имеет, а представляет собою новодел.** Известно, что система Санкхья является философско-теоретической основой Йоги (В Индии говорят, что «Санкхья – это теоретическая Йога, а Йога – это практическая Санкхья»). Так что Шри Ауробиндо не имел никакого права называть свой философический новодел Интегральной Йогой. Все разновидности индийской Йоги основаны на философском учении Санкхьи. Все, без исключения, так что учение Ауробиндо – не Йога.

**Подлинная философия Санкхья-Йога не имеет ничего общего с вздорной идеей множественных Пуруш, выдвигаемой Шри Ауробиндо. В Санкхье имеется единственный Пуруша, единственное индивидуальное духовное начало. То же самое – в Адвайта Веданте Шанкары, только там Пуруша называется Атманом. Общеизвестно, что Шри Ауробиндо также весьма легкомысленно и самоуверенно опровергал и отрицал основные постулаты философского учения Адвайта-Веданты.**

**Между тем, не только в философии Санкхья-Йога, не только в философском учении Адвайта-Веданты, но и во всех шести великих философских системах Брахманизма существует только одно индивидуальное духовное начало, тогда как Ауробиндо превращает сознание человека в переполненное общежитие.**

Хорошо известно, что литературное наследие Шри Ауробиндо составляет 37 (!) пухлых томов. Этот факт однозначно говорит о том, что Шри Ауробиндо был отнюдь не практиком медитации, а писателем графоманом, страда-

ющеи острой формой философической интоксикации. Это также подтверждается тем фактом, что **во всём, просто чудовищном по объёму, литературном наследии Шри Ауробиндо, описанию собственно техники медитации уделяется ничтожное количество страниц. И это отнюдь не домысел, а как принято говорить, «медицинский факт».** Между тем, тот, кто практикует медитацию и является наставником в этой области, всегда считает важным и необходимым прежде всего и обильнее всего писать именно о самой медитации – о её технике, о типовых ошибках, об оптимальной методике, о возможных проблемах и трудностях, об опасностях неправильной медитации и об их профилактике. Ничего подобного у Шри Ауробиндо нет. В его многочисленных томах сплошное философическое резонёрство на духовные темы, сплошное теоретизирование, сплошные абстракции, – то, что С. Радхакришнан называл **«бесплодным хлопанием крыльев в пустоте абсолютного».**

Поскольку я сам написал довольно объёмный двухтомник «Путь без иллюзий», я имею полное представление о том, насколько трудоёмкой является работа писателя, сколько она отнимает времени и насколько она мешает успешной практике медитации. **Сам процесс написания книг, вне всякого сомнения, является весьма интенсивной работой ума (мышлением, думанием) и он просто несовместим с продуктивной медитацией, поскольку имеет длительное ответственное последствие. Уж мне ли этого не знать!**

**Так что человек, написавший 37 томов своих духовно-философских сочинений, просто не может быть успешным практиком медитации.**

Убедиться в справедливости вышесказанного очень легко. Однако последователи Шри Ауробиндо, похоже, увлечённо читая многотомные труды духовного графомана Шри Ауробиндо, просто не имеют ни времени, ни желания ознакомиться с первоисточниками, с философскими основами классической индийской традиции.

И после того, как я ясно и аргументированно показал, что этот король голый, а заявленные духовные вершины далеко не сияющие, а скорее зияющие; после всего этого хвастливо заявлять, что «оппоненты уложены на лопатки» – это нечто удивительное. Гремучая смесь фанатизма и невежества,

неспособности к продуктивному мышлению и компенсаторной самоуверенности.

Дискуссия явным образом себя исчерпала. Сторонники и последователи Шри Ауробиндо имели полную возможность высказаться. Аргументы начинают повторяться по кругу. Дискуссия начинает вырождаться в нескончаемое «у попа была собака». Более того, вместо аргументации начинают появляться крикливые заявки в духе: «Мы победили, а вам больше нечего сказать. Нам пятёрка, а вы на лопатках» и т.п. Какой-то низкопробный уровень, намного ниже уровня заявленной темы. Это уже не дискуссия, а совсем иное – нечто, подобное тому месту, где спина теряет своё благородное название.

Так что **на этом обсуждение данной темы объявляю завершённым.**

Всем участникам дискуссии спасибо за мнения.

## **КАРЛОС КАСТАНЕДА – ПУТЬ ИЛИ СКАЗКИ О ПУТИ?**

### **alkutin**

По-моему, произведения Кастанеды – это красивая сказка в стиле Фэнтези.

Мне кажется, что он талантливый фантазер, который между тем, иногда копал рядом с истиной, так как писал свои произведения не в безвоздушном пространстве, а черпал кое-что из мексиканской народной эзотерики.

Кастанеда не обладал никакими знаниями/навыками, но попал на благодатную почву.

Лично моё мнение, что он больше запутывает. В плане практической ценности информации он подобен бабке, услышавшей сплетню и передавшей ее в силу своего разумения и желания раскрасить.

Итого, ИМНО, Фэнтези, не более. Как Толкиен. Никто же не верит в глаз Сауромона?

### **Kargopolov**

Книги Кастанеды, безусловно, являются шедеврами эзотерической литературы и имеют большую художественную ценность. Там очень много интереснейшего философ-



ского и психологического материала. Кастанеда – гениален. Он завораживает, стимулирует творческое воображение, вдохновляет. Однако, все это – не Путь, а всего лишь сказки о Пути. Почему я так считаю? Об этом – в другой раз, кратким ответом громаде этой темы не охватить.

Из современных авторов, последователей Кастанеды, наиболее интересен одессит Алексей Ксендзюк. А на таких эпигонов, как Теун Марез, просто не стоит тратить свое время.

Почему книги К. Кастанеды не стоит рассматривать как руководство по духовной практике? Не претендуя на полноценное освещение, все же приведу, на вскидку, несколько тезисов.

Прежде всего, у Кастанеды (у дона Хуана) нет полноценной биоэнергетической теории. Нет ни малейшего представления ни о микрокосмической орбите, ни о 12 парных каналах каналов классической и вполне реально работающей китайской биоэнергетики. Между тем, действенность китайского учения доказана многовековым опытом иглоукалывания и цигун. Я уже не говорю о даосском и обратном режимах энергетической циркуляции – об этом за пределами нашей Школы вообще мало кто знает.

Другой серьезный недостаток учения Кастанеды – отсутствие должным образом разработанной энергомедитативной практики. Есть практика сновидения, есть практика просмотра своей жизни (сталкинга), но такого пути, где главными методами, главным содержанием – являются цигун и медитация, у Кастанеды нет. Между тем, именно этот Путь – магистральное направление развития. Перепросмотр жизни и практика сновидения ему очень сильно уступают. Фактически, то, что дается в книгах Кастанеды, – это переходная ступень от магии к йоге. От одного ушли, к другому не пришли. Поэтому, на мой взгляд, Кастанеда – это не Путь, а всего лишь прекрасные, завораживающие и восхитительные сказки о Пути.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

У Кастанеды даются два варианта развития, два методически сильно различающихся Пути: сновидение и сталкинг. Рассмотрим их подробнее.

#### **О практике сновидения.**

На мой взгляд, который я всего лишь озвучиваю и не пытаюсь кому-либо навязать, сновидение не является путем

полноценным и самодостаточным. Дело в том, что путь сновидения игнорирует физическое тело, идёт мимо физического тела. Между тем, именно наше тело является источником удовольствия-страдания и, одновременно, наиважнейшим фактором духовного развития. Тот факт, что у нас есть физическое тело, представляет собою огромное преимущество по сравнению с развоплощённым состоянием, ибо наше тело – могучий катализатор осознанности. Подробнее об этом можно прочесть в моей книге, в томе 2, стр.105-110, а также в томе 1 в главе «Пылающий мост страдания».

По этой причине в моей Школе сновидение (в кастанедовском смысле) вообще не практикуется.

Я считаю, что любой путь, идущий мимо физического тела (осознания физического тела в бодрствующем состоянии), является ущербным и неполноценным. В ПБИ имеются разделы, где много говорится о роли осознания физического тела в духовном развитии человека. Рекомендую прочитать. Там всё изложено достаточно ясно и убедительно. Вот несколько цитат оттуда:

*>> ... наше физическое тело занимает центральное место в медитативной практике, что говорит о его воистину уникальной роли в процессе эволюционного развития сознания. Физическое тело одновременно является и частью нашего внутреннего мира, и частью внешнего мира. Таким образом, оно принадлежит и к микрокосму и к макрокосму одновременно. Поэтому физическое тело является исходным плацдармом для развития сознания, как для медитации внутреннего осознания, так и для медитации внешнего осознания, как для самонаблюдения, так и для присутствия.*

*Практика осознания собственного физического тела и есть подлинная основа духовного пути.*

*Наше физическое тело – это трудолюбивый коняга, который везёт нас по тропе жизни.*

*– Наше физическое тело – источник удовольствия-страдания и, одновременно, могучий катализатор осознанности.*

*– Наше физическое тело – это сгустившаяся (материализованная) карма.*

*– Наше физическое тело – это Зона Тарковского, про-*

*странство обманчиво обыденное, а на самом деле, в высшей степени загадочное и удивительное.*

*– Наше физическое тело – это врата в иные миры, в тонкие сферы бытия.*

*– Наше физическое тело – это передний край нашего духовного развития.*

*– Наше физическое тело и есть подлинные врата к духу, открывающие как путь обретения Мудрости, так и путь обретения Жизни.*

*– Наше физическое тело и наше обыденное сознание и есть подлинный Дао-Путь. <<*

А вот практика ОС – это довольно одностороннее энергетическое развитие, происходящее в ущерб развитию информационному, в ущерб мудрости и адекватности.

В современной литературе (в том числе и в книгах Кастанеды) отсутствует понимание того, что осознание в бодрствующем состоянии опирается на функционирование одних энергетических каналов и центров, а осознание во сне – на функционирование совершенно других каналов и центров. Тот, у кого эти центры слабые и неразвитые, вообще не сможет практиковать искусство сновидения. Ничего у него не получится, сколько бы он ни старался. Ну, а тот, у кого ОС очень хорошо получается, тому для правильного и сбалансированного развития нужна совершенно другая практика. Чем больше он будет практиковать ОС, тем больше он будет усиливать свои самые сильные зоны энергосистемы и, соответственно, угнетать самые слабые. Результатом, с одной стороны, будут определённые сиддхи, а с другой – нарастающий разбаланс энергосистемы, потеря адекватности, психопатизация и даже шизофренизация личности сновидящего.

Таким образом, тот, у кого соответствующие каналы являются слабыми и неразвитыми, просто не сможет практиковать ОС, как бы он ни старался, а тот, у кого эта практика идёт легко и успешно, на самом деле нуждается в совершенно иной практике.

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**О практике сталкинга.**

Второй основной путь, предлагаемый Кастанедой (за-

даваемый в учении дона Хуана) – это stalking. Главным методом stalkingа является перепросмотр своей жизни. В тех разделах, которые посвящены stalkingу, очень много крайне интересного материала, много тонких, глубоких и вдохновляющих вещей. Поймите меня правильно, я вовсе не являюсь оголтелым критиканом, для которого существуют только два полярных варианта – черное и белое, полное некритичное принятие либо столь же полное и бескомпромиссное отрицание, либо же сначала первое, а затем второе (Странник – есть такой автор, который грешит подобными скачками от одной крайности к другой).

Я люблю книги Кастанеды и восхищаюсь его несомненным талантом. Более того, я ему многим обязан. Именно через книги Кастанеды я пришел к пониманию многих, весьма тонких моментов. И тем не менее, считаю, что его книги никоим образом не могут служить практическим руководством для занятий. В полной мере это относится и к stalkingу, и к перепросмотру жизни. Дело в том, что в учении дона Хуана отсутствует такая, абсолютно необходимая вещь, как медитация-самонаблюдение. У Кастанеды очень много говорится о Силе, но очень мало о Мудрости. Оно и понятно: для обретения Мудрости-Праджни необходимо практиковать медитацию-самонаблюдение, а этот метод у них горестным образом отсутствует. Понимание огромного, исключительного значения этого метода отсутствует и у современных последователей Кастанеды, даже у такого тонкого и эрудированного человека, как Алексей Ксендзюк.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

#### **О перепросмотре своей жизни.**

Перепросмотр жизни является вторым основополагающим методом практики согласно учению дона Хуана. Логика выполнения перепросмотра такова: сначала в поле актуального осознания вытаскивается информация, связанная с определенными людьми и определенными событиями из прошлого. Как правило, эта информация эмоционально сильно заряжена. Таким образом, мы последовательно, одно за другим, вспоминаем события своей жизни. Для отработки каждого из этих событий (воспоминаний) используется своеобразная магическая процедура: во время вдоха голова плав-

но разворачивается слева направо. Одновременно практикующий представляет, что во время вдоха он забирает назад из своего прошлого жизненную энергию, которую он когда-то там оставил. На фазе выдоха голова плавно разворачивается в обратном направлении, то есть справа налево. Во время выдоха нужно мысленно отдавать чужую энергию, которая была нами впитана во время вспоминаемых событий. Таким образом, на вдохе голова идет слева направо, на выдохе, наоборот, справа налево. На вдохе забираем назад свою энергию, на выдохе – отдаем чужую.

Как видим, в перепросмотре жизни, как он дается у Кастанеды, медитация-самонаблюдение отсутствует. Между тем, именно самонаблюдение является самым сильным, самым эффективным и просто незаменимым методом растворения содержимого нашего сознания. Лучшего метода для очищения нашего сознания, для ликвидации многолетней информационной зашлакованности нашей психики, чем медитация-самонаблюдение просто не существует. Дыхание сталкеров, используемое при перепросмотре жизни, по сравнению с самонаблюдением – все равно, что самокат по сравнению с хорошим автомобилем.

Таким образом, если человек, не зная и не владея медитацией-самонаблюдения, начинает выполнять перепросмотр своей жизни, ничего хорошего из этого не получается. Перепросмотр вываливает в сферу актуального сознания огромное количество неотработанной, эмоционально заряженной информации. А метода, который позволяет успешно всю эту информацию растворять и обрабатывать, у них нет. Подметающее дыхание сталкеров не способно полноценно справляться с этой задачей. Сразу же отмечу, что это, по большому счету, не способен сделать и любой другой метод дыхания. Полное дыхание даосов или йогов – вытаскивает вытесненную неотработанную информацию, выводит её в сферу актуального сознания, но для того, чтобы её растворить, необходим иной метод, несравненно более сильный в этом отношении – медитация-самонаблюдение.

Кроме того, на мой взгляд, перепросмотр жизни – очень тяжелая и вымученная процедура. Поскольку у последователей Кастанеды метод самонаблюдения отсутствует, у них не очищена и не освобождена даже зона актуального осознания. Я имею в виду своеобразную «прихожую» нашей пси-

хики. Есть такое санскритское слово «пратьяя» Оно означает актуальное содержимое нашего сознания – то, что мы думаем, чувствуем, ощущаем, воспринимаем в данный момент. Так вот, когда новоявленный сталкер начинает вспоминать свою жизнь, приходящая его сознания ещё до начала просмотра, загромождена огромным количеством информационного мусора. Представим себе прошедшие годы как анфиладу (последовательность) комнат, соединенных дверьми. И вот, когда человек вспоминает события прошлого, он должен тащить всю эту грудку информации через не расчищенные, захламленные комнаты в прихожую, которая тоже является заваленной неотработанной информацией. В результате имеем очень неблагоприятную психоинформационную ситуацию, чреватую «несварением головы» со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Совсем другое дело, когда мы практикуем медитацию-самонаблюдения. В этом случае мы не достаем искусственным образом информацию из прошлого, а спокойно и безмятежно созерцаем все, что есть, то есть всё то, что в данный момент наличествует в сфере нашего сознания. При этом, первым делом, растворяется актуальное содержание сознания (освобождается от хлама прихожая). Затем совершенно естественным образом, без каких-либо специальных и нарочитых действий, (таких, как намеренное воспоминание событий прошлого) в расчищенное, пустое пространство актуального осознания (нашей прихожей) начинает самопроизвольно всплывать неотработанная информация из прошлого. Причем, это уже не сам человек выбирает, что ему вспоминать, а воспоминание приходит само собой. Это очень важно, поскольку процесс постепенной расчистки сознания идет не насильственно, не волюнтаристски, а естественно, гармонично, наиболее безопасным и здоровым образом.

Это похоже на очищение капустного кочана. Самонаблюдение дает нам возможность спокойно и ненавязчиво сначала снять самый верхний лист. Когда он полностью снят, наступает очередь следующего. И так до тех пор, пока мы не дойдем до самой сердцевинки, до сияющей пустоты полностью очищенного сознания.

Еще одно возражение против «подметающего» дыхания сталкеров имеет сугубо энергетический характер. Такое дыхание неприемлемо по причине его пространственной асим-

метричности (вдох – вправо, выдох – влево). Это приводит к нарастающему энергетическому дисбалансу между левой и правой сторонами головы. В итоге возникает и по ходу практики усиливается патологическая, крайне нездоровая ситуация, которую я называю «энергетическое копье». Суть этой ситуации заключается в следующем: с правой стороны головы (особенно в области правого виска) возникает патологический забор энергии извне, а с левой стороны головы – наоборот, патологический выброс энергии. Такой результат прямо противоположен той цели, которую ставит перед собою Сва-йога. (О Сва-йоге можно прочесть в первом томе моей книги, в главе «Энергетическая двойственность».) Правильный же путь энергетического развития заключается в балансировании энергетики правой и левой стороны. Здесь же, у Кастанеды, – ровно наоборот. Это ошибочная практика, приводящая к энергетическому разбалансу.

Результаты усердной практики такого асимметричного дыхания сталкеров, применяемого при просмотре жизни, увы, весьма печальны. Могу даже сказать конкретно, в чем они проявляются.

Для правой стороны – гастритно-язвенные проблемы и заболевания печени, а на психологическом уровне – нетерпимость к поведению других людей, нетерпимость к любым нарушениям своего плана, своего порядка, своих представлений о том, что правильно и что неправильно.

Для левой стороны – предрасположенность к левосторонним мигреням, а также к левостороннему инсульту с параличом правой стороны тела. На психологическом уровне – чрезмерная и неадекватная тревожная забота о близких людях.

Кстати, сам Карлос Кастанеда умер от рака печени. Слава Богу, многих «безупречных воинов» выручает спасительная матушка-лень!

## **Kargopolov**

### **Памятование о смерти.**

Обсуждая учение дона Хуана, согласно книгам Карлоса Кастанеды, нельзя оставить без внимания и такой важный его компонент, как практику памятования о смерти (смерть как советчик).

Однако такое обсуждение уже размещено в «Избранных материалах» на форуме «Психология и философия духовно-

го развития», тема «Memento mori. Практика памятования о смерти.», к которой я и отсылаю читателя.

Размещённый там материал слишком большой по объёму, чтобы размещать его здесь. Поэтому предлагаю заинтересованному читателю воспользоваться поиском и перейти к этой теме.

## **Ladaravel**

### **О точке сборки.**

Всем привет!

Хочу обсудить одну тему, которая для меня очень интересна.

Когда мне исполнилось 15 лет, мой папа сделал мне подарок – подарил все книги Карлоса Кастанеды. И помню, я их прочитала за три месяца – все книги. С того времени и по сей день я перечитала их уже раз десять. И конечно, каждый раз смотрю и понимаю их по-другому, но всегда меня интригует и захватывает то, как ярко он описывает свои видения, сновидения, искусство сталкинга. Вау, всё это так фантастик!

Бывало даже когда-то такое, что я думала: Господи, но почему же он умер? Может это не он умер? Может они ошиблись? Ведь он должен был уйти как команда дона Хуана!

В общем было и такое.

И конечно, самый главный вопрос, который меня интересует – это что же такое «точка сборки»? Карлос объясняет это как место между лопаток, по которому дон Хуан его часто лупил, чтобы вывести в состояние повышенной осознанности. Также объясняет, что если точка сборки сдвинется, то она осветит абсолютно другой пучок каналов и благодаря этому, человек сможет увидеть другую реальность.

И вот сегодня решила спросить Владимира Михайловича об этом, на что он мне ответил, что не согласен с представлениями Кастанеды и по его мнению, точка сборки это:

**1) Не жёстко фиксированное, одинаковое для всех, место в энергосистеме человека. То есть оно расположено у всех людей по-разному. Это зависит от того, какой самый сильный энергетический канал и центр у данного конкретного человека. Кастанеда же говорил, что это именно место между лопаток, имея в виду, что у всех оно расположено именно там (у всех одинаково).**

**2) Это место наибольшей светимости в энергосистеме человека, где, независимо от его желания осоз-**



### **нанность выше всего.**

И сегодня для меня всё как-то разъяснилось... Даже легче на душе стало. Не так романтично, конечно, как я раньше думала о точке сборки...

Ну вот и всё. Надеюсь, что я поняла правильно всё. Если нет, пожалуйста, поправьте меня, ВМ.

И вообще, вопрос ко всем, что вы думаете о Кастанеде? И повлиял ли он на вас?

Лада.

### **Kargopolov**

Да, действительно, это место наибольшей светимости в энергосистеме человека, место, где наша осознанность выше всего. Это место, вопреки тому, что говорится в книгах Кастанеды, не является одним и тем же у всех людей. Для меня совершенно очевидно, что зона наибольшей осознанности и одновременно, наибольшей светимости у разных людей расположена различным образом.

Эту зону я также называю «центром тяжести психики» и «местопребыванием непроизвольного внимания». Это, так сказать, главное жилище нашего непроизвольного внимания, откуда оно выходит в другие места, в зависимости от текущей ситуации, но куда оно всегда возвращается, когда ситуация себя исчерпывает. Таким образом, это не только «центр тяжести» нашей энергетики, но также и «центр тяжести» нашего непроизвольного внимания. Своего рода наиболее уютное и привычное его убежище.

*>> И сегодня для меня всё как-то разъяснилось... Даже легче на душе стало. Не так романтично, конечно, как я раньше думала о точке сборки... <<*

Отчего же «не так романтично»? Ведь, если человек начинает заниматься ЭМП (энергомедитативной практикой) грамотным образом (т.е. работать именно на отстающее звено энергосистемы), тогда, если он обладает должным упорством и настойчивостью, он может ОТКРЫТЬ этот энергетический канал/центр. А это означает, если говорить в терминах Кастанеды (что совсем не обязательно, поскольку ни одна из великих духовных традиций Востока ни в практическом, ни в теоретическом отношении не имеет ничего общего с эзоте-

рическим новоделом Карлоса Кастанеды), сильнейший сдвиг точки сборки. Такого рода результат означает качественный скачок в развитии, включающий трансформацию личности, выход на более высокий уровень развития и сознания, и энергетики, а также появление ряда сверхспособностей – сиддх (для каждого центра и канала свой набор необычных способностей).

Разве это не вдохновляет? На самом деле, по вдохновляющему и открывающему новые захватывающие перспективы развития, потенциалу, излагаемая мною концепция ничем не слабее романтических сказок Карлоса Кастанеды. Но в отличие от них, заявленные возможные результаты ЭМП являются, во-первых, вполне реалистичными (достижимыми), а во-вторых имеющими полноценное и понятное методическое обеспечение. В этом отношении, по моему глубокому убеждению, система Карлоса Кастанеды является совершенно неудовлетворительной и малопригодной для практического использования.

### **Satory 777**

Я согласна с Вами. Почему я не принимаю учение дона Хуана (переданное Кастанедой).

1) Мироздание представляется у них чем-то враждебным и хищническим.

2) Для развития своих навыков предлагаются агрессивные состояния.

3) В их учении даже профан вроде меня может найти явные нестыковки, например, цитата:

*>> в момент смерти темное море осознания, так сказать, всасывает через точку сборки осознание живых существ. Они также увидели, что темное море осознания на мгновение, так сказать, колеблется, когда встречается с магами, которые выполнили пересказ своей жизни. Не зная об этом, некоторые сделали это настолько тщательно, что море осознания взяло их осознание в форме их жизненных переживаний, но не коснулось их жизненной силы. Маги обнаружили колоссальную истину о силах Вселенной: темному морю осознания нужны только наши жизненные переживания, а не наша жизненная сила. <<*

Как же древние маги сохранили свое сознание, отдав его Орлу (темному морю осознания)? Что есть жизненная сила без осознания? – значит личности уже нет, есть набор энергий, которые могут преобразоваться в какие-то другие виды энергий и т.д. А как же быть с памятью прошлых жизней? Многие люди помнят события своих прошлых жизней (я в т.ч.), как это объяснить?

4) Не может человек идущий правильным, гармоничным путем, под руководством Учителя (!) закончить жизнь разочарованным и ушедшим преждевременно от рака.

Есть конечно и полезная информация в книгах Кастанеды. Например, прием фиксации взгляда во сне на своих руках (для осознания сна), реально полезный и помогал мне.

### **Ladaravel**

#### **О Тенсёгрити.**

Привет!

Я купила как-то раз кассету с тремя ученицами Кастанеды, которые показывают упражнения Тенсёгрити... Ну что ж – впечатляюще.

Три тётки машут руками и всё такое... Хотя у меня такое ощущение, что одна из них, самая первая и вправду имеет силу.

И кстати, эти тётки выглядят точно так же, как описывал Кастанеда о том, как выглядят все эти женщины – крапивые, но не женственные.

Посмотрите, в Сети много линков с этими тётками. Интересно.

### **Kargopolov**

Эти Тенсёгрити-дамы безупречные до жути. Просто смотреть страшно! Создается такое впечатление, что, если кто-нибудь из них будет делать свой комплекс на берегу реки, а из воды донесутся крики: «Спасите, тону!», то эта чакмола, эта железная леди, не моргнув глазом будет продолжать свой комплекс до полного его завершения. И только потом посмотрит, остался ли там кто-нибудь, кого нужно спасать. Вот такое у меня о них впечатление. Впрочем, не исключаю, что оно слишком субъективное.

Всего доброго, ВМ.

## Олег

Здравствуйте, Владимир Михайлович! Можно ли объяснить, что происходит при энергетическом и информационном развитии с позиции положения точки сборки (или применяя другую подходящую теорию)? И является ли дыхание самодостаточным методом? (К сожалению, пока человек не вырастет, его будут мучить вопросы).

Спасибо. С уважением, Олег.

Я являюсь поклонником К. Кастанеды. Не представляю, какая книга из пласта эзотерической литературы могла бы потягаться по красоте и силе воздействия с Путешествием в Икстлан и Сказками о силе. Правда совершенно не следую справедливым правилам, ведущим к развитию, например необходимости скрывать личную историю, и вовсю «палюсь» на форуме! Так как нахожусь на эмбриональной стадии развития, то только на уровне логики принимаю для себя, что точка сборки всё же существует. У Кастанеды упоминалось, что смещение тс в сторону от человеческой полосы приводит, в том числе и к психическим расстройствам, включая шизофрению. Так же у Кастанеды считается установленным фактом существование разумных существ, в том числе и опасных для человека. И обычный обыватель их не видит, во-первых, потому, что имеет щиты внимания – игнорирование всего, что не совпадает с представлением о мире, а во-вторых, по тому, что удерживает внимание в пределах определённых эманаций. По-видимому, человек (в отличие от приверженцев Чжун Юань цигун, и людей практикующих сновидение) развивающийся по методикам школы ПБИ удерживает тс в пределах человеческой полосы и поэтому не сталкивается с этими существами. А то, в каком виде воспринимаются объекты, зависит только от уровня развития: видящие воспринимают энергетические образования, а те «кто не видят» то, что ум покажет.

Вопрос. Как получается: при том, что физические тела людей созданы настройкой массы людей, и в реальности представляют собой совсем не то, что мы видим (у того же Кастанеды видящие описывают человека, как нечто имеющее форму плывущего над землёй гриба, или светящееся образование в форме сферы, на котором в виде яркой точки видна тс) – энергетические каналы проходят по поверхности нашего тела? Может быть это просто разные уровни восприятия?

Опять много совершенно не нужных для совершенствования

ния вопросов. Хотя тот же Дон Хуан считал теорию совершенно не лишней. С уточнением, что своему уровню своя теория!

С уважением, Олег.

### **Amigo**

Здравствуйтесь, Олег!

Я не Владимир Михайлович, но постараюсь дать некоторые указания.

Рекомендую прочитать главу ПБИ о строении энергосистемы человека. Там очень хорошо рассказывается о ее строении и о цигун, его предназначении.

По дыханию – прочтите соответствующую главу – в ней подробно разъяснено о полезностях практики дыхания, о тех условиях, которые она создает для дальнейшей медитации.

Ну а ответ на вопрос, что же происходит при информационном и энергетическом развитии очень подробно расписан в самой книге ПБИ. Как мне кажется, сама ПБИ и является результатом развития сознания автора.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь Олег!

Согласитесь, что вести обсуждение, опираясь на концепцию «точки сборки», может только последователь К. Кастанеды, который эту концепцию разделяет. Я же её не разделяю. Вы употребляете этот термин («точка сборки») как общепризнанный, устоявшийся и не подвергающийся сомнению. И в этом Вы сильно ошибаетесь. В таких мощных и древних традициях как индийская Йога, буддизм, даосизм это понятие (или нечто ему эквивалентное) ОТСУТСТВУЕТ. Восточные биоэнергетические теории в нём не нуждаются.

Вообще, биоэнергетическая теория, представленная в книгах К. Кастанеды, является крайне неудовлетворительной и просто несопоставимой с китайской биоэнергетикой. Нет знаний о 12 классических парных каналах, Нет знаний о микрокосмической орбите, я уже не говорю о двух режимах энергоциркуляции, даосском и обратном. Нет учения об энергетической диагностике, о методах прицельного воздействия на конкретные энергетические каналы. Нет учения о медитации. Нет метода самонаблюдения. И т.д.

По большому счёту, кастанедовская биоэнергетика совершенно несостоятельна и не может служить практическим

руководством. Надеюсь, что вы не станете требовать, чтобы я непременно указывал, что это всего лишь моё собственное несовершенно мнение, в отличие от абсолютной и непогрешимой мудрости дона Хуана. :D

Вы спрашиваете:

*>> Что происходит при энергетическом и информационном развитии с позиции положения точки сборки (или применяя другую подходящую теорию)? <<*

В моей книге ПБИ все эти вещи достаточно подробно обсуждаются, так что ваш вопрос, на мой взгляд, совершенно неуместен.

P.S. Олег спрашивает:

*>> Является ли дыхание самодостаточным методом? <<*

Обсуждение этого вопроса смотрите в отдельной теме избранных материалов, в разделе «Энергомедитативная практика». Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Олег пишет:

*>> Как получается: при том, что физические тела людей созданы настройкой массы людей, и в реальности представляют собой совсем не то, что мы видим (у того же Кастанеды видящие описывают человека, как нечто имеющее форму плывущего над землёй гриба, или светящееся образование в форме сферы, на котором в виде яркой точки видна тс) – энергетические каналы проходят по поверхности нашего тела? Может быть это просто разные уровни восприятия? <<*

Удивительна Ваша слепая вера в непогрешимость этих кастанедовских концепций! Непонятно, почему Вы их высказываете как само собой разумеющиеся истины, как некие самоочевидные аксиомы. ...

*>> при том, что физические тела людей созданы настройкой массы людей... <<*

Я в это не верю и не думаю, что физические тела людей таким образом созданы. Более того, я вообще не считаю разумным подобный взгляд на вещи и подобную постановку вопроса.

Вот Вы пишете:

*>> ...энергетические каналы проходят по поверхности нашего тела? Может быть это просто разные уровни восприятия? <<*

Опять же полная чушь, причём совершенно бездоказательная. Это нелепое утверждение полностью игнорирует вполне надёжную и проверенную на опыте китайскую биоэнергетическую теорию. И причина подобной познавательной ущербности в том, что для понимания того, как устроена энергосистема человека, кастанедовского сновидения и перепросмотра недостаточно. Для этого абсолютно необходима серьёзная практика медитации самонаблюдения, горестным образом в учении дона Хуана **отсутствующая**.

**Kargopolov**

**О стирании личной истории.**

Олег пишет:

*>> Правда совершенно не следую справедливым правилам, ведущим к развитию, например необходимости скрывать личную историю, и вовсею «палюсь» на форуме! <<*

Вот ещё одна, весьма уязвимая для критики, концепция из книг Карлоса Кастанеды. Я имею в виду правило «стирания личной истории». Я его ещё называю путём самоизоляции или же «путём сидящего в колодце».

Удивительно, что во всём мире толпы людей, неспособных к самостоятельному критическому мышлению, без тени каких-либо сомнений принимают это правило на веру.

Суть этого правила заключается в культивировании максимальной закрытости своего внутреннего мира от окружающих людей. Между тем, стоит хоть немного задуматься и спросить себя: «А так ли это?», как немедленно обнаруживается, что принцип «стирания личной истории» всецело находится в рамках флюсоподобной двойственности и должен быть уравновешен противоположным принципом «будь

открытым и искренним, не замыкайся в себе, не «тихари». Каждый из этих принципов хорош и полезен на своей «территории», для своего ситуационного контекста, но при выходе за пределы этого круга ситуаций, при выходе за пределы своей территории этот принцип становится неуместным, вредным и разрушительным.

Поясню это на конкретных примерах.

**Будь закрытым. Если ты раскроешься, то сразу же станешь уязвимым.**

Попутно замечу – уязвимым как в житейском, так и в энергетическом плане.

Всё правильно, если речь идёт о недоброжелательном окружении или о чужих посторонних людях. Особенно это относится к вьедливым, назойливо любопытным людям, которые бесцеремонно выпрашивают вас, хотя и не имеют для этого никакого права, будучи посторонними людьми.

Надо сказать, тот, кто желает получать исчерпывающую информацию о вас и вашей жизни, не имея для этого никаких моральных оснований, как правило, желает получить через это определённую власть над вами и сделать вас зависимыми от него.

Закономерность состоит в том, что для управления людьми нужно быть максимально о них информированным. Далеко не случайно то, что все диктаторы и тираны имели во всех слоях общества огромную армию стукачей-информаторов.

Базовая закономерность замкнутого кибернетического цикла управления – между объектом и субъектом управления непременно должна быть как прямая связь (воздействие на управляемый объект, к примеру, шофёр крутит руль и жмёт на газ или на тормоза), так и обратная связь (получение информации о состоянии управляемого объекта (шофёр видит обстановку на дороге и получает через зрение и слух необходимую информацию, на основе которой и принимаются управленческие решения). А что было бы без такой информации? К примеру, если шофёр может рулить и нажимать на педали, а глаза у него завязаны и обратной связи нет? То же самое при управлении людьми. Для успешного управления нужно быть максимально информированным.

Поэтому, для довольно широкого круга ситуаций лучше всего держать рот на замке, а если посторонний человек слишком назойлив и норовит без мыла залезть в вашу



душу, лучше всего использовать эту ситуацию для развития творческой фантазии и наврать ему с три короба. Не стану излагать энергетическую сторону дела, но, уверяю вас, после такой беседы вы немедленно почувствуете приток сил и душевный подъём, и отобьёте у зловредно любопытствующего всякое желание в другой раз приставать к вам с расспросами.

Про тех людей, которые этого не понимают хорошо высказался Сергей Есенин (цитирую по памяти):

«Ходить по жизни с распахнутой душой – то же самое, что ходить с расстёгнутой ширинкой.»

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Противоположное правило:

**Будь открытым и искренним. Раскрой свою душу и смело обсуждай свою жизнь, своё прошлое, проблемы настоящего времени и планы на будущее.**

Это правило не менее правильно и не менее ценно, чем уже рассмотренный его антагонист. Но только на своей территории и для своего класса жизненных ситуаций.

Что же это за ситуации?

Это общение с близкими и родными людьми – с любимым человеком, с близким другом, безусловно и с наставником, если таковой имеется.

Нетрудно увидеть, что это довольно ограниченный круг близких людей, тех, которым можно и нужно открыться и довериться. Само собой, таких людей много не бывает.

**Да, когда открываешься – немедленно делаешь себя уязвимым. Ну и что? Таковы условия, такова плата за входной билет в пространство любви и дружбы. Если же это условие не выполняется, то не видать вам ни того, ни другого, как своих ушей.**

**И для такого круга ситуаций кастанедовское «стирание личной истории» – прямая дорога в одиночество.**

Конечно, рано или поздно случится так, что вы раскроетесь и доверитесь близкому человеку, а он вас подведёт, нанесёт сильный удар по вашему самоуважению, по вашему самолюбию. При длительной совместной жизни это неизбежно. И если такие эпизоды не носят систематический

характер, то ради сохранения любви и дружбы нужно найти силы и уметь простить близкого человека. Если же вы этого не сделаете – останетесь в экзистенциальной пустоте своего гордого одиночества. Оно вам надо? Как человеку выжить в этом мире без любви и без дружбы?

Вот поясняющая метафора (если я не ссылаюсь на автора, значит этот текст мой):

Представьте себе человека, который один раз пострадал от нападения разбойников, решил себя как следует обезопасить. Поскольку он был человеком состоятельным, вложил большие средства и выстроил себе замок. Всё как полагается – крепостные стены с амбразурами, глубокий ров, подъёмный мост, мощные ворота и т.п. Посреди замка высокая центральная башня, совершенно недоступная для возможного неприятеля. Витая лестница, ведущая на самый верх, где расположена комната, в которой живёт владелец замка. Там тоже всё как надо крепкая дверь, железная решётка, хитроумные замки и внутренние засовы. И живёт он там, поживает, в полной безопасности. стараюсь никуда не выходить, разве что по крайней необходимости.

Достиг ли он своей цели? Безусловно. Он абсолютно защищён и неуязвим. Но ему пришлось за эту защищённость заплатить страшную и совершенно неразумную цену. Ведь нет никакой существенной разницы между его местом постоянного обитания и камерой в тюрьме. В своём чрезмерном и неадекватном стремлении к безопасности человек сам посадил себя в тюрьму!

### **Kargopolov**

#### **Завершение темы «стирания личной истории».**

По моим наблюдениям, особенно привержены правилу стирания личной истории люди, относящиеся к так называемому «шизоидному типу личности». Желающих получить подробное описание этого личностного типа отсылаю к Интернету.

Шизоиды очень любят это самое стирание личной истории, хотя именно для них оно полностью противопоказано.

С другой стороны, если человек без каких-либо личностных отклонений берёт это правило (стирание личной истории) на вооружение и начинает старательно ему следовать в повседневной жизни, тогда с неизбежностью начинается патологическое развитие личности по шизоидно-

му типу. Конечно, это происходит медленно, постепенно, на первых порах малозаметно для окружающих, но происходит именно в сторону шизоидизации личности.

**Можно назвать следующие признаки шизоидной личности:**

– Нарастающая интроверсия (погружённость в свой внутренний мир с одновременным ослаблением связей с внешним миром).

– Трудности общения, дистанцирование, нездоровая «схлопнутость» в самом себе.

– Отсутствие общения в режиме «душа с душой в охачку». Отсутствие друзей. Также зачастую отсутствие любимого человека. Постоянные неудачи в плане устройства личной жизни.

– Постоянное чувство одиночества. При этом хочет получать любовь, но сам на такое чувство неспособен. (тут мне есть что сказать, но развёрнутое обсуждение личностных типов – это всё-таки формат отдельной книги, но не форума).

– Переоценка своей личности, чувство особливости, уникальности, непонятой людьми избранности. постоянно взращиваемый и всеми своими ресурсами защищаемый парадный внутриспсихический автопортрет. В силу своей переоценочности, конечно же, этот автопортрет собственной личности носит защитный, а следовательно и неадекватный характер.

– Полная непереносимость замечаний и критики в собственный адрес. Полная неспособность принять негативную информацию о своих слабостях, ошибках и недостатках. При этом стандартная реакция – бегство с последующим отказом от какого-либо общения.

Выводы:

**Кастанедовская концепция стирания личной истории отнюдь не является универсальной. В таком подходе нет подлинной мудрости. На самом деле, если мы заявляем тезис, то одновременно следует дать и противоположный ему антитезис, а также указать территорию и границы применимости каждого из них. Ничего подобного Кастанеда не делает. Поэтому, на мой взгляд, концепция стирания личной истории приносит больше вреда нежели пользы.**

## **Kargopolov**

Олег пишет:

*>> По-видимому, человек (в отличие от приверженцев Чжун Юань цигун, и людей практикующих сновидение) развивающийся по методикам школы ПБИ удерживает ТС в пределах человеческой полосы и поэтому не сталкивается с этими существами. <<*

Это неверно. Тот, кто занимается ЭМП по методам нашей школы, рано или поздно выходит на восприятие тонкой сферы бытия. Вы ошибочно и безосновательно полагаете, что это доступно только для последователей К. Кастанеды. Скажу более, при нашем подходе такое тонкое восприятие появляется при сохранении адекватности, а не за счёт её, как это происходит у кастанедианцев.

Олег пишет:

*>> А то, в каком виде воспринимаются объекты, зависит только от уровня развития: видящие воспринимают энергетические образования, а те «кто не видят» то, что ум покажет. <<*

Можно и я Вас, Олег, спрошу? Вы – видящий? Думаю что нет. Следовательно Вы верующий.

Знаете, Олег, это очень неправильно – быть последователем К. Кастанеды на теоретическом уровне, но при этом пытаться заниматься ЭМП совершенно другой Школы. В таких случаях я, следуя стандартным правилам китайских наставников, никогда людей не беру в обучение.

Причина простая – посадка между двух стульев никогда не бывает удачной. Дедушка Крылов, басня «Лебедь, рак и щука».

Для меня совершенно очевидно, что попытки совместить кастанедовский подход и наши методы ЭМП заведомо обречены на неудачу.

Всего наилучшего ВМ.

## **Oleg**

Добрый день, Владимир Михайлович!

Не слишком ли строгое осуждение за попытку воспользоваться теоретическим описанием мира другой шко-

лы, учитывая, что эта попытка была сделана на доступном в данный момент языке? Разве не имея практического опыта нельзя предполагать, что две школы могут иметь общие точки соприкосновения?

Согласен с Вами в том, что задаю много вопросов.

Надеюсь на то, что с учётом сказанного Вы пересмотрите точку зрения, и при необходимости окажете посильную помощь.

С уважением, Олег.

### **Kargopolov**

Нет, Олег, Вы ошибаетесь. Различие между нами и направлением Кастанеды очень большое, причём по всем параметрам.

#### **По мировоззрению**

У Кастанеды в послесмертии Орёл скушает Вашу святость. Обречённость и безысходность. Спасутся только очень редкие люди, практикующие путь дона Хуана, да и то далеко не все. Нет ни теории Атмана – индивидуального духовного начала, ни эволюции сознания от воплощения к воплощению, ни закона кармы. Также отсутствует учение о двойственности. Также отсутствует тот, очень мощный познавательный подход к проблемам бытия человеческого, который изложен в ПБИ, в главе «Пылающий мост страдания» и так далее.

#### **По биоэнергетической концепции.**

У Кастанеды и дона Хуана (а ещё видящий!) отсутствует знание об энергетических каналах, без которого невозможна энергетическая диагностика, о микрокосмической орбите, о взаимовлиянии каналов и т.п.

#### **По методам практики.**

Отсутствует знание о методах медитации, в частности о самонаблюдении.

Я просто поражаюсь тому, что кто-либо, хоть единожды прочитавший мою книгу «Путь без иллюзий», может не увидеть глубочайшего, качественного отличия кастанедианства и Пути, излагаемого в ПБИ. Объяснением может быть только индоктринация нагуализмом, своего рода познавательный импринтинг, типичный для людей верующих. Неважно во что именно они веруют; существенным и принципиальным отличием людей веры от людей познания является отсутствие здоровой критичности, способности к самостоятельно-

му мышлению и прежде всего, разумеется, отсутствие интуитивной Мудрости-Праджни.

Уж извините, говорю прямо, как думаю. Однако вернёмся к обсуждению Карлоса Кастанеды и его учения.

Насколько Кастанеда велик как художник и вдохновитель, настолько же он слаб и неприемлем как учитель и наставник.

Примером является метод перепросмотра, внешне красивый и вдохновляющий, но практически совершенно неприемлемый и опасный для практикующего. Не хочу вновь повторять то, что уже мною было сказано на форуме относительно этого метода.

Олег, Вы вступаете в дискуссию, будучи к ней совершенно неподготовленным ни с практической точки зрения (нет сколько-либо значимого опыта перепросмотра или попыток во сне посмотреть на руки, нет и опыта занятий ЭМП), ни с теоретической (должный уровень знакомства с китайской и индийской традицией, да и мою книгу было бы невредно прочесть полностью, хотя бы один раз). Именно поэтому мне не хочется вступать с Вами в споры и обсуждения. Вы даже не способны увидеть вопиющую, драматическую разницу между Кастанедой и учением нашей Школы и наивно полагаете, что у них много общего. На самом деле общего мало, а различий очень много.

Коли уж Вы сторонник и последователь Кастанеды, будьте последовательны и занимайтесь по методам дона Хуана (перепросмотр и искусство сновидения). **Нельзя на теоретическом уровне придерживаться одной школы, но при этом заниматься практикой другой школы, ничего путёвого из этого не выйдет. Дело в том, что принятая теоретическая база оказывает сильное влияние на практику. Если между ними имеется серьёзное противоречие, то сама практика деформируется и искажается до неузнаваемости.**

Наконец, если уж дон Хуан столь велик и мудр, то и предлагаемые им методы практики должны быть наилучшими, не так ли? Тогда Ваше поведение, Олег, представляется совершенно нелогичным. Зачем Вам наши методы, зачем Вам мои советы?

А если методы дона Хуана оказываются слишком трудными, малопримлемыми и неэффективными (это значит: занимаюсь, а результата не вижу), то возникает резонное со-

мнение и относительно всего прочего. Практика – критерий истины, не так ли?

Извините, но никакого смысла в продолжении дискуссии с Вами я не вижу. Воспринимаю это общение как досадную и неоправданную затрату времени. Если бы Вы не были кастанедианцем, я бы Вам посоветовал усердно заниматься ЭМП, а параллельно потихонечку читать книгу ПБИ. Сейчас же могу только посоветовать сделать первый и абсолютно необходимый шаг – привести в гармоничное соответствие теорию и свою практику, либо быть полноценно с Кастанедой, либо с ПБИ. Иначе ничего толкового у Вас не выйдет.

А это уже обращение к Амиго.

Амиго, Вы помните какие вопросы Вы задавали в самом начале, когда Вы только появились на нашем сайте? А ведь тогда эти вопросы казались вполне разумными и оправданными. Сейчас же они вызывают удивление, поскольку сама их постановка свидетельствовала об отсутствии должного понимания на тот период времени. Я правильно говорю?

Всего доброго. ВМ.

### **Amigo**

Да, Владимир Михайлович, вы тут прямо в яблочко бьете!

Когда я получал от Вас ответы, то их часто не понимал, да и не принимал – проявлялась какая-то обида, как будто за живое задела. Но теперь, перечитывая Ваши ответы, считаю их очень уместными и верными, но понял это я не сразу (особенно ответ про просветленного и 12-летний цикл – лишь недавно перечитывая ПБИ, убедился в глупости вопроса), а лишь через некоторое время. Спасибо, что тратили свое время на ответы по моим глупым вопросам!

Саша.

### **Oleg**

Владимир Михайлович!

Выбор в сторону ПБИ мною был сделан после прочтения Вашей книги в первом издании около 2 месяцев назад. Поэтому посчитал бы непростительной глупостью лишиться наставника, пусть даже и «заочного» (позднее хотел бы напроситься на консультацию через полгода-год, после того как появиться хоть какая-то база и будет с чем работать). Не скажу, что готов на всё ради Вашего расположения, но мне

вполне по силам заниматься энергомедитативной практикой описанной в ПБИ, с пониманием и возможностями доступными на данный момент. По поводу КК готов признать, что это великолепное художественное произведение, провозглашающее главной ценностью обретение человеком свободы.

Повторюсь, я надеюсь, в случае необходимости, на оказание посильной помощи при том, что занимаюсь практикой по методикам предложенной школой ПБИ.

С уважением, Олег.

### **Kargopolov**

Добрый день Олег! Конечно, я Вам в практическом совете не откажу. Но, бога ради, увольте меня от теоретических обсуждений на основе кастанедовского нагуализма и с использованием совершенно чуждых нам понятий. Практикуйте, параллельно читайте книгу ПБИ и потихоньку всё станет на свои места.

Всего доброго. VM

### **Kargopolov**

Японский мастер Дзен-Буддизма даёт наставления европейскому ученику:

*>> Мы не являемся философской школой. Если тебя интересует религия и философия Востока, если ты хочешь узнать о перерождении и карме, советую тебе выйти через ворота нашего монастыря, два раза повернуть налево, три направо, и ты окажешься в Киотском университете. Там есть профессора, они ответят на все твои вопросы, проанализировав которые ты обнаружишь, что ответы превратились в вопросы. Интеллект – прекрасный инструмент, у него есть назначение, но мы используем в монастыре другой инструмент. Ответив на коаны, ты получишь ответы, которые уже не станут вопросами. <<*

Это наставление японского мастера Дзен – как раз то, что напрочь не понимается теми, кто пишет в наш форум и задаёт нескончаемые вопросы по философско-эзотерической тематике. Сколько им не говори, они всё равно отказываются понимать, что получение сколь угодно развёрнутых ответов принципиально не может привести к подлинному пониманию.



Эти ответы никогда не бывают окончательными и несомненными. Они всего лишь порождают всё новые и новые вопросы (отрубленные головы гидры из древнегреческой мифологии – отрубашь одну, тут же на её месте вырастают три новых).

**Только практика медитации самонаблюдения может привести к получению ответов, которые уже не будут порождать новые вопросы. Точнее говоря, благодаря этой медитативной практике, человек не столько получает ответ на мучавший его вопрос, сколько перерастает этот вопрос, обнаруживая ошибочность и неадекватность самой его постановки.**

Ну вот, всё ещё раз разъяснено с полной ясностью. Но, как правило, результат нулевой. Человек настолько зашорен своими предвзятыми взглядами, настолько поработён своим думающим механизмом, что просто не слышит того, что ему говорят и продолжает тупо настаивать на своём («Нет, вы мне всё-таки скажите...», «Ну, понятно, вы сегодня не в настроении. Я задам этот вопрос в другой раз»).

Ну хорошо, скажу ещё раз:

**Сядьте в Симпласану (простая и удобная поза скрещённых ног), закройте глаза и мысленно скажите себе следующее: «Я отказываюсь обдумывать этот вопрос. Я отказываюсь обсуждать его с кем либо. Пусть он останется неотвеченным и я с этим согласен, я это принимаю. Я больше не буду его обдумывать.»**

**После этого приступайте к медитации самонаблюдения, сделав главным её объектом само желание обдумывать эту проблему. Медитировать до тех пор, пока желание вопрошать и размышлять на эту тему не растворится.**

Как видите, инструкции предельно просты и понятны, однако для той категории людей, которые в тяжёлой форме поработены своим умом, по самым оптимистичным подсчётам, из десяти человек только один будет способен совершить великий прорыв и освободить своё сознание от поработённости мышлением-думанием.

Где-то так.

## **Gringo**

Что меня всегда настораживало в кастанедовцах – так это отсутствие конкретики и контента.

Много красивых слов то... это... пятое-десятое.

Спрашиваю – ребята а ЧТО именно вы делаете? Как практикуете.

В ответ вот мол нужно постоянно находиться в состоянии stalking, ловить грань между сном и явью, двигать точку сборки бла-бла-бла.

А конкретики нет.

### **Kargopolov**

Вы совершенно правы, gringo!

Поражает контраст между потрясающе интересным и имеющим художественную, философскую и психологическую ценность содержанием книг Кастанеды и полной их бесполезностью и неприменимостью в качестве практического руководства.

Удивляет также поведение Алексея Ксендзюка – вроде бы умнейший человек и должен был бы уже давно перерастить рамки нагуализма. Так нет, этот умный и образованный человек (мой коллега психолог) напрочь отказался рассматривать учение Кастанеды в критическом ключе. А это, увы, автоматически переводит его в категорию людей верующих. В своё время Виссарион Белинский замечательно высказался о пользе сомнения (цитирую по памяти, так что возможны неточности в словах; за сохранение смысла ручаюсь):

*>> Не нужно бояться сомнения. Если сомнение обращено на истину, то ничего сделать оно ей не сможет; после проверки сомнением, истина станет несомненной, выйдет ещё краше и величественнее. Если же сомнение обращено на ложь, то оно её разрушит – и прекрасно сделает! <<*

И другая цитата из наследия великого литературного критика:

*>> Скептицизм – слово великое и слово пошлое, смотря по тому, как его понимают. Скептицизм никогда не бывает сам себе целью, и не в нем удовлетворение стремлений и порываний духа, жаждущего знания! Глупцы и люди ограниченные всему верят, потому что не могут ничего исследовать. Люди глубокие – скептики по натуре; но скептицизм таких людей есть признак души, жаждущей знания, а не холодного отрицания. Чем боль-*

*ше любит человек истину, тем внимательнее ее исследует, тем осторожнее ее принимает. Он верит в достоинство истины, верит в непреложность ее существования: но он не верит на слово людям, занимавшимся исследованием истины, ибо знает, что человек и истина – не одно и то же; но он не верит безусловно и самому себе, ибо знает, что его, как человека, может обманывать и привычка, и непосредственность, и чувство, и его собственный ум. Скептицизм таких людей не отрицает истины, а отрицает только то, что может быть приписано людьми к истине ложного и ограниченного. <<*

И ещё одна цитата из Виссариона Григорьевича Белинского:

*>> Сомнение есть первый шаг и единственный путь к истине. <<*

Всего доброго. ВМ.

### **Fedia**

Кargopolov написал:

*>> Прежде всего, у Кастанеды (у дона Хуана) нет полноценной биоэнергетической теории. Нет ни малейшего представления ни о микрокосмической орбите, ни о 12 парных каналах каналов классической и вполне реально работающей китайской биоэнергетики. <<*

Есть масса вполне уважаемых учений которые не опираются на биоэнергетическую схему.

Скажем дзогчен или чань буддизм. Эти учения воздействуют непосредственно на сознание, переводя его в недвойственное состояние. Когда сознание уже переведено в состояние недвойственности человек получает доступ и к своей биоэнергетике в том числе.

Аналогичная технология изложена и у КК. Кроме того, то что в книгах КК названо опытом смещения точки сборки уникально для духовных учений. Фактически используется опыт непосредственного выхода за грань рационального

восприятия причем не на уровне прозрения или единичных фактов, а на уровне технологии пути.

### **Kargopolov**

fedia пишет:

*>> есть масса вполне уважаемых учений которые не опираются на биоэнергетическую схему. Скажем дзогчен или чань буддизм <<*

Да, есть. Тем не менее, Вы меня не убедили. Ну и что с того, что они широко уважаемы? Неужели именно «уважаемость» и «общепризнанность» являются для Вас главным критерием истинности? Коли так, то я Вам сочувствую. Разве можно, зная энергетику, считать их полноценными учениями? Лично я никак не могу считать полноценным учение, в котором отсутствует хорошо проработанная и адекватная биоэнергетическая теория человека и не понимается тот, для меня вполне очевидный факт, что энергетика и сознание очень сильно взаимосвязаны. Рекомендую прочесть во 2-м томе, 2-й части ПБИ главу «Энергосистема, сознание и духовное развитие», а главное позаниматься хотя бы с полгода ЭМП как на даосском, так и на обратном режиме энергетической циркуляции, вот тогда и поговорим. А пока, извините, Вы рассуждаете о том, чего не знаете и в чём не имеете должного опыта.

Во всяком случае, если человек имеет уникальную возможность заниматься медитацией с учётом как общего устройства энергосистемы, так и своих собственных слабых и сильных звеньев энергосистемы и, тем не менее, этим пренебрегает, это, мягко выражаясь, уже относится к категории воинствующего невежества, которое само себя наказывает, отказываясь от велосипеда в пользу самоката. Представьте себе народного целителя, представителя и наследника многовековой системы целительства (кстати, вполне успешной при лечении многих заболеваний), который отказывается от изучения основополагающих дисциплин современной медицины – от изучения анатомии и физиологии.

На мой взгляд, пренебрежение со стороны многих эзотерических учений, знаниями об энергетическом устройстве человека, связано с простым невежеством, полным отсут-

ствием знаний в этой области. Вам кажется, что они отказываются от этого знания по причине того, что его превзошли и сочли ненужным. Однако на самом деле это никакой не отказ, а всего лишь банальное невежество. **Они этого просто не знают!** Для меня это вполне очевидно.

Такого рода невежество вполне может быть простибельным, но при том условии, что оно не является воинствующим. А также если оно не отвергает необходимость получения таких знаний. Для меня и для всех, кто занимается в моей Школе, нет и тени сомнения в том, что **знания по энергосистеме человека имеют огромное значение для успешной и результативной энергомедитативной практики.**

Всего доброго. ВМ.

**fedia**

Моя попытка была обречена на провал заранее.

Задача была обратить внимание на то что в учении дона Хуана все не настолько просто как кажется.

Мне очень понравилась и слегка даже удивила глава из вашей книги «Медитация внутренней остановки» (том 2-й, часть 1-я, глава 9).

[kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/51-2109.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/51-2109.html)

Демонстрируется очень глубокий анализ и уровень осознанности.

Как вы думаете – что бы двигаться глубже не следует ли перестать быть «слишком человеком»?

Или проделать то что у КК называется «потерей человеческой формы»?

**Kargopolov**

fedia пишет:

*>> Как вы думаете – что бы двигаться глубже не следует ли перестать быть «слишком человеком»?*

*Или проделать то что у КК называется «потерей человеческой формы»? <<*

Уважаемый fedia, я хорошо понимаю, на вполне конкретном уровне, как практиковать полное дыхание, как выполнять столбовое стояние, как практиковать медитацию-самонаблюдение. Однако, я напрочь не понимаю, как

«перестать быть слишком человеком» или как «проделать то, что у Карлоса Кастанеды называется «потерей человеческой формы». На мой взгляд, с точки зрения конкретно-практической, всё это – слова наполненные гелием. Извините, но всё это несерьёзно.

Прошу извинения за резкую отповедь. Дело в том, что, ну никак нельзя пользоваться такими, сугубо кастанедовскими терминами (и концепциями за ними стоящими), как «точка сборки», «эманации Орла», «человеческая форма» и её потеря, и прочими, так, как будто это общепринятые и общепризнанные вещи. На самом деле это совсем не так. Буддизм, даосизм и йога прекрасно без этих терминов обходятся, но при этом все они имеют свою, более или менее развитую биоэнергетическую теорию (чакры, грантхи, «заставы»-гуань, а также каналы (меридианы) – нади, кин).

В моей школе нет никакой необходимости использовать основополагающую кастанедовскую концепцию сдвига точки сборки, которая мне представляется ошибочной и непродуктивной. Что стоит только одно, не выдерживающее никакой критики, утверждение, что точка сборки у всех людей находится примерно в одном месте – где-то позади верхней части спины. Мне эта концепция совершенно безразлична и, согласно моему опыту, непригодна для практического использования.

Для нас необходимым и достаточным является энергетическая диагностика, основанная на китайских представлениях об энергетических каналах, центрах, образующих весьма сложную энергосистему человека. Как для лечения, так и для развития человека необходима диагностика (выявление наиболее слабого звена в энергосистеме), и подбор надлежащих методов практики для выправления выявленного энергетического разбаланса. «Совершенствующийся муж похож на пастуха, который идёт вслед за стадом и подгоняет отстающую овцу».

И, смею Вас заверить, это вполне реально работает. А то, что имеется у Кастанеды – хорошо для развлечения, прекрасно для вдохновения, но увы, совершенно непригодно для серьёзной работы над собой. И чем быстрее последователь Кастанеды разочаруется и перейдёт к настоящей работе над собой, то есть к энергомедитативной практике, тем лучше для него. Хотя, конечно не всем это надо. Многие предпо-

читают поговорить о перепросмотре, сталкинге и прочем, но никакой серьёзной практики в этом направлении у них нет.

Вообще, для меня настоящая ЭМП (будь то буддийская или даосская или йогическая практика) примерно так соотносится с кастанедианством, как реальный средневековый бой – с играми ролевиков, размахивающих бутафорскими мечами.

Всего доброго. ВМ.

### **Кыпчак**

Kargopolov написал:

*>> А доводилось ли кому-нибудь встречаться с последователями Кастанеды? Что за люди и каковы их успехи на этом поприще? Поделитесь впечатлениями. ВМ. <<*

Доводилось. Несколько лет общался с «людьми в теме» на форумах, встречались в реале общались. Народ разный, но всё как и в любых подобных тусовках сводится к «наше кунг-фу лучше вашего». Чёткой школы нет, есть отдельные практики и упражнения которые юзают последователи. Условно говоря, последователи КК делятся на два лагеря: те, кто признаёт святейший авторитет по всем духовным вопросам («Клиргрин» с их семинарами по теснсёгрिति) и те, кто считают, что «сами с усами». Общая схема практики довольно проста: перепросмотр+тенсёгрिति+сновидение=воин силы. Проблема в том, что многие упорные практикующие заподучают кое-какие сиддхи, но на их личности это никак не сказывается или сказывается в отрицательную сторону. Так один мой товарищ, большой фанат перепросмотра и лютейший сновидящий сначала попытался убить себя (только он вместо прыжка в пропасть воткнул себе нож под сердце), ему повезло, выжил; но через два года всё равно оказался на «дурочке», теперь инвалид 2-й группы с периодической госпитализацией. Но в основном люди начинают ощущать свою избранность, всех вокруг порицают грехом ЧСВ, при этом сами же от него и лопаются.

По практикам:

1. **Тенсегрिति** – таки да, комплексы движений(пассов) над которыми снисходительно посмеиваются адепты цигун и БИ. Но они определённо обладают некими эффектами. Выполняя серию «Безупречное намерение» начинаешь переть

по жизни как танк КВ на полевые пушки немцев. Кругом все разбегаются, сзади плачут.

2. **Сновидение** – прут туда кучи практикующих по простой причине – «я и сплю и практикую». Если кто то нашёл свои руки во сне, то он может уже ходить по форумам и на равных общаться со старожилками, подразумевая, что он «тоже что-то может». Если серьёзно: практика увлекательная – сначала проходишь первые врата сновидения, т.е. учишься фиксировать внимание там и собирать вокруг себя сновиденный мир, вторые врата – меняешь сновидения, попадаешь в разные миры с большей или меньшей степенью осознанности. На этом этапе появляются те, кого КК называл неорганическими сущностями. Про них много кто чего рассказывает, но мой опыт общения с ними скорее негативный.

3. **Перепросмотр**: техника работающая, причем именно так, как описывает её Кастанеда – забираешь свою энергию отдаёшь чужую. Буквально. Но есть проблема о которой упоминает Владимир Михайлович – не происходит при этом никакого осознания. Люди годами сидят в перепросмотре, есть такие которые убивают на это по 8-12 часов в день, но личность их при этом никак не меняется. Что характерно, некоторые утверждают, что через практику перепросмотра начинают «видеть». Некоторые фантазируют, некоторые действительно что-то видят. Можете представить, как их «прёт» от этого факта. Мне перепросмотр помог в одном случае – несколько сновидений со мной взаимодействовал неорганик, в результате днём я стал буквально засыпать на ходу. Я решил это дело пересмотреть и на 3-м или 4-м выметающем дыхании меня отпустило.

**Выводы:** стройная система обучения отсутствует, организованное обучение «Клиргрин» здорово напоминает собрания анонимных алкоголиков, просто несерьёзно. Тенсэгрити – цигун для бедных. Короче, всё в комплексе здорово пахнет в лучшем случае профанацией, в худшем – мошенничеством на доверии. Те кто действительно что-то умеют и при этом адекватны – всегда имеют восточную базу: йога, цигун, БИ и т.п. Но эти люди себя кастанедчиками как раз и не считают. Просто трутся в тусовке со своими целями.

Kargopolov написал:

>> Удивляет также поведение Алексея Ксендюка – вро-



*де бы умнейший человек и должен был бы уже давно перерастить рамки нагуализма. <<*

ИМХО, насчёт Ксендзюка – человек просто упивается своей интеллектуальностью и академичностью, а нагуализм для него просто место приложения этих его качеств. Серьёзных исследователей кроме него в этой теме нет вот он и окучивает тему потихоньку.

### **Кыпчак**

И ещё, на счёт растений Силы: Практически все кастанедчики скажут, что РС в книгах Кастанеды не главное, это вот сначала только, Дон Хуан в учение заманивал, но безусловно это полезный опыт stalking и безупречности. 90% из них на предложение накуриться анаши радостно соглашались. Оставшиеся 10% эстетов предпочитают сальвию, дурман, грибы, кетамин и ЛСД. Некоторые ездят в Мексику есть пейотль. Мексика вообще для них отдельная тема – типа Мекки для мусульман или Иерусалима для средневекового крестоносца. Такие дела.

Меня не отпускает подозрение, что Карлос или через Карлоса кто-то специально сделал эту довольно мутную тему. Намерение этого потока (а поток реально ощущается, захватывает сознание) безжалостно и такое ощущение, что исходит из определённого источника. Есть много спекуляций, что вся эта движуха инспирирована Арендатором, который «легализовался» в нашем мире слившись с Кэрл Тигс. Цель – получение человеческого осознания в более масштабном объёме, чем просто дойти линию Дона Хуана, которая, к тому же пресеклась.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь уважаемый Кыпчак!

Спасибо за интересную информацию.

*>> Несколько лет общался с «людьми в теме» на форумах, встречались в реале общались. <<*

Вот это и ценно. Прочитал с большим интересом. Также интересно, что Вы практикуете сейчас. Всего доброго. ВМ.

### **Кыпчак**

Сейчас с большим интересом читаю Вашу книгу, очень вовремя на неё вышел. Внутренняя тишина и медитация самонаблюдения это ключевые вещи. Без них практикующий имеет все шансы наделать больших бед с собой.

По поводу практик: Останавливаю внутренний диалог. По прежнему практикую сновидение.

### **Kargopolov**

*>> Внутренняя тишина и медитация самонаблюдения это ключевые вещи. Без них практикующий имеет все шансы наделать больших бед с собой. <<*

Совершенно с Вами согласен. Так оно и есть.

Добавлю только, что самонаблюдение – это и есть наилучший способ трансцендирования ума. У меня в книге пишется о том, что это разные вещи – остановка (выключение) ума и трансцендирование ума. Первое достигается с помощью медитации внутренней остановки, а второе – с помощью самонаблюдения. Первое даёт энергетическое развитие, второе – информационное (обретение Мудрости-Праджни).

В книге отдельная глава посвящена медитации внутренней остановки и другая, тоже отдельная глава – медитации самонаблюдения.

Всего доброго. ВМ.

### **Кыпчак**

Владимир Михайлович, спасибо за пояснения. Для меня на данном этапе это ОЧЕНЬ ВАЖНО. Слишком много времени было потрачено, пока я нашёл Вашу линию.

У меня есть некоторые соображения, которыми хотел бы с Вами поделиться и посоветоваться. Они касаются практики сновидения. Я могу написать Вам в личку, чтобы Вы могли решить стоит ли это дело обсуждать и выкладывать здесь в ветке?

### **Kargopolov**

Здравствуйте Кыпчак!

Да, конечно, можно эту тему обсуждать и выкладывать

на этой ветке форума. Думаю, что это будет интересно и полезно многим читателям.

Сразу же и начну. Поскольку Вы не возражаете, перенесём наше обсуждение в публичный формат.

### **Кыпчак**

Добрый день, Владимир Михайлович!

Хотелось бы поделиться с Вами опытом и нужен Ваш взгляд со стороны по этому поводу.

Самое доступное и интригующее в наследии Кастанеды – это практика сновидения. Практика позволяет самому ощутить достоверность описанных в книгах феноменов (видимо это и привлекает Ксендзюка).

Первоначальная задача – осознать себя в сновидении и зафиксировать своё внимание там. Если удаётся вспомнить, что ты спишь, то используется классический манёвр с руками. Они используются как якорь. Сновидящий смотрит на свои руки и начинает использовать «технику 15 предметов». Т.е. смотрит на свои руки, они начинают расплываться и тогда бросается короткий взгляд на ближайший предмет в сновидении (допустим на стол), потом возвращает внимание к ладоням, они опять начинают расплываться, и опять бросается короткий взгляд на другой предмет (допустим на стул) и т.д., в среднем это проделывается раз 15 (у кого как). В результате картинка сновидения вокруг стабилизируется, предметы перестают расплываться и можно оглядеться что вокруг тебя окружает. Сновидящий на этом этапе ставит задачу концентрировать внимание дополнительно на звуках, осязании, тепле-холоде, запахах. Если это удаётся, то как говорят адепты, «собирается сновиденный мир». Это и есть первые врата, подход к ним и прохождение.

Вторые врата открываются следующим образом. Сновидящий должен найти «лазутчика» в пространстве сновидения, представителя чужеродной энергии и зацепившись за него вниманием отправиться в мир лазутчика, сменив сновидение. Есть другой способ – лечь в сновидении в ту же позу в которой ты спишь и уснуть и проснуться в новом сновидении. При таком просыпании попадаешь в довольно реальный мир, имеешь высокую степень осознанности и наверняка не провалишься в неосознанный сон. Но здесь есть

другая беда – опасность затеряться в этом мире и забыть откуда ты пришел, оставшись в этом мире навсегда.

На этом этапе уже довольно опасно, неорганические существа караулят сновидящего и по сути охотятся на его осознание (Кастанеда описал это предельно честно). Именно в этих дебрях мой товарищ подцепил какую-то гадость, которая вылилась в шизофрению в нашем мире. В среде сновидящих считается, что такими упражнениями человек развивает своё энергетическое тело или двойника (терминология КК).

Третьи врата – способность попадать в наш мир. Верифицируется довольно просто – прочитать оставленную в условленном месте запись или сдвинуть какой либо предмет. Да, считается, что уже со вторых врат практикующий должен научиться видеть энергию, чтобы понимать куда он попал – в свои фантазии или реально какой то мир.

Четвёртые врата – способность самому строить мир сновидения и брать в него чужое осознание (Свидание с Арендатором КК в 9 томе). На территории СНГ я лично знаю только одного человека, который прошёл третьи врата. Но он не только и не столько кастанедевец. Начинал с раджа-йоги и всё указывает на то, что у него родовые способности к этому делу. Сейчас он пропал отовсюду, живёт в сибирской деревне, занимается целительством.

### **Мои выводы:**

1. Фокус с осознанием в сновидении основан на остановке внутреннего диалога – т.е. неосознанные сны творит наш ум, болтая сам с собой во сне (понятно, вторгаясь в сферу бессознательного и предсознательного). Логично предположить, что работая с остановкой внутреннего диалога в реале необходимо продолжать эту работу в сновидении. Хотя в Вашей школе эта проблема может решаться более изящно, не разобрался ещё.

2. Путешествия по мирам второго внимания во время практики сновидения требуют энергетических затрат, причём энергия для этих путешествий берётся путём погружения в мир неорганических существ, либо получается путём взаимодействия с этими существами. Энергия этого мира остаётся там, вернуть её можно с помощью перепромотра, по крайней мере так утверждается.

3. На каком-то этапе практика приостанавливается, ум

больше не ведётся на уловки, и нужна конкретная работа по его остановке и осознанию своего Эго.

Вот, то что есть, на вскидку.

В последнее время меня одолели сомнения по поводу продолжения этой практики. Поэтому обращаюсь за советом к Вам – видите ли Вы какие-то опасные моменты?

С уважением, Дмитрий

### **Kargopolov**

Здравствуйте Дмитрий!

Ваши сомнения вполне обоснованы. Да, я вижу в практике сновидения опасность, а в серьёзной практике – большую опасность. Дело в том, что с точки зрения базового развития человека практика сновидения является односторонней и несбалансированной. В книгах Кастанеды для уравнивания предлагается практика перепросмотра. Однако я в ней вижу серьёзные недостатки и считаю медитацию самонаблюдения практикой намного более высокого уровня нежели перепросмотр. Развёрнутое объяснение тому мною дано в предыдущих постах.

Чтобы разъяснить эту свою позицию, начну с того, что в человеческом существе мы можем выделить два фундаментальных аспекта – энергетический и информационный. Соответственно, с точки зрения развития личности, имеется развитие энергетическое (обретение Жизни, Силы, Шакти) и развитие информационное (обретение Мудрости, Праджни). Эти два аспекта у разных людей развиты неодинаково. Есть люди, у которых много жизненной энергии, много Силы, но с Мудростью и информационным развитием дела обстоят плохо. Бывает и наоборот, Мудрости много, а Силы нет. Ясное дело, практиковать следует так, чтобы подтягивать отстающий аспект. **«Совершенствующийся муж подобен пастуху, идущему вслед за стадом и подгоняющему отстающую овцу.»**

И вот, оказывается, что **главным методом энергетического развития является медитация-присутствие, на продвинутых ступенях естественно переходящая в медитацию внутренней остановки. А главным и непревзойдённым методом информационного развития является медитация самонаблюдение.**

Здесь я даю самые краткие тезисы, а подробнее Вы можете прочитать здесь:

ПБИ («Путь без иллюзий»), том 1-й, часть 2-я, глава 4 «Пространство, время и сознание».

Продолжение следует.

Всего доброго, ВМ

### **Kargopolov**

#### **Продолжение.**

Существенно важен тот факт (об этом мало кто знает), что осознанность в реальной жизни (в бодрствующем состоянии) и осознанность в сновидении имеют качественное отличие и реализуются посредством активности разных энергетических каналов (ну и, естественно, соответствующих им энергетических центров).

Осознание во сне (lucid dreaming по Стивену Лабержу) связано с активностью энергетических каналов, относящихся к группе Огня (термин из моей биоэнергетической теории, которая сильно отличается от китайской концепции У-Син, т.е. Пяти Первоэлементов). При осознании во сне работают такие энергетические центры, как макушечный (Огонь), теменной (Огонь), а также центр межбровья, относящийся уже к подсистеме Ветра. Очень важно, то, что при осознании во время сна осознание собственного физического тела полностью отсутствует.

А вот осознание в бодрствующем состоянии реализуется за счёт активности совершенно других каналов и центров (энергетический центр – не что иное, как своего рода энергетическое сердце соответствующего канала). Закономерность состоит в том, что, чем выше уровень осознания собственного физического тела, тем лучше обстоят дела с информационным развитием и обретением Мудрости-Праджни. И здесь крайне важной является практика медитации самонаблюдения, выполняемого именно при закрытых глазах, поскольку только тогда достигается полноценное осознание собственного физического тела.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

#### **Продолжение**

Практика сновидения, безусловно, относится к энерге-

тическому развитию (развитию Силы). Кстати, весьма симптоматично, что в книгах Кастанеды очень много говорится о Силе («Сказки о Силе» и т.п.), но очень мало о Мудрости и её обретении. Однако, в практике кастанедовского сновидения имеется очень серьёзный дефект, который последователи Кастанеды, похоже совсем не замечают. Дело в том, что успешная практика сновидения (развития осознанности во сне) уже изначально требует хорошего (намного выше среднего уровня) развития тех энергетических центров, о которых я сказал ранее (макушечный, теменной и центр межбровья). Если эти центры в хорошем состоянии, практика сновидения легко осуществляется, так сказать, «получается» и даёт успешное энергетическое развитие. Однако, у людей с плохим состоянием этих центров (и соответствующих им каналов) из попыток практиковать сновидение по Карлосу Кастанеде ничего толкового не получается. Ну и не надо предлагать безногому бегать кроссы.

И вот получается такая нездоровая ситуация, когда тем людям, которые способны успешно практиковать сновидение, на самом деле, для сбалансированного и безопасного развития требуется совсем другая практика (медитация самонаблюдения). Если же они практикуют сновидение, то это с неизбежностью приводит к переразвитию сильных каналов-центров, с одновременным угнетением слабых (контрастно-сопряжённых) каналов-центров. Такого рода нарушение равновесия между энергетическими и информационными параметрами – прямая дорога в психиатрическую больницу. Вспомним сновидящих Зулэйку и её сестру (забыл имя), из книг Кастанеды, которые периодически впадали в психотическое состояние.

А для тех людей, которые нуждаются, прежде всего в энергетическом развитии, практика сновидения просто не подходит. Она у них не получается. Для них требуется совершенно иная практика, а именно, медитация присутствия, на определённом этапе своего развития переходящая в медитацию внутренней остановки.

О медитации присутствия можно прочесть в ПБИ, том 2, часть 1, глава 7.

О медитации внутренней остановки – тоже том 2, часть 1, глава 9.

Продолжение следует.

## **Кыпчак**

Да, всё верно. Люди имеющие энергетическую конфигурацию сновидящих в отличии от сталкеров взбалмошны, капризны, практически не имеют самокритики. Поэтому в традиции ДХ их уравнивали сталкерами и практика возможна была только в группе, замкнутой на энергии нагваля. Карлос (Дон Хуан) прямо говорит в своих книгах – без нагваля нет игры. Нагваль собирает группу, которая цементируется его энергией и они двигаются все вместе в сторону т.н. Третьего внимания.

Проблема современных последователей КК в том, что они как-то легко игнорируют этот аспект и практикуют как получится. Масла в огонь подливает контора Кларгрин, представители которой на голубом глазу заявили, что всё уже не так, модальность времени поменялась (что это значит мало кто понимает). Ну и конечно же в среде практикующих начали плодиться видящие всех мастей. Они заявляют, что видят энергию, коконы людей, темное море осознания и т.п. Кончается это дело тем, что большинство из них объявляет себя нагвалями и пытается собрать группу. Группы естественно рано или поздно разваливаются, т.к. становится непонятно, кто должен мыть посуду, а Дух знака не даёт. А если даёт, то каждый его понимает по своему. Как я уже упоминал, один из моих знакомых нагвалей нынче периодически лежит на «дурочке».

Что касается самонаблюдения – то у КК есть это направление, оно называется сталкинг (выслеживание) себя. Но этим мало кто занимается, т.к. нет внятных методических указаний как этим заниматься. Ещё раз выскажу своё мнение: КК показал в своих книгах только часть тех знаний, что ему передал ДХ и сделал это вполне осознанно. Как говорится «каратэ» нельзя всерьёз заниматься по книжке – в лучшем случае будешь выглядеть клоуном, в худшем – при случае тебя покалечат, когда решишь применить свои знания на практике.

## **Kargopolov**

Вы пишете:

*>> Что касается самонаблюдения – то у КК есть это направление, оно называется сталкинг (выслеживание)*



*себя. Но этим мало кто занимается, т.к. нет внятных методических указаний как этим заниматься. <<*

Всё-таки, это не вполне самонаблюдение, хотя, сам термин «выслеживание себя» и предполагает нечто подобное. Однако для меня сталкинг и медитация самонаблюдения – не одно и то же.

Вы совершенно правы в том, что никаких внятных методических указаний там нет. Более того, я, как человек, уже давно практикующий самонаблюдение, могу сказать со всей ответственностью, что в учении дона Хуана медитация самонаблюдение отсутствует. Как практик с большим опытом, я вижу это со всей несомненностью. Думаю, что трудно не согласиться с тем тезисом, что **нет чётких методических указаний – нет и самонаблюдения.**

Чтобы в этом убедиться, достаточно прочитать в моей книге главу про самонаблюдение (ПБИ, том 2, часть 1, глава 6 «Медитация самонаблюдения»).

Предположение о том, что в учении дона Хуана медитация – самонаблюдение всё-таки была, но являлась засекреченной техникой, на мой взгляд не имеет под собой никаких оснований и является явной апологетической натяжкой. Столько говорить про сновидение, во всех деталях расписывать технику перепросмотра, а про сидячую медитацию самонаблюдения – ровно ничего! Как сказано в одном из стихотворений Дениса Давыдова, «Жомини, да Жомини, а про водку ни полслова.»

А что касается осознанности в повседневной жизни, то без систематической практики медитации самонаблюдения, это вообще несерьёзно.

Всего доброго, ВМ.

### **Кыпчак**

Вы меня натолкнули на следующую мысль: о традиции Дона Хуана мы можем узнать только из книг Кастанеды. То, что там описано представляется грандиозной целостной системой. Но вот что странно – при упоминании нескольких техник ОВД и прочих практиках на самонаблюдение есть только намек. Хотя понятно, что тот же сталкинг может эффективно выполняться только при условии нивелирования Эго. Кастанеда как будто специально об этом умолчал. То есть

накидал эффектных штук, а главный ключ не показал. Не думаю, что самонаблюдение он скрыл как секретную технику, причина скорее всего в той партии, что они разыграли с Арендатором. Т.е. пока нет такого ключа как самонаблюдения открываются огромные возможности для манипуляции с осознанием апологетов. Это, конечно, моя спекуляция и дальше развивать я её не буду, но возможно в этом есть смысл.

### **Kargopolov**

Лично я думаю, что ответ много проще – нагуалисты не знали и не владели методом медитации самонаблюдения. Не практиковали сами и не передавали его своим ученикам именно по этой простой причине. А вместо самонаблюдения практиковали перепросмотр в сочетании с особым подметающим дыханием.

На мой взгляд, учение дона Хуана, излагаемое в книгах К. Кастанеды, является промежуточной стадией развития, всего лишь своего рода переходом от туземной магии к Йоге сознания. Классическая Йога, с её учением о Нирбиджа Самадхи и Сабиджа Самадхи, о Пути, ведущем к Освобождению (Мокша) – намного глубже и мощнее любой магической традиции. Как по наличествующему арсеналу методов практики, так и по философской базе (Санкхья).

Теперь относительно Вас, уважаемый Кыпчак, и Вашей практики.

Моё мнение состоит в том, что, поскольку Вы уже очень долго практиковали сновидение, во избежание нарастания разбаланса между энергетическим и информационным развитием, Вам следует прекратить практику сновидения (далее она может быть для Вас опасной) и перейти, как к основной, к практике медитации самонаблюдения. Лучше всего её практиковать так, как она изложена в моей книге. Звучит нескромно, но я и в самом деле считаю, что это наилучшее на сегодняшний день руководство по медитации).

Если Вы решите последовать моему совету, то я могу написать Вам в личку и расписать методику. Тут, как и в любом деле, есть свои нюансы, метод – это одно, а сбалансированная методика – совсем другое. Для того, чтобы приступить к практике, знания метода недостаточно. Необходима полноценная и сбалансированная методика.

Зачастую, именно отсутствие грамотной методики является причиной неудачи многих практикующих.

Всего доброго. ВМ.

P.S. Также рекомендую прочесть очень важные главы книги ПБИ: том2, часть1, главы 4 и 5.

### **Кыпчак**

Добрый день, Владимир Михайлович!

Очень меня обяжете, если опишете методику практики, чтобы я к ней мог приступить незамедлительно. Книгу Вашу я начал читать именно со второго тома, чтобы быстрее начать практиковать. В том, что Ваша книга лучшее методическое пособие по практике медитации – никаких сомнений. Ничего более понятного и внятного я до сих пор не видел.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Дмитрий!

Спасибо Вам за добрые слова. С радостью поделюсь с Вами наилучшей методикой, где центральным звеном являются два метода – дыхательная практика плюс медитация самонаблюдение. Эта методика упоминается и в книге, и на форумах, но там её ещё нужно найти.

С радостью, потому что воспринимаю Вас как умного и хорошо образованного человека, очень серьёзно настроенного на работу над собой.

Единственно, попрошу Вас немного подождать, завтра-послезавтра напишу в личку.

P.S. В полноценной методике непременно должно быть то, что я называю «методическим ядром». Гармоничная и сбалансированная (а следовательно и безопасная) методика должна состоять из двух взаимодополняющих методов, образующих это методическое ядро. Другими словами, она должна быть построена согласно великому методическому принципу: **«Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь»**. (См. в моей книге материалы о Принципе Тай-Цзи).

Методика, о которой здесь идёт речь, полностью соответствует этому принципу. Она состоит из двух непревзойдённых методов практики, состоящих в отношениях взаимодополнения и образующих пресловутое «методическое ядро».

Вот эти методы:

а) даосское парадоксальное дыхание.

б) медитация-самонаблюдение.

Заниматься следует дважды в день, утром и вечером. В каждом занятии сначала идёт дыхание, а затем самонаблюдение. Каждый из этих методов выполняется по 30-50 минут.

Подробнее напишу Вам в личку.

Всего доброго, успехов! ВМ.

## **УЧЕНИЕ ГЕОРГИЯ ГУРДЖИЕВА**

### **Odonata**

#### **Теория Гурджиева о трёх центрах и семи типах людей.**

Владимир Михайлович, а как Вы относитесь к теории Гурджиева о трех центрах (интеллектуальный, эмоциональный, двигательный + инстинктивный)? В своё время эта идея разъяснила для меня многие непонятные процессы происходящие в человеческой психике. Я думаю любой человек знакомый с этой идеей, пронаблюдав за собой обнаружит ее достоверность.

### **Kargopolov**

Надо сказать, что в целом к Гурджиеву я отношусь скептически. В его учении базовая идея – культивация осознанности, безусловно верна, но что касается её воплощения в конкретных методах практики, то на мой взгляд, оно совершенно неудовлетворительно. А его спекулятивные теории человека мне просто неинтересны.

Что касается его теории о трёх центрах, то я считаю её весьма банальной и крайне примитивной. Одно из моих любимых высказываний – это гениальные слова, принадлежащие академику Б.Г. Ананьеву «Ценность абстракции определяется возможностью её конкретизации». В этом смысле учение Гурджиева о трёх центрах никакой ценности не имеет. Ни теоретической, ни практической.

Здесь мы имеем дело с чисто спекулятивными измышлениями самоуверенного дилетанта.

На самом деле человек устроен много, много сложнее. Эта гурджиевская теория имеет выраженный спекулятивный характер и мне просто неинтересна. Причём изначально неинтересна.

Вообще, Гурджиева читать тяжело, скучно и на мой взгляд, не нужно. Попробуйте почитать его «Письма Вельзевула своему внуку» и легко в этом убедитесь. Напыщенный зануда. А что касается этой теории, то что, Вы и без него не знали, что есть спортсмены, есть певцы и актёры, а есть и мыслители-учёные? И что такого нового и полезного даёт эта пустая абстракция?

Читать Гурджиева, на мой взгляд – зря тратить время. Это всё равно, как современному астроному читать Птолемея.

Вот к примеру я выдвину теорию, что человек – это пищеварительная трубка с двумя отверстиями – входным и выходным. Эта теория тоже будет совершенно правильной, но малопригодной в силу своей чрезвычайной примитивности. Таковы же и теории Гурджиева. Принимать их всерьёз просто невозможно человеку, который знает насколько сложно устроена энергосистема человека (каналов и энергетических центров намного больше, чем указывает Гурджиев), насколько сложно устроена психика человека и сколь велико многообразие личностных типов.

Почитайте современные типологии личности и Вы легко убедитесь, что Гурджиев – неуч и самоуверенный дилетант. В его время уже были разработаны очень конструктивные типологии личности, в том числе и в России (Пётр Ганнушкин) но он их просто не знал. «Чукча не читатель, чукча писатель.» :D

### **Kargopolov**

Odonata пишет:

*>> В своё время эта идея разъяснила для меня многие непонятные процессы происходящие в человеческой психике. Я думаю любой человек знакомый с этой идеей, наблюдая за собой обнаружит ее достоверность. <<*

Ваши слова – прекрасная иллюстрация к так называемому эффекту Форера-Барнума. Вы можете прочитать о нём в этом же форуме, в теме «Соционика Аушры Длинная Фамилия».

### **Tolli**

**Учение Гурджиева о семи типах людей.**

**П.Д. Успенский В ПОИСКАХ ЧУДЕСНОГО:**

*>> Обратимся ещё раз к идее человека. В языке, о ко-*

торам я говорю, вместо слова «человек» употребляются семь слов, а именно: человек номер один, человек номер два, человек номер три, человек номер четыре, человек номер пять, человек номер шесть и человек номер семь. С этими семью понятиями люди, говоря о человеке, уже смогут понимать друг друга.

Человек номер семь – это такой человек, который достиг полного развития, возможного для человека, который обладает всем, чем может обладать человек, т.е. волей, сознанием, постоянным и неизменным Я, индивидуальностью, бессмертием, а также многими иными свойствами, которые мы в своей слепоте и в своём невежестве приписываем себе. Лишь тогда, когда мы до известной степени понимаем человека номер семь и его свойства, мы можем понять и те постепенные переходы, которыми к нему приближаемся, т.е. понимаем процесс возможного для нас развития.

Человек номер шесть стоит очень близко к человеку номер семь. Его отличает от человека номер семь только то обстоятельство, что некоторые из его качеств ещё не стали постоянными.

Человек номер пять также является недостижимым для нас стандартом, так как это человек, достигший единства.

Человек номер четыре – это промежуточная стадия. Я поговорю о нём позднее.

Человек номер один, два и три – это люди, образующие механическое человечество и пребывающие на том же уровне, на каком они родились.

Человек номер один – это человек, у которого центр тяжести психической жизни лежит в двигательном центре. Это человек физического тела, у которого двигательная и инстинктивная функции имеют перевес над эмоциональной и мыслительной функциями.

Человек номер два – это человек на том же уровне развития, но его эмоциональный центр совпадает с центром тяжести психической жизни. Это человек, у которого эмоциональная функция имеет перевес над всеми прочими, человек чувств, эмоций.

Человек номер три означает человека на том же уровне развития; но у него центр тяжести психической жизни

*лежит в интеллектуальном центре, т.е. мыслительная функция получает преобладание над двигательной, инстинктивной и эмоциональными функциями; это человек рассудка, который ко всему подходит с точки зрения теорий и умственных соображений.*

*Каждый человек рождается как человек номер один, номер два или номер три.*

*Человек номер четыре не рождается готовым. Он рожден как номер один, два или три, и становится номером четыре только в результате определённого рода усилий. Человек номер четыре – это всегда продукт школьной работы. Он не может ни родиться, ни развиваться случайно, в результате ординарных влияний, воспитания, образования и тому подобного; человек номер четыре уже стоит на уровне, отличном от уровня номер один, два и три; он имеет постоянный центр тяжести, состоящий из его идей, его оценки работы, его отношения к школе. Вдобавок, его психические центры уже начали приходить в равновесие; в нём один из центров не может иметь такого преобладания над другими, как это бывает у людей первых трёх категорий. Он уже начинает познавать себя, начинает понимать, куда идёт.*

*Человек номер пять уже достиг кристаллизации; он не может измениться так, как изменяется человек номер один, номер два или три. Но нужно отметить, что человек номер пять может появиться в результате как правильной, так и неправильной работы. Он может стать номером пятым из номера четвёртого; но он может стать номером пятым, не побывав номером четвёртым. В этом случае он не способен развиваться далее, стать номером шестым и седьмым. Чтобы сделаться номером шестым, он должен вновь расплавить свою выкристаллизовавшуюся сущность, намеренно утратить своё бытие в качестве человека номер пять. Этого можно достичь только путём ужасных страданий. К счастью, такие случаи неправильного развития бывают очень редко.*

*Деление человека на семь категорий, или семь номеров, объясняет тысячи явлений, которые иначе понять невозможно. Это деление даёт верное понятие об относительности в приложении к человеку. Вещи могут быть*

одними или другими в зависимости от рода того человека, с точки зрения которого они воспринимаются или по отношению к которому они берутся.

В соответствии с этим все внутренние и внешние проявления человека, всё, что принадлежит человеку, всё, что им создано, также делится на семь категорий.

Тот же порядок деления на семь категорий следует применять ко всему, что относится к человеку. Есть искусство номер один, т. е. искусство человека номер один, подражательное и копирующее, грубо примитивное и чувственное, такое как музыка и пляски первобытных народов. Есть искусство номер два – сентиментальное искусство; есть искусство номер три, интеллектуальное и надуманное; должны существовать также искусство номер четыре, пять и так далее.

Науку, философию, все проявления жизни и деятельности человека точно так же можно разделить на семь категорий. Но обыденный язык, на котором говорят люди, очень далёк от подобного деления; вот почему людям так трудно понять друг друга. <<

### **Kargopolov**

Откуда берется эта назойливая семиричность? Семь типов людей у Гурджиева и Успенского, семь чакрам в классической Йоге, семь дней в неделе. семь цветов в радуге. семь нот в гамме и т.д. и т.п.?

Ответ прост, убедителен и разрушителен для всех тех, кто придает этим семиричным классификациям особое значение, придает им статус великой мудрости, не требующей доказательств.

Пересказывать не буду. Прочтите сами и, надеюсь, получите истинное удовольствие. Статья Д. Миллера «Магическое число семь плюс-минус два». Кстати, это самая цитируемая психологическая статья за всю историю существования психологии. Имеется в библиотечке нашего сайта.

Всего доброго. ВМ.

### **tot**

Всем здравствовать! Хотелось бы узнать как практикующие относятся к учению и практикам Г. Гурджиева.

Всем признателен за участие.



## **fraktal**

### **Гурджиев о духовной эволюции человека.**

К учению Гурджиева отношусь положительно как к художественной вдохновляющей литературе, более приятной для чтения, чем тот же Кастанеда (его, кажется, переводили сантехники по договору подряда через Google translate), практик не увидел (лишь общее описание).

У него есть мысли (в книге Успенского «В поисках чудесного»), заслуживающие внимания.

Например:

*>> Говоря об эволюции, необходимо с самого начала понять, что никакая механическая эволюция невозможна. Эволюция человека – это эволюция сознания, а «сознание» не может эволюционировать бессознательно. Эволюция человека это эволюция его воли; а «воля» не в состоянии эволюционировать невольно. Эволюция человека – это эволюция его способности делать; а «делание» не может быть результатом вещей, которые «случаются». <<*

## **Kargorolov**

### **О понравившейся Вам цитате про эволюцию.**

С этим подходом к духовной эволюции я категорически не согласен. Считаю его незрелым и поверхностным.

Свою позицию я изложил в книге ПБИ (том 1, часть 3, глава 5):

*>> Зачем душа воплощается в грубоматериальную оболочку? Существует ли в этом какой-либо скрытый от нас смысл? Да, в этом имеется глубокий и великий смысл. Оказывается, наше физическое тело представляет собою наиболее ценный инструмент духовного развития. При всей своей обыденности, на самом деле, оно в высшей степени магично. Физическое тело – это не что иное, как сгустившаяся карма (лама Анагарика Говинда). Существует закон, согласно которому, чем более грубым и более «плотным» является тело воплощения, тем ярче, сильнее и болезненнее проявляются через него дефекты души, которая в нём обитает. Таким образом, человек воплощается в грубоматериальное фи-*

зическое тело для обеспечения ускоренного развития своего сознания.

Воплощение в физическое тело позволяет, во-первых, осуществить переход от предкармы к проявленной карме и, во-вторых, отрабатывать эту проявленную карму. Предкарма – это изначальная неразвитость духовного ядра и зона его потенциального развития. Неразвитость сознания приводит к многочисленным ошибкам и неправильному, неадекватному жизненному поведению. В результате происходит переход от предкармы, то есть скрытого, так сказать, абстрактно-обобщённого и лишённого конкретности несовершенства к несовершенству, проявленному в различных конкретных формах, то есть к тому, что мы называем собственно кармой.

Такая проявленная карма, по своей сути представляет собой систему блокировок тонкого тела, образующую индивидуальный паттерн (узор) и отражающую дефекты сознания данного человека. Поскольку тел-оболочек духа, различающихся по своей плотности, несколько, то дефекты неразвитой души проявляются на всех этих уровнях – от самых тонких до самого плотного. Другими словами, эти дефекты (блокировки) имеют свои проекции на всех телах, вплоть до физического. При низком уровне развития сознания человек не способен видеть блокировки, расположенные на тонкоматериальном уровне. Между тем, духовное развитие может происходить только при условии осознания этих блокировок. Только тогда они начинают постепенно растворяться, только тогда имеет место подлинное духовное развитие.

Свойственный обычному человеку уровень развития сознания не позволяет увидеть блокировки на уровне тонкого тела. Поэтому в развоплощённом состоянии духовная эволюция затрудняется. В случае же воплощения в физическое тело эти блокировки (точнее, их грубоматериальные проекции) с неизбежностью проявляются и делаются доступными для нашего осознания. Проявляются же они как физическая боль и душевное страдание во всём спектре их модальностей и их интенсивности. Дело в том, что любая форма дискомфорта

та и страдания представляет собой верный признак вхождения сознания в контакт с блокировкой.

Таким образом, физическое тело является могущественным катализатором осознанности по отношению к нашим дефектам, нашему несовершенству. Я имею в виду вовсе не рассудочное самопонимание, а прямое эмоциональное восприятие самого себя, собственное эмоциональное бытие. Для неразвитого сознания такая возможность самовосприятия в развоплощённом состоянии отсутствует. Сам факт нашего пребывания в физическом теле уже говорит о принципиальной неразвитости нашего духа, нашего сознания. Вот почему для успешной духовной эволюции мы нуждаемся в физическом теле, как незаменимом инструменте ускоренного развития сознания.

Физическое тело нам необходимо, чтобы проявить, сделать видимыми дефекты нашей души на уровне их грубоматериальных проекций, через что и открывается путь к их устранению.

Изучение послесмертного опыта людей, переживших состояние клинической смерти (Р. Моуди), показало, что существует резкий контраст между наполненным страданием земным существованием в физическом теле и полным прекращением любой боли и страдания (как физического, так и психического) немедленно после оставления физического тела (после смерти). При отделении от физического тела возникает состояние парения, свободы, радости и лёгкости, невыразимого счастья и покоя. Возвращение же в физическое тело сопровождается возобновлением боли и страданий.

Однако, как я уже упоминал, сам факт наличия страдания говорит о том, что сознание человека вошло в контакт с имеющимися у него блокировками. Через претерпевание страдания и происходит процесс постепенного их растворения. Вот почему земное воплощение имеет столь высокую ценность с точки зрения духовного развития. Сделать человека полностью счастливым в гедонистическом смысле слова, то есть лишить его встречи с неприятным опытом, означает обречь его на духовную стагнацию. К счастью, в земном воплощении это просто невозможно. **Эволюционируют все, ибо нет на земле**

**людей, которым бы удалось избежать встречи с неприятным, с болью и страданием. Коль скоро мы воплощены в физическое тело, хотим мы того или нет, но духовное развитие нам обеспечено. <<**

### **Kargopolov**

У Гурджиева нет ни проработанного учения о медитации, ни биоэнергетической теории. Сам он не практиковал ни цигун (подобные китайским или индийским методы работы с жизненной энергией), ни сидячей медитации. Ни сам он, ни его ученики не практиковали систематическую сидячую медитацию, как это делают все серьёзные практики Индии, Тибета, Китая. Всё, что у него было – это призывы к осознанности в повседневной жизни, да разные, изрядно театрализованные психотехники (сакральные танцы, восточная музыка, столь любимая европейцами смесь мистики и экзотики) рассчитанные на то, чтобы, прежде всего, произвести впечатление на неискущённых европейских учеников.

Гурджиев – тот же психотип эзотерического шоумена, что и Раджнеш (Ошо).

Жил в своё удовольствие, хлестал кофе, был не дурак выпить, курил как паровоз. Нет, это отнюдь не учитель жизни, а скорее герой плутовского романа. Скорее хитрый, нежели мудрый.

Поражаюсь вам, уважаемые, как вообще можно принимать всерьёз этого эзотерического авантюриста?

P.S.

А вот к его ученику и последователю Петру Успенскому у меня уважения много больше, именно как к искреннему и порядочному человек, но воспринимать всерьёз пропагандируемое им учение не могу.

### **tot**

Вы абсолютно правы, однако для тех кто ещё не знаком с практиками вообще, но чувствует необходимость перемен как внутренне так и внешне, такие произведения могут стать отправной точкой, И уже дело каждого в частности, а также и помощь от продвинутых практиков, находить и помогать находить, действительно работающие методы, в конце концов все зависит от дисциплины и адекватности искателя...

## **Ганик**

Да чего стоят одни только «Письма к внуку Вельзевула»! Когда-то давно, поддавшись разным положительным отзывам об этом произведении, начал читать.

Извините меня конечно поклонники Гурджиева, но эта такая муть. Я не смог её читать, просто полистав и пытаясь вычленить хоть какие то великие и мудрые мысли.

Когда пробовал читать другие его произведения, особенно касательно практики, то на каком то подсознательном уровне испытывал чётко выраженную неприязнь к его учению.

Поэтому полностью согласен с Владимиром Михайловичем. Более точно про Гурджиева и не скажешь.

## **Kargopolov**

Солидарен с Гаником. Я тоже в своё время попытался прочитать «Рассказы Вельзевула своему внуку» и тоже не смог вытерпеть этот опус. Классический образец претенциозного эзотерического графоманства. Страница за страницей ни о чём. Толстенный том напыщенных благоглупостей. Сплошное резонёрство и занудство. К творчеству Гурджиева как нельзя лучше подходит оценка «Что верно, то не ново, а что ново, то не верно». Метафизический фантазёр и не очень умный человек. Но зато, как показала его жизнь – очень хитрый.

Мне кажется, разумный человек просто не сможет читать подобные книги просто из чувства интеллектуальной безразличности.

## **Kargopolov**

**О практике раздельного внимания (ПРВ) в учении Гурджиева-Успенского.**

Сегодня получил это письмо по электронной почте. Поскольку в письме нет никаких сведений личного характера, но только обсуждение медитации самонаблюдения, я позволил себе вынести поставленные автором вопросы в форум для обсуждения.

*>> Здравствуйте! Я хотел бы задать вопрос по практике, изложенной в книге, в частности про медитацию-самонаблюдение. Там говорится, что в этой медитации мы должны занять позицию отрешенного наблюдателя, не отождествляться ни с чем, что при-*

ходит. Что это ПРАКТИЧЕСКИ значит. Что я имею ввиду? В свое время меня пригласили на занятия в группу Четвертого Пути. Там ОСНОВНОЕ внимание уделяется САМОВОСПОМИНАНИЮ. Под этим в этой школе подразумевается РАЗДЕЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ: например, я отслеживаю свое дыхание и В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, не упуская из виду дыхания, отслеживаю мысли, ко мне приходящие. Как говорится в этой школе, ТОЛЬКО ПРИ РАЗДЕЛЕННОМ ВНИМАНИИ МОЖЕТ ПРОЯВИТЬСЯ НАБЛЮДАТЕЛЬ. В противном случае, если я наблюдаю мысли без разделения внимания, я и есть эти мысли. То есть при разделенном внимании я стараюсь уловить, так сказать, чувство Я ЕСТЬ и в дальнейшем не упустить его. Ну это так вкратце про метод Четвертого Пути. Кстати в одной из школ каратэ, где я занимался, практиковали дзэн-медитацию и там был схожий метод: сначала мы должны были все внимание в позе дзадзэн сосредоточить на теле, а потом, не ослабляя концентрации на теле, начать осознать все, что вокруг нас происходит, так сказать, растекаться сознанием по всему объему зала. Ну так вот, я хотел бы спросить и уточнить, как в школе Владимира Каргополова происходит медитация-самонаблюдение, именно нюансы и в частности про отрешенного наблюдателя.  
С уважением, В. <<

### **Ганик**

Приветствую всех участников и Владимира Михайловича.

По моему мнению, приведённая автором цитаты методика похожа не столько на медитативную технику, сколько на создание транса или трансоподобного состояния.

Сомневаюсь, что разделение внимания будет соответствовать принципу думать и делать одно.

И как можно отслеживая дыхание, еще и мысли наблюдать? При чём здесь тогда осознанность? Ну и главное – как при таком разделении ещё и себя вспомнить, это третий объект что ли? Всем известно непостоянство внимания и его отвлекаемость.

Я кстати попробовал рассредоточить внимание на дыхании и мыслях одновременно, бубально только что. Скажу так –

мне показалось это невозможным, а второе – очень неприятный дискомфорт от этих попыток разделения внимания.

Возможно, кто то и может так делать, как описано в цитате, какойнибудь продвинутый пользователь. Но мы идём другим путём.

Есть некоторое сомнение в понимании сути медитации адептами четвертого пути, которые следуют из слов, что при отсутствии разделения внимания нельзя наблюдать мысли, ожидание проявления наблюдателя, получение чувства «я есть».

Что касается МС, из своего опыта мог бы порекомендовать вопрошающему выбросить озвученные вопросы про отрешенного наблюдателя.

Или отнаблюдать их как раз во время МС.

Вообще, прежде чем задавать вопросы про МС, можно было бы попробовать её, а потом исходя из имеющегося опыта задать вопрос, потому что сложно что то конкретное сказать человеку не имеющего мало-мальского опыта в том, о чём он спрашивает.

### **fraktal**

Полагаю, что Ганик проявляет излишний радикализм и поспешное суждение в отношении книги, с которой не знаком (Успенский «В поисках чудесного»).

Она существенно отличается от ПБИ, но обладает прекрасной художественной и практической (к сожалению в общих чертах) направленностью, именно «для общего развития».

*>> Очень часто, почти в каждой беседе, Гурджиев возвращался к вопросу об отсутствии в человеке единства. – Одна из главных ошибок человека, – говорил он, о которой необходимо помнить, – это его иллюзия относительно своего «я».*

*«Человек не имеет индивидуальности; у него нет единого большого Я. Человек расщеплен на множество мелких «я».<<*

Насчёт разделения внимания я бы тоже поспорил.

У внимания есть такой параметр, как объем, когда в минимальный срок вниманием охватывается максимальное число объектов или информационных потоков. Объем внимания у среднего человека составляет всего лишь 5-7-9 объектов, что весьма мало.



Чем мы занимаемся в медитации, как не расширением внимания и сознания?

P.S. Несколько сумбурно, но всё же.

С уважением, *fraktal*.

### **Kargopolov**

*>> Человек не имеет индивидуальности; у него нет единого большого Я. Человек расщеплен на множество мелких «я». <<*

Это заявление Гурджиева, на мой взгляд, является ошибочным.

Первый тезис – отсутствие индивидуального духовного начала, не представляет собою ничего оригинального. Это всё то же буддийское учение анатмана, которое полностью противоречит всем шести древнеиндийским системам брахманизма, противоречит древней индийской традиции. Кстати, по этой причине буддизм так и не прижился в самой Индии. Анатман – учение об отсутствии Атмана, тогда как древняя индийская духовная традиция, по сравнению с которой буддизм является всего лишь философским новоделом, основана на учении об индивидуальном духовном начале – Атмане.

Об этом достаточно подробно говорится в первом томе моей книги «Путь без иллюзий». Приведу соответствующую цитату:

*>> Вне всякого сомнения, теория анатмана представляет собой фундаментальную философскую ошибку, влекущую за собой далеко идущие последствия, вплоть до практического уровня, как об этом свидетельствуют заблуждения Алана Уотса. Рассуждение о том, что, посмотрев в свою душу (самоисследование посредством интроспекции), мы не увидим там ничего постоянного, следует расценить как незрелое и некорректное. Есть канал сознания и есть поток разнообразной информации, идущий через этот канал. И это совершенно разные вещи. Как можно их смешивать! Атман – это духовное ядро, духовная сердцевина человека, функцией которой является способность осознания, реализующаяся через материальный субстрат (множество каналов восприятия различной информации). Атман – субъект познания, осознанность же – функция этого субъекта; органы*



чувств, мозг – это средства реализации этой функции (не будем забывать, что она может осуществляться и без грубоматериальных средств, через тонкоматериальные). А содержание сознания – это всего лишь информация, проходящая через нас. Как можно смешивать сознание с его содержимым? Глаз не может сам себя видеть, а нож не может сам себя резать. Если глаз не видит себя, но видит бесконечную череду вечно сменяющихся зрительных образов, то следует ли этому глазу делать вывод, что его, как постоянного субъекта познания не существует? По-моему, такой глаз будет не прав. Неспособность глаза видеть самого себя ни в коей мере не является доказательством его отсутствия.

Тот, кто отрицает существование Я, смешивает познающего субъекта с познаваемым, то есть с информационным содержанием его сознания. Однако следует различать личностное Я и духовное ядро индивидуума. Личностное Я представляет собою не более чем индивидуальный узор (паттерн) блокировок тонкого тела. Этот узор на личностном уровне проявляется в виде определённых устойчивых психоэмоциональных свойств. Чем более выражено личностное Я, тем больше обусловленность, тем больше несвободы и косности. В процессе духовного развития постепенно эти блокировки растворяются, и вместе с ними исчезает и личностное Я. Однако о таком исчезновении, о таком отсутствии Я можно говорить только для того, кто достиг полного и окончательного просветления (освобождения). Просветлённый человек не имеет личности, это человек, лишённый каких-либо устойчивых свойств и признаков, это никакой человек. Полное растворение собственного эмпирического Я, растворение стен своей обусловленности – это и есть идеал духовного развития. Вполне можно согласиться с тезисом об иллюзорности существования личностного, то есть эгоистического Я, представляющего собой не что иное, как индивидуальный расклад блокировок тонкого тела, в процессе эволюционного развития подлежащих растворению. Однако никоим образом нельзя отрицать существование Атмана, как индивидуального духовного начала. <<

**Kargorolov**

**Продолжение.**

Второй тезис – «**Человек расщеплен на множество мелких «я»**», тоже, на мой взгляд, не соответствует действительности. Кроме того, он совершенно чужд древнеиндийским духовным учениям. Зато он вполне в духе модной психологической теории о множественности субличностей, обитающих под общей крышей. Эта теория была очень популярной в первой половине 20 века, причём её сторонники необоснованно распространили некоторые данные психопатологии на психику здоровых нормальных людей.

На мой взгляд, раздвоение или растроение личности, тем более вздорная идея о множественных субличностях, явно не имеют никакого отношения к реалиям нормальной психики. Ну не надо превращать сознание человека в переполненное общежитие!

**Амиго**

ИМХО:

**Во-первых**, уровень развития сознания у каждого свой. Потому не каждому возможно удержать одновременно внимание на дыхании (своем теле) и одновременно на своих мыслях. Обычно получается концентрировать внимание только на одном. Может быть и мастерам это уже дается легко, **в т.ч. поддерживать внимание еще и на звуках, но рядовому ученику это не под силу.**

**Во-вторых**, вот коробит этот метод своей искусственностью, ломание себя, волевое какое-то принуждение. В итоге, и мысли не отследить как следует, и тело не проработать. Это не Дао-путь, путь естественного взращивания сознания.

**Амиго**

Вот цитата из ПБИ, как раз по этому поводу:

*>> Но что же такое это «развитие сознания»? В чём именно оно заключается? Постараюсь, насколько это возможно, дать ответ на этот вопрос.*

*Развитие сознания можно уподобить увеличению яркости и мощности источника света. Эта метафора отражает интенсивностный или энергетический аспект духовного развития. Вместе с тем, при развитии созна-*

ния возрастают и его информационные возможности. Другими словами, возрастает его способность к синтетическому охвату всего освещаемого материала и формированию информационной целостности из груды разрозненных фрагментов.

Обычное, то есть неразвитое сознание, во-первых, имеет недостаточную интенсивность, во-вторых, оно фрагментарно. Первое и второе взаимосвязаны и совместно проявляются в феномене суженности сознания. Легче всего это пояснить с помощью уже упоминавшейся метафоры маленького фонарика грабителя, узким лучом которого он пользуется, забравшись в тёмную комнату. Когда освещается что-то одно, немедленно теряется из виду всё остальное. Точно так же обстоит дело и с нашим осознающим вниманием. Если мы о чём-то задумались, то есть луч нашего внимания направлен вовнутрь, мы можем смотреть и не видеть, можем даже не слышать обращённых к нам слов. Луч фонарика обращён внутрь себя, а слуховое или зрительное восприятие не получают должного энергетического обеспечения. Если, наоборот, мы во что-то вглядываемся или к чему-то прислушиваемся, то при этом немедленно ослабляется восприятие собственного тела и внутреннего психоэмоционального состояния.

Фрагментарность нашей способности осознания непосредственно связана с недостаточным энергетическим обеспечением процесса осознания (маломощный фонарик). Развитие сознания идёт как в направлении увеличения широты поля восприятия (от узкого луча к панорамному освещению), так и в направлении увеличения ясности и отчетливости осознания (увеличение мощности источника света, увеличение его интенсивности).

Вообще говоря, эти два направления противоречат друг другу. Если мы увеличиваем широту осознания, тогда, с неизбежностью уменьшается ясность восприятия. Если же мы фокусируем своё осознающее внимание (наводим его «на резкость»), тогда, усиливая восприятие объекта, выделенного в качестве центра, мы теряем то, что находится на периферии. Правильная практика медитации должна развивать как широту осознания, так и его интенсивность одновременно.

Таким образом, в идеале мы должны, сидя при закрытых глазах, одновременно воспринимать и неоднородность ощущений собственного тела, причем во всём его объёме, и осознавать своё внутреннее психоэмоциональное состояние, и, наконец, осознавать звуки окружающего мира, опять же, во всей их пространственной совокупности. Это и будет подлинная практика медитации-осознания при закрытых глазах.

Выполнять самонаблюдение при открытых глазах весьма трудно, поскольку зрительное восприятие работает сильнее всего, и его трансцендировать значительно труднее, чем слуховое и интероцептивное (способность чувствовать собственное тело). По этой причине люди, у которых из трёх репрезентативных систем доминирует зрительная – имеют самый низкий уровень осознанности и соответственно, самый высокий уровень внушаемости. Самый же высокий уровень осознанности и, соответственно, интуитивной мудрости-праджни, имеют люди, у которых главной репрезентативной системой является кинестетическая (телесные ощущения). <<

### **Амиго**

#### **Продолжение цитаты:**

>> Однако вернёмся к теме дефицитарности обычного (неразвитого) сознания. До тех пор, пока наше восприятие как самих себя, так и окружающего мира носит фрагментарный характер, до тех пор, пока оно представляет собою поочерёдное изолированное высвечивание отдельных частей реальности – мы не имеем ни правильного, полноценного понимания, ни адекватного и высокопродуктивного поведения. Конечно же, я говорю о полноценном осознании, но не о думании, ибо речь идёт о том, чтобы воспринимать мир, а не мыслить его.

По причине неразвитости своего сознания, мы все похожи на слепцов из известной восточной притчи, которые наощупь пытались понять, что такое слон. Тот, кто ощупывал ногу слона, заявил, что слон похож на колонну, тот, кто ощупывал ухо, заявил, что слон похож на

большую лепёшку, а тот, кому попался хвост слона, сказал, что слон похож на змею.

Ущербность нашего фрагментарного сознания очень похожа на то, о чём говорится в этой притче. Создать целостный образ реальности посредством неразвитого сознания, столь же трудно как, будучи в полной тьме и ориентируясь только на то, что выхватывает узкий лучик маленького фонарика, пытаться соединить все эти разрозненные кусочки мозаики, весь этот ряд последовательных фрагментарных восприятий в единое целое – в общую картину всего помещения.

Хуже всего то, что мы даже не осознаём всей ущербности и неполноценности нашего восприятия реальности. Для нас этот уровень осознания – привычная норма, а режим бытия-осознания более высокого порядка, в нашем опыте просто отсутствует. В этом и состоит величайшая трудность объяснения, ибо невозможно посредством слов дать человеку представление о том, что вообще отсутствует в его опыте. Однако можно показать Путь, следуя которому он будет способен прийти к такому пониманию.

**Даже во время медитации, когда нас ничто не отвлекает и мы можем полноценно посвятить себя практике осознания, нам приходится переводить внимание из одной сферы восприятия к другой попеременно, ибо полноценное их осознание совместно и одновременно просто не получается. На это ресурсов нашего сознания, по крайней мере, на данном этапе его развития, – явно не хватает.**

Целостный охват всего информационного поля оказывается весьма непростой задачей даже если оставаться в пределах только одной модальности. Полноценное осознание всего тела или же всего объёма звукового поля одновременно, то есть так, чтобы воспринимая что-то одно, не терять остальное – задача очень непростая. А распространить это на все сферы одновременно – это уже задача мастерского уровня.

**На первых же порах начинающему вполне достаточно свободно переводить внимание с одного на другое и чрезмерно не напрягаться, пытаясь охватить сразу всё одновременно. Такого рода практика, вы-**

**подняемая естественно и без чрезмерных усилий, со временем приведёт к весьма хорошим результатам. Неспешное накопление количественных изменений непременно завершится прорывом в новое качество осознания.**

*Если же говорить о высшем достижении, то следует помнить, что подлинный Путь не имеет завершенности. На этом Пути каждого из нас ожидает далеко не один качественный скачок, сопровождающийся переходом сознания на всё более высокий уровень развития. <<*

### **Kargopolov**

Ганик, Амиго, Lisunoff – присоединяюсь к Вашему мнению. Действительно, практика «раздельного внимания» (ПРВ) – плохая идея. Слишком сложно, чтобы быть эффективным.

Амиго совершенно справедливо пишет:

*>>...коробит этот метод своей искусственностью, ломание себя, волевое какое-то принуждение. В итоге, и мысли не отследить как следует, и тело не проработать. Это не Дао-путь естественного взращивания сознания. <<*

Так оно и есть. ПРВ (практика раздельного внимания) трудна, энергозатратна и утомительна. И она не является той практикой медитации самонаблюдения, которая дана в книге ПБИ. Для любого человека, имеющего личный опыт медитации самонаблюдения, попытка практиковать «раздельное внимание» крайне дискомфортна и, метафорически выражаясь, воспринимается, наподобие замены велосипеда самокатом.

Слова Ганика это подтверждают:

*>> Я кстати попробовал рассредоточить внимание на дыхании и мыслях одновременно, буквально только что. Скажу так – мне показалось это невозможным, а второе – очень неприятный дискомфорт от этих попыток разделения внимания. <<*

Таким образом, мощным аргументом против ПРВ является практический опыт.

Наилучшая медитация состоит в простом и безыскус-

ном следовании за своим произвольным вниманием без натужных и противоестественных попыток насильственно расширять своё сознание. И в этом нетрудно убедиться на собственной практике.

**Выполняя медитацию самонаблюдение, мы не разделяем внимание (это чисто Гурджиевская и увы, ошибочная интерпретация древнего метода развития сознания), а просто наблюдаем «всё, что есть», то есть созерцаем всё, что наличествует в сфере нашего сознания. При этом мы не пытаемся натужным образом охватить абсолютно весь информационный материал, а всего лишь спокойно осознаём то, что осознаётся. Осознаётся легко и естественно. В самонаблюдении мы просто следуем за своим произвольным вниманием, заботясь только о том, чтобы сохранить позицию спокойного и отрешённого наблюдателя и совсем не занимаясь ни намеренным расширением сознания, ни разделением своего внимания.**

Если практиковать медитацию именно таким образом, то созревание и расширение сознания будет происходить естественно и самопроизвольно, в полном соответствии со своими внутренними законами развития. Это подобно естественному росту всходов растений. Не надо помогать всходам расти и тащить их вверх.

**Продолжение следует.**

**Kargopolov**

Мой корреспондент В. пишет:

*>> В свое время меня пригласили на занятия в группу Четвертого Пути. Там ОСНОВНОЕ внимание уделяется САМОВОСПОМИНАНИЮ. Под этим в этой школе подразумевается РАЗДЕЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ: например, я отслеживаю свое дыхание и В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, не упуская из виду дыхания, отслеживаю мысли, ко мне приходящие. Как говорится в этой школе, ТОЛЬКО ПРИ РАЗДЕЛЕННОМ ВНИМАНИИ МОЖЕТ ПРОЯВИТСЯ НАБЛЮДАТЕЛЬ. В противном случае, если я наблюдаю мысли без деления внимания, я и есть эти мысли. То есть при разделенном внимании я стараюсь уловить, так сказать, чувство Я*



*ЕСТЬ и в дальнейшем не упускать его. Ну это так вкратце про метод Четвертого Пути. <<*

Довольно нелепое утверждение. В медитации обычного классического самонаблюдения (без какого-либо «разделения внимания») нет отождествления со своими мыслями, нет потери осознанности, а стало быть, нет и отождествления с содержимым своего сознания (с различными «читта-вритти»).

Если я сохраняю позицию наблюдателя по отношению к содержимому своего сознания, то это и есть подлинное самонаблюдение, а если я потерял эту позицию, тогда я отождествляюсь с этим содержимым. В случаях такого соскальзывания, такой потери позиции наблюдателя, в принципе нет ничего необычного. Это вполне нормально для начинающего. Надо просто всякий раз, при таких отвлечениях вновь и вновь возвращаться к правильной медитативной установке.

Таким образом, между классическим методом Нирбиджа Самадхи (безобъектной медитации свободного осознания) и предлагаемым в Школе Гурджиева-Успенского методом «разделённого внимания» имеется драматическое отличие. Кстати, сам термин «разделённое внимание» довольно расплывчат и без расшифровки может пониматься по разному. На мой взгляд, его правильнее и точнее было бы называть «параллельным вниманием».

Насколько я понимаю, авторы этого метода (разделённого внимания) предполагают, что вот такое натужное и противоестественное выделение из всего тёмного объёма потенциального восприятия двух светлых островков осознанности одновременно, в конечном итоге приведёт к расширению зоны осознания и её распространению на весь объём потенциального (возможного) восприятия. Для любого серьёзного практика классической медитации самосозерцания, ошибочность и ущербность таких представлений совершенно очевидна.

Классический подход к развитию осознанности, представленный и в классической Йоге (Нирбиджа Самадхи), и в Южном буддизме (Сатипаттхана – Випассана), и в Дзен-буддизме (Сикан-Тадза), и в тибетской Маха-Мудре, – совершенно иной. В классическом методе развития сознания нет никакой натужной параллельности внимания. В конце концов, для нас примером являются не Цезарь и Наполеон, одарённость которых проявлялась в способности делать од-



новременно несколько дел, а восточные Мастера, сумевшие достичь преобразования своего сознания и реализовать великую духовную трансмутацию.

В классическом методе развития сознания мы просто созерцаем «всё, что есть», другими словами, созерцаем всё что находится в сфере нашего актуального сознания в данный момент времени. При этом мы не имеем никакого алгоритма и никакого выбора. Мы не пытаемся насильственно переводить своё внимание на некие объекты или действия, но не пытаемся и задержать своё внимание, когда оно уходит на нечто другое. Мы всего лишь пассивно следуем за своим **непроизвольным вниманием**, но при этом сохраняем состояние спокойной осознанности.

При систематической практике медитации самонаблюдения (не следует её путать с практикой параллельного или «разделённого» внимания) мощь светильника нашего сознания постепенно возрастает, объём освещённой сферы осознанности тоже возрастает. Сначала происходит накопление количественных изменений, а при достижении определённого количественного порога количество переходит в качество и происходит качественный скачок в развитии сознания (согласно закону диалектики Георга Гегеля).

Надо сказать, для меня ни Гурджиев, ни его ученик Успенский авторитетами не являются. Гурджиев мною воспринимается не как серьёзный Учитель, а как своего рода авантюрист от эзотерики и даже как персонаж из плутовского романа.

Тот метод практики осознания, который он даёт, – это совершенно ошибочная интерпретация наивысшего метода духовного развития, восходящего к древней индийской традиции. Там он называется «Нирбиджа Самадхи» (дословно в переводе с санскрита это значит «медитация без семени», а на русский язык более точным смысловым переводом будет «безобъектная медитация»). В моей книге ПБИ этот же самый метод называется «медитация самонаблюдение». Позже (две с половиной тысячи лет назад!) этот метод был заимствован ранним буддизмом (Сатипаттхана Сутта), затем был перенесён странствующими монахами в Тибет (Махамудра Тилопы), затем попал в Китай (метод «гуань»). Далее он распространился во все страны дальневосточного региона – в Корею, Вьетнам, Японию (в японском Дзен-буддизме он называется «Сикан-Тадза»).

Беда в том, что современные малообразованные ученики знакомятся с этим великим методом духовной практики не по высокопочитаемым на Востоке первоисточникам, а по таким искажённым и не заслуживающим доверия работам, как книги Гурджиева и Успенского. В результате, на выходе, вместо великого метода духовного развития получаем жалкую на него карикатуру, получаем нечто, совершенно непригодное для практики.

А Ваш преподаватель каратэ, дающий некую «дзэнскую» медитацию – это даже не смешно. Крайне сомнительно, чтобы тренер по карате одновременно был компетентным наставником по медитации. По крайней мере, тот тренер, о котором Вы писали, явно таковым не является.

Всего доброго. ВМ.

P.S.

Было бы очень правильным, прежде, чем задавать такие вопросы, для начала ознакомиться с содержимым книги ПБИ и хоть немного попрактиковать в соответствии с приведенными там инструкциями по медитации самонаблюдения. Для этого даже нет необходимости читать все два объёмных тома. Достаточно прочесть следующие четыре главы: Том 2-й, часть 1-я, главы: 4, 5, 6, 7.

### **Kargopolov**

Привнесение в простую и естественную практику самонаблюдения психотехники под названием «разделение внимания» носит искусственный и вычурный характер и не столько помогает процессу развития сознания, сколько его затрудняет.

И, что крайне удивительно – как вообще можно спорить, когда первый же опыт личной практики медитации самонаблюдения сразу же всё ставит на свои места?

Концепция «разделения внимания» это мертворождённый Гурджиевский новодел, совершенно отсутствующий в классических восточных учениях о медитации. В классических трактатах даже такое словосочетание отсутствует.

Savosya пишет:

*>> Попробуйте при разговоре с собеседником одновременно ощущать свои стопы. Если удастся – будет меньше отождествления, вовлеченности в разговор, то есть ва-*

*шей автоматической оценки и ожиданий от него. Может появиться возможность увидеть реального человека. <<*

Ошибка. Вместо осознания – простое отвлечение внимания. Вместо безобъектной медитации – медитация сосредоточение (объект – ступни). Если полноценно сосредоточиться, то вообще ничего, кроме объекта сосредоточения, восприниматься и не будет.

*>> ... только достаточно продвинутые в медитации люди (мастера) могут достичь позиции наблюдателя (действительной, а не воображаемой) и сохранять ее. <<*

Совершенно неверно. Любой новичок может практиковать самонаблюдение, т.е. быть в позиции наблюдателя, периодически утрачивать её (что совершенно естественно) и вновь к ней возвращаться. Это настолько очевидно для любого практика, что просто непонятно, как вообще можно это обсуждать и даже оспаривать. Как-то нелепо обсуждать очевидное, ни в каких доказательствах не нуждающееся.

Обсуждение закрыто.

Всем спасибо. ВМ.

## **ШКОЛА ВЛАДИМИРА КАРГОПОЛОВА**

**Kargopolov**

**Особенности моей Школы и её главное отличие от других эзотерических Школ.**

**(они изучают Йогу, буддизм, даосизм и т.д., я же изучаю самого человека)**

Мы стоим перед тайной, которой является человек, его сознание, его энергетика, его психика, его физическое тело и пытаемся, в меру своих сил и возможностей изучить человека и понять человека.

Именно этим отличается наша школа от других. Последователи йоги изучают йогу и пытаются понять, что она представляет собою на самом деле, последователи даосизма

изучают даосизм, последователи буддизма изучают буддизм (естественно в версиях своих школ йоги, буддизма, даосизма).

В наше время последователи йоги изучают биоэнергетическую теорию йоги-тантры и при этом не интересуются биоэнергетикой и методами практики даосизма, последователи даосизма тоже варятся в собственном котле и всем прочим пренебрегают. То же самое – буддисты, последователи Кастанеды, последователи учения мазыков. Немного драматизирую, для пушей наглядности:

Представьте себе, что одни физики или химики изучают только китайскую физику, другие – только индийскую, третьи – только древнерусскую (мазыкскую), четвёртые – только тольтекскую. При этом чужестранную физику-химию полностью игнорируют. На мой взгляд такого рода сравнение совершенно уместно.

Я же изучаю человека и потому, при всём искреннем уважении ко всем этим школам и традициям, не могу считать себя ни даосом, ни йогом, ни буддистом. Как говорил суфийский Мастер Шамс Тебризский, «Все ссылаются на своего шейха, я же пью воду прямо из источника».

### **Kargopolov**

**Уникальной особенностью нашей школы является то, что для нас главное – это не какая-либо система взглядов, верований, убеждений, а медитация-осознание, которая освобождает сознание человека и растворяет любые системы верований. Для нас главным является не содержание сознания, каким бы замечательным оно ни было, а чистота (незамусоренность) сознания и его исправное функционирование.**

## **ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ШКОЛА ДЭИР**

### **amigo**

Мой друг занимается ДЭИРом и собирается пройти энергопост (сама техника ниже, опиание взято из книги Верещагина 2-я ступень) в группе, где будут медики и консультанты (т.е. безопасность прохождения обеспечена). Суть

техники в ускоренном наборе энергетики тела для повышения эмоционального фона и лечения некоторых заболеваний.

Сама техника у меня вызывает сомнения в пользе, что она приносит. Думаю даже если и энергетика тела увеличится, то само сознание сможет просто не выдержать нахлынутой «неотработанной» информации – все, что ранее было «закапсулировано» вырвется наружу.

Есть ли опасность ее применения или это пустая игра воображения? Хочется разобраться, что происходит на самом деле при ее использовании.

*>> Разыскивался метод повышения индивидуального уровня энергетики без применения изнурительных постов и прочих неудобных и неподходящих для современного ритма жизни способов.*

*Сложность задачи заключалась в том, что существует некоторый барьер, связанный с чисто физическими закономерностями, – барьер, который мешает прямому и быстрому набору энергетического резерва человеческим организмом. Дело в том, что импульс энергии – любой, в том числе и предназначенный для подпитки человеческого тела, – может быть либо жестким и мощным, но коротким, либо длительным, но при этом не слишком сильным. Добиться золотой середины практически невозможно – такова сама природа той энергии, с которой мы имеем дело.*

*В идеале, чтобы воздействие на человека было эффективным, энергия должна быть достаточно мощной и при этом поступать в течение длительного времени. Именно таким образом можно запустить естественные механизмы набора энергии и нормализации всех систем и органов человеческого организма (ну и, естественно, достигнуть тех целей, которые ставились перед экстра-сенсами в рамках проекта психотронного оружия).*

*В поисках решения этой задачи и был открыт метод, названный энергетическим постом.*

*Только благодаря постам наши предки не знали и десятой доли тех болезней, от которых сейчас страдаем мы. Ведь огромное число болезней происходит именно от переедания или от бессистемного загроужения организма едой – то есть от поступления в организм излиш-*

него количества грубой энергетики, с которой тело не справляется. Вот эта энергетика и застревает в теле человека в виде патологических сгустков, прекращает нормально циркулировать, рождает болезни. Пост оздоравливает и душу – ведь воздержание от пищи требует некоторых волевых усилий над собой, некоторого телесного страдания, от которого, как известно, душа лишь очищается и становится сильнее.

Энергетический пост – метод ничуть не менее, а даже гораздо более действенный, и при этом более удобный в практическом применении. Позволяет оказать на тело генеральное оздоравливающее влияние.

*Техника проведения энергетического поста*

*Шаг 1. Остановка поступления энергии центральных потоков.*

*Сосредоточьтесь поочередно на самой верхней чакре – Сахасраре и самой нижней чакре – Муладхаре. А теперь внимание: очень важный момент.*

*Перед вами стоит серьезная задача: сосредоточившись на этих чакрах и на ощущениях протекающих в них потоков, вы должны остановить оба потока – как восходящий, так и нисходящий!(имеется в виду потоки, протекающие сверху вниз (нисходящий) и снизу вверх (восходящий) вдоль позвоночного столба и выходящие за тело) Да, вы временно отсекаете себя как от энергии Земли, так и от энергии Космоса, вы сознательно лишаете себя этой естественной подпитки – и делаете это для своего же блага, чтобы очистить свою энергетику. Замедлить потоки можно при помощи задержки дыхания. Это не значит, конечно, что вы должны вообще перестать дышать и стать неживым бездыханным телом. Надо лишь несколько раз задержать дыхание, прислушиваясь при этом к ощущениям в верхней и нижней чакрах, пока не появится ощущение остановки потоков. После этого можете продолжать дышать как обычно, одновременно следя за потоками, чтобы они не начали течь снова. Процесс остановки потоков и их последующего запуска должен протекать под полным контролем вашего сознания.*

*Итак, вы добились остановки потоков. Вы становитесь,*

таким образом, замкнутой системой, внутри которой циркулирует энергия, не выходя наружу. Энергия циркулирует по кругу, вновь и вновь проходя слабые и большие места, корректируя их, заставляя организм вновь и вновь прорабатывать все свои патологии.

*Шаг 2. Контроль остановки потоков.*

Снова сосредоточьтесь на верхней и нижней чакрах, чтобы проверить, не просачиваются ли потоки наружу. Теперь в области этих чакр вам необходимо поставить своего рода энергетические пробки, чтобы потоки не прорвались. Можете представить себе, что вы наглухо затыкаете отверстия в своем эфирном теле обычными бутылочными пробками, можно использовать другой образ.

*Шаг 3. Сохранение состояния остановки потоков.*

Теперь ваша задача – удержаться в этом состоянии.

Как только организм почувствует, что энергии катастрофически не хватает, он автоматически переключится на режим усиленной циркуляции энергии во внутренних органах и системах. То есть сработает «аварийная система». Все органы начнут усиленно поглощать энергию и усиленно ее выделять. А вам только этого и надо. Ведь циркуляция энергии ускоряется, и все органы подвергаются интенсивной и углубленной энергетической промывке. Патологические цепочки и узлы в этой ситуации просто перестают существовать.

А организм, немного поголодав, готовится к поглощению новой порции чистой энергии Космоса и Земли, которая хлынет через выбитые «пробки».

О внутренних ощущениях, сопровождающих этот процесс, нельзя сказать, чтобы они были очень приятны. Но, извините, и лечебное голодание, и даже пост далеко не всегда бывают приятными процедурами. Ничего страшного, потерпите, ведь это нужно для вашей пользы, а если справитесь с неприятными ощущениями, заодно и волю свою укрепите.

Что касается самих ощущений, то они таковы: в теле появляется некоторая слабость и в то же время легкость – все именно так, как если бы вы сидели на строжайшей диете. Еще есть нечто, напоминающее состояние невесомости, – впрочем, здесь опять же у каждого



может быть свое. Подводникам это напомнит погружение, любителям аттракционов в ЦПКиО – «американскую горку». Мне лично это напоминало состояние свободного полета при прыжках в воду с десятиметровой вышки: все тело снаружи как бы распирает, разносит на части, голову в одну сторону, ноги в другую, но глубоко внутри, в центре тела при этом, наоборот, чувствуется некоторая тяжесть и сдавление. Могут появиться и головокружения, но все это явления временные. Не впадайте в панику, не волнуйтесь. Только постарайтесь воздержаться в этот период от тяжелого физического и умственного труда.

*Шаг 4. Завершение собственно поста и переход к накоплению энергии.*

Как определить, сколько времени вам нужно находиться в таком «заткнутом» сверху и снизу состоянии? А ничего вам определять и не надо. Все произойдет само собой, автоматически.

Вы не потеряете сознание и, тем более, не умрете – не успеете: будут выбиты и энергетические пробки, затыканные чакры, и энергия Космоса и Земли хлынет к вам с новой силой, снова формируя вашу оболочку и насыщая ее чистой мощной энергетикой.

Это происходит всегда очень резко, рывком, как правило, утром – часов в восемь-девять. Тело полностью теряет энергию на несколько минут и сразу же переходит к мощнейшему накоплению энергии. Повторяю: это момент совершенно не опасный и абсолютно безболезненный, но всегда очень четко различимый. Вы обязательно поймете, что с вами произошло.

Свидетельствую: момент этот очень приятный. И даже более того: он сравним разве что со вторым рождением. По сути, это и есть новое рождение – энергетическое рождение: ведь вы полностью обновили свою энергетическую структуру. Вы становитесь человеком как бы с новой кожей. А это лучше, чем новый костюм! Вы становитесь новым человеком, в чем сами вскоре убедитесь на практике. Когда со мной в первый раз это произошло, для меня это было настоящим потрясением. Впервые за много лет мое самочувствие было безукоризненным, я буквально летал, не касаясь



земли, а мои сотрудники на паяном серьезе утверждают, что видят у меня за спиной два белых крылышка. Да я и сам чувствовал себя так, как будто они действительно существуют!

Весь период сброса энергии и последующего восстановления займет у вас два-три дня. Нужна поистине колоссальная собственная энергетика, чтобы она после остановки потоков продержалась в вашем теле дольше.

*Шаг 5. Восстановление оболочки и нормализация энергетики.*

После того как оболочка восстановилась и вы почувствовали приток энергии, ваша задача состоит в том, чтобы снова убедиться в нормальности функционирования вашей энергетической системы.

Для этого нужно снова проверить, все ли в порядке с центральными потоками, при необходимости промыть их и усилить. <<

### **Kargopolov**

Здравствуйте Амиго!

Вы совершенно правы, ставить целью повышение общего энергетического потенциала не всегда оправдано. Авторы методики, к сожалению, не понимают, что иногда это может пойти во вред, не понимают, что мы должны стремиться к равновесию между энергетическими и информационными параметрами личности. Развитие должно быть сбалансированным!

Если же информационное развитие отстает, если пропускная способность сознания ослаблена (низкий уровень осознанности и общей адекватности), тогда резкое повышение энергопотенциала очень легко может привести к психопатизации личности и даже к развитию психоза с попаданием в психиатрическую лечебницу.

Так что я бы Вашему другу посоветовал воздержаться от подобных опасных и непредсказуемых по последствиям, экспериментов.

Словосочетание «энергетический пост» нелепо и неадекватно. Можно воздерживаться от приема пищи или воды, но никак не от энергообмена с окружающей средой. Кроме того, совершенно очевидно, что пищевое голодание запускает процессы **очищения** в организме. И это очищение

сопровождается большими затратами энергии и резким снижением энергетического потенциала. Затем следует период восстановительного питания, во время которого происходит восполнение энергии, ранее затраченной на процессы очищения. Т.о. очищение во время голодания или поста, всегда происходит за счёт расхода энергии.

При получении из окружающей среды питательных веществ (с употреблением пищи) всегда происходит, в большей или меньшей степени, зашлаковывание организма. То же самое при энергонаполнении, при сильном поглощении энергии из окружающей среды возникает своего рода энергетическое замусоривание. При этом возникает сильнейший энергетический перегруз по контрастно-сопряжённым зонам энергосистемы, которые изначально имеют низкую пропускную способность. Там возникают зоны энергетической избыточности и быстро развивается патология. На соматическом уровне это камни и опухоли, а на психоэмоциональном – патологические внутриспихические доминанты – сверхценные идеи и всевозможные навязчивости. Для психики патологическая доминанта то же самое, что опухоль для физического тела. Возникновение того и другого всегда связано с застойными явлениями в энергетике и в сознании человека.

Кратко эти несомненные закономерности можно сформулировать следующим образом: очищение осуществляется за счёт растраты жизненной энергии, а энергонаполнение приводит к зашлаковыванию организма и энергосистемы. Совсем кратко: **очищение истощает, наполнение замусоривает.** В методическом смысле, одновременно эти два процесса осуществлять невозможно. **Конечно, оба процесса протекают всегда и ни один из них остановиться не может. Я имею в виду не жизнеобеспечение организма, для которого непрерывно протекающие в диалектическом единстве оба этих процесса абсолютно необходимы. Я имею в виду оздоровительную методику, требующую неременного разделения этих процессов во времени. Не в смысле полной остановки одного из них – это просто невозможно, а в смысле выраженного преобладания одного над другим.**

Простой пример – РДТ (разгрузочно-диетическая терапия). Этот метод называют также лечебным голоданием, но первое название более корректно, поскольку период пра-

вильного восстановительного питания исключительно важен. В РДТ имеется два разных метода. Сначала период полного отказа от пищи, во время которого обязательны очистительные клизмы (очищение), затем идёт период восстановительного питания (наполнение). Эти два процесса имеют чёткое разделение во времени.

Таким образом, грамотная методика энергомедитативной практики должна быть построена таким образом, чтобы процессы очищения и наполнения были хорошо сбалансированы. К сожалению, в обсуждаемом методе «энергетического голодания» мы ничего подобного не видим.

Автор предлагает волевым образом, используя сосредоточение и воображение, остановить циркуляцию энергии по микрокосмической орбите, остановить как восходящий энергопоток, так и нисходящий. Однако в реальности это означает либо смерть, либо глубокий анабиоз. Последнее демонстрируют йоги высшей квалификации, которых хоронили под толстым слоем земли на несколько недель, при этом запечатывая воском ноздри. Эти люди полностью останавливали свое дыхание и вообще все жизненные функции организма. Таким образом на полную остановку энергообмена с окружающей средой способны очень немногие, исключительные люди и только на ограниченный период времени.

Здесь же автор методики говорит о сохранении дыхания. Ну что за чушь! У него дыхание сохраняется, а энергетический обмен с окружающей средой якобы прекращается. Между тем, совершенно очевидно, что, если есть вдох и выдох, есть и энергообмен со средой (вход и выход энергии), есть и циркуляция энергии внутри тела.

В творческом запале автор методики, к сожалению, не дает себе труда следить за собственными мыслями. В рамках небольшого по объему текста он сначала говорит одно, а затем совершенно противоположное. Причём к принципу Тай-Цзи и диалектической логике это явно не имеет никакого отношения. Так, например, сначала автор говорит о необходимости остановить центральные энергопотоки (как восходящий, так и нисходящий), а немного ниже мы, с превеликим изумлением читаем:

*>> Итак вы добились остановки потоков. Вы становитесь, таким образом, замкнутой системой, внутри ко-*

*торой циркулирует энергия, не выходя наружу. Энергия циркулирует по кругу, вновь и вновь проходя слабые и большие места. <<*

Боже мой! Так что же там циркулирует, если «вы добились остановки потоков»? Как говорится в подобных случаях, «врачи переглянулись».

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Неразбериха чудовищная!

Хорошо, проигнорируем одновременную и остановку, и циркуляцию энергии внутри тела по МК-орбите (по восходящим и нисходящим центральным энергопотокам). Оставим это на его совести. Но далее автор бесхитростно и наивно полагает, что благодаря предлагаемым им настроечным манипуляциям энергообмен с окружающей средой останавливается, а внутренняя циркуляция энергии, напротив, усиливается и оказывает благотворный эффект.

Как говорил в подобных случаях Марк Твен, «возразить нечего, кроме того, что это не соответствует действительности». :D

На самом деле, если есть движение энергии внутри тела, по микрокосмической орбите, то всегда есть и энергообмен с окружающей средой. Они неразрывны и одного без другого НЕ БЫВАЕТ. Когда энергетическая волна (максимум энергии) проходит через зону какого-либо чакрама, непременно запускается и усиливается соответствующий пространственный вихрь, через который и осуществляется энергетическое взаимодействие с окружающей средой.

Автор методики попросту запутался. Он ошибочно смешивает работу по ликвидации патологических выбросов энергии, которые, действительно нужно закрыть, и общеразвивающую практику.

На самом же деле для энергетического развития, для наполнения энергией нужно не изолировать себя от энергетики окружающего пространства, а ровно наоборот, выйти своим сознанием вовне, раскрыться пространству, а не отгораживаться от него (то, что в моей школе называется медитацией пространственного осознания).

Сосредоточение на макушке запускает обратный круг (вниз по позвоночнику), а сосредоточение на копчике – запускает даосский круг (в противоположном направлении). Таким образом, то, что рекомендует автор методики, приводит к сшибке каналов с последующими неблагоприятными последствиями (обморочное состояние как следствие разрегулирования сложившегося паттерна функционирования энергосистемы).

Ну и конечно же, автор просто пребывает в счастливом неведении о том, что существуют два режима энергоциркуляции – даосский и обратный, иначе бы он такого не предлагал.

В этой методике слишком велик субъективный компонент. Нам предлагается остановить потоки, отключить энергообмен, поставить энергетические затычки и т.п. Но всяк будет понимать эти рекомендации по-своему, причем не столько в силу своего разумения и не в силу своего реального восприятия собственной энергосистемы и того, что с нею происходит, а в силу своего воображения.

Все это делает предлагаемую методику крайне рыхлой и непредсказуемой по последствиям. Полагаю, что у разных испытуемых она будет давать разные результаты – от последующего очень хорошего самочувствия, до резко отрицательных.

Эту методику я расцениваю как грубое и опасное вмешательство в энергосистему человека. Мое мнение – автор методики некомпетентен, а сама методика опасна и неприемлема.

Не советую.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ПО ПОРФИРИЮ ИВАНОВУ**

### **zov 65**

ВМ, у вас книге упоминается – «обливание холодной водой – всё это немедленно изменяет общую картину энергетической циркуляции в нашем теле, усиливая активность одних энергетических каналов и угнетая активность других». Я раньше занимался по Иванову, обливался на улице около шести лет (кроме этого пытался выполнять всю детку), теперь занимаюсь этим в ванне (дважды в день), также не ем, не пью 42 часа раз в неделю. Что самое интересное картина

ощущений после ведра воды и погружения в ледяную воду разная. После погружения, возникает ощущение наполненности энергетических емкостей на спине. Если на самом деле имеется угнетение энергетических каналов (как пишете вы) стоит ли продолжать этим заниматься?

### **Kargopolov**

Здравствуйте zov65.

Если у Вас нет проблем со здоровьем, то лучше не ломать систему, сложившуюся за много лет. Если же имеются проблемы с почками или с простатой, тогда, конечно, стоит задуматься. К тому же, холодное воздействие и сухое голодание взаимно уравнивают друг друга.

Если же посмотреть на экстремальное холодное воздействие с точки зрения теории двойственности (см. том 1, часть 3), то сразу же приходит на ум дополнительный метод – экстремальное тепловое воздействие. Это русская парная или (что много проще и удобнее) – японская «фуру». Это погружение и пребывание в ванной с очень горячей водой, дающее сильнейший прогрев.

Правда, должен заметить, что классическое японское фуру по своему воздействию всё-таки отличается в лучшую сторону от нашего привычного отмокания в горячей ванне. Фуру намного безопаснее для сердечников. Дело в том, что вертикальная позиция тела намного более благоприятна для нормального функционирования сердца, чем горизонтальная. По этой причине, когда человека прихватывает с сердцем, не стоит его укладывать горизонтально. При сердечном приступе это опасно. Много лучше просто посадить его так, чтобы обеспечить прямое положение позвоночника.

Еще вспоминаются лечебные скипидарные ванны по Залманову.

Вы вполне можете разработать эту идею с практической стороны. Такая оздоровительная система, в которой регулярное холодное воздействие методически грамотно сочетается с не менее регулярным тепловым воздействием, построенная в соответствии с принципом «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь», на мой взгляд будет посильнее, чем «Детка» Порфирия Иванова.

Но все эти, действительно очень сильные оздоровительные методы, никак не могут заменить ЭМП.

Я бы Вам советовал подключить полное дыхание ОБРАТНОГО КРУГА. Можно ожидать весьма сильного и весьма положительного эффекта. А позже, в дальнейшем, можно добавить и медитацию.

Всего доброго. ВМ.

### **zov65**

Здравствуйте ВМ. Что самое интересное, когда я занимался по Детке, то включал пребывание в ванне с водой, максимальной температуры, вплоть до возможности получения ожога при малейшем движении. Сейчас же я практикую горячие ванны через день. Что самое любопытное эти термальные мероприятия как-то пришли сами, про это не слышал никогда. Незря говорят – «пришла мысль не отделяй от дела». ЭМП – обязательно займусь, сейчас штудирую ваш материал. Тем более огромное количество свободного времени. Спасибо за советы.

### **Kargopolov**

Уверен, что именно это сочетание закаливания и прогревания спасло Вас от серьёзных неприятностей.

Всего доброго, ВМ.

P.S. Кстати, когда я о чём-то пишу, то как правило имею и соответствующий личный опыт. Скажем, голодание – имею опыт небольших по продолжительности (1-2 дня) голоданий без воды (сухих голоданий). Также имею опыт более длительных голоданий с питьём воды – одно 2-недельное голодание и одно 3-недельное. Много голоданий меньшей продолжительности – в 1-3-5 дней.

Также имею и опыт закаливающих процедур. На протяжении 2-х лет (в зимнее время) я раз в неделю купался в проруби – по несколько заходов, чередуя прорубь и парную баню.

Так что я не просто теоретик, кабинетный учёный, а имею необходимый личный опыт.

## СОВРЕМЕННАЯ ЙОГА: ТРАДИЦИЯ ИЛИ ПРОФАНАЦИЯ?

### **Kargopolov**

Этот материал взят из сайта «Самопознание».

Цитата:

*>> За последнее время йога стала очень популярна, практически в каждом городе есть хорошие учителя. Кто-то уделяет больше внимания дыханию, медитации, кто-то основной упор делает на силовые упражнения, а для кого-то основа основ – это работа с устранением недугов, например, исправление искривленного позвоночника. <<*

Далее идёт комментарий участника дискуссии bensterion-a:

*>> Если речь идёт о Хатха-Йоге, то этот мыльный пузырь действительно раздут за последние десятилетия до невероятных размеров. Самое смешное, что нет никаких реальных подтверждений существования древних традиций йоги. Все реальные традиции начинаются не далее чем два столетия назад и исходят из «Гимнастики майсорского дворца».*

*>> Существует огромная пропасть между современным интенсивным реформистским движением, пытающимся приспособить йогу для нужд обыкновенных людей, и как бы «традиционными древними идеями» о йоге-сверхчеловеке. Следует вспомнить опыт Даянанды Сарасвати проведшего в конце 19 столетия девять лет в Гималаях в безуспешных поисках хотя бы второсортного йогина, после чего выбросившего «Хатха-йога-прадипику» и другие «древние» тексты, посчитав их «искажённой компиляцией». <<*

Так какую традицию йоги передают индийские учителя? Можно уже молчать о наших отечественных «истинных» учителях.



И что Вы думаете о современной Йоге? Особенно интересно мнение тех, кто имеет собственный опыт занятий йогой. Всего доброго. ВМ.

**Kargopolov**

**>> ДЕЛО ЙОГИ ЗАШЛО В ТУПИК?**

**Интервью с Андреем Сидерским.**

– Андрей, длительный период времени ты не был замечен в проведении каких-либо тренингов, семинаров либо других мероприятий. Чем это вызвано?

– Я тщательно уклонялся, потому что пришел к заключению, что дело йоги зашло в тупик.

– ?!?

– Да. Дело насаждения йоги на нашей почве, впрочем, как и не на нашей почве зашло в тупик по причине совершенно очевидной, примитивной и для всех ясной. Но почему-то мы как страусы старались зарывать голову в песок и продолжали делать то же, что и раньше и так же, как и раньше. Причем, это не только у нас здесь, индусы точно также все делают и все другие тоже.

Существует какая-то школа – школа Шивананды, Айенгара, Паттабхи Джойса, любые другие школы. В них существует определенная школьная программа, в которой определенные каноны, определенные канонические последовательности, группы упражнений. Причем речь идет не только об асанах, то же самое касается пранаямы, медитативных техник, которые осваиваются по определенной программе.

Я понял одну элементарную вещь, причем понял на практическом опыте. Это в принципе неправильный подход. Все это неправильно. И не потому что техники неправильные, а потому что они все даются для всех одинаково. И даже когда производятся попытки какой-то индивидуализации подхода, эти попытки все равно только в очень узких рамках могут разнообразить технику, комплексы, предлагаемые разным людям. И цель индивидуализации не достигается. Причем это не только у меня, это практически у всех, и даже у великих выдающихся мастеров, и даже на начальном элементарном уровне.

Одним людям практика идет очень хорошо, получается прекрасный результат. Таких людей от 7% до 10%. У процентов 70-80 – в общем-то все нормально, но время лучше было бы потратить в несколько раз более эффективно, если бы подбирать под этих людей конкретные программы. А процентов 7-10 попадают крепко – попадают к врачам, в больницы, потому что оказывается, что даже эти элементарные вещи, которые даются на подготовительном уровне, включают в себя то, что им противопоказано в соответствии с их индивидуальной психофизиологической конституцией, может из-за каких-то травм, каких-то болезней, которые они когда-то перенесли. И для них нужны другие комбинации упражнений, а некоторые просто противопоказаны. Самое главное – почему я начал отходить от преподавания и начал думать об этом очень интенсивно – действительно ни у кого не было адекватного метода индивидуального подбора техник. Даже выдающиеся мастера, которые якобы видящие или не якобы видящие, и действительно могли бы подобрать, все равно это оказывался не подбор, а собственные интерпретации. Все равно он подбирал не то, что нужно для человека, а то, что, как ему казалось, нужно было бы для него в этой ситуации. Получается, что 98-99, если не все 100% преподавания йоги и в СНГ, и в Америке, Европе, в Индии – везде, это, в общем-то, потенциальное вредительство, не преднамеренное, но вредительство. По крайней мере, шанс навредить очень высок. Мне это очень не нравилось, я старался от этого уйти, я наблюдал и думал, что делать. <<

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

**>> Интервью с Андреем Сидерским (дается с сокращениями)**

– И к чему ты пришел?

– Я пришел к тому, что нужно что-то делать! И придумал способ.

Есть очень много вещей, которые лежат на поверхности, их все знают, они совершенно очевидны всем, кто

имеет к этому какое-то отношение. Но по привычке копать вглубь, мы игнорируем эту поверхность, вместо того, чтобы просто воспользоваться элементарными вещами и получить качественно новый результат. Люди вкладывают в йога-тичерство очень много себя и как-то вокруг себя это все выстраивают – вокруг своих предрасположенностей, своих мух в голове. И получается, мягко говоря, не очень хорошо. Мне это надоело, точнее, мне стало все равно. К роли йога-тичера я стал безразличен, это давно перестало быть для меня критическим аспектом выживания, способом заработать, потому что я начал заниматься другими вещами. Это дало возможность отойти в сторону, взглянуть на весь этот процесс со стороны, вылезти из него, встряхнуться, и понять, что он пошел не по тому руслу. Толпы людей в залах, которые делают все одно и то же – это очень плохо, и у меня, в том числе, эти толпы людей. Это вредительство.

– Планируешь ли ты поделиться информацией, которую ты нашел?

– Я не могу сказать, что я нашел информацию. Этой информацией люди пользовались очень давно, и они ее предоставили. Просто нужно было понять, как ее использовать...

Недавно я в Каунасе проводил семинар, где все это рассказывал, и литовские и латвийские центры йоги уже начали применять методы индивидуализации практических подходов. Конечно, я буду делиться.

... я опять возвращаюсь к проведению семинаров, уже не сколько тренировочных мероприятий, сколько информационных, на которых люди смогут получить информацию для самостоятельной работы, для учительской практики. Причем, совершенно не важно, в каком стиле, в какой школе они функционируют, потому что этот метод, который я не придумал, а просто обнаружил, что этим можно пользоваться, можно приложить к любому направлению.

... Я просто придумал элементарный алгоритм, который позволяет определить данные в числах с точностью практически до любого знака, все зависит от

того, сколько времени вы готовы потратить на тестирование, на калькуляцию. Для этого нужно просчитать расклад по дошам в пракрити, просчитать энергетику чакр, потенциальную врожденную и потенциальную в развитии, точно также просчитать состояние человека по дошам по потенциалу чакр на текущий момент времени, понять тенденции, понять – куда двигаться, посмотреть, прикинуть, где какие проблемы, и самое главное – подобрать индивидуальную практику. Причем, что интересно, из спектра используемых техник, я, допустим, пользуюсь порядка тысячи упражнений. И когда начинаешь работать по этой схеме, подбирать, то оказывается, что для конкретного человека максимум 15-20% из этого необходимо, а 10% – противопоказано, причем у любого человека, даже в самом классном состоянии есть противопоказания, потому что у него по рождению определенная конституция.

– Ты говоришь и о своем опыте тоже?

– И о своем, и не только о своем, я уже с некоторым количеством людей поработал и посмотрел на результаты – результаты просто поразительные! За две недели работы по индивидуализированной программе у человека полностью меняется ощущение себя, у него перестает болеть то, что раньше болело после тренировок, у него уходят какие-то проблемы, он просто начинает лучше себя чувствовать. Просто он делает то, что ему по его природе нужно делать, и то, что ему нужно делать для того, чтобы привести себя в порядок в связи с тем, что у него есть какие-то проблемы. И он не делает того, что может усугубить его проблемы.

Даже у самых выдающихся мастеров, моих друзей, которые мне очень близки, все равно у них были проблемы, связанные с тем, как подбирать под людей индивидуальную практику – в 80% случаев человек мог попадать, а в 20% – он не попадал, из которых процентов 10-15 оказывались с обратным эффектом.

Метод, который я использую, стар как мир. Это банальная элементарная биолокация. Ее эффективность сомнению не подлежит, она используется как в медицинской практике, так и в геологической – в практике геологоразведки. Эти вещи рабочие, они проверены опы-

*том столетий. Делается это все элементарно, главное придумать алгоритм, как это сделать. Я его придумал. – Ну что же, с нетерпением будем ждать твои лекции и семинары. <<*

### **Little A**

Одно время сильно интересовался йогой и пробовал заниматься. Серьезно заняться так и не смог, поскольку после прочтения нескольких книг в голове образовалась полная каша. Такое чувство, что многие современные авторы по йоге просто свалили в кучу все техники и хорошенько перемешали. Никакой стройной и сколько-нибудь логичной системы найти так и не удалось, что меня, «человека с компьютером в голове», сильно опечалило и разочаровало. Единственное исключение составил классической труд «Йога-сутры» Патанджали, который написан лаконично и четко. Там, кстати, слово «асана» употребляется всего один или два раза, причем в значении «устойчивая(!) удобная(!) поза, которую надлежит принять на время медитации(!)». Сравните с асанами современной йоги!

Наличие именно стройной методики, кстати, я считаю важным достоинством школы «Путь без иллюзий», немногие эзотерические учения могут этим похвастаться.

### **Kargopolov**

Конечно, Сидерский прав – вне всякого сомнения, занятия Хатха-Йогой (а также и любыми оздоровительными и развивающими практиками) требуют предварительной диагностики и основанного на ней индивидуального подбора методов. Без этого занятия Йогой или цигун, и вообще чем угодно, будут непродуктивными, а во многих случаях даже опасными.

Вместе с тем, удручает тот факт, что человеку понадобилось лет 30 (если не ошибаюсь) занятий Хатха-Йогой, чтобы сделать такое «открытие». Оказывается в Йоге необходим индивидуальный подход! Да это же совершенно очевидная, азбучная и самоочевидная истина. Поздравляю Андрея Сидерского с изобретением велосипеда! :D В обучении методам ЗМП (энергомедитативной практики) я уже давным-давно, (более 30 лет) использую исключительно индивидуальный подход, основанный на энергетической диагностике.

Кстати, рекомендуемое Сидерским использование био-

локации для подбора упражнений в рамках индивидуально-го подхода к практике Хатха-Йоги, это, уж извините, просто фельдшерский уровень по сравнению с полноценной энергетической диагностикой. Той системой диагностики, которая уже много лет наличествует в моей Школе и для успешного применения которой требуются, как минимум, добротные знания о строении и функционировании энергосистемы человека, а также знания о том, с каким именно энергетическими блокировками связаны те или иные соматические и психоэмоциональные проблемы.

Ничего подобного в современной Хатха-Йоге не существует. Современная Хатха-Йога много обещает свои последователям, но результаты практики этой экзотической и изрядно мистифицированной физкультуры сильно разочаровывают.

### **Kargopolov**

«Традиционная Йога против современной её профанации.»  
Статья Свами Джанешвара Бхарати.

*>> Современное общественное восприятие Йоги кардинально отличается от самой сути Йоги в том традиционном смысле, в котором это учение развивалось древними святыми и подвижниками.*

*Изначально йога была цельной системой, в которой физические упражнения и позы были небольшой, хотя и достаточно полезной частью. Цель древней Йоги была духовная, а не телесно-физическая и слово «Йога» относилось к целой системе, а не просто к позам – асанам. В настоящее же время происходит чрезмерное акцентирование на асанах и сама «Йога» стала ассоциироваться главным образом с ее телесно-физиологической частью и превратилась в своего рода разновидность фитнеса. Все это в совокупности привело к тому, что люди стали полагать, что целью йоги является именно поддержание здоровья и отличной физической формы. Однако – это ложь. Целью Йоги является исключительно сама йога – как процесс пробуждения истинной сути человека и путь освобождения от власти самсар и круговорота перерождений.*

*Подмена понятий «Йога» и «Асана», а точнее – происхо-*

дящая в наше время фактическая монополизация йоги практикой асан, далеко не так безобидна, как это может показаться с первого взгляда. Как минимум это вводит в заблуждение сотни тысяч людей по всему миру, которые только ощутили побуждение, может даже еще не до конца осознаваемое, к внутреннему поиску самого себя и обратились к духовному знанию. Но в результате, эти люди получают «посвящение» от так называемых «учителей» различных стилей того, что они преподносят под «йогой» и что по своей сути является набором гимнастических упражнений, одобренным оккультной терминологией.

По сути, такие учителя проповедуют ложь, так как лжив сам тезис, лежащий в основе деятельности подобных «школ йоги», «центров йоги», «классов йоги» и т. п. Это лживый тезис состоит в том, что «Йога» – это физическая система с мощной духовной компонентой, которая в итоге может привести к самореализации человека. Так происходит не просто подмена понятий и смещение акцентов, но выхолащивание изначальной Йоги, по своей сути глубокого философского и духовного учения. В результате некоторые, так называемые «учителя», в погоне за прибылью фактически доводят Йогу до уровня «программы физических упражнений на DVD диске».

Часто можно слышать как некоторые последователи Йоги, в том числе и получившие различного рода сертификаты мастерства от различного рода школ заявляют:

«Я практикую только Хатха йогу, меня не интересует глубокая медитация. Я хочу достигнуть совершенства через Хатха-йогу».

Однако Хатха-йога это всего лишь метод приведения организма к балансу, создающему условия для дальнейшей эволюции сознания. Без этой цели занятия Хатха-йогой бессмысленны, ибо тело – это только инструмент практики, а не самоцель практики.

Вот характерный пример подмены понятий. Аштанга-йога описывается как «система йоги, переданная современному миру Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009). Этот метод йоги включает в себя синхронизацию дыхания с



прогрессивной серией физических позиций – процесс, который производит интенсивный внутренний жар и глубокий очищающий пот, который выводит токсины из организма. Результатом является улучшенная циркуляция, светлое и сильное тело, и успокоенный разум.»

Подобная подмена понятий приводит многих людей к убеждению в том, что занятие чем то, что входит в Йогу с целью оздоровления, снятия стресса и т.п. – является занятием Йогой. Это не так. Это заблуждение, так как практика чего-либо, что не соотносится с целью Йоги в самореализации высших уровней сущности человека, не является Йогой.

Как сказано в классическом трактате «Хатха йога прадипика» – школа 4.79:

**«Практика хатха-йоги без реализации Раджа-йоги является бесплодной. Есть практикующие хатха-йогу, которые не имеют знаний в раджа-йоге. Я считаю их просто практикующими, поскольку они не получают плодов от своих усилий».**

Приносят ли упражнения хатха-йоги пользу для здоровья даже в отрыве от целостной Йоги? Да, безусловно, при правильном их выполнении приносят. Но одно их выполнение не делает человека ни йогой ни даже учеником на пути Йоги.

«Йога – это метод медицинского лечения» – ложное утверждение.

«Йога – это метод физической терапии» – ложное утверждение.

Цель и суть Йоги не состоит в том, что бы сделать тело здоровым. Единственная цель Йоги по своей природе духовная и реализация Йоги выводит человека за пределы физического тела с его болезнями и неизбежной гибелью.

Когда Йога перестает быть Йогой? Представьте себе, что вместе с другом увидели автомобиль. Друг спрашивает: «Что это?» Вы отвечаете: «Это автомобиль». Представьте себе, что у автомобиля нет руля и Ваш друг задает тот же вопрос. Вы все еще отвечаете, «Это автомобиль». Но что если отсутствуют все четыре колеса, двери и мотор? И тогда на вопрос друга, «Что это?» Вы вероятно всего ответите – «Хлам. Металлолом»



*Подумайте о Йоге, у которой после адаптации к современной западной культуре отобрали важнейшие компоненты. Будете ли это все еще оставаться Йогой? Без высшего смысла, целей и методов? Однозначно – нет. <<*

Мой комментарий (ВМ):

Полностью согласен с такой оценкой современной фитнес-йоги. Только одно замечание. Наверно всё-таки не стоит приписывать всем преподавателям йоги, центрированной на асанах, исключительно коммерческие интересы. Многие из них просто невежественны и искренне заблуждаются, считая, что это и есть истинная «классическая» йога.

Так что современная западная интерпретация Йоги на самом деле является профанацией древней духовной традиции. Ярким примером такой профанации является «классическая» Йога московского йогатичера Виктора Бойко.

### **Mr. Hriublin**

*>> Как сказано в классическом трактате «Хатха йога Прадипика» – шлока 4.79:*

***«Практика хатха-йоги без реализации Раджа-йоги является бесплодной. Есть практикующие хатха-йогу, которые не имеют знаний в раджа-йоге. Я считаю их просто практикующими, поскольку они не получают плодов от своих усилий». <<***

Что называется, не в бровь, а в глаз.

Кстати, отмечу ещё и тот факт, что повсеместное распространение этой самой «недойги» очень лихо завибрировало в унисон с вечно недосамоутверждающимся настроением очень многих людей, особенно молодых. Может, это будет слишком уж резко сказано с моей стороны, но меня реально начинает воротить и зачастую возникает желание «сплюнуть гадость изо рта» после того, как поговорю с каким-нибудь любителем современной хатха-йоги, с пеной у рта доказывающего мне каким он счастливым и сознательным становится от того, что несколько минут находится в не самой естественной для живого человека позе. Потом, в ходе общения, когда доходит до того, что сознательности-то и толком никакой нет, начинается такой калейдоскоп эгозащитных механиз-

мов, что хоть стой и записывай, да потом пиши курсовую по классификации этих самых эгозащитных механизмов – богатый такой эмпирический материал получается.

### **matooka**

Не так давно общался со знакомой преподавательницей йоги в своём родном городе, вот некоторые фрагменты из нашей беседы:

>> **Я:** *«Здравствуйте! Можно поинтересоваться, как продвигается Ваша Йога?»*

**Она:** *«Йога продвигается, недавно приехала с юга, училась у индуса. Радует то, что я преподаю правильно. У нас всё даётся точно так же, как и у индусов.»*

**Я:** *«Знаете, меня смущает на этих занятиях, что нет ни слова про энергетику человека, какие процессы при этом происходят и к чему это может привести.»*

**Она:** *«Для этого существуют семинары и если тебя интересует энергетика – то рекомендую обратиться к Кундалини йоге. В Хатха-йоге об этом как правило не говорится, потому что после часового занятия практикой асан у тебя прорабатываются все чакры.»*

**Я:** *«А как узнать, что действительно все чакры прорабатываются? К тому же, может быть некоторые чакрамы и энергетические каналы данному человеку вообще не нужно стимулировать, а некоторым наоборот нужно уделить особое внимание? И ещё вопрос: как Вы думаете, энергетика довлеет над соматикой (физическим телом) или же соматика довлеет над энергетикой человека? Что важнее и что является определяющим?»*

**Она:** *«Вопрос спорный, обсуждать можно долго и к правильному ответу не придти. Реальные, давно преподающие учителя хатха-йоги над энергетикой только усмеваются. Они скептически относятся к тому, что выполняя какую-нибудь асану, практикующий должен почувствовать раскрытие какой-нибудь чакры. На самом деле результаты практики проявляются только в хорошем самочувствии, приливе сил и отсутствии болезней.» <<*

P.S. И это говорит человек, который занимается Хатха-Йогой уже более 8 лет!

## **Kargopolov**

Да уж! Вместо подлинной традиционной йоги, в которой понятие энергии-Праны является ключевым, публике предлагается суррогатный новодел – интерпретация йоги с позиций вульгарного материализма. У Виктора Бойко йога и «классическая» и «научная» одновременно. :D Человек выучил много умных слов и считает, что если используется научный лексикон, то это автоматически всё объясняет. Но уверенность в том, что его йога классическая и единственно верная – абсолютная и непошибаемая.

Толпы невежественных последователей. Наряду с Андреем Сидерским – самый популярный йогатичер на постсоветском пространстве. Но Андрей Сидерский, несмотря на отсутствие понимания как работы с энергией, так и работы с сознанием (медитации), всё-таки человек думающий и намного более адекватный, чем упрямый и фанатичный Виктор Бойко.

## **Kargopolov**

### **КРАМОЛА МЕТОДИЧЕСКОГО НОВОДЕЛА**

**Статья Андрея Сидерского от 2013.03.04.**

*>> Вопрос: что крамольного в том, что люди, придумавшие определенные методики в рамках одного и того же технического и принципиального материала, как-то их обозначают для ясности? Та же Айенгар-йога, пауэр-йога, крипалу-йога, трай-йога, шэдоу-йога, йога корректного подхода к позвоночнику, универсальная йога А.В. Лапы? Мне кажется, так честнее, чем прикрываться «классикой». Хотя, «классическая йога Виктора Бойко» – пожалуй, скорее уже воспринимается как персональный бренд, чем как собственно «классика».*

*И вообще, то ли во время чемпионата мира по йога-спорту в Дели в 2000 году, то ли годом позже в Москве – точно не помню – я как-то задал Бал Мукунд Синху вопрос относительно того, что он считает классической йогой. Действительно, кому задавать подобный вопрос, как не преемнику великого Брахмачари, консультанту правительства Индии по вопросам, связанным с йогой? Он ответил, что они в правительственной комиссии и Институте Десаи таким термином, как «классическая*

йога», вообще не пользуются. Потому что учителей йоги и тренеров по хатха-йоге (он использовал именно термин «соасч» – «тренер») много и они очень разные. И учат по-разному, и каждый привносит в методiku и в обучение что-то свое. И это, как сказал Сингх, хорошо, так как иначе не было бы развития йоги в социуме, и она бы отмерла как явление. Просто, как и во всех областях деятельности, есть специалисты хорошие, есть не очень, а есть профаны и профанаторы. «Мы знаем, кто из учителей что собой представляет как специалист, и соответственно относимся к тому, чему и как они учат, а классическая йога у них или нет – это никому не интересно. Невозможно одинаково учить в бесплатных утренних терапевтических классах Института Десаи и на тренировках сборной Национальной Федерации Йоги по йога-спорту», – подытожил Сингх.

С тех пор я так данному вопросу и отношусь. Наблюдая за разными йогатичерами в разных странах, неизбежно приходится признать, что, как бы они ни называли свои подходы, каждый учит СВОЕЙ йоге ПО-СВОЕМУ. Даже в рамках какого-нибудь четко обозначенного методического материала, например, в очень строго регламентированных Бикрам-йоге или Шэдоу-йоге Шандора Ремете. Ну, про кундалини-йогу, аштанга-виньяса-йогу, айенгар-йогу, дживамукти-йогу, гималайскую крийя-йогу Пилота Бабы, пауэр-йогу, универсальную йогу, крипалу-йогу, трай-йогу и говорить нечего – тут кто во что горазд. Так же, как и в нашей методике YOGA23. Более или менее радикальное приспособление каждому йогатичером любой йоги «под себя» вытекает из естественной психофизиологической целесообразности и необходимости, и является залогом эволюции явления как такового. Никто не преподает «просто йогу». Любой человек-йогатичер, просто в силу того, что он человек, каковых больше нет, всегда неизбежно предлагает свою интерпретацию того, что перенял у других, и свой уникальный метод. Если йогатичер считает иначе – он обманывает себя. Если он говорит иначе – это просто вешание лапши на уши доверчивому обывателю. По-другому НЕ БЫВАЕТ. Поэтому при подготовке преподавателя главное – научить человека общей культуре примене-

ния техники и принципов и объяснить, что ситуации бывают разные, и «включать мозги» обычно продуктивнее, чем тупо следовать архаичным или новодельным методическим догмам, так как все равно в любой конкретной методической ситуации они будут искажены. И лучше, чтобы искажение было не непредвиденной случайной флуктуацией «под настроение» йогатичера, а грамотной интерпретацией сообразно оптимальному раскладу для данной конкретной ситуации.

У любого йогатичера всегда – свое понимание йоги и свой метод. Не признавать это глупо, ибо сие очевидно, и по-другому быть не может. Так что на самом деле таки да имеет смысл называть вещи своими именами – тогда потенциальный пользователь не будет обманываться принципиально невыполнимыми обещаниями аутентичности «чистой и ничем не замутнённой просто йоги» или, что еще веселее – некоей загадочной «классической йоги», и будет знать, на что идёт. А тем «опытным практикам», которые в курсе общего расклада, оформление методических подходов и обозначение их некими «брендовыми» названиями помогает выбрать для себя оптимальное место обучения и подходящих специалистов-йогатичеров.

Ну, и кроме всего прочего, мне кажется, что прикрываться рассказами о том, что «я преподаю обычную индийскую йогу» или «классическую йогу» – просто некрасиво и некорректно. В первую очередь – по отношению к этой самой «обычной» и «классической». Это где это кто видел «просто обычную индийскую» или «классическую»? В Москве-то, в зале Федерации? Или может, в фитнес-центре в Мытищах? Или в Тюмени в спортклубе нефтяников? А может, в Крыму в гламурном «Пальмира Паласе»? Не смешно... Кому она там нужна – просто обычная индийская в ее «натуральном» варианте или классическая, подразумевающая то же самое?

Оппа, кажется, мне уже не кажется... Пока я писал предыдущие несколько предложений, «кажется» переросло в «уверен в том», что в любом случае корректнее обозначить свой подход, а не пудрить людям мозги якобы классицизмом и заведомо невозможной в наших условиях аутентичностью. Ты в любом случае преподаёшь то, что

*ТЫ вынес из СВОЕГО обучения, чему бы тебя ни учили. Не будь неблагодарной свиньёй, возьми НА СЕБЯ ответственность за СВОЮ работу, не сваливай её на тех, у кого непосредственно учился, на неких абстрактных «древних йогингов», «достопочтенных Гуру» и «великих Учителей». Кстати, самый высокий травматизм, как это ни странно, не в йоге<sup>23</sup> – у нас наоборот, очень приличная общеразвивающая, реабилитационная и терапевтическая эффективность. Хотя, в отличие от «классиков», мы не трывдим об этом на каждом углу, не ведёмся на обвинительные провокации «традиционных гонщиков» и «неоклассиков» и не заваливаем интернет «благодарными отзывами пользователей», хотя могли бы – отзывов таких более чем достаточно.. Реально очень высокий травматизм – в некоторых «условно классических» методиках. Условно – потому что, при всей своей «классичности» и причастности к национальным пра-истокам, на самом деле они в лучшем случае формировались в 60х-90х годах ХХ столетия... Впрочем, пальцами тыкать я не склонен, поэтому замнем для ясности... <<*

### **Kargopolov**

В этой статье Андрей Сидерский совершенно справедливо критикует московского йогатичера Виктора Бойко. Он вполне убедительно и аргументированно доказывает несостоятельность претензий Виктора Бойко на «классическую Йогу».

Также современную Хатха-йогу часто критикуют за её откровенно коммерческий, меркантильный характер. Такое и в самом деле часто имеет место. Однако, главное – не то, является ли данная школа Йоги коммерческой, главное – совсем другое. А именно, имеется ли в той системе, которой обучают, полноценная и вмняемая биоэнергетическая теория? Увы, в индийской Йоге её нет. Нет ни микрокосмической орбиты, ни двенадцати парных энергетических каналов (то, что имеется в китайской биоэнергетике). Нет и учения о даосском и обратном круге, которое даётся в моей Школе.

Далее, в современной Йоге нет ни полноценной дыхательной практики, ни полноценного понимания медитации, ни удовлетворительной методики занятий.

Почитайте главу о Хатха йоге в моей книге, там всё разъяснено.

[kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/56-2114.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/56-2114.html)

Путь без иллюзий, том 2-й, часть 1., глава 14 «Хатха – Йога и духовное развитие».

### **Kargopolov**

Материал взят из форума «Этика йоги» сайта [realyoga.ru](http://realyoga.ru)  
Московский йогатичер Виктор Бойко, обсуждая тему  
«Осознанность в быту», пишет следующее:

*>> Господа, не умножайте сущности без необходимости. Непрерывная осознанность в быту превращает человека в животное, ибо устраняет процесс мышления, как таковой. <<*

И далее:

*>> ... если человек становится созерцателем и не мыслит (тормозит ум) более чем на половину времени бодрствования, начинается что? Правильно – деградация. ума, интеллекта и личности, как таковой.*

*Что будет с телом субъекта, если большую часть суток он будет пребывать в физической неподвижности? Возникает мышечная дистрофия, которая через какой-то критический промежуток времени становится необратимой.*

*Что будет, если большую часть суток человек, находясь в сознании, будет не мыслить?*

*Правильно, через какое-то время он впадет в слабоумие, поскольку интеллект и мышление, как и тело, для своего благополучного состояния требуют постоянного использования, действия, эволюционно являющегося атрибутом нормального функционирования психоэмоциональной сферы. Юз ит о луз ит.*

*Постоянное пребывание в текущем моменте блокирует обычный способ мышления и ведет к состоянию каштха – чурбана, кретинизму. А не к каким-то вершинам духа, как считает недоразвитая прослойка любителей эзотерики, погрязшая в словесных играх.*

*Таково мое ИМХО. <<*

Сайт Реал-Йога Виктора Бойко является самым посе-



щаемым сайтом по Йоге в России. Большое число практикующих почитают В.Бойко как несомненного авторитета в области «классической» йоги. Однако, как оказывается, у знаменитого йогатичера **полностью отсутствует понимание фундаментальных вещей, без которых подлинная Йога подменяется её физкультурной имитацией.**

### **Kargopolov**

Материал взят с сайта Реал Йога, автор Asaman

Заголовок сообщения: **Камень преткновения в ЙОГЕ – нехватка знаний о человеке.**

*>> В общем, друзья мои, чувствую огромную нехватку информации. Все-таки йога не дает полного информационного базиса, ее описания в какой-то степени абстрактны, она в этом смысле становится лишь только направляющей, да и то, смысл этих ступеней тоже не однозначен и в сознании каждый практикующий может представлять их по своему, а значит будет и результат у каждого свой, что говорит о том, что каждый из них где-то исказил правильный ход проведения практики. Т.е. малейшая неточность в практике одной какой-либо ступени автоматически искажает и дальнейшее продвижение. В итоге человек не приходит к желаемой и заданной цели и все попытки на ее достижения постоянно оказываются тщетными и поэтому человек бросает занятие по своему развитию, ссылаясь на неэффективность практики или на свою силу воли. На самом деле причина в корне, это не искажение практики, а это то, что стало причиной искажения – отсутствие знаний о глубинных процессах своего организма и работе сознания. Т.е. нужна соответствующая информация в литературе и уже одновременно с ней необходимо работать по своему развитию закрепляя теорию с практикой. Остается вопрос только в том – где раздобыть такую литературу?*

*Я думаю эта тема актуальна. Поэтому поможем друг другу в поиске подходящей литературы, я бы даже сказал редкой и даже, чуть ли не засекреченной литературы. Т.е. не нужно обычной классической, этого просто изобилие и в интернете и на прилавках рынков, они все*



*поверхностные, а нужно нечто необычное, глубокое и детальное, конкретное. Такие знания придадут силы и уверенности в том, что ты идешь по правильному пути и сомнения в практиках исчезнут и ты будешь знать, что знаешь, именно знаешь, как достичь желаемой цели и любого уровня совершенства, поскольку разбираешься как никто другой в механизмах своего сознания как могли в этом разбираться те йоги-учителя чьи практики мы теперь видим из классических книг по йоге и которым пытаемся следовать.*

*Да поможем друг другу пройти этот путь! <<*

### **Мой комментарий (ВМ):**

На мой взгляд, автор сообщения, что называется, зрит в корень. Действительно, камнем преткновения в современной Йоге является ужасающий дефицит знаний о человеке, о его энергосистеме и её устройении, о сознании человека, о фундаментальных методах работы с энергией и сознанием (то, что у нас называется ЭМП – энергомедитативная практика). А ещё полное нежелание научиться чему-либо стоящему. Автора этой заметки на форуме В.Бойко всячески обругали и опустили «ниже плинтуса». А ведь он совершенно прав!

### **Гело**

**Андрей Сидерский «Хатха-йога как технология интегрального тренинга» (Концептуальный очерк).**

*>> Хатха-йога не есть Путь, ибо не коим образом не ведет к развитию сердечности. Хатха-йога не имеет Сердца. Всякий же Путь без Сердца не есть истинный Путь. Хатха-йога есть технология интегрального совершенствования комплекса инструментов, посредством использования которых осознающее существо движется по Пути осознания. То куда оно движется и зачем, определяется его индивидуальным выбором и никак от практики хатха-йоги не зависит.*

*Последовательная корректная практика хатха-йоги приводит к накоплению и концентрации огромного количества энергии на всех уровнях энергетической структуры человеческого существа. «Застойная консервация» этой энергии разрушительна. Энергия накапливается*

и концентрируется для того, чтобы быть использованной. Поток жизни – поток непрерывно происходящих с нами изменений. Чем больше в нашем распоряжении энергии, тем значительнее изменения. То, изменяемся мы в направлении развития, свободы и осознания или же в направлении деградации, закрепощения и автоматизма, зависит не от количества энергии, имеющейся в наличии в системе нашей энергетической структуры, и даже не от того, в какой степени процессы ее перераспределения подконтрольны нашей воле, а прежде всего от того, куда и как мы эту энергию вкладываем или не вкладываем в процессе проживания своей личной судьбы. Обусловленная практикой концентрация энергии в структуре человеческого существа приводит к усилению всех ее свойств. Все проявления человека приобретают гипертрофированный характер. Хатха-йогин внутри себя сталкивается с самим собой – таким, какой он есть, со всеми своими достоинствами, недостатками и проблемами – но «усиленным» во много раз по сравнению с состоянием обычного среднего человека, хатха-його не практикующего.

И то, что он с таким собою будет делать – сумеет ли совладать с животным автоматизмом в себе и развить качества осознющего существа – зависит от его способности трезво и отрешенно взглянуть на самого себя, отделить в себе человеческое от звериного и сознательно перераспределить энергию так, чтобы вложение ее в процесс жизни – в процесс продвижения по Пути – привело не к деградации, а к развитию – эволюционному движению сознания от животного состояния к собственно человеческому. Это – битва, ибо таков ультимативный вызов, который решается бросить самому себе тот, кто вступает на тропу хатха-йоги.

Опасность деградации велика – в нас еще слишком сильны могущественные животные ментальные программы, выражающиеся во множестве обуревающих нас противоречивых желаний. Предельная отрешенность и полнота контроля необходимы для того, чтобы с ними совладать. Хатха-йога дает и контроль, и отрешенность. Но это – жестокий контроль безупречно отла-

женного механизма и холодная равнодушная отрешенность вышедшего на охоту хищника.

Чтобы использовать их «наоборот» – для избавления себя от диктата сидящего в каждом из нас зверя, нужно что-то еще. Это «что-то еще» – самое главное, то, что превращает нашу жизнь в Путь. Я назову это самое главное «что-то еще» Сердцем или Любовью, ибо другие слова для обозначения ЭТОГО мне не известны. Точно так же, как не известно мне, откуда ЭТО берется и на что похоже... Просто возникает и оказывается существующим и не поддающимся ни выражению, ни описанию какими бы то ни было средствами.

Итак, хатха-йога не есть Путь, но лишь технология обеспечения нашего продвижения по Пути отрешенно и безупречно контролируемой энергией. То, на что мы потратим эту энергию, не зависит от тренировочных алгоритмов хатха-йоги. Это зависит только от того выбора самих себя, который мы делаем в каждое мгновение своей жизни. Используя энергию и уровень владения информацией о сущности устройства Мира, даваемые практикой хатха-йоги, каждый из нас может с одинаковым успехом как на десятилетия сохранить силу и молодость, так и прикончить себя в течение нескольких месяцев, как превратиться в полностью осознающего себя свободного бога, так и стать скованным «встроенными» ментальными программами до состояния зомби-автоматизма жестоким самодовольным похотливым животным, обладающим чудовищными силами и способным разрушить любые преграды на пути к реализации желаний и страстей, «надиктованных» ему «поставщиками» программ.

Это – крайности, для их достижения успешность практики хатха-йоги должна быть максимальной. Между ними – весьма богатый спектр состояний. Где на этой шкале окажемся мы, полностью зависит от того, в какой степени в своем ежесекундном выборе самих себя мы сверяемся с Сердцем нашего жизненного Пути, и вообще, является наша жизнь Путем или это просто равнодушное прозябание в ожидании смерти, то есть имеется ли в ней Сердце как таковое. <<

## **Kargopolov**

М-да... У Сидерского – Сердце, у В. Бойко – Единое, у Кришнамурти – Любовь. И всё это используется как окончательное объяснение, к сожалению, на самом деле ничего не объясняющее. Как, с неподражаемой интонацией говаривал один мой давний знакомый, большой циник и приколист, «непонятно, но волнует».

Одно из моих любимейших высказываний – это слова Б.Г. Ананьева: «Ценность абстракции определяется возможностью её конкретизации». К сожалению, такой возможности у Андрея Сидерского я не просматриваю. Причиной тому – отсутствие полноценных знаний по биоэнергетике человека, отсутствие полноценных знаний по теории и практике медитации, вообще неправильный подход к медитации и работе с сознанием и, ясное дело, отсутствие надлежащего личного опыта энергомедитативной практики. Он – Хатха Йог и этим всё сказано.

В вышеприведенной статье Сидерский пишет:

*>> Хатха-йога есть технология интегрального совершенствования комплекса инструментов, посредством использования которых осознующее существо движется по Пути осознания. <<*

Извините, но это совершенно неверно. Это – несомненное заблуждение. **На самом деле «осознующее существо движется по Пути осознания» не с помощью Хатха-Йоги, а посредством медитативной практики. Прежде всего, посредством медитации свободного осознания, которая в Йога-Сутре Патанджали носит название Нирбиджа Самадхи.**

Как сказано в классическом трактате «Хатха Йога Прадипика»:

*>> «Без Раджа-йоги практика Асан, Мудр и Пранаямы становится бесплодной и бессмысленной» (часть II, афоризм 119). <<*

*>> «Многие практикуют только Хатха-йогу без Раджа-йоги. Думаю, что их практика не даст плодов» (часть IV, афоризм 78). <<*

>> «Всё в Хатха-йоге существует для Раджа-йоги» (часть IV, афоризм 102). <<

Но, надо сказать, что А. Сидерский, в отличие от «психолита» Виктора Бойко, человек живой, находящийся в постоянном творческом поиске. Его «неклассический» подход к Йоге, на самом деле намного ближе к духу истинной Йоги, чем мёртворождённая псевдоклассика московского мэтра. А как он (А. Сидерский) свои комплексы асан делает! Любо-дорого посмотреть. И, в отличие от Бойко, начал выходить на работу с энергией, даже обучает в своей Школе комплексу цигун.

**Kargopolov**

**А вот выдержка из поста Нео на форуме сайта Виктора Бойко:**

>> Меня немного смущают слова про стройные концепции, рациональность и некую «научность» подхода Бойко к йоге. После чтения книги Бойко создается некий имидж «солидной» строгой наукообразной концепции, «классической», так сказать, йоги.

Прежде всего, хотелось бы отметить, что строгость и научность идеи (теории) не достигается наукообразным лексиконом. А достигается она проверкой экспериментом. В случае теорий Бойко (как и других концепций йоги) строгая такая проверка сильно затруднена.

В связи с этим, все теории и концепции йоги совершенно спекулятивны (в крайнем случае есть «anecdotal evidence» (чёрт его знает, как это по-русски будет, но во всяком случае

научным доказательством множество положительных примеров не считается). В этом смысле, концепции йоги мало друг от друга отличаются, и «острая» критика метода Айенгара,

к примеру, или Лаппы и Сидерского со стороны Бойко обосновательна. <<

Действительно, использование множества научных терминов и умных слов у неискущённого читателя автоматически вызывает уважение и принятие автора как авторитета в этой области. То, что при чтении ничего не проясняется

по сути поднимаемых проблем, а напротив, возникает много «непоняток», ещё более подпитывает уважение к автору. Чем непонятнее и заумнее, тем большей мудростью наделяется автор. А читателям и невдомёк, что король то голый!

И всё-то в йоге должно быть научно объяснено. :D Но ведь, заметьте, все великие достижения Йоги получены в донаучное время. А кроме того, современная наука отвергает то, что является основой традиционной Йоги (не «классической» ибо это слово напрочь испорчено Виктором Бойко).

«Классическая» Йога Виктора Бойко материалистична, тогда как традиционная индийская Йога стоит на фундаменте идеалистической философии Санкхья. Бойко отвергает такие важнейшие понятия Йоги, как энергия – Прана, энергетические каналы Нади, энергетические центры Чакрамы. Как наука, так и «научная» йога Бойко также отвергают учение о перевоплощениях и закон кармы.

Так что **тот псевдойогический новодел, который предлагает московский йогатичер В. Бойко никакого отношения к аутентичной традиционной индийской Йоге не имеет**. Что напрочь не понимается широкой публикой, особенно молодёжью, преисполненной энтузиазма, но, увы, крайне невежественной в этих вопросах.

### **Kargopolov**

Вот два высказывания, принадлежащие популярному московскому йогатичеру Виктору Бойко:

*>> Эзотерика – специфическая форма слабоумия, наукообразный эскапизм, крайне опасный и вредный для любого общества. <<*

(«Сайт Лотоса», «100 самых популярных вопросов по саморазвитию», интервью В. Бойко).

*>> Расширение сознания – расхожий штамп типа «за-крома Родины». Вроде как в общем понятно, а конкретно – ни фига. Такие определения специально придумывают чтобы с одной стороны – произвести впечатление, с другой – уклониться от конкретики. >>*

(форум Виктора Бойко)

### **Мой комментарий:**

Позиция этого фитнес-йога проста как мычание – если я чего-либо не понимаю, то этого и не существует. Типичное для такого личностного типа сочетание повышенной агрессивности (нетерпимости к инакомыслящим) с чувством абсолютной собственной правоты. Также характерно сочетание мотивационной мощи с информационной скудостью и примитивностью проповедуемого учения. Причём эта информационно-познавательная беспомощность компенсаторным образом маскируется большим количеством выученных, но плохо понятых научных терминов.

Наукообразный стиль изложения книги В. Бойко «Йога – искусство коммуникации» совершенно очевидно является своего рода компенсацией отсутствия культуры мышления и должного культурно-образовательного уровня. Человек пишет много-много «умных букв», но если попытаться выделить суть «единственно верной классической йоги» Виктора Бойко, то в сухом остатке имеем две-три куцых и примитивных идеи. Удивительно, но люди на это покупаются.

Именно к такому личностному типу относились средневековые отцы инквизиторы. Страшно подумать, на что способны такие люди, дай им власть. Когда они сталкиваются с мнениями, отличающимися от их собственных (от присущих им сверхценных познавательных навязчивых идей), реакция стандартная – обругать, не стесняясь в выражениях и не представляя серьёзных доводов (ответ идёт скорее на эмоциональном уровне, чем на интеллектуальном), а также запретить, прекратить, наказать. Таким людям, да ещё административный ресурс – и будет один к одному отец инквизитор, блюститель единственно верного учения.

И этот человек гордо именуется учителем «классической» йоги!

## **МЕДИТАЦИЯ «НА ПУСТОТУ» В ТИБЕТСКОМ БУДДИЗМЕ**

**Kargopolov**

[www.psylib.ukrweb.net/books/tinle01/index.htm](http://www.psylib.ukrweb.net/books/tinle01/index.htm)

Книга «Ум и пустота», автор Геше Джампа Тинлей.

В этой книге излагается «учение о пустоте» и даётся «медитация на пустоте» согласно школе Мадхьямика Сватантра. Вот цитата из этой книги, содержащая практические наставления по медитации:

*>> Что такое медитация на пустоту? Вы занимаетесь очень длительным и углубленным анализом, в результате которого порождаете в себе убежденность в том, что явления существуют не так, как они вам представляются. Вы приходите к выводу, что этого отрицания не существует, его не существовало с безначальных времен, даже до того, как Будда дал учение, не существует сейчас, и в будущем существовать не будет. Вы развиваете в себе мощную, непоколебимую убежденность в простом отсутствии этого отрицания. Затем вы переходите к однонаправленному сосредоточению на этой убежденности. <<*

А вот мой комментарий (ВМ):

Удивительное дело, как вообще можно предлагать такую «медитацию на пустоту» после Сутры Помоста Шестого патриарха Хуэй Нэна? В этой тибетской книге очень много умных слов, разных буддийских терминов и концепций, но напрочь отсутствует понимание главного, того, о чём очень ясно и недвусмысленно говорил великий наставник Хуэй Нэн.

Первая ошибка состоит в том, что медитация вообще не имеет ничего общего с «углублённым анализом» в результате которого мы приходим к неким выводам по той простой причине, что медитация – это вообще не анализ, не мышление, не ум.

Вторая ошибка, столь же непростительная, состоит в том, что медитировать на пустоте, как и на чистоте и невозможно, и неправильно. Кто хочет обрести чистоту, должен работать с грязью, ибо чистота – это не что иное, как отсутствие грязи. То же самое и с пустотой. Для обретения внутреннего безмолвия и состояния не-ума (пустотности сознания), нужно работать не с «пустотой», ибо она «не имеет свойств и признаков», а с актуальным содержанием своего сознания, растворяя его в процессе обычной медитации самонаблюдения. Если же мы будем пытаться медитировать



на пустоте, то это на самом деле будет медитация на собственном образе пустоты, на собственных представлениях о пустоте (тех самых свойствах и признаках). Либо же, вместо медитации (т.е. не думания) будут философские размышления о пустоте. Ни то, ни другое совершенно неприемлемо.

Предостережение относительно всех этих ошибок было дано тринадцать столетий назад патриархом Хуэй-нэном в параграфе 18 «Сутры Помоста»:

**>> *Познающие добро! В нашем учении сидячая медитация не является медитацией на духовных качествах, не является медитацией на чистоте и не является попыткой остановить поток сознания. Медитировать на (желаемых) духовных качествах – значит немедленно погрязнуть в иллюзиях и заблуждениях.***

***Если говорить о медитации на чистоте, то природа человека изначально чиста, но поскольку представление о чистоте иллюзорно, оно затуманивает способность к истинному восприятию реальности. Поэтому отстранённость от иллюзорного представления и есть чистота изначально природы. Возбуждать свой ум медитацией на чистоте – это значит породить омрачённость чистотой.***

***Истинная чистота не имеет форм и признаков, но некоторые пытаются установить и усилить в своём уме признаки чистоты и говорят, что это и есть практика психического и морального самосовершенствования. Люди, которые придерживаются таких взглядов, отдаляются от собственной природы и тем самым будут отделены от чистоты.***

***...Разговоры о медитации на духовных качествах, о медитации на чистоте и есть причина, препятствующая познанию Дао – истинного Пути. <<***

В другом месте «Сутры Помоста» (параграф 24) Хуэй-нэн объясняет:

**>> *...Свойства сознания обширны и подобны пусто-***

*те. Все миры Будды подобны пустоте, чудесная природа человека в своей основе пустотна. ...Вы слушаете мои объяснения пустоты и привязываетесь к пустоте. Не сидите в медитации, сосредоточиваясь на идее или представлении пустоты. <<*

### **Kargopolov**

Множество людей, интересующихся Востоком, в частности буддийским духовными школами, напрочь не понимают того, что в буддизме за века создано огромное, просто чудовищное по своим размерам количество работ (различных трактатов и комментариев к ним). Прочсть эту гору книг непосильно даже если вы проживёте сотню лет и будете их читать по 24 часа в сутки. И тот, кто наивно полагает, что все эти трактаты абсолютно лишены ошибок и заблуждений, жестоко заблуждается. Они написаны людьми, такими же людьми, как мы с вами, а отнюдь не богами. И там нередко можно встретить очень грубые ошибки и горестное непонимание того, что уже давно было разъяснено выдающимися мудрецами, такими, как просветлённый Мастер, Шестой Патриарх Чань – буддизма Хуэй Нэн.

Указанная здесь мною ошибка относительно медитации на пустоте или же медитации на чистоте очень распространена в наше время как на Востоке, так и на Западе. Несколько лет назад в Санкт-Петербург приезжал корейский Мастер, который проводил семинары, на которых обучал буддийской медитации «на пустоте». Сразу же вспоминается картина Босха, на которой слепец ведёт слепцов, сам падает с обрыва и тащит за собою других.

## **КЛАССИЧЕСКАЯ ВИПАССАНА И ЕЁ ОШИБОЧНЫЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ**

### **Kargopolov**

Поскольку эта тема исключительно важна для многочисленных последователей Сатипаттханы, позволю себе довольно пространную выдержку из собственной книги (ПБИ, том 2-й, часть 1-я):

>> В южном буддизме, в традиции Тхеравады, распространённой в странах Юго-Восточной Азии (Цейлон, Бирма, Лаос, Таиланд, Камбоджа) в качестве основного метода духовной практики, ведущей к просветлению, применяется медитация випассаны. Это слово на языке пали означает «прозрение», «созерцание», «различающее видение». Другими словами, випассана – это самосозерцание, метод медитации, идентичный самонаблюдению. Подробное рассмотрение этого наиважнейшего метода дано в знаменитой «Маха-сатипаттхана-сутте». В переводе с языка пали это означает «Великое поучение об основах внимательности». Как пишет буддийский автор Ньянапоника в своей книге «Внимательность как средство духовного воспитания»:

«Никакое другое поучение Будды, даже Бенаресская проповедь, не пользуется в буддийских странах Юго-Восточной Азии, где распространён буддизм Тхеравады, таким глубоким уважением и почитанием, как это «Пучение об основах внимательности».

Согласно этому тексту, наивысшая духовная практика заключается в отрешённом созерцании всего, что происходит в нашем теле и в нашей психике. Слово «сатипаттхана» (язык пали) – сложносоставное. «Сати» (язык пали) – то же самое, что санскритское слово «смрити», родственное с русским «смотреть», «смотреть». В переводе оно означает бдительное внимание и ясное осознание. Вторая составная часть – «упаттхана», буквально переводится как «стояние рядом», а в данном контексте означает, что осознание имеет место сейчас и здесь, в данный момент времени. На санскрите название этого духовного текста выглядит следующим образом: «Маха-смрити-упаттхана-сутра», что можно перевести как «Великое поучение относительно актуальной осознанности». Здесь слово «актуальной» говорит о том, что осознание происходит в данный момент времени.

Для того, чтобы у читателя полностью исчезли какие-либо сомнения относительно полной идентичности изложенного в данной главе метода самонаблюдения и буддийского метода сатипаттханы, позволю себе ещё раз процитировать авторитетного буддийского автора:

**«Чистое наблюдение представляет собою главное**

**средство в повседневной практике метода сати-паттханы; оно является неизменным спутником практикующего, начиная с первых ступеней и вплоть до достижения высочайшей цели».**

Далее, в той же книге он, с замечательной пронизательностью и глубиной описывает суть «чистого наблюдения». Несмотря на значительный объём цитирования, его слова вполне заслуживают полного воспроизведения.

**«Чистое наблюдение есть ясное и неотвлекаемое наблюдение того, что действительно происходит в данный момент, наблюдение сиюминутного переживания, внешнего или внутреннего. Это непосредственное созерцание телесного и психического процесса своей собственной сущности в той мере, в какой этот процесс отражается в зеркале нашего внимания. Такое наблюдение считается «чистым» потому, что наблюдатель остаётся отрешённым по отношению к объекту. Он не становится на какую-либо точку зрения, одобренную чувством, волей или мышлением, не производит никаких действий, направленных на объект. Это, так сказать, просто наблюдение «чистых фактов». Если, однако, к первоначальной «чистой» регистрации фактов сразу же присоединяются ещё и оценки и другие реакции из прошлого опыта, тогда и сами эти реакции необходимо точно так же немедленно сделать объектом чистого наблюдения. <<**

Продолжение следует.

**Kargopolov**

Продолжение.

>> В этом глубоком и тонком определении «чистого наблюдения» единственным сомнительным моментом является использование словосочетания «регистрация фактов». Дело в том, что существует серьёзное различие между «сырым восприятием» и его вербализацией. Термин «регистрация фактов» относится уже не к сырому интроспективному опыту, а к его интеллектуальной обработке с участием речи и мышления, пусть

даже на уровне простых классификационных схем. К сожалению, в одной из наиболее популярных версий древнего метода Сатипаттханы допущена серьёзная методическая ошибка. Я имею в виду вербальное сопровождение процесса осознания.

Такая, словесно отягощённая, модификация Сатипаттханы представлена в учении знаменитого бирманского наставника Махаси-саядо, который оказал исключительно сильное влияние на практику медитации в буддийских странах Юго-Восточной Азии. Его учениками в одной только Бирме открыто более ста медитативных центров, его метод также получил широкое распространение в Таиланде, на Цейлоне и в других странах этого региона. В методе Сатипаттханы, модифицированном Махаси-саядо, процесс осознания сопровождается «отметками в уме». Делается это следующим образом. Если возникло желание что-либо сделать, скажем, изменить положение тела, следует мысленно сказать себе «намерение». Во время самого акта подъёма руки или ноги нужно сказать себе (сделать отметку) «поднимаю. Вытягивая руку или ногу – отметка «вытягиваю», при сгибании – отметка «сгибаю». Если в теле появляется онемение, следует сделать умственную отметку, сказав самому себе мысленно: «онемение», если вы касаетесь чего-либо – «касание». Если вы почувствовали зуд, нужно направить внимание на эту зону и сделать отметку «чешется». При наличии боли или неудобства следует удерживать внимание на той части тела, где возникло это специфическое ощущение и сделать соответствующую отметку, например: «больно», «ноет», «давит», «режет», «утомление», «подташнивает» и т.д. При дремоте следует делать отметку «сонливость», при появлении каких-либо мыслей – «размышляю». Аналогичным образом предписывается словесно оформленная регистрация любых действий, любых телесных и психоэмоциональных состояний.

На мой взгляд, метод вербализации, метод словесного отчёта о наличествующем телесном и психоэмоциональном состоянии очень хорош и весьма полезен в кризисной психотерапии. Однако в практике медитации-самонаблюдения он не нужен. В этой медитации

*мы просто осознаём «всё что есть», оставаясь в рамках «сырого» восприятия. Метод умственных отметок вызывает активизацию умственной деятельности и добавляет новые «читта-вритти» к уже имеющимся. Этот метод неприемлем, поскольку приводит к загромождению внутриспсихического пространства словами, этими самыми мысленными отметками. Если уж на то пошло, в «Сатипаттхана сутте» ничего не говорится про умственные отметки. В этой сутре Будда утверждает:*

*«Монахи, существует единственный путь очищения существ, преодоления печали и слёз, устранения страданий и бед, выхода на правильный путь, достижения нирваны, а именно – четыре основы осознанности». Далее Будда перечисляет эти четыре основы, которыми являются: «созерцание тела в теле», «созерцание чувств в чувствах», «созерцание сознания в сознании» и «созерцание объектов сознания в объектах сознания».*

*Что же означают эти таинственные слова? Что значит, созерцать «тело в теле», «чувства в чувствах», «сознание в сознании»? Почему бы ни сказать просто: созерцать тело, созерцать чувства, сознание, объекты сознания? На мой взгляд, такая, казалось бы, излишняя «тавтология», на самом деле имеет глубокий смысл и несёт весьма важное послание. Расшифровать его можно следующим образом.*

*Оказывается, при созерцании необходимо исключить искажающее действие ума, который постоянно вмешивается в процессы восприятия-осознания и искажает его результаты. Наш ум – и есть стенка между нами и реальностью. Процесс медитации-осознания должен осуществляться в режиме сырого, то есть необусловленного восприятия реальности, восприятия «всего, что есть». Поэтому слова Будды означают, что будет неправильным созерцать тело в уме, правильным же будет созерцать тело в теле, то есть прямым и непосредственным образом, вне каких-либо идей и концепций, вне мышления и речи, вне классификаций и вне всяких слов. Вот почему, на мой взгляд, метод «умственных отметок», если и не уничтожает медитацию самонаблю-*

дения полностью, то, во всяком случае, резко снижает её эффективность.

Некоторые буддийские мастера Сатипаттханы полностью отвергают словесное сопровождение процесса осознания, другие утверждают, что оно полезно только в самом начале, а далее можно без него обходиться. Третьи, к которым относятся и ученики Махаси-сядо, считают, что вербализация полезна и необходима, но 95% усилий практикующего следует расходовать на прямое восприятие и лишь 5% на составление отметок в уме. Лично я считаю, что на самом деле, метод умственных отметок не так безобиден, как кажется, и его использование в практике медитации-самонаблюдения приносит значительно больше вреда, нежели пользы. Отягощённость сознания вербальным материалом намного превосходит указанные 5%. Медитация-самонаблюдения, выполняемая в сочетании со словесной регистрацией, напоминает мне бег в колодцах. Она чрезмерно бюрократична и чрезмерно отягощена ненужным словесным материалом. На самом деле, в медитативной практике не должно быть ничего лишнего. Она должна быть построена на чётких и ясных принципах. Медитация-осознание – это не-мысль, не-речь, не-думание, не-говорение (отсутствие как внешнего разговора, так и внутреннего).

Метод же умственных отметок представляет собою явное и несомненное нарушение этих принципов. Позицию, которую я представляю, не следует рассматривать как излишний педантизм и излишнюю придирчивость. Речь идёт о соблюдении основополагающих принципов медитации-осознания, даже частичное нарушение которых следует считать недопустимым. <<

### **Kargopolov**

Итак, первой из распространённых ошибочных интерпретаций медитации Випассаны является **метод словесного отчёта** о наличествующем телесном и психоэмоциональном состоянии.

Второй ошибкой, на мой взгляд, является использование в качестве подготовительной практики к полноценной Сатипаттхане метода **созерцания дыхания (анапанасати)**.



В чём заключается разница между полноценной дыхательной практикой и «созерцанием обычного дыхания», а также почему, на мой взгляд, в подготовительной практике анапанасати нет никакой необходимости, подробно рассказано во 2-м томе моей книги «Путь без иллюзий»:

*>> В некоторых традициях, таких, например, как Дзен буддизм и буддизм Тхеравады дыхательная практика, как таковая, фактически отсутствует. Там нет дыхания как особой энергомедитативной практики, выполняемой по определённым правилам, по определённой «технологии». Вместо этого у них существует медитативный метод слежения за естественным процессом обычного дыхания. Таким образом, это уже не пранаяма, не дыхательный цигун, а разновидность медитации-осознания. В Дзен-буддизме обучение новичков обычно начинается с метода «счёта дыханий». В буддизме Тхеравады медитативная практика Сатипаттханы (осознанности) также начинается с метода «созерцания дыхания», именуемом на языке пали анапанасати. Как и в Дзен буддизме, здесь также используется внутренний счёт дыханий. Обычно такой счёт производится до десяти, после чего ученик начинает сначала. Техника внутреннего счёта развивает внимание практикующего и позволяет осуществлять контроль над своим сознанием. При любом отвлечении внимания практикующий немедленно сбивается со счёта. Таким образом, счёт позволяет сохранять контроль и обеспечивает обратную связь. Конечно же, такой метод практики будет полезен для начинающих. Но не следует забывать, что он представляет собою разновидность медитации-осознания и подлинной дыхательной практикой не является. В принципе, метод «счёта дыханий» вполне приемлем, и имеет полное право на существование в качестве вводного метода, предназначенного для начинающих. Однако, не следует забывать, что простое осознание своего обычного дыхания по своей эффективности резко уступает такому мощному методу как дыхательный цигун, методу, при котором дыхание реализуется как энергомедитативная практика. Тем не менее, консервативные учителя дзен-буддизма отверга-*



ют дыхательную практику (дыхание как метод). Вот что по этому поводу пишется в книге Филиппа Капло «Три столпа дзен»:

«Причина, почему опытные дзенские наставники не анализируют и не объясняют процесс дыхания детально, состоит в том, что они не хотят, чтобы ученики увлекались техникой дыхания... Технические приёмы принадлежат миру технологии, а не духовному обучению». При всём искреннем и глубоком уважении к Ф.Капло, я не могу с этим согласиться. Ну, скажите на милость, как можно «увлечься технологией дыхания»? Не надо ею увлекаться, а надо её освоить и соответственно с этим практиковать. Вот и всё. А что касается освоения чего-либо, любых методов и техник, то всегда имеется внешняя форма и внутреннее содержание. Сначала мы осваиваем внешнюю форму и только после этого переходим к её внутреннему наполнению. Пока мы не освоили «технологию», пока она не стала естественной и привычной, перейти к другим «внутренним» уровням практики крайне затруднительно. Однако после освоения «внешнего» уровня практика самопроизвольно переходит на более тонкий – «внутренний». <<

Продолжение следует.

**Kargopolov**

Продолжение.

>> Чаньская поговорка гласит: «Внешними практиками занимаются только упрямые дураки!». Всё верно. С этим невозможно не согласиться. Однако разве можно назвать «упрямыми дураками» индийских йогов, с незапамятных времён культивирующих древнее искусство Пранаямы или же даосских отшельников, посредством специальной дыхательной практики выполняющих «вращение Света» – циркуляцию жизненной энергии по микрокосмической орбите?

Отказ от дыхательной практики как метода, имеющего свою технологию – прискорбная ошибка дзенских наставников. Метод столь мощного воздействия не может быть отброшен, и его отсутствие в арсенале

практик буддизма Тхеравады и Дзен-буддизма является безусловным упущением, а также свидетельством определённой косности этих традиций и их неспособности к дальнейшему развитию. Буддийское созерцание дыхания – это всего лишь часть базового метода тотального самоосознания, который, кроме осознания дыхания, также включает осознание неоднородности ощущений физического тела (как связанных с дыханием, так и всех прочих), осознание собственного психоэмоционального состояния, а также осознание звуков окружающего мира. Зачем же ограничивать великую духовную практику самосозерцания только сферой дыхания? Мы должны стремиться к расширению сознания, а не к его сужению. В этом и заключается суть метода осознания и его коренное отличие от метода сосредоточения. Буддийский счёт дыханий – не более как введение в базовую практику медитации-самосозерцания, введение для начинающих. Причём не для всех начинающих, а только для тех простых, наивных и неразвитых людей, которым очень трудно понять суть медитации-осознания. По этой причине мудрые и сострадательные буддийские наставники таким людям давали простую и понятную задачу слежения за своим дыханием.

На мой взгляд, для интеллектуально развитого, зрелого человека метод слежения за естественным дыханием совершенно излишен. Такому человеку следует сразу же выполнять полноценную практику медитации-самонаблюдения, в которой созерцание телесных ощущений, связанных с дыханием, является всего лишь одной из нескольких сфер осознания. Кроме того, счёт дыханий, с одной стороны, является хорошим средством самоконтроля, позволяющим избежать отвлечений внимания, с другой же – он сам является определённой помехой полноценному осознанию. Таким образом, особой ценности как самостоятельный метод он, на мой взгляд, не имеет. Совсем иное дело – дыхательный цигун. Это не только исключительно мощное средство оздоровления (особенно это относится к укреплению иммунной системы), но и невероятно могучий по своему воздействию метод цигун (работы с жизненной энергией человека). Такого воздействия на энергосистему человека простое

*созерцание собственного дыхания в принципе дать не может. Дыхание, как энергомедитативная практика – это совершенно особая техника, выполняемая строго в соответствии с определёнными принципами и правилами. Уникальность дыхательного цигун заключается в том, что эта методика является переходной, является своеобразным мостом, ведущим от низшего уровня практики к наивысшему. Начинаясь как дыхательная гимнастика (физиологический уровень), затем она переходит к стадии энергетической практики, а на высшем уровне превращается в очень качественную дыхательную медитацию. <<*

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Таким образом, практика созерцания дыхания не является ни полноценной дыхательной практикой (как раз по причине отказа от «технологии»), ни полноценной практикой самосозерцания (по причине, на мой взгляд, совершенно неоправданного ограничения сферы осознанности). И тогда возникает вполне закономерный вопрос – а коли так, то зачем она вообще нужна?

Замечу также, что в классической Йоге метод **анапанасати** вообще отсутствует. Зато там имеется вполне «технологичная» Пранаяма, которая никого из индийских наставников Йоги почему-то не пугает, а наоборот, рассматривается как наилучшая подготовка к медитации.

Кстати, дыхательная практика, выполняемая согласно предписанному методу (т.е. по «технологии») никоим образом не препятствует осознанию самого себя в процессе этой практики (осознанию неоднородности ощущений собственного тела, а также собственного психоэмоционального состояния).

Созерцание дыхания сильно ограничивает сферу осознания. А зачем оно вообще нужно? Не лучше ли либо выполнять полноценную дыхательную практику, либо полноценную медитацию-осознание? Разве не лучше научить человека практике тотального осознания, без каких либо ограничений? Разве это как-то сложнее, научить базовой технике медитации самонаблюдения, которая состоит в том, чтобы созерцать «всё, что есть», всё, что наличествует в сфере сознания

на данный момент? Разве это какая-то сверхсложная идея, к которой надо специально готовиться с помощью предварительных практик?

Кроме того, созерцание дыхания на самом деле представляет собою разновидность медитации-сосредоточения (на кончике носа либо на зоне под носом, либо на ощущении воздуха, входящего через ноздри). А сосредоточение (сабиджа-самадхи) коренным образом отличается от самонаблюдения (нирбиджа-самадхи). Получается примерно так: прежде чем начать обучаться плаванию, сначала непременно надо хорошо потренироваться в беге. :D

И опять же, продолжение следует.

### **Mr. Hriublin**

Здравствуйтесь Владимир Михайлович!

До прочтения ПБИ, я как раз практиковал созерцание дыхания (хотя не так, чтоб регулярно на тот момент). И это был вариант, при котором я просто сидел в Сиддхасане и наблюдал нить дыхания таким, какое оно есть.

Сложность на тот момент заключалась в том, чтобы не отождествить себя с процессом дыхания, т.е. не «рулить» дыханием, а дать телу самому выбрать, какое оно должно быть – глубоким или же поверхностным, частым или медленным и т.п.

По-моему, такой вариант выполнения может быть очень полезен с точки зрения процесса принятия того, что есть на данный момент, причём используя главный инструмент – тело, а не какие-то собственные соображения относительно устройства мира и т.п. Причём, хоть и опирается она на дыхание, но дыхательной практикой при этом не является.

По поводу необходимости такой практики.

Я с Вами, отчасти, соглашусь, но, тем не менее, выскажу следующее мнение:

Я знаю множество людей, которые не понимают как это, НАБЛЮДАТЬ свои мысли, эмоции, ощущения? (про «всё, что есть и наличествует в сфере сознания», я уж и не говорю), обычно не понимают именно эти три аспекта, считая, что «это ж я думаю, как я могу наблюдать это?»)

В этом контексте тот вариант Випассаны, который я выполнял, позволил сразу начать с больших объемов медитации-самонаблюдения.

Кстати, выполнял я эту практику не совсем так, как Вы

описали. Я вообще на ноздрях не сосредотачивался и меня они специально вообще не волновали. Я скорее просто следил за нитью и процессом дыхания, как при пранаяме, т.е. ощущал нить дыхания, ощущая собственное тело при вдохе и выдохе, а не конкретно на каком-то участке.

Грубо говоря, в процессе дыхания задействовано всё тело, оно тоже двигается вместе с процессом дыхания, оно всё получает какие-то ощущения, а не какие-то его части, во время дыхания. Потому концентрация скорее шла на всё тело, а принятие шло посредством дыхания – опять же, сложность заключалась в том, чтобы «дать телу делать то, что ему нужно без моего участия», и наблюдать этот процесс.

### **Kargopolov**

То, что Вы практиковали – это не Випассана, а всего лишь подготовительное к ней упражнение, которое даже имеет своё особое название – **анапанасати**.

Вообще-то я говорю не о том, как это Вы делали, а о том, как это рекомендует делать Гоенка.

Вот доказательная цитата:

*>> ... продолжается наблюдение за дыханием с дальнейшим сужением области, на которой следует фокусироваться и испытывать ощущения. К этому моменту область эта состоит из небольшой части лица под ноздрями над верхней губой. <<*

Ещё одна цитата из отчёта о практике Випассаны по Гоенке:

*>> День третий – переходим к наблюдению за ощущениями на коже в районе нос+»область над верхней губой». Пока внимание держится – все хорошо, но дикий ум выбивает из наблюдения. Секунд 20-30 наблюдаю, пару минут витаю в мыслях. Снова возвращаюсь, снова уплываю и т.д. Просят концентрироваться на меньшем участке под носом. Говорят «надо заострить свой ум». Что ж – заостряем. <<*

Разве это не медитация сосредоточение?

Вы пишете:

>> Кстати, выполнял я эту практику не совсем так, как Вы описали. Я вообще на ноздрях не сосредотачивался и меня они специально вообще не волновали. Я скорее просто следил за нитью и процессом дыхания, как при пранаяме, т.е. ощущал нить дыхания, ощущая собственное тело при вдохе и выдохе, а не конкретно на каком-то участке. <<

Ваша ошибка состоит в том, что Вы не учитываете того, что сам факт избрания процесса обычного дыхания (пусть даже со всеми сопутствующими телесными ощущениями) в качестве объекта медитации уже сильно ограничивает сферу осознания, **независимо от того, даёт ли практикующий себе в этом отчёт или нет**. Особенно ярко это можно почувствовать, выполняя анапанасати (созерцание дыхания) при закрытых глазах. Читатель с лёгкостью может в этом убедиться на собственном опыте. Так что рекомендация при анапанасати сосредотачиваться на ноздрях и участке под носом возникла не на пустом месте.

Mr. Hriublin, при всём уважении к Вашему опыту, не могу с Вами согласиться. Практика слежения за дыханием, особенно если она выполняется при закрытых глазах (так много легче войти в своё тело) ощутимо и значительно ограничивает самоосознание. И действительно, создаёт наиболее благоприятные условия для выделения в поле восприятия именно ноздрей и зоны под носом. Также, но в меньшей степени, движений стенки живота. Вы эту практику делали давно. Попробуйте сейчас и Вы убедитесь.

**Если задаётся в качестве объекта для осознания, обыденное дыхание, то тем самым создаются условия для большего привлечения внимания именно на те зоны нашего тела, которые с ним связаны, а отнюдь не для осознания всего тела. Нетрудно увидеть, что, если нечто выделяется в качестве объекта созерцания, то именно это объект ставится в наиболее выгодные условия, так сказать, высвечивается в наибольшей степени, тогда как всё остальное уходит в тень, становится периферией осознания.**

Вспомним любимую Вами (да и мною тоже) концепцию гештальта.

Если же практиковать полное дыхание обратного круга

или же даосское парадоксальное дыхание, то создаются намного более благоприятные условия для осознания всего тела, нежели в буддийской практике слежения за обыденным дыханием. Я уже не говорю о сильнейшем воздействии этих дыхательных практик на энергосистему человека. Согласно моему опыту, сочетание в рамках одного занятия полного дыхания (даосского или обратного круга) с последующей практикой медитации-самонаблюдения даёт замечательные результаты. Это очень хороший и высокоэффективный методический вариант, намного более сильный, чем Випассана по Гоенке.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Существует и другой вариант, другое подготовительное упражнение, тоже очень популярное – предложенное учителем Махаси Саядо.

*>> Метод Махаси Саядо совершенно другой, сначала наблюдение за брюшной стенкой, потом использование ментальных отметок для невовлечения в ощущения. <<*

На мой взгляд, это тоже искажение подлинной Випассаны, не нуждающейся ни в каких отметках. Об этом я уже писал в ПБИ.

Наблюдение за движениями брюшной стенки – это другая разновидность ограниченного созерцания. Настолько ограниченного, что оно, фактически, очень близко к медитации сосредоточения. Следует обратить внимание, что движения брюшной стенки сопряжены с дыхательным процессом и являются его непосредственным телесным индикатором. Поэтому такую практику тоже можно считать специфической разновидностью анапанасати.

Mr. Hriublin пишет:

*>> Я знаю множество людей, которые не понимают как это, НАБЛЮДАТЬ свои мысли, эмоции, ощущения. <<*

Позвольте усомниться. Откуда у Вас, в Вашем возрасте, это «знание множества людей?» А вот я, имея за плечами 30-летний опыт обучения людей цигун и медитации, могу припомнить очень небольшое количество людей, испытывающих

серьёзные затруднения при обучении медитации самонаблюдения. И, согласно моему опыту, таким людям лучше всего, в качестве подготовки к практике самонаблюдения, давать не созерцание обычного дыхания (анапанасати), а полное дыхание, выполняемое по определённым правилам и согласно определённым принципам (т.е. по дыхательной «технологии»).

### **Kargopolov**

Проблема с этими подготовительными упражнениями состоит в том, что при их длительной практике может сформироваться привычка ограничивать работу осознающего внимания заданной сферой. Впоследствии, при переходе к «чистому», ничем не ограниченному осознанию (к полноценной Сатипаттханае) это может привести к затруднениям в осознании всего прочего.

На мой взгляд, для преобладающего большинства начинающих в этих подготовительных упражнениях нет никакой необходимости.

#### **В качестве резюме.**

Что касается обсуждаемого подготовительного метода Анапанасати (слежения за дыханием), изложенного в широко известной Анапанасутре, то здесь я остаюсь при своём мнении.

Да, это классический метод медитативной практики, в разных вариациях использующийся как в буддизме Тхеравады, так и в Чань-буддизме.

Да, конечно, как и любой другой метод медитации он даёт свои результаты и я далёк от того, чтобы считать его бесполезным. Однако насколько целесообразно практиковать слежение за дыханием, если имеются на порядок более сильные и эффективные методы?

Дыхательная практика полного диафрагмального дыхания в любом из вариантов, будь то естественное дыхание (для обратного круга) или даосское парадоксальное дыхание (для даосского круга) имеет огромные преимущества по сравнению с простым созерцанием дыхания. Это мощные энергетические практики, позволяющие открыть микрокосмическую орбиту и, в то же время, они являются той же медитацией самоосознания, выполняемой во время дыхания.

В буддизме метод Анапанасати считается необходимой подготовительной ступенью, после освоения которой можно переходить непосредственно к Випассане. Таково общее, ос-



вящённое древней традицией мнение буддийских наставников. Однако, при всём своём уважении к буддийской традиции, я этого мнение не разделяю и считаю, что практику медитации-самонаблюдения можно и нужно начинать сразу, без какой-либо специальной подготовки. На мой взгляд, она совершенно излишня. Более подробно об этом можно прочесть во 2-м томе ПБИ, в начале главы 11 «Дыхание как энергосоматическая практика».

В дополнение к тому, что сказано по этому поводу в моей книге, добавлю, так сказать эмпирический аргумент. Таким, достаточно сильным, на мой взгляд, аргументом является мой многолетний опыт обучения медитации-самонаблюдения. За всё это время не было никакой необходимости использовать как предварительный этап, практику Анапанасати. Никаких существенных проблем в прямом, без какой-либо предварительной подготовки, обучении самонаблюдению, у меня за всё это время (более 30 лет) не было.

### **Kargopolov**

Третьей типовой ошибкой, явным искажением и явно ошибочной интерпретацией классической Сатипаттханы является её **подмена медитацией сосредоточения либо заранее заданной последовательностью таких сосредоточений**. Взять к примеру рекомендуемое Гоенкой сосредоточение на макушке.

Это говорит о том, что наиболее известный и имеющий огромное количество последователей, учитель Випассаны напрочь не понимает различия между медитацией сосредоточения (Сабиджа-Самадхи) и медитацией осознания (Нирбиджа-Самадхи)! То, что он даёт – это сильно испорченная и извращённая Випассана.

Гоенка и его последователи не понимают разницы между Сабиджа Самадхи (медитацией сосредоточения) и Нирбиджа Самадхи (медитацией свободного осознания).

**Подлинная Сатипаттхана, она же медитация самонаблюдения, не имеет никакого отношения к той последовательности сосредоточений, к тем алгоритмам прохождения тела по разным траекториям, которые Гоенка ошибочно считает Сатипаттханой (Випассаной). Даже свободный выбор траекторий просмотра тела, который Гоенка рекомендует продвинутым ученикам, подлин-**

ной Випассаной не является. На самом деле мы вообще не должны что-либо выбирать и намеренно куда-либо направлять своё внимание (по каким-либо заранее назначенным схемам). Вместо этого нам нужно сопровождать своё непроизвольное внимание, осознавая и созерцая всё что есть.

Как говорят в славном городе Одессе, это две большие разницы. :D

**Jonas**

Kargopolov написал:

*>> За всё это время не было никакой необходимости использовать как предварительный этап, практику Анапанасати. Никаких существенных проблем в прямом, без какой-либо предварительной подготовки, обучении самонаблюдению, у меня за всё это время (более 25 лет) не было.*

*Большая просьба к тем, кто у меня обучался и обучается, поделиться своим опытом и своими соображениями по этому поводу. <<*

Добрый день. Решил откликнуться на просьбу поделиться опытом освоения медитации-самонаблюдения. Начиная заниматься медитацией по методике ВМ я не имел никакого практического опыта ни в каких практиках подобного рода. Просто иногда поглядывал в эту сторону, время от времени читал книги по этой теме.

Занятия начинал самостоятельно осваивая базовую программу занятий изложенную в ПБИ. Как и вся книга так и практическая её часть изложена очень ясно и предельно детально (там где эта детальность уместна), так что **никаких особых проблем с пониманием сути медитации-самонаблюдения не было**. Конечно, как сама медитация, так и внутренняя установка во время неё – навык который оттачивается путём упорных занятий, т.е. бывают и ошибки и сомнения и так далее... Однако думаю что начиная заниматься любым видом медитации проблемы по сути были бы аналогичные. Если и возникали сомнения, очень помогало перечитывание соответствующих мест из книги. Более того, с возможностью обратиться через форум за советом к ВМ

нерешаемых проблем практически не остаётся (за исключением сугубо индивидуальных особенностей ученика). Сам я конечно не могу оценивать качество своей медитации, однако то, что через полгода после самостоятельных занятий начались самопроизвольные движения указывает на то, что внутренняя установка во время занятий всё таки была достаточно адекватной. Короче говоря, если имеется ещё и возможность регулярно посещать мастера, то говорить о медитации-самонаблюдения как о чём то сверхъестественным вообще не приходится.

Всего доброго. Jonas.

### **Asleep**

Всем добрый день!

Позволю себе чуть-чуть поднять тему.

Мне совсем недавно довелось участвовать в 10-дневном курсе випассаны по Гоенке, и теперь, после того, как я получил неискаженную информацию, так сказать, из первых рук, хочется поделиться этой информацией с вами...

На этот 10-дневный курс приходят люди, зачастую никогда не практиковавшие никаких форм медитации. Курс построен так, чтобы обучение происходило в максимально интенсивном режиме, чтобы наибольшее число студентов научилось практике медитации и унесли этот опыт и умение с собой. За 10 дней их предстоит научить тщательно и на высоком уровне наблюдать тонкие ощущения тела...

*>> А взять к примеру рекомендуемое Гоенкой сосредоточение на макушке. <<*

Тут также налицо случившееся недопонимание. В курсе и в помине нет никакого сосредоточения на макушке! Медитации идут только с пассивным наблюдением – за дыханием, за ощущениями тела, за всплывающими эмоциями. Недоразумение, видимо, вызвано тем, что на четвертый день курса студенты переходят от наблюдения маленького участка под носом к наблюдению всего тела, и сначала учатся это делать по отдельным частям тела. Внимание последовательно переводится между: макушкой, верхней частью головы, лицом, его элементами, шеей, плечами, руками по частям, грудью и животом по частям, спиной по частям, поясницей,

тазом, ногами по частям – то есть по всем областям тела, от макушки до пальцев ног. А затем – в обратном направлении, от ног – к макушке! Ни о каком сосредоточении на макушке или других местах, как части практики, нет и речи! «Наблюдай это» – ключевой совет всем студентам на курсе. Недоразумение также налицо.

### **Mr. Hryublin**

В этом варианте как-то так получается, что сама идея Випассаны (хотя может я что не так понимаю), нарушается – практикующему нужно «бродить» вниманием по телу определённым образом, совершать усилия и т.п., от чего смысл такого метода выполнения становится непонятным.

### **Kargopolov**

Прежде всего, хочу заметить, что к медитации Випассана я отношусь с большим уважением. Любые модификации Випассаны, безусловно дают развивающий эффект. В то же время, по моему глубокому убеждению, любые усложнения, любое программирование (введение каких-либо алгоритмов), накладывание любых ограничений на процесс осознания, – снижают эффективность этой наивысшей духовной практики. Самосозерцание в чистом и незамутнённом никакими усовершенствованиями виде вполне самодостаточно и в высшей степени эффективно. Это тот самый случай, когда любые дополнения и усовершенствования идут только во вред.

**В таком, наивысшем и непревзойдённом методе самосозерцания (он же – Нирбиджа Самадхи) нет и быть не должно никаких алгоритмов прохождения внимания по телу в определённых последовательностях, а есть простое созерцание всего, что наличествует в сфере актуального сознания и что самоестественно привлекает наше произвольное внимание.**

Вот Вы говорите, что «никакого сосредоточения на макушке или других местах, как части практики нет. Однако, от того, что слово «сосредоточение» заменяется на слово «наблюдение» суть медитации не меняется. «Наблюдение» зоны под носом это и есть сосредоточение на зоне под носом. Объект сосредоточения наличествует. Наставники Випассаны по Гоенке просто не понимают различия между двумя, совер-

шенно несхожими методами – сосредоточением и осознанием, Сабиджа Самадхи и Нирбиджа Самадхи.

Вот несколько цитат из отчётов о практике Випассаны по Гоенке:

*>> День третий – переходим к наблюдению за ощущениями на коже в районе нос + «область над верхней губой». Пока внимание держится – все хорошо, но дикий ум выбивает из наблюдения. Секунд 20-30 наблюдаю, пару минут витаю в мыслях. Снова возвращаюсь, снова улываю и т.д. Просят концентрироваться на меньшем участке под носом. Говорят «надо заострить свой ум». Что ж – заостряем. <<*

Разве это не медитация сосредоточение?

Другая цитата:

*>> Випассана как техника была тоже очень проста. Следовало, сидя неподвижно с прямой спиной, начать осознавать собственную макушку. Хотя, судя по топологическому описанию макушки как конкретного места на голове, где находился в детстве «родничок», мне кажется, речь все-таки правильнее вести не о «макушке», а о темени. Впрочем, я всегда путал макушку и темя. Сейчас мне кажется, что темя – это где родничок, а макушка – это там, где волосы закручиваются, т.е. ближе к затылку. Недаром бытовала примета, что тот родился счастливым, у кого две макушки. Ну, короче говоря, начинать осознание следовало с Сахасрары (для тех, кто не знает – это название седьмой чакры, которая находится на темени. Или на макушке).*

*А дальше требовалось осознавать последовательно всю волосистую часть головы, проходя ее лучом внимания площадью приблизительно 3х3 см. Затем вниманием поочередно ощупывались – лицо – шея – правое плечо – левое плечо – правая рука – левая рука – грудь – живот – спина – ягодицы – правая нога – левая нога. Если какой-то участок тела не осознается, точнее, если на нем не удастся осознать ощущения, то следовало задержать на нем внимание, но не больше чем на пару минут. Затем, независимо от того, появились ощущение*

*ния или нет, точнее, появилось ли осознание ощущения, ощущения всегда есть, если этот участок тела живой, следовало двигаться дальше согласно схеме. Предполагалось, что за час медитации удастся пройти все тело три или четыре раза. У меня так быстро не получалось, я старался очень скрупулезно обшарить всю поверхность тела, залезая себе в подмышки, ушные раковины и прочие интимные места. Поэтому у меня выходило за час полтора-два раза. <<*

Как видим, всё это сильно отличается от того метода медитации самонаблюдения, который даётся в моей школе и который подробно изложен во 2-м томе ПБИ.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Продолжение.

Нет никакой необходимости ставить перед собою цель, как Вы пишете, «научиться наблюдать тонкие ощущения тела». На самом деле нужно наблюдать то, что наличествует в сфере сознания, не озабочиваясь тем, грубые это ощущения или тонкие. Это просто не имеет никакого значения, это совсем неважно. Надо просто наблюдать всё, что представлено в нашем сознании. В каждый момент времени наше произвольное внимание самоестественно приходит на определённые зоны тела или на определённые эмоциональные состояния, или на определённые мыслеформы, или на звуки окружающего мира.

**Заметьте: не мы назначаем где быть нашему вниманию, а оно само приходит на те или иные объекты восприятия. Это очень важно! Только в этом случае очищение и развитие сознания происходят с наибольшей эффективностью. Созерцать нужно именно то, что находится в сфере сознания, а не назначать себе те или иные зоны и объекты для созерцания. Здесь мы не руководствуемся никакими планами или схемами, но следуем естественности. Не мы выбираем, что именно созерцать, выбирает наше произвольное внимание, а мы всего лишь за ним следуем. Как говорится, почувствуйте разницу.**

**Это подобно снятию одного листа за другим с ка-**

**пустного кочана. Мы не лезем искусственным образом вглубь этого кочана, мы снимаем самый наружный лист, затем следующий, затем ещё следующий и так до тех пор, пока не дойдём до самой сердцевины, сияющей пустоты внутреннего безмолвия.**

Продолжение следует.

### **Asleep**

Большое спасибо за подробный, развернутый ответ! Отличия прояснились, все понятно.

### **Kargopolov**

О подводных камнях Випассаны по Гоенке пишет Денис Болвинов:

#### **>> Реальный эффект от Випассаны.**

*Скажу сразу, в чём состоит основная ошибка всех подобных массовых мероприятий.*

*На ритрит набирается группа в 200 – 300 человек совершенно разных по качеству энергетики, по лёгкости своего внутреннего состояния. Естественно, что никто не занимается специальным подбором группы. Там встречаются люди от самых тяжёлых, энергетических вампиров, до более – менее лёгких и совсем позитивных, но не обладающих видением людей, которые не могут понять, куда они попали, и что с ними на самом деле происходит.*

*Как только люди начинают жить и медитировать вместе, их энергетика «перемешивается». Тяжёлые люди автоматически выравниваются за счёт лёгких. Позитивные люди сжигают на себе чужие «грехи», не получая по итогу ритрита никакой трансформации, а только лишь сливая свою энергетику.*

*Таким образом, вы можете приехать с Випассаны совершенно «разобранном», с ощущением, что вы больше не вписываетесь в социум, что ничего не хочется делать, что у вас нет энергии и т.д., т.е. сильно усложнить себе жизнь. Бывают и такие случаи, когда люди делают для себя открытия там, но реальную трансформацию эта практика почти никому не даёт (для этого вам нужно научиться жить от души!).*

*Это беда всех массовых духовных практик, в которых нет специального подбора группы, основанного, например, на равном уровне энергетики её участников, или более тонкого подбора людей по их личным сочетаемостям. Как правило, набор группы осуществляется по критерию – едет тот, кто в состоянии заплатить, а в данном случае – едет просто любой, кто смог добраться.*

*Именно поэтому нельзя рекомендовать групповую Випассану Гоенки всем и называть её строго позитивным деянием. <<*

Моё мнение – Денис прав. Подбор людей абсолютно необходим, поскольку для совместных занятий необходима психоэнергетическая совместимость. А для этого «на входе» требуется высококвалифицированная экспресс-диагностика. Сразу возникает вопрос о компетентных специалистах, способных провести такую диагностику. Если в группу попадёт даже 2-3 человека с патологическим поглощением энергии и несколько человек с серьёзной соматической или психической патологией, то ничего хорошего остальным участникам это не сулит.

А если делать такой отбор, то он должен производиться до приезда, а значит заочно. В противном случае организаторам придётся отказывать уже приехавшим, порой издалека, людям.

Т.е. возникает множество вполне серьёзных и никоим образом не надуманных проблем, без грамотного решения которых 10-дневный ретрит превращается в нечто подобное лотерее.

### **Maksim**

Согласен.

Принимал участие в групповых медитациях, правда не более 4-х человек

Действует правило общего знаменателя. Короче, все уравнивается по самому отстающему.

В том числе и в жизни. У благополучного участника начинают дела идти из рук вон плохо, а бездельнику и лентяю прет по жизни.

Кстати, примерно тоже самое происходит в церкви.

Недаром убогие и больные так любят службы, а здоровые и благополучные их избегают, пусть даже неосознанно.



## **Kargopolov**

В моей школе всего две небольшие группы. При этом все участники периодически ходят ко мне на консультации и непременно ежедневно занимаются дома. Есть люди, которые занимаются только дома, индивидуально, а групповые занятия не посещают, но нет тех, кто на группу ходит, а дома не занимается. Как только человек выправляется по энергетике и по здоровью, можно снова ходить на группу. У нас только так.

## **ЧТО НЕ ТАК С ШКОЛОЙ ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН**

### **Kargopolov**

Официальный сайт этой школы цигун, существующей на постсоветском пространстве уже более 20 лет и крайне популярной в России и на Украине: [www.zyq108.com/](http://www.zyq108.com/)

Школа сильно разрекламирована имеет множество учеников и большое число сертифицированных преподавателей. Не будет большим преувеличением сказать, что увлечение ЧЮЦ (Чжун Юань Цигун) в русскоязычном мире приняло массовый характер. Основатель этой школы китаец Сюй Минтан и его преподаватели обещают своим последователям излечение от многих болезней, обретение сверхспособностей, в том числе и способность к целительству, долгую и продуктивную жизнь. Заявляется, что ЧЮЦ обеспечивает успешное духовное развитие в рамках уникальной системы развития человека, насчитывающей, по утверждениям Сюй Минтана, аж все 7 тысяч лет.

В системе обучения ЧЮЦ насчитывается несколько последовательных ступеней восхождения к совершенству, на каждой из которых даются определённые теоретические знания и методы практики. В частности, даются методы самоисцеления и исцеления других людей с помощью «медицинымыслеобразами». Активно применяются методы визуализации с использованием воображения. Пятая ступень ЧЮЦ посвящена освоению астрального мира. На этой ступени адептов обучают выходу из тела и астральным путешествиям, общению с иными мирами и их обитателями.

Вопрос в том, насколько рекламные обещания этой эзотерической школы соответствуют действительности.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Продолжение.

Инструкторы ЧЮЦ и долгожительство  
[forum.zyq108.com/threads/229/](http://forum.zyq108.com/threads/229/)

Тема в разделе «ЧЮЦ», создана Пеккер Людмилой (инструктор ЧЮЦ), 18 июня 2013 г.

*>> С августа прошлого (2012) года из жизни ушли несколько известных инструкторов, давно и много практиковавших Чжун Юань цигун и способствовавших распространению системы. Некоторые цигунисты стали задаваться вопросами о правильности метода. Вопросы на сайте в этой теме продолжают, а на форуме начать обсуждение никто не решается. <<*

Вот некоторые мнения:

Den77 сказал

*>> и НИКТО не озаботится вопросом: Рунов, Красина, Ацин. умерли. Из первых учеников. Может в методе ошибка? Даосы предполагали продление жизни. А смотрение шара по ЧЮЦ даже среди инструкторов не дало результата.... <<*

andino сказал:

*>> Кстати, а нахрена нужен весь этот цигун, если люди, практически всю жизнь его практикующие, так вот уходят? <<*

### **Kargopolov**

Продолжение.

Там же: [forum.zyq108.com/threads/229/](http://forum.zyq108.com/threads/229/)

(из поста Светланы Лукьяненко)

*>> Мои три духовные сестры, три инструктора системы Чжун Юань цигун, (Лидия Черенкова (Киев), Рая*

*Довбыши (Киев), Елена Красина (Москва)) умерли от рака... Они очень хотели жить... Они очень хотели помогать в развитии системы Чжун Юань цигун и лечении людей. Не их вина в том, что они часто забывали много времени уделять И СЕБЕ на восстановление своего организма. <<*

Далее, в этой же ветке читаем, что оказывается также умерли ещё два преподавателя ЧЮЦ, уже мужчины – Ацин Валерий и Рунов Александр.

Конечно, никто не может жить вечно и преподаватели цигун тоже смертны, так же как и учителя Йоги. Всё это так. Но не слишком ли высок уровень смертности среди преподавателей ЧЮЦ? А ведь кроме того в разных источниках (отзывах тех кто хорошо знаком с системой и лично практиковал ЧЮЦ) также встречаются тревожные сообщения о том, что у тех, кто усердно практикует ЧЮЦ нередки случаи серьёзных нарушений психики.

Лично у меня имеются серьёзные подозрения, что всё могло быть намного хуже, если бы не спасительная лень-матушка, не дающая полноценно реализовать деструктивный потенциал концептуальных и методических ошибок, изначально заложенных в систему ЧЮЦ.

### **Kargopolov**

Прежде чем дать свой ответ на вопрос, поставленный в заголовке темы, сначала приведу некоторые критические материалы (хвалебных в Интернете имеется с преизбытком) из сети. [ezokriticizm.livejournal.com/738.html](http://ezokriticizm.livejournal.com/738.html)

*>> На просторах Украины и России вот уже лет 20 существует ни то секта, ни то религия, называющая себя школой Чжун Юань Цигун (далее ЧЮЦ). В любом случае, это новодел от бывшего студента-программиста из Китая – Сюй Минтана. Помогали ему на начальном этапе разные уфо-и-эзо-манагеры, но разговор сейчас не об этом, а о том, что организаторы «школы» протащили в неё из самых разных китайских систем всякие разные упражнения, при этом без внятного понимания, как эти упражнения делать. Наряду с этим были написаны псевдо-цигунские книжки, собирающие своим мистическим стилем под сенью школы всяких*

фантазеров, как правило, преклонного возраста. Ну, типичная картина, когда в таких кружках собираются дамы в возрасте, не имеющие семьи, да больные пенсионеры, потерявшие надежду поправить здоровье с помощью официальной медицины... а тут – китаец... настоящий... потомственный.

Но вот незадача, время от времени в этой школе случаются смерти.

Естественные смерти, конечно. Но как бы для цигун это не считается естественно, ведь цигун, типа, улучшает и продлевает здоровье. А тут мрут себе за милую душу, причем самые видные представители школы, цвет инструкторства. <<

Стиль изложения, при всей своей шероховатости, отражает реальную ситуацию в Чжун Юань Цигун.

### **Kargopolov**

Далее переписка из того же ресурса:

### **Mimo**

>> ... дело в том, что АДЕПТЫ ЧЮЦ, включая инструкторов, НЕ УМЕЮТ МЕДИТИРОВАТЬ)) А вот это уже пипец.

Медитация – это не обязательно долгое сидение вокруг Тертычного (инструктора школы ЧЮЦ и личного ученика Сюй Минтана) по ночам. В полудреме, но до утра. Так что нет заслуги в том особой, чтобы выдержать его знаменитые ночные пятничные марафоны в його студии.

Медитация это состояние осознанности, а не тупости и безмыслия, что бы там Женя ни болтал про адептов японского дзена.

Он понимает всё, он не дурак. Даже пытается оправдаться, упоминая вскользь, что в ЧЮЦ, мол, очень много стариков и больных, поэтому и общий (но только дескать поверхностный) взгляд на школу может показать безрадостную картину. Но при этом мы читаем в его ответах, что есть, дескать, кроме таких людей еще и супермастера в школе. Где только они?))) Ну а о Минтане, мол, вообще слов нет: он крут, как Бох, и все отечественные светила горазды пригласить его в ресторан, дабы отхватить Грандмастерской благодати)))

Но проблема в том, что рыба гниет с головы, что как раз сам Минтан не осознан, он практикует трансовые техники бессмысленного тупого сидения, я сам был свидетелем, как он несколько раз не мог выйти из таких состояний, не мог сознавать где он находится. Отсюда и болезни у самого Минтана. Женя почему то умалчивает, что рекламируемый ими Бох их бин больной с головы до пят, а однажды на ретрите в Китае понадобилась вызывать для него скорую помощь.

... пока я был в ЧЮЦ, я мог наблюдать на всех массовых мероприятиях общую картину: 99,99% всех учеников этой школы практикуют именно «тупое сидение», транс, бессмысленные состояния между «сапом» и «храпом». Именно это приводит к нарушению аутоиммунной функции организма и появлению многочисленных заболеваний. Неправильная практика большинства людей в ЧЮЦ и отсутствие грамотной работы с телом – вот причина плохого физического здоровья в ЧЮЦ. Это причина смерти и обычных практикующих, и инструкторов. А всё потому, что нет людей, которые могли бы объяснить как правильно практиковать, как заниматься так, чтобы практикующие повышали качество и продолжительность осознанных, а не бессознательных состояний.

Пробелы в обучении в ЧЮЦ настолько глубоки, что большинство даже не понимает, что такое собственно «осознанность». Но зато ринутся с контраргументами типа «что такое осознанность не знаем, но она у нас есть; мало кто здоровье поправил, но практика наша для здоровья очень полезна». Такие контраргументы и глухота в школе ЧЮЦ не удивительны, ведь разрушение человека, практикующего бессмысленные трансовые состояния, идёт дальше, чем только на уровне тела: практика в ЧЮЦ разрушает прежде всего мышление, ум, самовосприятие. Примеров тихих сумасшедших в ЧЮЦ не мало, из последних и самых ярких шизиков – уже ставший притчей во языцех Лифар Ярослав. Хотя в той или иной степени весь форум школы ЧЮЦ демонстрирует этот печальный феномен.

Поэтому я считаю школу ЧЮЦ крайне опасной для физического и психического здоровья и мечтаю о том вре-

*мени, когда в наших государствах будут созданы квалифицированные комиссии по оценке деятельности подобных сект и новоделов.*

*Хотелось бы заставить всех задуматься. Сюда иногда приходили неглупые люди и пытались вас много раз предупредить. Но их всегда банят, а бесценные для практики посты удаляются. Это не удивительно, хотя и очень жалко: модераторы и инструкторы это к раз та самая братия, кто наиболее усердно практикует состояние тупости, бессмыслицы, пустотности, а следовательно у них наиболее сильные проблемы со здоровьем и мышлением. Зато это хоть отбавляй, ведь рост это обязательное свойство отсутствия сознательности в практике. Поэтому для таких руководителей – «цвета» ЧЮЦ – нет сомнений в правильности их любимого пути, их любимого учителя, их божественной «системы». И ничто – даже смерти и сумасшествия! – не потревожат приятные для их это сновидения. <<*

### **Kargopolov**

Продолжение переписки из того же форума.

### **Yamimoprohodil**

*>> Елена Короткова, инструктор школы ЧЮЦ и одна из первых учениц Сюй Минтана, которая сошла с ума и заявляла в массовых рассылках, что ей трудно одной управлять созданием параллельной и более счастливой Вселенной и Минтан дал ей полномочия проводить семинары для помощников. Очень нескоро, но её лишили инструкторства.*

*Была еще у неё подруга, такая же сумасшедшая. Звали её Елена Вершинина. Её Минтан никак не выгнал. Мы тогда еще долго-долго голову ломали, отчего же так. Неужели он не видит? Но потом один человек (не из ЧЮЦ), послушав нас внимательно, сказал: «она же из самых авторитетных? Вот у него теперь руки и связаны: если открыто признать Вершинину помешанной бабой и лишить её инструкторства, то тогда придется открыто ставить крест на проекте под названием ЧЮЦ, признать, что ничего не получилось». Ведь все увидят,*

что люди в ЧЮЦ – даже такого статуса в школе – совершено невменяемые, буквально в разнос пошли. <<

### **Аноним**

>> Минтан не изобрел упражнения ЧЮЦ, они известны во многих школах. Есть хорошие школы цигун, где есть хорошая методика занятий, а есть плохие. Я проходил обучение и у Минтана и у Назарова. Это земля и небо, разница глобальна. У Минтана в этом смысле вообще нет школы, он не смог создать методику и объяснить её ученикам. Именно поэтому в ЧЮЦ больные на голову идиоты, не понимающие суть ни упражнений, ни процессов, связанных с практикой, но верящие в то, что выходят душой из тела, что перешли на левел ап в своем развитии, что их Минтан сам Бог Яншень. Но школы у них по сути нет, ведь школа начинается именно с методики и грамотных преподавателей. А Минтан ведь просто бывший студент-программер, однажды увидевший, что выгоднее продавать «древний китайский цигун» эзотерикам, чем в челябинском институте на ставку пахать, вот и сшил белыми нитками на скорую руку «чюц» с «7000-тысячелетней историей». <<

### **Kargopolov**

Ещё материал из одного эзотерического форума.  
[forumezoterika.ru/topic/35/](http://forumezoterika.ru/topic/35/)

>> Цигун – очень мощная психофизическая и энергетическая практика. Есть много школ цигун и подходы к практике могут очень сильно отличаться.

Школа Чжун Юань цигун мало чем, кроме отношения к занимающимся, отличается от других школ цигун. Основа практики в этой школе – упражнение «большое дерево». То же самое упражнение в других школах может называться «стоячая свая», «соляной столб» и т.п.

Ничего эксклюзивного или нового в этой школе нет, это просто небольшой кусок системы под обобщающим названием, скажем «кунг-фу»... Термин сейчас не важен, важен только факт того, Чжун Юань цигун – всего лишь отдельно практикующиеся упражнения более широкой



системы, о которой занимающимся в 99% случаев не известно и не сообщается на семинарах. Эти упражнения дополняются незначительными элементами развития чувства энергии и управления энергетическими потоками. Зато есть неплохая реклама и пиар.

Чжун Юань цигун, на мой взгляд – чисто коммерческий продукт для зарабатывания денег, а вся проблема и главный недостаток системы – только в том, что для эффективного бизнес-процесса необходима массовость, невозможная без шаблонов, упрощений и профанации отдельных важных вещей.

Цигун, особенно жёсткий, вещь **ОЧЕНЬ** опасная, особенно тогда, когда рядом нет опытного инструктора, который в состоянии думать головой, а не отвечать правилами, заученными по методичке. На семинаре Чжун Юань цигун я столкнулся именно с последним. Малейшая ошибка при выполнении упражнений цигун может вылиться в самую серьезную проблему со здоровьем. Мне это отлично известно по практике цигун в других школах и по практике пранаямы и некоторых упражнений из Раджа-йоги. Грамотный инструктор может провести ученика мимо большинства проблем, но к сожалению, такие люди – редкость.

Вот Вам, кстати, простейший пример того, как практика цигун может повлиять на здоровье, даже при правильном выполнении упражнений... А при немного неправильном положении тела, шансы получить проблему со здоровьем и подавно... очень немаленькие... <<

>> Я занимался не только Чжун Юань цигун... Был и другой опыт, в других школах цигун... У меня были случаи, когда голова просто трещала от боли после занятий, но там мне сразу указали на ошибки и помогли избавиться от проблемы. Были несколько раз и ситуации, когда я приходил на тренировку, и думал, что мне осталось жить не больше нескольких минут (сильно болело сердце, но это не имело отношения к практике цигун)...

Я говорил инструктору, что не могу заниматься... Тот сразу давал задание остальным ученикам и начинал заниматься только со мной... Я повторял за ним упражнения... Через 2 минуты! боль уходила и я мог заниматься



в нормальном режиме (нагрузка была очень серьезная, из зала мы почти выползали)... Меня всегда просто поражало, как легко может решаться проблема со здоровьем после таких простых упражнений...

А вот в школе Чжун Юань цигун в аналогичной ситуации... мне просто сказали, что так и должно быть... Мол надо перетерпеть... а у меня в глазах темнело от боли в сердце... И я ничуть не преувеличиваю... У меня возможно и нестандартная ситуация, но инструктор отвечал так во всех случаях! Двое женщин на семинаре упали и ударились головой об пол. В одном случае, звук от удара головой о бетонный пол был, как при падении приличного арбуза с полутораметровой высоты (мне знаком этот звук)... До сих пор жутко... даже железная мебель срезонировала и гудела от удара... А инструктор сказал, что это нормально и так бывает...

А если человек просто умрет во время занятий? Не судьба значит? Или это у него такая карма? Нельзя же так тупо следовать методичке... Зарабатывание денег на лохах это одно, а вот ответственность за жизнь человека, который тебе доверился, это уже совсем другое... В большинстве школ восточных боевых искусств практикуют и цигун. Это является частью системы, но там практикуется индивидуальный подход. В школе Чжун Юань цигун этого нет и в помине...

Все люди разные... то что может один, совсем не обязательно может другой.

На мой взгляд, подход инструкторов школы Чжун Юань цигун к здоровью занимающихся неофитов, носит дилетантский и преступно-наплевательский характер... <<

### **Kargopolov**

В системе Чжун Юань цигун есть такие важные базовые методы, как дыхание, столбовое стояние и сидячая медитация-сосредоточение на нижнем Дань Тяне. Это общепринятые, присутствующие фактически в любой системе цигун методы практики. Но **в системе ЧЮЦ, предлагаемой Сью Минтаном, имеется ужасный дефект, а именно – отсутствует медитация самонаблюдение. Соответственно вместо культивирования осознанности, у него все упражнения и методы основаны либо на фантазийной**

## **медитации (использование воображения), либо на вхождении в трансовые состояния.**

Кроме того, к сожалению он сильно озабочен заработыванием денег (китайский менталитет) и поэтому даёт также множество сомнительных методов и сомнительной теоретической информации на различных, всё более высоких ступенях Чжун Юань цигун. Всё новые ступени, новые семинары, всё новая и новая информация, только для того, чтобы чем-то наполнить обучение и обеспечить чувство продвижения со ступени на ступень у участников.

В школе Сюй Минтана полностью отсутствует концепция даосского и обратного кругов, очень важная в практическом отношении. Нет понимания огромной важности медитации самонаблюдения. Нет указаний на показания и противопоказания медитации на пупочном центре (наиболее важный центр на первых этапах обучения в системе ЧЮЦ).

Когда я впервые ознакомился с теорией и методами ЧЮЦ, прочитав (точнее, просмотрев) трёхтомник «Чжун Юань цигун» в чисто ознакомительном ключе, то сначала мне показалось, что вроде бы там есть всё необходимое – и столбовое стояние, и сидячая медитация (сосредоточение на Дань Тяне), и дыхательная практика. Весь базовый набор методов имеется в наличии, а к перекосам в сторону фантазийной медитации я отнёсся снисходительно. Я даже отозвался об этой системе одобрительно. Но когда я более внимательно ознакомился с техникой выполнения этих упражнений, то понял, что погорячился. **Оказывается Сюй Минтан не имеет представления о том, что такое медитация самозерцания, что такое осознание. А все вышеупомянутые базовые методы у него даются не в режиме реалистической медитации, а в режиме фантазийной медитации либо в режиме трансовых состояний.** А вот это уже очень серьёзно, поскольку чревато психическими нарушениями у занимающихся, а также развитием онкологических заболеваний (особенно у усердных практиков).

Так что по моему скромному разумению, Сюй Минтан совершенно некомпетентен как наставник, обучающий цигун и медитации. Ну и, конечно, он очень много привирает, рассказывая о себе и своей школе, что вполне соответствует китайскому менталитету. А наивные русские ученики всё, что он ни говорит, принимают за чистую монету. А зря.

## **Kargopolov**

Конечно, базовые методы реально работают. Другое дело, что по базовым методам можно работать по-разному. Можно практиковать их в режиме реалистической медитации, в режиме осознанности, а можно работать иначе – в режиме фантазийной медитации. Это относится и к столбовому стоянию, и к сидячей медитации. Например, можно просто сосредотачиваться на Дань-Тяне, как на центре тяжести тела, а можно там представлять красный горячий шарик. Последнее уже является фантазийной медитацией. И результаты будут отличаться самым серьезным образом.

Всего доброго. ВМ.

## **m9ta**

Согласна, с Владимиром Михайловичем, что базовые методы реально работают, так как занималась в клубе «Большое Дерево» на Таганке, у Ольги – лично ученика Сью Минтана. В дереве мы стояли по 1-2 часа, сосредоточения тоже делали по 1-1.5 часа, мантру читали по 2 часа, т.е. действительно работали в больших объемах, состояние после занятий было замечательное.

Но, конечно были и минусы, которые я осознаю сейчас, почти все методы и упражнения – фантазийные. Практиковать реалистическую медитацию (без использование воображения) намного сложнее, чем фантазийную, в этом я лично убедилась, когда начала заниматься по методам школы ВМ. Также практически никакого внимания не уделяется положению тела, на занятиях люди могут сидеть по-турецки, вместо полулотоса, держать криво спину, либо к стенке спиной прислоняться, и это учителем никак не отслеживается и не исправляется.

Даосского и обратного круга, как правильно сказал ВМ, нет, и даже в рамках одного занятия кто-то практикует стояние столбом руки на Дань-Тяне, а кто-то руки на Анахате, в зависимости от того, что он хочет проработать сегодня, набраться энергии, либо уравновесить чувства.

Но в целом, впечатления о школе очень позитивные.

## **Kargopolov**

Знаете, Даша, всё-таки не стоит забывать, что Вы уже давно занимаетесь в моей Школе, прочитали книгу ПБИ, что

у Вас не только правильно поставлены позы тела, как стоя, так и сидя, но также у Вас имеются хорошие навыки медитации самонаблюдения, навыки сохранения осознанности. Так что у Вас имеется определённый иммунитет от увлечения фантазийной медитацией и трансовыми состояниями.

Кстати, лично для меня практиковать реалистические методы медитации много легче, чем фантазийные. Последние для меня и неприятны, и даже противоестественны. А что касается людей, для которых всё иначе, у кого сильно развито воображение при относительно более слабой осознанности, то им как раз очень важно практиковать медитацию осознание, но не фантазийную.

Как правило, люди, которые легко впадают в трансовые состояния, имеют весьма уязвимую психику и серьёзные личностные проблемы.

О нежелательности и опасности впадения в трансовые состояния (а что из себя представляет культивация «состояния паузы» по Сюй Минтану, как не обучение вхождению в трансовое состояние) в книге «Путь без иллюзий» мною написано следующее:

**«Даже если мы не попались в ловушку фантазийной медитации, нас подстерегает другая ловушка, когда вместо растворения всех читта-вритти посредством медитации-самонаблюдения, практикуется вхождение в состояние транса. При этом ум (mind) не трансцендируется, а попросту временно отключается. Неискушённые люди могут ошибочно принимать состояние транса за состояние медитативного погружения. Это качественно различные вещи. Транс – это особое психологическое состояние, отличающееся высокой энергетической насыщенностью и появлением необычных способностей у человека, который в нём находится. Однако в то же самое время это состояние характеризуется утратой осознанности, потерей контроля над собой.**

Состояние транса очень опасно для психического здоровья, поскольку, входя в него, человек делает себя крайне уязвимым, доступным любым вредным воздействиям. Об этом прекрасно сказано японским буддистским монахом Кэнко-Хоси (1283-1350 г.г.) в его знаменитых “Записках от скуки”:

*>> Посторонний человек не явится, когда ему захочется, в дом, где есть хозяин. Если же хозяина в доме нет, туда, не задумываясь, заходит путник, а разные твари, вроде лис и сов, коль не отпугивать их людским духом, с торжествующим видом войдут туда и заселят дом, и объявятся там безобразные чудища... <<*

**Медитация имеет своей целью усиление и развитие осознанности, тогда как для вхождения в транс требуется противоположное – потерять осознанность».**

А что касается замечательных состояний после практики, то тут всё неоднозначно. Есть два возможных варианта:

а) хорошее состояние как результат успешной работы над слабыми звеньями энергосистемы, как результат растворения блокировок (это имеет место при работе в режиме осознанности).

**б) хорошее состояние (даже не просто хорошее, а потрясающее состояние, выраженные положительные эмоции, благодать и энергонаполненность) как результат эксплуатации самых сильных (для данного человека) звеньев энергосистемы, самых сильных для него каналов и центров. При этом включается чрезмерно сильный забор энергии из окружающей среды. Эта вошедшая энергия обрушивается на следующее звено энергосистемы, на контрастно сопряжённые энергетические каналы и создаёт там зону патологической избыточности. Т.о. сначала благодатное и просто замечательное состояние, а потом, если таким образом практиковать на регулярной основе, неизбежное развитие патологии. Стандартные следствия – онкология либо психиатрия.**

Так вот, этот второй вариант как раз типичен для тех, кто серьёзно практикует фантазийные или же трансовые психотехники – как раз то, чему обучают в Чжун Юань Цигун.

### **Kargopolov**

Безусловно, о практике Чжун Юань Цигун имеется множество положительных и даже восторженных отзывов занимающихся. И я ничуть не сомневаюсь в их подлинности и искренности. Я только хочу сказать, что из-за ряда методических и концептуальных ошибок, а также по причине отсутствия индивидуального подхода, система ЧЮЦ не может гарантиро-

вать положительных результатов для всех практикующих. Не может она гарантировать и безопасности её последователей и отсутствия негативных результатов практики (появления как соматической, так и психоэмоциональной патологии).

Об этом подробнее.

Люди сильно различаются по такому важному параметру, как соотношение способности к воображению и способности к осознанию. По этому параметру можно выделить 3 категории людей:

а) Сочетание сильной осознанности и значительно более слабого воображения (способности к визуализации и построению мыслеформ).

б) Противоположный тип – сочетание сильного воображения (и соответственно, повышенной внушаемости) и явно недостаточного уровня осознанности. Таким людям очень легко практиковать психотехники фантазийного типа, тогда как медитация самонаблюдения осваивается ими с большим трудом (и нежеланием).

в) Промежуточная категория – люди, у которых способность к осознанию и способность к воображению более-менее сбалансированы.

Так вот, по моему мнению, положительные результаты от практики ЧЮЦ получают, прежде всего, люди относящиеся к первой категории (сильная осознанность, слабое воображение). Они же находятся в наибольшей безопасности и в наибольшей степени защищены от возможных негативных результатов практики ЧЮЦ.

Дело в том, что они практикуют «Большое дерево» (так называется столбовое стояние в системе ЧЮЦ), фактически игнорируя фантазийную компоненту этой практики. У данной категории людей это происходит естественным и произвольным образом. Практика осознанности во время столба для них легка и естественна, тогда как визуализация (работа воображения) трудна и неудобна.

Другими словами, во время столбового стояния они фактически выполняют медитацию осознание, тогда как фантазийная компонента у них практически отсутствует.

Точно так же, практикуя сосредоточение на нижнем Дань-Тяне, они фактически игнорируют визуализацию красного шарика в животе. Они просто, безо всякого фантазийного компонента, сосредотачиваются на этой зоне живота,

как на центре тяжести тела, не заботясь ни о шарике, ни о красном цвете. Такая практика будет намного более безопасной по той простой причине, что психотехническая работа с реальностью всегда является намного безопасней, чем работа с виртуальностью.

Продолжение следует.

### **Kargjopolov**

А вот второй тип занимающихся легко и просто практикует именно фантазийные психотехники (использующие работу воображения). Во время практики и после неё они испытывают замечательные состояния и пишут восторженные отзывы.

Однако, как я неоднократно говорил в книге ПБИ, сильное энергонаполнение, проявляющееся в прекрасном самочувствии и ярких, даже экстатических, эмоциональных состояниях радости и благодати, может быть следствием активизации наиболее сильных энергетических каналов и центров с последующим угнетением наиболее слабых звеньев энергосистемы. При этом резко усиливается вход энергии в наиболее сильные зоны энергосистемы (что собственно и приводит к наплыву положительных эмоций), но одновременно ухудшается состояние контрастно-сопряжённых энергетических каналов. В результате такой практики усиливается самое сильное при одновременном угнетении самого слабого. И происходит это незаметным для самого практикующего образом (ведь мне после занятий стало так прекрасно и замечательно!).

Замаскированная этими прекрасными состояниями, постепенно развивается патология, как соматическая (образование камней и опухолей), так и психоэмоциональная (маниакальные состояния с речевой и поведенческой расторможенностью, повышенная раздражительность и гневливость, всевозможные навязчивости, психопатическое развитие личности, шизофреноподобные состояния с грубыми нарушениями адекватности и т.п.), вплоть до попадания в психиатрическую лечебницу.

Конечно, в краткосрочной перспективе ничего страшного может и не произойти. Однако в долгосрочной перспективе методически ущербная практика (а именно таковой, по моему убеждению, является система, предлагаемая ЧЮЦ) может привести к очень неприятным последствиям.

### **Kargopolov**

К сожалению, система ЧЮЦ обеспечивает только энергетическое развитие, но не информационное и совершенно не заботится о сбалансированном развитии этих двух направлений развития человека.

Поэтому, те, у кого сильное информационное развитие, но слабое энергетическое (высокий невротизм), получают от занятий ЧЮЦ великую пользу (правда до поры до времени, рано или поздно происходит переразвитие энергетических параметров личности в ущерб информационным). Те же, у кого изначально энергетическое развитие сильное, тогда как с адекватностью очень тускло (высокий психотизм), неприятности от занятий ЧЮЦ получают очень быстро.

Другими словами, эти проблемы возникают из-за того, что в системе Чжун Юань Цигун нет индивидуального подхода и предварительной диагностики, а также нет медитации самонаблюдения как основополагающего метода, обеспечивающего безопасность с точки зрения психического здоровья.

## **ЭНИОЛОГИЯ**

### **Kargopolov**

Воп спрашивает моё мнение относительно эниологии по В.Ю. Рогожкину.

Мои суждения основываются только на книге Рогожкина «Эниология» (о других вариантах эниологии я здесь не сужу). Энио (энергоинформационный обмен) по Рогожкину – это эзотерическая система с сильным конспирологическим уклоном (происки злонамеренного взеземного разума). Это уже симптоматично, а для последователей чревато паранойальным развитием личности.

На мой взгляд, предлагаемая им система чрезмерно спекулятивна – содержит много неverifiedируемого материала и страдает недостатком здоровой критичности.

Предлагаемая Рогожкиным биоэнергетическая теория просто неприемлема. Он выделяет «восточный» и «западный» типы энергосистемы, «радикально друг от друга отличающиеся». В своей книге он приводит соответствующие схемы



этих двух типов энергетики. Однако и это разделение, и эти надуманные схемы не имеют ничего общего с реальным положением вещей.

Что касается практической стороны обсуждаемой системы, то она сводится к «энергоинформационной коррекции». Это своего рода целительство на основе экстрасенсорики. О необходимости собственной энергомедитативной практики в книге ничего не говорится.

Моё критическое отношение к системе ЭНИО вовсе не означает отрицания возможных положительных результатов ЭНИО-коррекции. Успех целительства в огромной степени зависит от дарования, от экстрасенсорных и целительских способностей человека, проводящего лечение (коррекцию). Сама система может быть весьма слабой, неадекватной и фантастической, а целитель, разделяющий эти, явно ошибочные взгляды, может быть сильным и успешным. Возможно и обратное.

### **Kargopolov**

Он также спрашивает о моих впечатлениях о личности самого В.Ю. Рогожкина. Во-первых я слишком мало о нём знаю, лично не знаком. Во-вторых, даже если бы я имел достаточный опыт общения с этим человеком, наверное всё-таки не стоит озвучивать своё впечатление о конкретной личности публично, без особой на то необходимости.

Всего доброго. ВМ.

## **ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ**

### **Kargopolov**

Здесь я привожу свой ответ на вопрос о том, как я отношусь к гимнастическому комплексу «Око Возрождения», заданный мне на одном из сайтов. Надо сказать, мой ответ очень краткий и неполный. И тем не менее...

Вот мое мнение относительно ОВ:

Хорошая практика для людей астенизированных и гипотоников. Не очень благоприятная для тех, у кого проблемы с поясницей и для гипертоников. Расценивать же ее как полноценный и самодостаточный Путь я не могу. Нет самого

главного – сидячей практики дыхания и медитации. Знаю, мне возразят и приведут примеры очень благотворного влияния ОВ и на гипертоников, и на поясничников. Но вся беда в том, что в среде увлеченных энтузиастов ОВ информация о негативном опыте занятий, о тех людях, которые были вынуждены прекратить занятия после тяжелых обострений просто не принимается. Знаю, что и на это найдётся ответ, мне скажут, что эти люди неправильно занимались. Но я все-таки практик и для меня эти доводы не слишком убедительны.

По поводу дыхания и медитации, опять же мне скажут, что грамотная практика ОВ – не простая физкультура, а выполняется с глубоким дыханием и в медитативном режиме. Так и вспоминается сказка про солдатский суп из топора. Конечно, все это очень хорошо и я даже готов согласиться, что это не простая физкультура. Но, увы, ОВ никоим образом не способно заменить практику сидячей медитации и дыхания в положении сидя. Разница очень большая. Последователи Ока Возрождения ошибочно считают его динамической медитацией и на полном серьезе, готовы спорить по этому поводу. Объяснять – бесполезно. Однако, достаточно один раз показать, что такое настоящая динамическая медитация и это будет очень впечатляющим и очень убедительным.

У меня нет никакого желания погрязать в трясине бесплодных споров. Я не хочу никого обращать в свою веру, я только высказываю свое мнение, причем не очень охотно и только потому, что меня об этом попросили.

Кто-то считает, что ОВ – самый лучший Путь развития, причем не только тела, но и энергетики, и сознания. И дай ему Бог успехов и здоровья на этом Пути! Я даже с ним соглашусь, что Око развивает не только тело, но и энергетику и сознание. Но вряд ли наилучшим возможным образом.

Впечатляющая история полковника Редфорда очень сильно мотивирует. Но не слишком ли сильно? Не грозит ли последователям ОВ опасность превратиться в фанатиков своего рода религии? Меня очень настораживает, что пять основных и одно дополнительное упражнения Ока Возрождения именуется ритуальными действиями, такое словосочетание – верный признак религии. Одно дело, если я просто выполняю цигун или просто и безыскусно, без всякой торжественности, сижу в медитации. Совсем другое, если я совершаю ритуальные действия, точно в том самом духе, в

котором правоверный мусульманин творит намаз. К сожалению, для многих духовных искателей сама мысль о том, что подлинная Йога (Йога сознания) и религия – совершенно разные и плохо совместимые вещи – вызывает жуткий протест, но, увы, при полном отсутствии понимания.

### **matooka**

Делал ОВ по варианту Владимира Калабина почти полгода каждое утро. Проблемы с поясницей так и не прошли, я бы даже сказал, что немного хуже стало.

### **Kargopolov**

Ваш опыт подтверждает моё мнение о том, что при проблемах с поясницей нужно делать не Око Возрождения, а комплекс на позвоночник для даосского круга (даётся в книге ПБИ, а также в видеоуроках). Упражнение «Подъёмы таза» лёжа и дыхание в Сиддхасане тоже не рекомендуются в этом случае.

При серьёзных проблемах с поясницей ОВ вообще противопоказано. Даже и не сомневайтесь!

Всего доброго. ВМ.

### **Хийси**

Я некоторое время «тестировал» так называемое «Око возрождения». Впечатления – оно искусственно подстёгивает нервную систему (или, если угодно, «энергетику»). Думаю, что в долгосрочной перспективе это скажется на организме не лучшим образом. Относительно «духовных» аспектов «Ока», по-моему говорить просто не приходится, поскольку вся эта книжка – очевидная фальсификация, или, лучше сказать, – «художественная литература»... А если без политкорректности, то можно сформулировать кратко: «Туфта»!

### **Charles**

Занимался ОВ около 1,5 лет. Комплекс понравился. Впечатления как у Хийси (туфта) нет, но есть впечатление, что это или личная методика автора или осколок какой то школы. Религиозного отношения к ОВ не было, История полковника вдохновила. Потом уже, когда узнал, что это «особенности» перевода и прочитал ОВ-2, стал относиться более критично. Для меня ОВ стало 1-й минимальной регулярной практикой. Дальше захотел чего-то большего. Заинтересовал

цигун. Прошел 1-ю ступень Чжун Юань Цигун. Интересовал вопрос совместимости практики цигун и ОВ. Нашел ответ в книге ВМ. Начал заниматься по книге.

### **Charles**

К приведенному моему мнению добавлю следующее:

Kargorolov написал:

*>> Хорошая практика для людей астенизированных и гипотоников. <<*

Это именно мой тип и по телосложению и по состоянию. По крайней мере раньше было пониженное давление. Сейчас точно не знаю, при случае проверю.

Когда через 10 недель занятий, вышел на «крейсерский» режим (21 повторение каждого упражнения), начал чувствовать с утра сильную бодрость и работоспособность, как будто кофе напился. И еще чувствовал в теле как будто вибрации. Иногда можно было подумать, что идет небольшое землетрясение или проезжает рядом груженная машина. Было, прикольно, но тогда уже читал книги по цигун и воспринял нормально, как адаптацию тела и особо на этом не заморачивался.

Сейчас эти упражнения (Око возрождения) выполняю, только когда занимаюсь на обратном круге, как указано в книге.

## **ПРАВДА И ЛОЖЬ**

### **Kargorolov**

Недавно отвечал в форуме на вопрос о том, как я расцениваю Трансерфинг Вадима Зеланда. В процессе сочинил полезный для понимания сути дела, афоризм:

**Ложь приобретает наиболее злокачественный и особо разрушительный характер, именно тогда, когда к ней добавляется небольшое количество несомненной истины.**

(Кстати, по-моему, об этом уже кто-то говорил, вроде Георг Лихтенберг).

Такова система Вадима Зеланда, таково и учение Джидду Кришнамурти, таковы и лживые обещания Нео-Адвайты.

Комментарий от Хийси:  
Истина!

## **А.В. КЛЮЕВ**

### **Ga3ry**

Всем доброго времени суток.

Рекомендую почитать А.В. Ключева (тоже петербуржец, кстати). Производит очень сильное впечатление, мощный дядька. Также узнаете о том, что было и будет, но не только. Главное – узнаете, зачем и для чего мы живем и что делать (с практикой). Если недостаточно книг ПБИ.

Кстати, очень интересно мнение народа о том, что говорит Ключев. Особенно о практической части. Особенно от Владимира Михайловича.

Удачи всем.

### **Kargopolov**

А.В. Ключев – последователь Интегральной Йоги Шри Ауробиндо Гхоша. ... у него на каждом шагу говорится о нисходящей Эволюционной Силе! А это – визитная карточка Интегральной Йоги Шри Ауробиндо. Вот цитата из предисловия к книге Ключева «Свобода от смерти»:

*>> Эта дорога – интегральный Путь Сознательной Эволюции, а эликсир бессмертия – нисходящая Эволюционная (Божественная) Энергия (Сила). <<*

Ключев, на мой взгляд, является преисполненным огромного энтузиазма дилетантом в этой сфере и практиковать по предлагаемой им системе я не советую. Он жуткий эклектик, причём эклектик малообразованный (очень слабое представление о методах буддийской медитации, об индийской йоге, о китайском цигун, о даосских практиках). У него в одной куче смешаны явно несовместимые вещи: и медитация самонаблюдение (в извращённом варианте Шри Ауробиндо) и сердечная молитва. Здесь же у него и Джидду Кришнамурти, великий путаник, явно ошибочные резонёрские рассужде-

ния которого Ключев предлагает «медитативно читать» и даже «медитативно переписывать».

Всего доброго. ВМ.

### **ГаЗгу**

Что касается А. Ключева, то (ИМХО) не стоит его записывать в «ауробиндисты». Я знавал парочку таких, это просто любители пофилософствовать «за просветление». Ключев же реализовал себя практически. Да, он сам говорит, что Шри Ауробиндо был его первым учителем, но на сегодня, на мой взгляд, от него у Ключева осталась только терминология да взгляд на энергетическую природу человека (которую, кстати, я даже не знаю как соотнести с вашей (не считите только, что вашу ставлю ниже)). Да, он взял жесткую медитацию Шри Ауробиндо, но другим её не рекомендует.

Но для меня интересно не это. Если попытаться абстрагироваться от ключевских терминов, теорий и постоянных кивков на христианство, и сосредоточиться на практической части его... Чуть не написал «учения». Нет, он мне видится человеком скромным. Мне интересна его короткая и простая методология практического достижения «царства Божьего» в короткие сроки. Выглядит очень реалистично (для меня, разумеется). Если угодно, я могу попробовать сделать коротенький дайджест, чтобы был предмет разговора, хотя и вижу, что это имя вам знакомо.

Я сейчас слушаю его аудио лекции в машине по дороге на работу и обратно, и должен сказать, что мозги они переворачивают не меньше, чем в свое время Кастанеда. ПБИ на меня оказывает скорее упорядочивающее и систематизирующее действие. Большое, кстати, спасибо, книги потрясающие (наткнулся совершенно случайно в какой-то рассылке; столько эзотерического мусора летает по рунету, а вот стоящее надо или разыскивать целенаправленно, или случайно само выскакивает).

Так вот, не могли бы вы прокомментировать именно практические методы Ключева (медитации по остановке мыслей и на социум, практики самонаблюдения и тотального приятия (смирения), медитативное переписывание определенных книг и т.д.). Вот это было бы действительно важно и интересно узнать.

Всего доброго.

Игорь.

## **Kargopolov**

ГаЗгу, Вы жестоко заблуждаетесь, когда говорите, что Ключев не является последователем Шри Ауробиндо. Да у него на каждом шагу говорится о нисходящей Эволюционной Силе! А это – визитная карточка Интегральной Йоги Шри Ауробиндо. То, что Ключев говорит, что он сам по себе и ничьим последователем не является, всего лишь свидетельствует о его гордыне и завышенной самооценке.

На самом деле у него вообще нет ничего своего. Ключевское самонаблюдение полностью заимствовано из Интегральной Йоги Ауробиндо. Кстати, именно по этой причине оно делается малопригодным для практики. Дело в том, что, если ученик принимает концепцию Нисходящей Силы, то во время медитации самонаблюдения он с неизбежностью особо выделяет своим вниманием пространство над головой. Также в такую медитацию контрабандой привносится образ (мыслеформа) медленно-тягучего движения энергии через тело практикующего в направлении сверху вниз. В итоге практикующий заполучает сильный и нездоровый энергетический разбаланс.

Такая медитация опасна, поскольку приводит к ряду неприятных проблем. На физическом уровне это заболевания половой сферы (для женщин типично развитие фибриомы матки), ног (часто варикозные вены), почек (от чего помер и сам Шри Ауробиндо). Далее, такая практика чревата удалением желчного пузыря и развитием заболеваний, связанных с поджелудочной железой.

На психоэмоциональном уровне такая медитация приводит к появлению повышенной тревоги и страхов, чередующихся с наплывами депрессии. Очень типичным следствием такой медитации является деформация личности по шизоидному типу (нездоровый уход в себя, нарастающая интроверсия, трудности общения, дистанцирование и болезненная отстранённость от окружающего).

Ключев также рекомендует всем начинающим метод сосредоточения на кончике носа, что является очень грубой ошибкой. Дело в том, что этот метод – специализированный, он имеет свои показания и свои противопоказания. Однако для Ключева проблема предварительной диагностики, похоже вообще не существует.

Ещё раз позволю себе повториться: медитация само-

наблюдения по Шри Ауробиндо, (сочетающаяся с удерживанием внимания над головой), так же как и медитация на макушечном центре, а также и медитация на кончике носа, полностью противопоказаны тем, у кого имеются проблемы с половой сферой. У женщин, практикующих такую медитацию и уже имеющих нижний энергетический перегруз, фибромиома матки будет расти как на дрожжах. И это не просто страшилки, я за свои слова отвечаю.

Да, Игорь, печально, что Вы всего этого не увидели, будучи загипнотизированы красивыми речами. Я люблю повторять, что в эзотерической сфере трезвость мысли и проверка на соответствие строгим критериям достоверности значительно более важны, чем в точных и естественных науках. Там дисциплинирует сам предмет изучения и при любых ошибках и заблуждениях тут же включается обратная связь. Здесь же всё это резко ослаблено, поэтому от нас и требуется повышенная бдительность и здоровая критичность.

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Несведущий человек может сказать, что методической находкой А. Ключева являются методы медитативного чтения и медитативного переписывания духовных текстов. Да ничего подобного! Рецитация и переписывание сутр издавна практиковались в китайском буддизме, да и в индийской традиции было то же самое (медитативное чтение Бхагавадгиты, например). Здесь Ключев совсем не оригинален.

Вот уместная цитата из моей книги:

Глава 3. Дзэн коанов и дзэн безмолвного созерцания  
(Том 2 – Часть 1)

*>> Существуют различные уровни понимания духовной практики: от самого грубого и примитивного и до наивысшего. Самый низкий уровень духовной практики состоит в исполнении ритуалов и священных церемоний, а также заучивании наизусть и рецитации священных текстов. В буддизме – это заучивание важнейших сутр, в даосизме и индуизме – таких текстов как Дао-дэ-цзин и Бхагавадгита. Заучивание наизусть обычно сопровождается практикой тематического размышления, которую ошибочно принимают за медитацию.*



Выглядит это следующим образом: группа учеников сначала хором повторяет вслух, вслед за наставником, шлоку Бхагавадгиты, после чего, в течение определённого времени все сидят в полном молчании, размышляя над её смыслом. В буддизме Махаяны мы видим то же самое: заучивание наизусть буддистских сутр и ежедневное их чтение нараспев является обязательной практикой во всех дзэнских монастырях. Аналогичный метод работы над священными текстами с давних времён существует и в даосских монастырях. Ну и что же в этом плохого?

Действительно, ничего в этом плохого нет, точно так же, как нет ничего плохого в изучении инструкции по пользованию бытовой техникой. Изучение духовных текстов полезно и необходимо. Однако только в том случае, если мы этим изучением не ограничиваемся и не превращаем его в ежедневный ритуал, отнимающий то время, которое должно быть посвящено энергомедитативной практике.

Духовные тексты имеют тройное назначение. Во-первых, они задают мировоззренческий контекст духовной практики. Во-вторых, они вдохновляют человека на работу над собой, создают необходимую для духовной практики мотивацию. Наконец, в-третьих, и это самое важное, ибо без него всё остальное оказывается бесполезным, духовные книги дают человеку методы духовной практики. Таким образом, ценность духовных книг и священных текстов определяется тем, насколько они способны давать информационное обеспечение для духовного развития человека.

Чтобы в полной мере понять всю нелепость сведения духовной практики исключительно к заучиванию и рецитации священных текстов, представьте себе человека, подобным образом относящегося, например, к инструкции для стиральной машины. Сначала он заучивает её наизусть, а затем ежедневно читает её нараспев. Но этим дело и ограничивается – стиральную машину никогда не включают, а бельё остаётся грязным.

Или, другой пример. Человек собрался в путешествие. Перед тем, как отправиться в путь, он купил географических карт, путеводителей, туристских спра-

вочников и с головой погрузился в их изучение. Проходят дни, недели, месяцы и годы, а он всё ещё сидит дома и изучает справочную литературу. Произошло смещение мотивации с цели на средство. То, что должно быть всего лишь средством, стало самоцелью, а подлинная цель оказалась упущенной из виду.

На самом деле, нужно не столько размышлять над духовным текстом (например, над Дао-дэ-цзином), сколько работать непосредственно со своим сознанием, то есть быть включённым в практику сидячей медитации. Тогда, на определённой стадии развития сознания, текст, который ранее казался маловразумительным и запутанным, станет вполне понятным.

Моя точка зрения в этом вопросе ни в коей мере не является оригинальной. Фактически, таких принципов придерживался так называемый дзэн патриархов. Согласно чаньскому преданию, первый патриарх Чань-буддизма Бодхидхарма просидел в медитации в горной пещере лицом к стене полных девять лет. Для первого патриарха самым главным видом духовной практики являлась именно сидячая медитация (кит. цзо-чань, яп. дзадзэн). Уже само название этой, наиболее могущественной школы буддизма – Чань-буддизм (яп. дзэн-буддизм), в переводе означает буддизм медитации.

Таким образом, дзэн патриархов совершенно ясно и недвусмысленно отстаивал ту точку зрения, что заучивание наизусть сутр и их рецитация, тематическое размышление над различными тезисами буддистского вероучения, исполнение ритуальных действий и т.п. – всё это вторично и несущественно по сравнению с практикой сидячей медитации. Согласно учению, которое принёс из Индии первый патриарх Бодхидхарма, – главное, что требуется для духовного развития – это практика самосозерцания, работа над собственным сознанием, которую не могут заменить никакие молитвы, никакие ритуальные действия. В Чань-буддизме сидячая медитация является ключевым методом практики духовного самосовершенствования. По крайней мере, именно такой позиции придерживались все шесть патриархов Чань-буддизма. <<

## **Kargopolov**

Ga3ry пишет про Ключева:

*>> Вообще он говорит о том, что в результате следования его методу человек из закупоренного сосуда со «стоячим болотом» внутри превращается в проточную (сверху вниз) систему. И никаких замкнутых колец или орбит. <<*

Вот это и есть энергетическая двойственность в полный рост. Полное невежество относительно устройства энергосистемы человека.

## **Ga3ry**

Спасибо, Владимир Михайлович, за познавательную беседу. Разговор окончен, хотя я так и не определился с системой координат. Может, просто решили не говорить того, чего я ждал... И за совет спасибо. Сомнения есть, и по Ключеву, и по Каргополову (удивитесь, но гораздо меньше), но более всего – по себе, любимому.

Разрешите напоследок невежливый вопрос общего характера? Считаете ли вы свою систему единственно верной? Считаете ли вы, что она закончена и достигла своего совершенства, что ни вам, ни кому-либо еще менять в ней нечего? Что никакая новая информация эту ситуацию не изменит?

Вопрос был вызван ощущением такого этакого вами неприятия «чужеродных» взглядов. Хотя, наверное, это все из-за самой личности Ключева, или вашей усталости от многократных ответов на одни и те же глупые вопросы и бесполезности «метания бисера перед...» говорить вещи, которые собеседник понять не способен (ему пока просто нечем), или...

Прошу извинить, если мой тон был выбран неверно; это я не вас ковыряю, а себя.

Всего доброго.

## **Kargopolov**

Ga3ry пишет:

*>> Считаете ли вы свою систему единственно верной? Считаете ли вы, что она закончена и достигла своего совершенства, что ни вам, ни кому-либо еще менять в*

ней нечего? Что никакая новая информация эту ситуацию не изменит? <<

Извините, ГаЗгу, но это стандартный демагогический приём, использование которого в приличном обществе считается нечестным и предосудительным.

Дело в том, что тому, от кого требуют ответа, ну никак не возможно сказать: «Да, мои взгляды абсолютно правильные, лишены каких-либо ошибок и заблуждений и являются единственно верными. И вообще я самый умный на свете.» :D Ай – яй-яй, ГаЗгу, Вам не стыдно использовать такие дешёвые приёмы, общепринятые среди дискутирующих троллей?

Конечно же, так полемизировать нельзя. Ну неприлично это. Совершенно очевидно, что неправильно говорить сразу обо всей системе взглядов, целиком и полностью, ибо в любой большой концептуальной системе есть как несомненные мощные истины, так и тезисы, в большей степени являющиеся выдвинутыми гипотезами, нуждающимися в дальнейшем исследовании и подтверждении. Так что говорить и спрашивать **нужно конкретно**.

Вот если бы Вы меня спросили, к примеру: «А что, Владимир Михайлович, Вы в самом деле полностью и вне всяких сомнений, уверены в то, что концепция замкнутой микрокосмической орбиты является истинной, а концепцию Восходящей Силы в Кундалини Йоге и концепцию Нисходящей Силы в Интегральной Йоге – неправильными и ущербными по причине их флюсоподобной односторонности?», то тогда я бы немедленно дал свой положительный ответ.

Так что, уважаемый ГаЗгу, если хотите сохранить моё уважение, пожалуйста избавьте меня от подобных лукавых приёмов ведения дискуссии и задавайте вопросы конкретно и честно.

Ну а ответ на Ваш вопрос имеется в моей книге (в послесловии). Цитирую:

*>> Что же касается самого автора данной книги, то он ни в коем случае не претендует на обладание врожденным иммунитетом против совершения ошибок. На самом деле в природе не существует такой вещи, как безошибочность. Существуют только разные уровни адекватности, о коей самому человеку судить довольно трудно. Вообще говоря, любая плодотворная концепция,*

*любая продуктивная система знаний подобна живому дереву, которое растёт и развивается. Такое дерево каждую осень сбрасывает старую листву, а каждую весну на нём появляются новые листья. Неизменной же остаётся только пластмассовая ёлка. Претензии на абсолютную безошибочность нелепы именно потому, что они одновременно означают претензии на исчерпывающую полноту и завершенность системы знаний. Однако эта полнота и завершенность сильно напоминает покойницкую. Всё, что плодотворно, всё, что живёт и дышит, всегда имеет некую незавершенность, а стало быть и потенциал для дальнейшего развития. Надеюсь, что именно такой и является моя книга. <<*

А моё неприятие Ключева, как я вполне основательно показал, определяется конкретными содержательными ошибками учения Шри Ауробиндо, а не моим болезненным самолюбием и нетерпимостью ко всем иным учениям. Ваше объяснение моей критичности представляет собою довольно стереотипную реакцию. Когда, к примеру, я говорю о неприемлемости концепции нисходящей Силы, то объясняю это с позиций энергетической двойственности. И при этом противопоставляю вовсе не свою биоэнергетическую теорию, а даосскую концепцию микрокосмической орбиты.

А ещё, уважаемый Игорь, разница между нами состоит в том, что Вы просто повторяете цитаты из Ключева, а когда я говорю об энергетике, то основываюсь на собственном опыте и собственной способности её восприятия.

Когда приходится не просто отвечать на вопросы учеников, но вступать в дискуссию с человеком, оспаривающим твоё мнение, но при этом не имеющем ни необходимых знаний, ни достаточного личного опыта медитативной практики (я уже не говорю о работе с людьми), ни необходимой экстрасенсорной чувствительности, это воспринимается, как бессмысленная потеря времени. Особенно печально, когда мышление оппонента носит эмоционально-ассоциативный характер, а содержательно обоснованные доводы другой стороны просто игнорируются.

## ЙОГА НИДРА ИЛИ СИДЯЧАЯ МЕДИТАЦИЯ?

### **PSLY**

Здравствуйтесь! Владимир Михайлович, огромное спасибо вам за вашу книгу. Читаю, не нарадуюсь.

Давно искал нечто подобное. Есть огромное желание заниматься. Но одна проблемка тормозит все мои начинания. У меня вегетососудистая дистония. Как только я с ней не боролся. И хатха-йога с расслаблением и бег, контрастный душ и многое другое. Становится иногда легче. Но утром встаю заниматься, сердце выпрыгивает из груди.

Сажусь в медитацию, расслабляюсь. Сначала вроде нормально, но буквально через 2-3 минуты начинается отдышка. Сердце стучит. Короче не до медитации. Пробовал и асаны в начале и шавасану и вечером заниматься, результат один и тот же, сажусь в медитацию и все. Единственная поза где я могу медитировать это шавасана. Но вы говорили что это поза не для медитации, а просто для расслабления. Разъясните почему. Я в ней не засыпаю, неужели я не могу в ней медитировать. Или еще ждать пока я справлюсь со своим недугом. Хотя я уже борюсь лет 5. Может вы что подскажите, как ее одолеть.

Бойко, которого вы ругаете, отлично применяет йогу нидру в шавасане и говорит что расслабление и медитация это одно и то же. Об этом говорит и Бихарская школа йоги. Я тоже думаю, что какая разница в какой позе мы очищаем свое сознание от наслоений эго, т.е. медитируем. Главное не уснуть, а быть осознанным. Подскажите пожалуйста, неужели я не прав. Спасибо.

### **Kargopolov**

Конечно же, медитация – это внутренняя техника, которая может практиковаться в любой позе, в том числе и в Шавасане. Но всё-таки эта поза предназначена для релаксации, а не для медитации. И в индийской йоге, и в буддистской медитации, и в даосских практиках медитация традиционно выполняется в сидячей позе со скрещёнными ногами. Причём Сватмарама, автор «Хатха Йога Прадипики» выделяет как самую лучшую из всех асан Сиддхасану и я с ним полностью согласен. Это не просто дань традиции, вы-

бор медитативной позиции сидя имеет очень серьёзные обоснования, которые вполне очевидны для людей, способных к восприятию энергопотоков в собственном теле.

Что касается товарища Бойко, то он великолепный фитнес-инструктор (гимнастика, релаксация), совершенно искренне считающий себя учителем классической Йоги, но на самом деле таковым не являющийся. Он и его последователи боятся медитации, поскольку её не знают, не понимают и не практикуют. Подробнее об этом можно прочесть в ПБИ, в главе «Хатха Йога и духовное развитие» (понимаю, что Вы уже этот материал читали, но кроме Вас есть и другие читатели, для которых это будет полезно и актуально).

Что касается Вашей ситуации, то совершенно очевидно, что Вы практикуете неправильно. Причиной тому совершенно упрощённые (просто до безобразия!) представления о медитации. Когда Вы пишете – я практиковал медитацию и у меня пошла одышка и сердцебиение, Вы совершенно не учитываете того, что:

а) сама медитация (внутренняя техника) может быть очень разной.

б) позиция тела, рук, глаза открытые или закрытые – имеют большое значение.

Ну нету «просто медитации», как нет «просто книги». Точно так же, как книги имеют самое разное содержание, точно так же и методы медитации бывают очень разные и дают самые разнообразные эффекты.

Вы задаёте мне вопрос, но даже не указываете в чём заключается эта самая Ваша медитация, на которую Вы жалуетесь (?!). Пожалуйста опишите подробно на каком круге Вы занимаетесь, в какой позе вы сидите, какая позиция рук, глаза закрыты или открыты, какая техника медитации, т.е. что именно Вы делаете, когда сидите в этой позе (работа внимания и внутриспихическая установка).

Только после этого я смогу хоть как-то, в первом приближении, сориентироваться в Вашей ситуации.

И конечно, коль скоро у Вас такие серьёзные и хронические проблемы со здоровьем, имеет смысл приехать на консультацию в СПб. Тогда мои рекомендации будут намного более полноценными.

Тем более, что в вегетососудистой дистонии огромное значение имеет именно психологический фактор. Во многих



случаях, подпадающих под этот диагноз, то, что именуют ВСД, на самом деле представляет собою более мягкую разновидность панических атак. Но такие вещи заочно не лечатся. Будет неправильным использовать этот раздел форума для лечения тяжёлых хронических заболеваний. Это несерьёзно, а с моей стороны, такое заочное лечение классифицируется как безответственность и непрофессионализм.

### **PSLY**

Спасибо вам за ответ. В том то и дело что техника медитации не имеет для моего недуга значение.

Я пробовал по разному и результат один и тот же.

Имеет значение именно внешнее условие – длительное (примерно более 3,4,5 минут) сидение прямо без упора и замедление дыхание как следствие неподвижности и расслабленности.

Если я просто сижу в кресле, когда у спины есть опора и например смотрю телевизор, т.е. внимание во внешнем мире, такого не происходит. Стоит мне сесть прямо без опоры, закрыть глаза и сосредоточиться на внутреннем, я автоматом расслабляюсь и дыхание само замедляется без моего вмешательства. И тут я чувствую что как будто моему сердцу тяжело держать тело без опоры и не хватает воздуха, от того что я дышу медленно и начинается сердцебиение и отдышка. Если же я медитирую в кресле с упором, мне уже легче, если лежу в шавассане, а еще лучше на боку, то все отлично и я могу медитировать. Сейчас делаю практику самонаблюдения именно лежа. Так все-таки можно ли для начала заниматься практикой самонаблюдения лежа. Неужели я чего-то пропустил в своих наблюдениях. Или хотя бы сидеть в кресле с упором спины.

Приехать к сожалению пока не могу к вам.

Свой недуг то меня в жизни стал доставать уже редко, когда я веду спокойный образ жизни. Психологический фактор был много лет назад, я с ним работал и считаю, что победил его. Поэтому мне по жизни стало легче.

Но если физ. нагрузка или стресс, то начинается отдышка и боли в сердце. Сердце проверял, все нормально. Еще есть подозрение, что это идет от остеохондроза грудного отдела позвоночника. Поэтому стал делать гимнастику для спины. Но после любых упражнений у меня отдышка и боли в



сердце. Интересно, что при легком беге этого не происходит. Потом прочитал про хатху-йогу, где упражнения для спины делаются медленно и расслаблено. И тут мое сердце вообще взбунтовалась. Если я расслабляюсь, то дыхание замедляется и сердцу не хватает воздуха. Становится еще хуже. Пробовал в асанах дышать чаще. Вроде становилось легче но сердце все равно болело. Короче не вижу выхода. Конечно наращивал нагрузку постепенно, но сердце все равно болит.

Может не обращать на это внимание и продолжать заниматься? Как вы думаете? Но с асанами то ладно. Но когда я медитирую, я считаю что тело своими проблемами не должно мне мешать наблюдать внутреннее пространство. Поэтому медитирую только лежа. Все равно надеюсь на вашу помощь на расстоянии.

### **Kargopolov**

Вы ошибаетесь, полагая, что уже всё знаете о медитации. Вы всего лишь хотите услышать у меня подтверждение собственных взглядов. Извините, так у нас ничего не выйдет. Не тот случай, чтобы я взялся руководить Вашей практикой заочно. Либо нужно было приехать на консультацию (не воспримите это за коммерческое заманивание потенциального клиента, поскольку на консультации ко мне приходит людей более чем достаточно), либо заниматься по собственному разумению. К сожалению, вы так и не услышали, то, что я вам сказал в предыдущем посте.

Цитирую ваши слова:

*>> В том то и дело что техника медитации не имеет для моего недуга значение. Я пробовал по разному и результат один и тот же. <<*

Думаю, что Вы жестоко ошибаетесь. Уверен в том, что во время сидячей медитации у Вас:

- а) неправильная позиция рук;
- б) неправильная постановка позвоночника;
- в) неправильная внутриспихическая медитативная установка (внутренняя техника).

Вот ведь как получается – я говорю, что техника медитации имеет большое значение, а Вы небрежно отбрасываете

мои слова. Тогда зачем вообще ко мне обращаетесь со своими проблемами?

Ну и как мы с Вами будем общаться дальше? А ведь я недвусмысленно сказал, что Вы неправильно практикуете. Так что, увы, продуктивного общения не получилось и нет никакого смысла его продолжать. Более того, таких людей, которые не хотят (или не могут) услышать то, что им говорится, я отказываю не только в заочном консультировании, но и в непосредственной (очной) консультации. Похоже что Вы сами себе Учитель. Как говорится, Бог в помощь.

Всего доброго. ВМ.

### **PSLY**

Извините, мне очень жаль, что я вас не понял. Не хотел вас обидеть, а тем более навязать свои взгляды. Я просто цепляюсь за любую соломинку.

Я ведь практиковал медитацию самонаблюдение по вашей книге. Что я делал не так, не знаю. И как тогда правильно практиковать, если я не могу даже сидеть с закрытыми глазами? Прошу вас, ответить мне, так можно ли практиковать медитацию самонаблюдения для начала хотя бы лежа или сидя в кресле с упором спины.

Может мне не надо сильно расслабляться, чтобы дыхание не уменьшалось. Прошу о малом.

А то что я сказал, что техника медитации не имеет значения для моего недуга, я имел в виду что я только начинаю медитировать по вашей методике или по какой то другой результат один и тот же.

Сейчас пробую заниматься по вашей книге и повторяю – я не могу просто сидеть прямо долгое время и делать любую медитацию я просто не дохожу до нее. Сами внешние условия, что я сижу без упора спины напрягает мое сердце и я не знаю что делать. И я уже устал от этого и поэтому обратился к вам. Извините, что неправильно выразил свою мысль.

### **Kargopolov**

Вы говорите, что занимаетесь по моей методике. Но дело в том, что занимаетесь ею в своей интерпретации. Это значит, что эту методическую информацию Вы воспринимаете на основе уже сложившихся у Вас представлений о медитации. При этом что-то своё бессознательно добавляется,

а что-то моё бессознательно отбрасывается. В результате на выходе получается совсем другая медитация. Многие люди, приходя на консультацию с превеликим удивлением узнавали о своих серьёзных ошибках как в положении позвоночника, головы, рук, так и в о внутренней (собственно медитативной) технике.

Чтобы Вам помочь, нужно лично, непосредственно пообщаться и посмотреть что и как Вы делаете.

### **PSLY**

Хорошо, спасибо. Можно тогда вопрос по другой теме. Почему некоторые учителя йоги говорят, что расслабление и медитация это одно и то же?

Некоторые утверждают, что медитация начинается с расслабления. В чем тут суть?

И нужно ли расслабление в медитации, не приведет ли она к трансу или засыпанию и выпадение из осознания. Или оно нужно только в начале? Тогда почему же они так уверенно утверждают, что это одно и то же?

### **Kargopolov**

#### **О расслаблении.**

PSLY пишет:

*>> Почему некоторые учителя йоги говорят, что расслабление и медитация это одно и то же?*

*Некоторые утверждают, что медитация начинается с расслабления. В чем тут суть?*

*И нужно ли расслабление в медитации, не приведет ли она к трансу или засыпанию и выпадение из осознания. Или оно нужно только в начале? Тогда почему же они так уверенно утверждают, что это одно и то же? <<*

Также пишет:

*>> Бойко, которого вы ругаете, отлично применяет йогу нидру в шавасане и говорит что расслабление и медитация это одно и то же. Об этом говорит и Бихарская школа йоги. <<*

Почему кто-то что-то говорит – это у него и надо спра-

шивать, а не у меня. У меня же можно спрашивать моё мнение по проблеме.

Автором ошибочных представлений о том, что «расслабление и медитация это одно и то же», является знаменитый и весьма авторитетный во всём мире наставник Бихарской школы Йоги Свами Сатъянанда Сарасвати. Именно он является автором метода «Нидра Йога», тогда как Виктор Бойко всего лишь движется у него в кильватере.

Конечно же, есть люди, для которых главной проблемой является неспособность расслабиться. Они находятся в хроническом состоянии физического и психического зажима. Да, таким людям, действительно важно уделить расслаблению самое серьёзное внимание. Однако, есть люди, относящиеся к противоположному типу – те, для кого главной проблемой является излишнее расслабление. Эти люди страдают из-за хронической недостаточности мышечного тонуса, которая не менее вредна, чем хроническое перенапряжение, избыточный мышечный тонус.

И когда Виктор Бойко утверждает, что расслабление – это хорошо, а напряжение – плохо, он жестоко ошибается. Это и есть пребывание в методической двойственности. Это явная методическая неадекватность, явное нарушение древнего методического правила: «Один раз Инь, один раз Ян – таков Дао-Путь».

Кстати, ещё один, аналогичный вариант методической двойственности, характерный для московского йогатичера Виктора Бойко – это противопоставление статики и динамики в предлагаемой им программе занятий Хатха Йогой. Согласно Бойко, статика – хорошо, соответствует «классичности», а вот динамика – плохо. Конечно же это не так. И вообще, рассуждения в духе: «Что лучше – всё время лежать или всё время бежать» – нелепы и бессмысленны.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Продолжение.

Утверждение о том, что релаксация и медитация – одно и то же, является очень грубой и непростительной ошибкой. На самом деле это совершенно разные вещи.

Расслабление (релаксация) и надлежащая медитативная поза – это всего лишь **условия**, необходимые для успеш-

ной медитации. Прежде, чем приступить к медитации, необходимо создать оптимальное **фоновое психосоматическое состояние**, для чего нужно снять как излишнее мышечное напряжение (расслабиться), так и излишнее психоэмоциональное возбуждение (успокоиться).

Об этом достаточно обстоятельно говорится в моей книге «Путь без иллюзий» (том 2, часть 3, глава 2):

*>> Для того, чтобы наша энергомедитативная практика была продуктивной, мы должны позаботиться не только о правильной позиции тела, но и о правильной «позе» нашего ума. Весьма распространённой ошибкой, роковым образом влияющей на качество медитации, является игнорирование того фонового психосоматического состояния, будучи в котором мы выполняем медитацию. Остановимся на этом подробнее.*

*Если мы, пусть даже очень старательно, практикуем какой-либо метод медитации, но при этом находимся в состоянии физического и психического «окаменения», то от такой медитации проку будет немного. Отсюда вытекает исключительно важный принцип успешной и высокоэффективной медитации, который в китайской традиции носит название «как будто есть, как будто нет». Это означает, что, когда мы выполняем некую медитацию, скажем, медитацию-сосредоточение, и при этом все 100% своих ресурсов тратим на базовую медитативную установку, т.е. на сосредоточение, тогда, парадоксальным образом, само наше старание сосредотачиваться отрицательным образом сказывается на качестве нашей медитации. В правильной медитации 30% своих ресурсов (своего времени) начинающий должен расходовать на обеспечение должного психосоматического состояния, на фоне которого и производится дальнейшая внутренняя работа согласно избранной медитативной установке. На само же сосредоточение или самонаблюдение или какой-либо другой метод медитации мы расходует оставшиеся 70% своих ресурсов. Конечно же, приведенные цифры условны и даны только как иллюстрация общего принципа.*

*Таким образом, прежде чем перейти к основной медитативной практике, сначала нужно привести себя в*

должное состояние. Для этого используются различные установочные формулы, среди которых наиболее важными являются: «Расслабление», «Спокойствие» и «Доверяю жизни»<sup>3</sup>. В дальнейшем, на протяжении всего медитативного занятия, необходимо периодически проверять своё базовое психосоматическое состояние и восстанавливать должный уровень расслабления и спокойствия. Таким образом, на протяжении всей медитации наши усилия гармонично распределяются между сохранением состояния расслабленности и безмятежного спокойствия и выполнением основной медитативной техники. Благодаря этому устраняются то напряжение и та зажатость, которые возникают в нашем теле и в нашей психике вследствие чрезмерной старательности. Благодаря этому создаются условия для успешной и высокоэффективной медитации. Китайское выражение «медитация как будто есть, а как будто её и нет», прекрасно описывает суть такого подхода к энергомедитативной практике.

Даже столь краткий обзор этой важной темы – регуляции тела и сознания, показывает, сколь тонким является искусство медитации и сколь велика роль опытного наставника в обучении этому искусству. <<

Продолжение следует.

**Kargorolov**

**Продолжение.**

Таким образом, в каждом конкретном случае вопрос о соотношении расслабления и напряжения должен решаться по-разному.

Для разных методов практики требуется разное сочетание расслабления и напряжения. Так, например, Шавасана предназначена для отдыха и релаксации и в этой позе культивируется тотальное расслабление.

Однако в той же Хатха Йоге имеется множество асан, благотворный эффект которых обеспечивается через выраженное напряжение определённых мышечных групп. Например, сутулость и деформация позвоночника по кифозному типу имеет своей причиной **недостаточный** тонус мышц верхней части спины. Прекрасным решением

этой проблемы является поза Кобры (Бхуджангасана), при выполнении которой мы заставляем мышцы верхней части спины весьма интенсивно работать в режиме **напряжения**. Повторяю для непонятливых – в этом случае терапевтический эффект достигается именно за счёт мышечного напряжения.

Другие примеры асан, задающих выраженное мышечное напряжение, это Маюрасана и Салабхасана (особенно Пурна Салабхасана).

Если для гипертоников, действительно, необходимо культивировать расслабление, то для гипотоников наоборот, нужно культивировать напряжение. То же самое при выраженной астении – вялость и слабость всегда идут рука об руку с перерасслабленностью и недостаточностью мышечного тонуса. Посмотрите на людей, страдающих синдромом хронической усталости и вы увидите изнеженно-измождённую, постоянно расслабленную кисть руки. Сжатие кисти в кулак немедленно оказывает активизирующее действие. По этой причине многие упражнения в преподаваемой мною системе оздоровления и развития, выполняются именно при сжатых кулаках.

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Что касается медитативных поз, традиционно используемых на Востоке для сидячей медитации (Сиддхасана и Падмасана), то они в этом отношении занимают промежуточное положение. Разумеется, о полном расслаблении во время сидячей медитации никакой речи быть не может. Для сохранения должной позиции тела (прямая постановка позвоночника, расправленная грудь, развёрнутые плечи, прямая постановка головы) совершенно необходима работа соответствующих мышечных групп, которые на протяжении всей медитации должны сохранять определённый уровень напряжения. Если же полностью расслабить эти мышцы, то правильная медитативная поза немедленно вырождается в безобразие, в аутотренинге именуемое «позой кучера».

Когда в различных руководствах (в том числе и в моём) говорится о том, что в медитации следует быть расслабленным, никоим образом не имеется в виду тотальное расслабление. Речь идёт лишь о соблюдении оптимального соотно-

шения между напряжениями и расслаблениями внутри тела, об оптимальном паттерне распределения зон расслабления и зон напряжения в нашем теле. В контексте сидячей медитации речь идёт о том, что те мышцы, работа которых необходима для поддержания правильной позы, сохраняют напряжение, тогда как все прочие, не участвующие в этом процессе, должны быть расслабленными.

Правильная медитативная поза обеспечивает беспрепятственную циркуляцию жизненной энергии-Праны внутри нашего тела, а также обеспечивает необходимый для успешной медитации уровень активации головного мозга. Оба эти аспекта разумеется, взаимосвязаны, поскольку для сохранения должного уровня психической активности (уровня бодрствования) нужны благоприятные условия (правильная поза) для обеспечения активности восходящих энергопотоков. При согбенной спине, ссутуленных (опущенных вперёд) плечах и поникшей голове это невозможно.

Почему Шавасана непригодна для продуктивной медитации? По той простой причине, что Шавасана предрасполагает к глубокому расслаблению. При этом происходит явное снижение уровня психической активности, уровня бодрствования. Даже если человек не засыпает лёжа в Шавасане, всё равно совокупный баланс напряжений и расслаблений в теле занимающегося **не благоприятствует** медитативной практике.

Общая закономерность заключается в следующем:

Чем больше расслабление, тем ниже уровень бодрствования, тем выше вероятность попадания в просоночное (оно же гипнагогическое) состояние. Это изменённое состояние сознания, возникающее на промежуточном этапе между сном и бодрствованием (либо при засыпании, либо при пробуждении). В просоночном состоянии уровень осознанности снижается, а уровень внушаемости повышается. Таким образом, практика релаксации в положении лёжа снижает осознанность и повышает внушаемость. Именно это делает Шавасану малопригодной для медитации (как для самонаблюдения, так и для сосредоточения). Вот почему во всех восточных традициях – в йоге, в буддизме, в даосизме – всегда для медитации использовались, как наиболее рекомендуемые, сидячие позы со скрещенными ногами и прямой спиной. Для серьёзных практиков медитации необходимость именно такой – сидячей позиции тела была сама собой разумеющейся.



Сразу же скажу, что ничего плохого в практике релаксации я не вижу. Как отдельное самостоятельное упражнение она, безусловно, полезна. Полезна как специальный метод практики для людей с хроническими мышечными зажимами, с избыточным мышечным напряжением. Полезна, как прекрасный отдых, как средство восстановления сил после интенсивной работы. С этими очевидными вещами никто спорить не собирается.

То, против чего я протестую со всей категоричностью и то, что я рассматриваю как весьма грубую и непростительную ошибку – это невежественное и некомпетентное утверждение, что релаксация и медитация представляют собою одно и то же. На самом деле отличие очень велико и имеет качественный характер. В отличие от релаксации медитация представляет собою непревзойдённый метод развития сознания (духовного развития). Два основных варианта медитативной практики, известных с древнейших времён, это Сабиджа самадхи (медитация сосредоточения) и Нирбиджа Самадхи (медитация самонаблюдения).

Для всех серьёзных практиков медитации самонаблюдения её отличие от релаксации вполне очевидно, а необходимость такого рода обсуждения воспринимается как непродуктивная и малоинтересная растрата времени. То, что мне приходится все эти очевидные вещи разяснять во всех подробностях, следует рассматривать как своего рода подвиг педагогического долготерпения. :D

Почему Нидра Йога Свами Сатьянанды, которая в России активно пропагандируется йогатичером Виктором Бойко, построена на совершенно иных принципах, об этом пойдёт разговор в последующих постах.

**Kargopolov**

**О Йога Нидре Сатьянанды.**

**Древняя практика или новодел?**

На сайте Бихарской Школы Йоги написано следующее:

*>> Одна из основных особенностей Сатьянанда йоги – уникальная техника «Йога нидры», или «йоги психического сна». Это вид медитации (сродни аутотерапии), осуществляемой лежа под диктовку наставника, когда*

*тело расслабляется и сознание становится восприимчивым к внутренним переживаниям. <<*

Что же из себя представляет Нидра Йога – древнюю каноническую методiku или изобретение самого Свами Йогананды? Сам Сатъянанда по этому поводу высказывается вполне недвусмысленно. В своей книге «Йога Нидра» он рассказывает о том, как он совершил это открытие и как родилась Йога Нидра. Таким образом то, что Йога Нидра фактически является методическим новоделом подтверждается словами самого Сатъянанды:

*>> Я перепробовал много важных и малоизвестных практик, но после долгих поисков все же решил сконструировать новую систему, которую назвал Йога Нидрой, квинтэссенцией всех этих практик или наукой, неотягощенной сложными ритуалами. <<*

В другом месте той же книги:

*>> Эту практику я назвал «йогическим сном», но впоследствии переименовал в Йога Нидру, ибо Йога Нидра является Йога Нидрой, как бы ее ни называть. <<*

Конечно же, изобретённую им «Божественную» Нидра Йогу наставник Сатъянанда пытается увязать и с Тантрой, и с Раджа Йогой, т.е. с безусловно авторитетными и общепризнанными учениями. Тем не менее, это не что иное, как новодел, что, собственно говоря, само по себе криминалом не является. :D

Творческое развитие Йоги должно приветствоваться, при условии, что это действительно развитие в магистральном направлении, полностью соответствующее основополагающим принципам Йоги. Однако, увы, Нидра Йога Сатъянанды – это методический новодел, никакого отношения к магистральному пути развития сознания, задаваемому классической индийской Йогой, **не имеющий**.

Как говорят китайские мудрецы «И маленькие тропинки бывают заманчивы, но не следует по ним заходить слишком далеко».

Вдогонку:

Предвосхищаю напрашивающийся вопрос: «Не противоречите ли Вы самому себе? То вы говорите о том, что Йога Нидра – это новодел, то вы говорите, что в ней нет ничего нового, поскольку это всего лишь “йогизированная модификация западного аутотренинга”. Вы уж как-то определитесь.»

Отвечаю:

С точки зрения классической Йоги это, безусловно, новодел. С точки зрения западного аутотренинга – ничего нового она действительно не представляет, более того, при отсутствии ссылок на первоисточник (аутотренинг по И. Шульцу) Йога Нидру следует рассматривать как плагиат.

**Kargopolov**

**Нидра Йога – стилизованная под Йогу модификация западного аутотренинга.**

Если отвлечься от внешней атрибутики, то по своему психотехническому содержанию Нидра Йога всецело основана на западном подходе к психической саморегуляции (аутотренинг по И. Шульцу) и на западной психотерапии.

Сатьянанда, подобно многим образованным индусам, был очарован западной наукой и испытывал к ней глубокое уважение (во многом даже чрезмерное для наставника Йоги). Нетрудно увидеть, что главными компонентами Нидра Йоги являются:

- а) релаксация в положении лёжа;
- б) самовнушение (аутосуггестия);
- в) внушение (гетеросуггестия, т.е. гипнотическое воздействие);

Главным психотехническим содержанием Нидра Йоги является сочетание этих трёх компонентов.

Заявления самого Сатъянанды о том, что гетеросуггестия, проводимая при Нидра Йоге не является гипнозом, не выдерживают никакой критики. Они несерьёзны и неубедительны.

Точно так же, как и в системах западного аутотренинга, для достижения состояния релаксации Сатьянанда задаёт алгоритм последовательного просмотра частей тела. Он пишет:

*>> ... важное место в Йоге Нидре занимает точный порядок ротации сознания по всем частям тела. Однажды установленная последовательность не должна нарушаться... <<*

Ещё одним указанием на заимствования из западной науки является вводимый им в Йога Нидру «подвижный человек» или «подвижный гомункулус», в соответствии с которым Сатьянанда выстраивает рекомендуемую им оптимальную схему «ротации сознания по частям тела».

Сатьянанда пишет:

*>> По физическим стандартам подвижный гомункулус является маленьким человечком с гротескными пропорциями: громадные растянутые руки, пальцы и черты лица. Такова нейронная абстракция человеческого тела... <<*

Но это же не что иное, как известный во всём научном мире человек Пенфилда! Пенфилд – это канадский нейрофизиолог, которому впервые пришла в голову счастливая мысль наглядно изобразить в виде диспропорционального человечка представительство тех или иных частей тела в проекционных зонах коры головного мозга. У человечка Пенфилда самые чувствительные и в наибольшей степени представленные в коре головного мозга зоны – это кисти и пальцы рук, язык и горло (голосовые связки), глаза, лицо и гениталии. Кстати, на мой взгляд, весьма симптоматично, что Сатьянанда не использовал общеупотребительное название «гомункулус (человек) Пенфилда». Вероятно потому, что предложенная им Йога Нидра уже и без того напоминает «суп из топора».

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

**Использование словесных формулировок и визуализаций**

В Йога Нидре, точно так же, как и в европейских системах аутосуггестии (самовнушения) и гетеросуггестии (внушения извне) используются словесные формулы. Это очень важная составная часть Йога Нидры. На Западе их обычно именуют «аффирмациями», что переводится как «утверждения». Разумеется, имеются в виду словесные формулировки, такие например, как «healing affirmations» или «spiritual affirmations» (целительные либо духовные аффирмации). В Нидра Йоге они используются в том и другом варианте – и в режиме формул самовнушения, и в режиме внушения извне.

В последнем случае (при гетеросуггестии) либо эти формулы произносит наставник, проводящий сеанс Йога Нидры, либо же используется специально подготовленная магнитофонная запись. Через эти формулы задаются желаемые позитивные состояния, позитивные и подлежащие развитию личностные свойства и поведенческие характеристики. Также в Нидра Йоге широко применяются и различные визуализации.

С точки зрения психотехники развития человека все эти средства представляют собою фантазийную медитацию. Между тем, если принять в качестве основы и критерия различения (отличия подлинной Йоги от её имитации) классическое определение, которое было дано Патанджали в самом начале Йога Сутры (Йога читта-вритти нироддха), то фантазийная медитация Йогой **не является**.

Тех, кто жаждет дальнейшей аргументации, отсылаю к главе «Медитация фантазийная и медитация реалистическая» («Путь без иллюзий», том2-й, часть 1-я, глава 4-я). [kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/45-2104.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/45-2104.html)

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение**

**Внушение и просоночное состояние.**

Итак, Йога Нидра Сатьянанды – это психотехника, основанная на прямом внушении, которое осуществляется либо ведущим (наставником), либо с помощью записанного на магнитофон текста.

При этом сильный эффект воздействия осуществляется за счёт того, что оно осуществляется на фоне глубокого расслабления в положении лёжа. Глубокая релаксация приводит занимающегося в состояние, которое Сатьянанда называет состоянием Йога Нидры или же «гипнойогическим состоянием». «Йога Нидра – пишет Сатьянанда, – это сумеречное состояние ума между бодрствованием и засыпанием».

Опять же видим заимствование из современной научной психологии. Там это промежуточное состояние сознания между сном и бодрствованием называется «просоночным» или «гипнагогическим». Йогананда же вводит новый термин и именует это состояние «гипнойогическим».

**В западной научной психологии и западных системах психотерапии и психической саморегуляции давно**

**известно, что в просоночном состоянии восприятие объективной реальности ослабевает, уровень осознанности снижается, а внушаемость, напротив, резко возрастает.**

Вот почему врач-гипнолог сеанс лечебного гипноза всегда начинает с успокоения и расслабления пациента, с приведения пациента в состояние сниженного уровня бодрствования при сохранении канала связи с пациентом.

Сатьянанда пишет, что Йога Нидра – это не гипноз и в то же время, один из подразделов своей книги по Нидра Йоге называет: «Секрет внушаемости ума». Но внушение, идущее извне, – это и есть гипноз! **Классический гипноз также начинается с успокоения и расслабления, с приведения пациента в состояние, когда осознанность резко снижается, а внушаемость, напротив, резко возрастает.**

В книге «Йога Нидра» Сатьянанда пишет:

*>> Если человек вошёл в состояние восприимчивости (эвфемизм, за которым скрывается слово «внушаемости», В. Каргополов). практикуя Йога Нидру, вы можете сказать ему о его недостатках, внушая ему положительные установки. <<*

И в той же самой книге, несколькими страницами дальше, он же пишет:

*>> Йога Нидра не занимается ни внушением, ни убеждением. <<*

В подобных случаях англичане говорят: «Если нечто ходит как утка, выглядит как утка и крякает как утка, то это и есть утка!» :D

Увы, для Сатьянанды вообще характерны рыхлость мышления, нечувствительность к логическим неувязкам и стилистическая корявость (один из многочисленных примеров – «внушаемость ума», просто «внушаемость» вполне достаточно).

### **Kargopolov**

На одном из сайтов по Йоге нашёл мнение, созвучное моим представлениям.

Пишет некто Вел:

*>> То, что Сатьянанда назвал «йога-нидрой», на самом деле есть элементарный аутотренинг, разработанный немцем доктором Шульцем ещё в первой половине XX века. Но в суровой капиталистической реальности за кражу чужой идеи здорово наказывают, и чтобы не платить штраф, Сатьянанда просто дал методу другое название и слегка притрусил его йогической терминологией. Настоящий йогический сон совсем не то, он не создается усилием, он приходит сам, когда практикующий достигает определённой ступени. <<*

*>> ... поскольку неплохо знаю систему Шульца (практиковал года два) и инструкции Сатъянанды – у меня есть его «Йога-нидра», то практически полное сходство отчётливо видно. Сатъянанда только применяет йогическую терминологию... <<*

Вряд ли Сатъянанда опасался ответственности за плагиат, но в остальном правота автора поста вполне очевидна.

### **Kargopolov**

#### **О проблемах PSLY.**

Наш топикстартер PSLY попросил совета и разъяснений в связи со своими проблемами (см. его посты в начале ветки). Конечно, озвученные им проблемы слишком серьёзные для того, чтобы пытаться их решать заочно, о чём я сразу же и написал. Однако PSLY в ответ сообщил, что приехать не может. Считаю, что скорее всего, человек считает такое хлопотное дело, как поездка в Санкт-Петербург нецелесообразным. Тем более, что решение как заниматься медитацией с учётом своих особенностей, им уже найдено. По крайней мере у меня создалось именно такое впечатление. И обращение ко мне, скорее всего, для пущей уверенности, для подтверждения правильности своего понимания того, как практиковать медитацию. Между тем, PSLY даже не представляет того объёма знаний, которым нужно обладать для успешной практики медитации.

Мастер Дзен Кодо Саваки в подобных случаях восклицал:

*>> Если бы ты, по крайней мере, понял, что ты не име-*

*ешь ни малейшего понимания! Но даже об этом ты не имеешь ни малейшего понимания. <<*

Тем не менее, поскольку подобные проблемы иногда, хотя и не часто, но всё же встречаются среди тех, кто пытается заниматься медитацией, я выскажу некоторые свои соображения.

Ранее, в этой же ветке, я ответил PSLY следующим образом:

PSLY пишет:

*>> В том то и дело что техника медитации не имеет для моего недуга значение. Я пробовал по разному и результат один и тот же. <<*

Думаю, что Вы жестоко ошибаетесь. Уверен в том, что во время сидячей медитации у Вас:

- а) неправильная позиция рук;**
- б) неправильная постановка позвоночника;**
- в) неправильная внутриспихическая медитативная установка (внутренняя техника).**

Рассмотрим эти три пункта более подробно.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

#### **Позиция рук.**

PSLY явно не разбирается ни в строении энергосистемы человека, ни в том, каким образом энергетические каналы влияют друг на друга. Он (и для меня это совершенно очевидно) не имеет представления о том, какие энергетические каналы связаны с проблемами с сердцем и с проблемами дыхательной системы (одышливость и затруднённость дыхания, на которые он жалуется). Поэтому для меня является несомненным, что, пытаясь практиковать сидячую медитацию, он использует положение рук, противопоказанное при этих проблемах и их усугубляющее.

Между тем, правильное положение рук при сидячей медитации, наоборот, приводит к ослаблению негативной симптоматики, а при условии серьёзных занятий и к полному от неё избавлению.

Разъясняю:

Проблемы с сердцем и с дыханием имеют самое прямое



отношение к ручным иньским каналам. И возникают они в двух противоположных случаях – либо при энергетической избыточности данных каналов, либо при их энергетической недостаточности (пустоте). Одна из причин, по которым для успешного избавления от данных проблем, необходима личная, а не заочная консультация, заключается именно в этом. К примеру, люди могут жаловаться на проблемы с сердцем при двух, прямо противоположных энергетических ситуациях по каналу сердца. Т.е. сердце может беспокоить как при избыточности, так и при недостаточности. Соответственно и методы цигун-терапии совершенно разные. Если применить неподходящий метод, то ситуация только усугубляется. Это большой и специальный раздел знания, которым PSLY, разумеется, не обладает. В принципе в невежестве нет ничего страшного и недостойного. Мы не можем быть специалистами во всех сферах. Даже дилетантами не можем быть. Я тоже во многих сферах являюсь невежественным человеком (например, в компьютерной грамоте или электротехнике, в юридической сфере, экономике и т.д.). Это нормально и простительно. Но сочетание невежества и самоуверенности уже не является простительным!

Кем-то замечательно сказано: «Самоуверенность дилетантов является предметом зависти профессионалов».

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

Одышливость (кстати слово «одышка» пишется без буквы «т») и проблемы с сердцем, как правило, означают разбаланс по ручным энергетическим каналам: ручные янские каналы слишком сильные, тогда как ручные иньские каналы – слишком слабые.

Если во время медитации руки находятся в позиции, активизирующей янские каналы (в янской позиции), тогда иньские каналы будут ещё более угнетаться и проблемы с дыханием и сердцем будут усугубляться. Для даосского круга янская позиция рук – это когда кисти сложены вместе, ладонная сторона одной руки на тыльную другой (иньская и янская позиции рук представлены на рисунках в моей книге «Путь без иллюзий»).

Применительно к даосскому кругу это означает, что при

такого рода проблемах, во время сидячей медитации руки следует держать **на бёдрах чуть выше колен, ладонями вниз**. Это иньская позиция рук (рисунок имеется в книге).

Правильная позиция рук – условие необходимое, но недостаточное. Следующее условие – правильная постановка позвоночника.

### **Постановка позвоночника.**

Во время сидячей медитации позвоночник должен быть прямым, о чём неоднократно говорится в моей книге и что нетрудно увидеть на сопровождающих текст рисунках.

Если же верхняя часть позвоночника согнута вперёд (так называемая «поза кучера», применяемая в аутотренинге), то энергетический баланс между верхней частью спины (янская поверхность, связанная с ручными янскими каналами) и грудной клеткой (иньская поверхность, связанная с ручными иньскими каналами) нарушается. В этой неправильной позе ручные янские каналы активизируются, тогда как ручные иньские каналы угнетаются. При проблемах с сердцем и дыханием такая поза является неприемлемой.

Правильная постановка позвоночника – убрать кифозную согбенность (сутулость), плечи отвести назад, грудь расправить, голову поднять в положение «прямо», как это показано на многочисленных рисунках в моей книге.

Между тем PSLY пишет:

*>> Если я просто сижу в кресле, когда у спины есть опора и например смотрю телевизор, т.е. внимание во внешнем мире, такого не происходит. Стоит мне сесть прямо без опоры, закрыть глаза и сосредоточиться на внутреннем, я автоматом расслабляюсь и дыхание само замедляется без моего вмешательства. И тут я чувствую что как будто моему сердцу тяжело держать тело без опоры и не хватает воздуха, от того что я дышу медленно и начинается сердцебиение и отдышка. <<*

Так всё очень просто: у спины, принадлежащей уважаемому PSLY, во время сидячей медитации должна быть **не внешняя опора, а внутренняя**, коей и является правильная постановка позвоночника. И конечно же, создание этой внутренней опоры оказывается невозможным, при установке на тотальное расслабление всего тела.

На самом деле правильная поза сохраняется именно за счёт необходимого напряжения определённых мышечных групп, которое и создаёт ту самую **внутреннюю опору**. Так что никакой речи о тотальном расслаблении во время медитации и быть не может! Медитативная поза это оптимальное сочетание необходимого напряжения и необходимого расслабления.

Бог ты мой, и это ещё приходится разъяснять!

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

**Метод медитативной практики (внутренняя техника, медитативная установка).**

PSLY пишет:

*>> Бойко, которого вы ругаете, отлично применяет Йогу Нидру в Шавасане и говорит что расслабление и медитация это одно и то же. Об этом говорит и Бихарская школа йоги. Я тоже думаю, что какая разница в какой позе мы очищаем свое сознание от наслоений эго, т.е. медитируем. Главное не уснуть, а быть осознанным. <<*

Главная ошибка заключается в тезисе «медитация и релаксация – это одно и то же». Это совершенно неверно. Тот, кто такое говорит, ничего не понимает в медитации и объясняет непонятное и неизвестное (медитацию) через то, что доступно для его понимания (через релаксацию). В результате под медитацией понимается некая разновидность аутотренинга. Такое непонимание медитации, типично для многих современных йогатичеров, в частности для Виктора Бойко.

Если для нас главным является расслабление, если именно релаксация является центральным, системообразующим фактором данной психотехники, тогда сохранение правильной медитативной позы оказывается невозможным. Тотальная релаксация, принимаемая как абсолютный императив, приводит к вырождению классической медитативной позы (скрещенные ноги и прямой позвоночник) в «позу кучера» из аутотренинга.

Ранее я уже говорил, что поза кучера неприемлема, во-первых, поскольку снижает оптимальный для успешной медитации (будь то сосредоточение или самонаблюдение)

уровень психической активности (уровень бодрствования); а во-вторых, поскольку нарушает нормальную циркуляцию энергии в теле практикующего. В частности, у людей с нарушениями дыхания и сердечной деятельности поза кучера может провоцировать обострения симптоматики.

На самом же деле, в медитации расслабление и успокоение являются полезными, но всего лишь **вспомогательными** условиями, обеспечивающими благоприятное **фоновое** психосоматическое состояние. Центральной же медитативной установкой в медитации является либо медитация сосредоточения, либо безобъектная медитация самонаблюдения. Отличие от релаксации – огромное и качественное.

Продолжение следует.

**Kargopolov**

**Продолжение.**

PSLY пишет:

*>> ... когда я медитирую, я считаю что тело своими проблемами не должно мне мешать наблюдать внутреннее пространство. Поэтому медитирую только лежа. <<*

*>> Сейчас делаю практику самонаблюдения именно лёжа. <<*

*>> Я ведь практиковал медитацию самонаблюдение по вашей книге. <<*

Увы, это не практика самонаблюдения по методике, данной в моей книге. Человек даже толком не прочитал методику самонаблюдения, которая у меня изложена подробно и ясно. Это тот самый случай, о котором говорит известная дзенская притча:

**>> Чашка чая**

*Дзэнская притча*

*Нан-Ин, японский мастер дзэн, живший в эру Мэйдзи (1868 – 1912), принимал как-то у себя профессора университета, пришедшего порасспросить его о дзэн.*

*Нан-Ин разливал чай. Налив гостю полную чашку, он про-*

*должал лить дальше. Профессор смотрел на льющийся через край чай и, наконец, не вытерпев, воскликнул:*

*– Она же полна. Больше не входит!*

*– Вот как эта чашка, – ответил Нан-Ин, – и вы наполнены своими мнениями и суждениями. Как же могу я показать вам дзэн, пока вы не опорожните свою чашку? <<*

В той методике, которая дана в моей книге, тело не рассматривается как помеха, мешающая «созерцанию внутреннего пространства». Напротив, тело является очень важным объектом созерцания. В самонаблюдении мы не только наблюдаем свои мысли, эиоции, переживания и т.п., но, прежде всего наблюдаем «неоднородность ощущений собственного тела».

Итак, мы видим горы ошибок, причём принципиальных ошибок. И этот человек заявляет, что занимается по моей методике!

### **Kargopolov**

Кстати, встречаются люди, которые не могут выполнять сидячую медитацию, поскольку они очень быстро в ней засыпают.

Причины те же самые:

а) неправильная поза;

б) неправильное понимание медитации (неправильная медитативная установка).

Они ошибочно рассматривают медитацию, прежде всего, как настрой на отдых и расслабление. Они не понимают того, что медитация – это не отдых и не тотальное расслабление, а работа самонаблюдения.

А что же делать, если ученик, несмотря на неоднократные разъяснения, продолжает упорствовать в своих ошибках? Может кому-то это покажется слишком жёстким решением, но я считаю его самым разумным и вполне адекватным. И думаю, что восточные наставники со мной полностью согласятся.

Что делать? А ничего не делать. Учитель свою работу добросовестно выполнил и далее это уже не его проблема, а проблема нерадивого или неспособного ученика. Как гласит английская пословица «Можно привести лошадь к воде, но нельзя заставить её пить». Есть люди необучаемые и ничего

здесь не поделаешь. Почему и ради чего учитель должен биться как рыба об лёд?

С практической точки зрения имеется два возможных решения – либо наставник отказывается от дальнейшего обучения, либо позволяет ученику и дальше ходить, но прекращает делать явно бесполезные попытки исправления ошибок.

Вот реальный случай из жизни. Дело было в Ленинграде. Наш русский тренер по боевому искусству пришёл на занятия к китайцу. Сидит на скамейке, смотрит как ученики занимаются. Потом спрашивает у китайского мастера: «Слушай, а почему вон тот парень делает эту технику неправильно, а ты его не поправляешь?» А тот отвечает: «Знаешь, я на предыдущих занятиях ТРИ РАЗА!!! к нему подходил, исправлял, объяснял, показывал. Целых ТРИ РАЗА! Теперь больше не подхожу».

## **ТИБЕТСКАЯ ШКОЛА ДЗОГЧЕН**

### **AndreasB**

Моя практика состоит из медитации самонаблюдения по 30 мин. или 15 мин. утром и вечером. Регулярно практикую два месяца. Кроме того, в течении дня, короткие практики сосредоточения... это может быть ходьба или наблюдение за дыханием. Работа с энергетикой – это комплекс ци-гун из книги Красулина, упражнения Бодхидхармы. К занятиям сподвигли книги Ильи Беляева. Но, при всем интересе к этому мастеру, не захотелось использовать многие техники медитации так как он преподносит. Например, совершенно не понятна его работа с неким Потоким.

Так как в ЭМП медитация осознания – одна из базовых практик, надеюсь получить, от опытных йогов сознания, ответы на возникающие вопросы. Если, конечно, у кого будет желание ответить.

### **Amigo**

Здравствуйте!

Есть раздел «Вопросы и ответы», там также есть тема в этом разделе «Вопросы новичка». Думаю вашу тему стоит

перенести туда раз она так называется, хотя в вашем топике и вопросов-то не прозвучало.

### **AndreasB**

Что касается вопросов... вот например есть такой.

Просматривая видео Беляева, обратил внимание, что он упоминает школу Дзогчен. Просмотрел в интернете информацию по данной теме... смутился. Команда напоминает деструктивную секту, со всеми вытекающими. Строят центры во всех крупных городах и.т.д. Фантазии на тему радужного тела, бессмертия. Какое мнение у серьезных практиков по поводу направления Дзогчен?

### **Kargopolov**

Однозначного ответа не будет, потому что на просторах бывшего СССР множество учителей и каждый по своему понимает Дзогчен.

Кроме того, я отвечаю на вопросы тех, кто занимается по моей системе методов. Если Вы собираетесь заниматься чем-либо иным, скажем практиками Дзогчен или какими либо системами цигун, то и обращайтесь с этими вопросами на соответствующие сайты.

Вы как-то определитесь сами, чем Вам заниматься. Кстати, книга Красулина «Жёсткий цигун» очень хорошая и даются в ней сильные и вполне работающие классические методы. Но это не значит, что можно одновременно практиковать по разным системам и учиться одновременно у разных учителей. Методическая всеядность и методическая жадность исключают успешную практику.

Также замечу, что к классическому учению Дзогчен, к учению Махамудры Тилопы, к Сатипаттхане, к Учению Сото Дзен я отношусь с уважением. Но само учение – это одно, а то, как его понимает конкретный учитель – совсем другое. Здесь гарантий нет. И чтобы правильно оценить некое учение и учителя уже требуется определённый уровень развития, которым большинство духовных искателей не обладает.

Всех благ, ВМ.

### **AndreasB**

Владимир Михайлович, практиковать медитацию я начал совсем недавно, не привязывая практику к какой-то си-

стеме или традиции. Составлять какой либо микс, из разных учений, техник и теорий того, как оно все есть, не собираюсь. Интерес к разным школам работы с сознанием есть, но становится буддистом, практикующим хатха-йогу поклоняясь господу Шиве, цитируя при этом Библию не хочется.

Поэтому, Ваша книга стала для меня островком здравого смысла, среди эзотерической фантастики. Читаю «Путь без иллюзий» первый раз и пока не практикую так, как это предложено в последней части второго тома.

Посчитал форум открытым, поэтому создал свою тему. Не претендую на то, что руководитель школы ЭМП, должен бросать все дела и в срочном порядке отвечать на мои вопросы.

### **Kargopolov**

Andreas В пишет:

*>> Интерес к разным школам работы с сознанием есть, но становится буддистом, практикующим хатха-йогу поклоняясь господу Шиве, цитируя при этом Библию не хочется. <<*

Очень разумный подход. Полностью с вами согласен. На мою резкость не обижайтесь, потому что есть вопросы и вопросы. Дзогчен – это очень большая тема. Краткий ответ чреват поверхностностью и даже профанацией, а полноценный ответ слишком трудозатратный. Тем более, что кроме Дзогчена на Востоке есть великое множество и других школ и направлений и мне регулярно задают подобные вопросы относительно разных школ и систем развития человека, а также относительно различных авторов (в том числе и западных, и отечественных). В какой-то степени я стараюсь отвечать, но иногда меня просто заваливают этими, совсем не простыми вопросами. Не простыми с точки зрения достойного, полноценного и **ОБОСНОВАННОГО** ответа. Мне кажется Вы сами могли бы проделать эту работу – я имею в виду сравнительный анализ концепции и методов, изложенных в ПБИ и представленных в учении Дзогчена. Ну а я готов эту Вашу работу прокомментировать.

### **AndreasВ**

Если сравнить Дзогчен с ПБИ, то Дзогчен можно было



бы назвать – ПТЕТ (Путь тибетского ежика в тумане). На основе работы с сознанием сконструирована религия. Система ужасным образом усложнена и запутанна. Хитромордые тибетские дедушки все о некоей, «передаче» толкуют. Не верю.

Говорят, надо учить тибетский, если серьезно подходить к Дзогчен. Думаю... ламам не помешало бы самим учить английский и немецкий, если хотят лыжи на запад с Тибета направить.

### **Kargopolov**

Andreas B, по большому счёту Вы правы в своей критической оценке Дзогчен. Справедливости ради, следует отметить, что у них есть и реально работающие методы медитации, то же самонаблюдение. Однако одновременно там присутствуют и явно религиозные практики, и магические (фантазийные). В итоге имеем гору методов, своего рода методический винегрет, а также концептуальную всеядность. Там всего слишком много, а ясности и цельности нет, ни в теории, ни в методике. Той самой ясности и цельности, которая имеется в ПБИ. Конечно нескромно, но истинная правда. Стар я уже для того, чтобы играть в реверансные игры, в защитную фальшивую скромность. Убеждён в том, что теория и практика, изложенные в ПБИ, много лучше и сильнее, нежели обсуждаемый Дзогчен.

## **ДАОССКАЯ ШКОЛА УЧИТЕЛЯ ЕДИНОГО ЯН**

### **Kargopolov**

В личном сообщении sol задал мне вопрос о том, как я отношусь к даосской Школе Учителя Единого Ян. Поскольку эта тема наверняка представляет интерес для многих искателей, переношу её на обсуждение в форуме. Нижеследующий материал взят из сайта [www.daode.ru](http://www.daode.ru)

### **Дацзо – медитация**

**Автор – Учитель Единого Ян (перевод Д.А. Артемьева)**

(выдержка о медитации из книги Учителя Единого Ян.)

*>> В мире также существует разновидность метода практики «алхимии», в виде сидения либо молча либо*

бормоча заклина. Большинство современных методов практики уповают на медитацию как на метод «просветления». Ниже приводится ния или молитвы, различных собственных практик сидения. Практикующие их совершенно не понимают, что это абсолютно бесполезно и не приведет ни к какому результату. Такое сидение (медитацию) называется «枯禪» – засохшее созерцание, иссохший Чань. В даосизме часто говорят, что «движение порождает Ян», а «покой порождает Инь», «чистый Ян – это Сянь (бессмертный)», «чистый Инь это Гуй (черт, призрак)». Когда Вы сидите в Дацзо (сидячая практика в лотосе или скрестив ноги, медитация), это есть ложный покой, при развитии этого процесса «порождается Инь», и чем дольше будет длиться сидение тем лицо будет становиться все более бледным и вялым, а здоровье и состояние тела все хуже и хуже. Ян цзин не сможет удерживаться в теле и будет рассеиваться вовне.

Стремящийся к духовной практике! Сначала подумай насколько ли обилен у тебя цзин, что ты не боишься истощить его сидением, умереть даже не понимая что это произойдет от твоей практики, безвинно погубить свою душу неразумным пристрастием к профаническому учению? Если так произойдет, то будет поистине жаль!

Наша древняя Школа даосской алхимии У Чунсюя и Лю Хуаяна в начале практики категорически запрещает ученикам практиковать сидение дацзо (медитацию), тем кто болтает о сидении дацзо и морочит этим людям голову, поистине лучше пойти быстрее практиковать дацзо! Настоящая алхимия к этому не имеет никакого отношения. Потому как дацзо ничего не даст в принципе, и используется лишь как второстепенная работа, да и то на конечных этапах практики. А так сидение дацзо можно использовать лишь для отдыха, но ни в коем случае как основной метод. (Как лечебный метод сидение можно использовать для тех, у кого проблемы с перегрузкой сердца и полнокровием, но не слишком длительным сидением).

У меня есть один личный ученик, который в прошлом практиковал долгие продолжительные сидения по школам Чань и Мицзун. Он был очень старательным и упор-

ным и довел себя почти до полного истощения цзин. Его лицо почернело, уши покрылись сухой коркой, после этого из тела начало вытекать семя. После каждого сидения начинался обильный выход семени из тела и Мин в теле стремительно опустошался.

Только усиленной практикой нашей Школы даосской алхимии ему удалось избежать гибели.

Поэтому настоящая школа алхимии не учит сидению дацзо, последователи У Чунсюя и Лю Хуаяна не практикуют его.

Запомните: сидение рождает инь, а инь приводит к смерти. <<

### **Kargopolov**

Конечно же, глупая страшилка. Что-то не припомню, чтобы кто-либо, практикующий дзенскую медитацию или Вмпассану, вообще сидячую медитацию – «чернел лицом» и загибался от «истечения семени». :D

Это даосский вариант сектантства. Слепой фанатизм, методическая секретность (методы передаются только за деньги, на сайте и в текстах нет ничего конкретного, только реклама).

Вопиющая философская безграмотность (противопоставление Инь и Ян, что вообще немыслимо в классической китайской философии). По Учителю Единого Ян получается, что Ян – хорошо, а Инь-плохо(!) Между тем, Единое китайцами всегда мыслилось как единство и взаимопорождение противоположностей. Таким образом, с точки зрения образованного китайца уже само словосочетание «Единый Ян» – полная бредятина! Ян, взятый отдельно от Инь, – это никакое не Единство, а всего лишь его половинка, – абстрактная, ущербная, ограниченная и нежизнеспособная (нечто вроде сперматозоида, не попавшего в яйцеклетку).

Далее, методическая двойственность (сидячая медитация – плохо, а динамический цигун – хорошо). И ещё один, очень типичный признак секты – позиционируют своё направление как единственно верное, а все остальные Школы даосизма и направления цигун объявляют еретическими и ошибочными.

И ведь всё то, о чём я сейчас пишу, вполне очевидно и крупными буквами написано на лбу этой сектантской школы. Но, как оказывается, чтобы народ «покупался», вполне достаточно стать в красивую позу и «навести тумана на сто

ли в окрестности» ссылками на древность учения и экзотической терминологией, маскирующей ужасающую методическую и философскую безграмотность.

Всего доброго. ВМ.

## **Sol**

Здравствуйте! А как же древние трактаты за авторством патриархов даосской алхимии Люй Дунбиня, Чжунли Цюаня, а также Главы о прозрении истины Чжан Бо-дуаня. Ведь там также осуждаются и критикуются профанические школы цигун.

Например:

*>> Люй Дунбинь спросил своего Учителя Чжунли Цюань: «Почему Великое Дао трудно понять и осуществить?»*

*Чжунли Цюань ответил: «Из-за того, что несостоятельные методы практики побочных школ считаются эффективными и широко распространились среди мирян, передаются от одних к другим, до смерти не происходит их осознания, впоследствии входят в обычай и дискредитируют Великое Дао. Это такие методы, как:*

- 1. Посты.*
- 2. Голодание.*
- 3. Сбор ци.*
- 4. Проглатывание слюны.*
- 5. Половое воздержание. 6. Отказ от вкусов.*
- 7. Чаньская медитация.*
- 8. Безмолвие.*
- 9. Осознание.*
- 10. Искусство внутренних покоев.*
- 11. Вдыхание многого, выдыхание малого.*
- 12. Соблюдение чистоты.» <<*

Чжан Бо-дуань сказал:

*>> Ныне люди знают о последователях даосизма что те почитают способы совершенствования жизненности, но не знают что способы и принципы бывают двух родов: те которым легко научиться, но с которыми трудно достичь успеха, и те, которым трудно научиться, но легко достичь успеха.*

.....

*Ведь выплавка золотого раствора и перегнанной киновари – это то , чему трудно научиться, но в чем легко достичь успеха... Тогда естественно восстановится пневма порождающего ян и будет уничтожена губительная пневма инь, пневма всех периодов охватит весь круг, зародыш покинет утробу и произойдет божественная трансформация. <<*

Вот вообще хотел бы знать что такое даосская алхимия, учение о свинце и ртути, Путь золота и киновари. Поверхностное изучение даосских трактатов и трудов Торчинова ясно дает понять, что это отличается от медитации и цигун, более научным подходом и систематичностью, все действия совершаются вовремя, используют фазы луны, циклические знаки. По окончании одного этапа приступают к другому, с самого начала знают цель и метод. Такие термины как золотой зародыш, нефритовая печь, периоды огня хо-хоу относятся именно к алхимии.

**Kargopolov**  
Sol пишет:

*>>Поверхностное изучение даосских трактатов и трудов Торчинова ясно дает понять , что это отличается от медитации и цигун , более научным подходом и систематичностью... <<*

Неверно! Где Вы видите в киноварных книгах «более научный и систематичный подход»? Да бог с вами! Общеизвестны прямо противоположные характеристики даосской алхимии, а именно – заумь, расплывчатость и туманность, сплошные метафоры и иносказания. Об этом пишут и сами китайцы.

«А вот Чжан Бодуань сказал». Ну и что с того? Откуда столь наивная вера в непогрешимость того или иного автора? А вдруг он говорит вздор? Почитайте книгу «Даосская йога. Алхимия и бессмертие», содержащую трактат даосского мастера Chao Pi Chen и переведенную на англ. язык Лу Куан Юй (Чарльз Лук). Кстати меня предельно возмущает, что на обложке и титульном листе этой интересной книги вместо имени её автора красуется имя переводчика. Да и персона-

чальное название трактата бессовестно и неуважительно заменено на другое.

В этой книге Вы увидите совсем другой подход, нежели у Учителя Единого Ян, к даосской практике, включающий и требование полного воздержания, и обязательную практику сидячей медитации. Ну и что Вы после этого будете делать? Критериев оценки, обеспечивающих более-менее разумный выбор у Вас нет. Остаётся только уверовать, а следовательно превратиться в фанатика.

Кроме того, похоже что Вы плохо понимаете, что в основе Даосской алхимии как раз и лежит цигун, т.е. работа с жизненной энергией и медитация, т.е. работа с сознанием. Даосское дыхание, запускающее циркуляцию энергии по микрокосмической орбите, разве это не цигун? Сосредоточение на нижнем Дань Тяне или же «фиксация духа в его первоначальной полости», то бишь сосредоточение на межбровье, – разве это не медитация?

Вообще, в любой практике самосовершенствования и развития человека, в рамках любой духовной традиции Востока, есть только две фундаментальные вещи, а именно: работа с энергией (цигун) и работа с сознанием (медитация). Ничего другого просто не существует. Когда наставники Дзен говорят, что то, чем они занимаются – это не медитация, а Дза-Дзен, они жестоко ошибаются и просто не дают себе труда понять, что за разными словами в разных традициях скрывается одно и то же содержание. То же самое справедливо и для даосских наставников, которые, не затрудняя себя осмыслением и обдумыванием, ничтоже сумяшеся заявляют, что то, чем они занимаются – это даосская алхимия, а не медитация и не цигун. Между тем никакие воображимые практики не могут выходить за пределы работы с сознанием и работы с энергией, т.е. за пределы медитации и цигун.

То, о чём я говорю – это очень простые вещи, нетрудные для понимания и нужно быть очень зашоренным некоей системой верований человеком, чтобы этого не увидеть. Однако спорить с фанатиками, с людьми, слепо верующими, совершенно бесполезно. Они просто не способны воспринимать совершенно очевидные факты.

Я вижу у Вас отсутствие необходимой начальной подготовки и отсутствие базовых знаний. Может быть есть смысл сначала изучить, параллельно занимаясь практикой, вни-

мательно и неоднократно прочитать и различные даосские трактаты, и современных практиков, а также, коли Вы пишете на форумах моего сайта, прочитать и мою книгу, а уж потом вступать в дискуссии.

Дискутировать имеет смысл только при хотя бы среднем, базовом уровне информированности в данной проблематике. У Вас же, извините, этого минимально необходимого уровня ещё нет. Мне просто жалко тратить время на разъяснение вполне очевидных вещей.

Всего доброго. ВМ.

### **Sol**

Я читал книгу «Даосская алхимия и бессмертие», конечно до практики дело не дошло)

Владимир Михайлович вы верите в бессмертие в физическом теле?

Между прочим Чжао Би Ченя, автора трактата «Тайны культивирования истинной природы и вечной жизни» и его учителей Ляо Женья и Ляо Куна последователи школы Улюпай считают отколовшимся от доктрины школы и следовательно потерявшим правильные методы совершенствования.

### **Kargopolov**

*>> Между прочим Чжао Би Ченя, автора трактата «Тайны культивирования истинной природы и вечной жизни» и его учителей Ляо Женья и Ляо Куна последователи школы Улюпай считают отколовшимся от доктрины школы и следовательно потерявшим правильные методы совершенствования. <<*

Ну и что? Их конкуренты, наоборот, считают именно свои методы правильными, а методы своих оппонентов ущербными и ошибочными. Вы предлагаете кому-то из них верить на слово? :D

Конечно, никакой речи о бессмертии в физическом теле быть не может по очень простой и очевидной причине – **то, что имеет начало – должно иметь и конец, то, что рождено, должно в своё время умереть. Бессмертным (бесконечным) может быть только безначальное и нерождённое, т.е. духовное начало человека (Атман).** Об этом же

говорит доктрина перевоплощений, которая, кстати, в даосизме отсутствует. Обо всём этом прекрасно сказано в Бхагавад Гите. Зачем так уж цепляться за своё физическое тело?

Как правило, несведущие и невежественные люди наивно полагают, что есть единое общепринятое учение даосизма с единой теорией и единой методикой. Однако нет ничего более далёкого от истины. За исключением базовых теоретических постулатов, допускающих великое множество истолкований и конкретизаций, порою прямо противоположных и взаимоисключающих, в доктринах, методах и методиках всевозможных даосских школ имеются очень большие различия.

В даосизме как и в Буддизме, как и в Йоге, нет единой «правильной» доктрины и методики, а есть множество конфликтующих школ. Каждая из конкурирующих школ считает свой подход единственно верным, а представителей других школ – еретиками. То же видим в буддизме. Лидеры дзена коанов, не стесняясь в выражениях, ругали наставников дзена безмолвного созерцания. Им отвечали встречной критикой. И те, и другие – древние и высокоумные китайские и японские патриархи.

Вывод: нельзя полагаться на авторитет, а надо доверять своему опыту и своему собственному разумению. Хотя, оно конечно, намного легче уверовать в непогрешимость своей Школы и её наставников, чем взять на себя труд критической проверки и самостоятельного осмысления. :D

Всего доброго. ВМ.

### **Vorohn**

Kargopolov пишет:

*>> Вопиющая философская безграмотность (противопоставление Инь и Ян, что вообще немыслимо в классической китайской философии). По Учителю Единого Ян получается, что Ян – хорошо, а Инь-плохо(!) Между тем, Единое китайцами всегда мыслилось как единство и взаимопорождение противоположностей. Таким образом, с точки зрения образованного китайца уже само словосочетание «Единый Ян» – полная бредятина! Ян, взятый отдельно от Инь, – это никакое не Единство, а всего лишь его половинка, – абстрактная, ущербная,*



*ограниченная и нежизнеспособная (некто вроде сперматозоида, не попавшего в яйцеклетку). <<*

Учитель Единого Ян – это титул. У Люй Дунбиня тоже был подобный титул (он называл себя Мастером Чистого Ян) и не только у него. Подобные титулы у патриархов не были редкостью. Каким образом это может быть «вопиющей безграмотностью»? Получается, то как называл себя Люй Дунбинь тоже «полная бредятина»? Вы ошибаетесь.

Каргополов пишет:

>> И ведь всё то, о чём я сейчас пишу, вполне очевидно и крупными буквами написано на лбу этой сектантской школы. Но, как оказывается, чтобы народ «покупался», вполне достаточно стать в красивую позу и «навести тумана на сто ли в окрестности» ссылками на древность учения и экзотической терминологией, маскирующей ужасающую методическую и философскую безграмотность. <<

У школы есть свои канонические произведения и история, признание в Китае среди даосов – уже этого достаточно чтобы сделать выводы, что это реальная традиционная школа, а не новодел. Про сектантство вообще промолчу – это ничем не обоснованное заявление.

Каргополов пишет:

*>> Неверно! Где Вы видите в киношных книгах «более научный и систематичный подход»? Да бог с вами! Общеизвестны прямо противоположные характеристики даосской алхимии, а именно – заумь, расплывчатость и туманность, сплошные метафоры и иносказания. Об этом пишут и сами китайцы. <<*

Кем общеизвестны? В традиционных даосских произведениях часто описана практическая сторона алхимии, хотя, конечно, если понимать дракона и тигра под животными, ртуть и свинец под химическими элементами, то конечно – в текстах одна расплывчатость и туманность. У Торчиннова как раз это очень подробно объясняется.

Каргополов пишет:

*>> «А вот Чжан Бодуань сказал». Ну и что с того? Откуда столь наивная вера в непогрешимость того или иного автора? А вдруг он говорит вздор? Почитайте книгу «Даосская йога. Алхимия и бессмертие», содержащую трактат даосского мастера Chao Pi Chen и переведенную на англ. язык Лу Куан Юй (Чарльз Лук). <<*

Ну то, что Люй Дунбинь для Вас не показатель уже понятно, иначе разговора бы про «Учитель Единого Ян – полная бредятина!» не было.

Если и Чжан Бодуань для Вас, всего-лишь очередной «исторический даосский писака», то бесполезно вообще говорить о даосской традиции. Забавно, что Вы, говоря о Даосской Традиции, пользуетесь переводом с перевода на английский. Верите в непогрешимость перевода и знания предмета переводчиком?

Kargopolov пишет:

*>> Кроме того, похоже что Вы плохо понимаете, что в основе Даосской алхимии как раз и лежит цигун, т.е. работа с жизненной энергией и медитация, т.е. работа с сознанием. Даосское дыхание, запускающее циркулирующую энергии по микрокосмической орбите, разве это не цигун? Сосредоточение на нижнем Дань Тяне или же «фиксация духа в его первоначальной полости», то бишь сосредоточение на межбровье, – разве это не медитация? <<*

То, что Вы описываете – это цигун и не является алхимическими методами. Цигун может быть дополнительной оздоровительной практикой у человека, не более того. Цигун работает с посленебесной ци, а алхимия с юаньци, поэтому достижения практиков алхимии и цигуна различны. Последний никогда не смогут восполнить свою «жизненную энергию» – юаньци.

Kargopolov пишет:

*>> Конечно, никакой речи о бессмертии в физическом теле быть не может по очень простой и очевидной причине – то, что имеет начало – должно иметь и конец, то, что рождено, должно в своё время умереть. <<*

Чем это очевидно? Ну, во-первых, на Земле существует «бессмертный» вид живых существ – медуза *Turritopsis nutricula*, они не умирают от старости, значит все-таки не все, что рождено должно умереть. А если говорить с научной точки зрения, то на данный момент официально не признано и «ци», не говоря уже о «душе» и тп.

Kargopolov пишет:

*>> Зачем так уж цепляться за своё физическое тело? <<*

Кардинальные преобразования духа возможны только при наличии тела, более того физическое тело не является конечной целью и высшим достижением в алхимии.

### **Malrok**

Интересно. А вас не смущает ли, случаем, что Люй Дунбинь, Чжунли Цюань и Чжан Бодуань всегда числились в списке наиболее влиятельных патриархов даосизма и адептов даосской алхимии, а вот Чжао Бичэнь, к которому вы здесь так уверенно апеллируете – представитель ответвления «секты» Улюпай, ссылающийся на трактаты этой «секты», но при этом противоречащий всем описанным в них принципам? Вот это для вас – пример настоящей даосской алхимии? Так еще вы его и читали во вторичном переводе (с китайского – на английский, с английского – на русский, причем перевод с китайского на английский – неполный). И на этом основании вы делаете какие-то выводы о даосской алхимии? Смешно.

В даосской алхимии (настоящей, а не брошюрочной) дыхание не запускает небесный круг, и никакое сосредоточение на межбровье не используется. Никакого отношения к цигун. То, что вы выучили по дешевым (а также немногочисленным качественным) переводам и рассчитанным на западного массового читателя интерпретациям так же далеко от даосской алхимии, как свидетели Иеговы – от христианства.

Кстати, интересно, если РПЦ осуждает занятие медитацией, доктрину реинкарнации и позиционирует свое учение, как единственное верное – это тоже секта? А также ислам? А также научный атеизм? Вам не страшно жить в окружении фанатиков-сектантов?

### **Kargopolov**

Уважаемый Sol, вечноживущая медуза – это конечно, в высшей степени доказательно, а также и весьма вдохновляюще. :D

А Вам в голову не приходила такая, в сущности очень простая, мысль, что доказательство бессмертия этой замечательной медузы требует целой парампары надёжных и преданных делу науки наблюдателей, передающих ответственное дело наблюдения за этой медузой из рук в руки на протяжении хотя бы нескольких десятков поколений исследователей. :D

Ну и, конечно, не стоит забывать о некоторых, для вас, по-видимому не слишком существенных, различиях между человеком и медузой. :D

### **Kargopolov**

Ну, уважаемый Vorohn, если для Вас не очевидно, что бессмертие в физическом теле невозможно, если Вы игнорируете эту, интуитивно заданную сильнейшую очевидность, а также игнорируете тот довод, что всё, что имеет начало, имеет и конец, что тот, кто рождён, должен в своё время умереть, – тогда о чём вообще можно говорить?

На мой взгляд, поиски бессмертия в физическом теле, в любом варианте – будь то супраментализирующая клетки нашего организма мантра (то, что практиковала Мать – сорапатница Шри Ауробиндо) или же даосская алхимия (та её разновидность, которая нацелена на физическое бессмертие) или ещё что-либо в этом духе – глубочайшая неадекватность. В основе таких поисков лежит сильнейшее отождествление с физическим телом, сопровождаемое страхом смерти. Особенно уязвимы в этом отношении высокотревожные личности, с предрасположенностью к навязчивым страхам. Дело в том, что именно отождествление с физическим телом и связанный с ним фундаментальный страх смерти являются скрытой основой любых фобий.

Должен Вас разочаровать, уважаемый Ворон, чем бы Вы ни занимались и сколько бы Вы не занимались, но Вы, как и все прочие смертные, лет через 70-80 (дай Вам бог долгих лет жизни) уже будете в мире ином. Даже и не сомневайтесь.

Все мы стоим на эскалаторе, который едет вниз. И то, что мы смертны, очень хорошо и даже правильно. Представьте

себе безумца, который твёрдо решил всё время носить один и тот же костюм либо ездить до бесконечности на одном и том же автомобиле!

Тело – это наш биологический скафандр, в котором мы обитаем на протяжении жизни и который мы оставляем, когда он изнашивается и делается непригодным для дальнейшего использования. Зачем мне, уже бессмертному духу, временно обитающему в физическом теле, ещё искать какого-то иллюзорного и принципиально недостижимого бессмертия? Оно у меня уже есть и без того. Почитайте, для разнообразия Бхагавад Гиту.

Кстати, для меня это не просто прочитанная и принятая на веру информация. То, о чём я здесь говорю, является для меня прямым опытным знанием.

«Все ссылаются на своего шейха, я же пью воду прямо из источника» (Шамс Тебризи).

Всего доброго. ВМ.

### **Вадим**

Господин Каргополов, Ваш подход понятен предельно, это чисто европейский научный подход отношения к традиционному восточному мало имеющий... вы работаете с умом (очищаете его, успокаиваете) а не с духом и телом, отсюда и непонимание.

С Уважением. Вадим.

### **Kadykoff**

Вадим пишет:

*>> ... вы работаете с умом (очищаете его, успокаиваете) а не с духом и телом, отсюда и непонимание. <<*

Вадим, почитав «Путь без иллюзий», Вы возьмёте свои слова обратно.

### **Kargopolov**

Вадим пишет:

*>> Ваш подход понятен предельно, это чисто европейский научный подход мало имеющий отношения к традиционно-*

*му восточному..вы работаете с умом(очищаете его, успокаиваете) а не с духом и телом, отсюда и непонимание. <<*

Уважаемый Вадим! Ваша оценка моего подхода совершенно не соответствует действительности. В этом легко убедиться даже после поверхностного ознакомления с моей книгой. К сожалению, никакая аргументация на человека УВЕРОВАВШЕГО подействовать не может.

Кстати, Вы и в самом деле считаете, что сидячая медитация это ужасно вредно (лицом чернеем, семенем истекаем и большими шагами устремляемся к верной гибели)?

А также, что без изучения китайского языка, дабы читать средневековые киноварные книги в подлиннике, ну никак не обойтись? :D

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

Вот ссылка на трактат Люй Дунбиня «Тайна Золотого Цветка» [zheng-tao.com/78](http://zheng-tao.com/78)

Всё то тут есть – и медитация, и дыхательная практика. Зачем надувать щёки и говорить о своей уникальности и ошибочности всех прочих подходов? И ещё, никто не покушается на классические тексты, такие, к примеру, как Дао Дэ Цзин или Йога Сутра Патанджали. Но надо отчётливо понимать, что базовый философский текст и его практически-методическая конкретизация – очень разные вещи.

К примеру, все разновидности христианства признают Библию и Евангелие в качестве священного писания, но при этом считают именно своё направление истинным, а остальные ересью. Или же возьмём «классическую» йогу по Виктору Бойко, гордо заявляющую, что она единственно верная, «поскольку основана на Йога Сутре Патанджали». На самом же деле это всего лишь физкультурная фитнес-йога, стоящая на позициях вульгарного материализма, на философском и мировоззренческом уровне не имеющая ничего общего с учением Санкхьи-Йоги, отвергающая такие ключевые понятия классической Йоги, как прана, нади, чакрамы.

Так что, если весьма активно себя раскручивающая Школа объявляет себя единственно верной и при этом ссылается на авторитет древних патриархов, совсем не факт, что эти великие претензии соответствуют действительному

положению вещей. Со многими базовыми идеями даосской традиции я согласен и нахожу там очень много ценного. Я никоим образом не нахожусь в оппозиции к даосизму, но только к определённым сектантским и весьма тенденциозным вариантам его истолкования.

**«Ценность абстракции определяется возможностью её конкретизации».** Когда мы говорим общие вещи – всё просто замечательно, кошмарики начинаются именно при переходе к действию, ибо такой переход, без всяких дураков, требует предельной конкретизации и детализации. Так что, бога ради, не надо ссылаться на древние трактаты, ибо они оставляют огромный простор для своего истолкования, вплоть до диаметрально противоположных точек зрения.

### **nady**

Ну, посмотрела я мельком (не люблю я так вот «по-быстрому», но приходится, «пригласили» ведь). Ну, язык у вас подвешен – ничего не скажешь, речь льется рекой, причем, ответы явно свои – не переписанные (как у некоторых, что сразу видно), ну, психолог вы явно (уж не знаю профессиональный или так, от природы)..., т.е. первоначальные ощущения есть, но делать окончательные выводы по этим ощущениям по всей системе я, понятно, не собираюсь и уж тем более – кидать предьявы какие-то; а по сему и не будем об этом...

Ну, а по существу вашего первоначального заявления, так уж получилось, красиво-не красиво, стрижено ли бри то ли, но – уже ответили...

### **Kargopolov**

Ну что Вы, Nady! Вы меня не так поняли. Я не собираюсь закрывать данную ветку – у кого есть что сказать – пусть говорит. Пока ведь ещё не принят закон о введении единомыслия в России. :D

А что касается гротеска, то я ведь не передёргиваю, а просто цитирую. **Ну разве в свете многовекового опыта буддизма, йоги и даосизма (не говоря о нашем собственном опыте) не очевиден совершенно неадекватный характер страшилок по поводу воображаемых опасностей сидячей медитации?** Говорить серьёзно можно только с вменяемыми людьми, а не фанатичными сектантами. Неужели

кому-либо интересно всерьёз обсуждать верны или нет явно нелепые рассуждения о вредности сидячей медитации?

В любом случае Ваши сообщения только приветствуются. Слава богу, в них нет этой смертельной серьёзности последователей Учителя Единого Ян (кстати, какой там «титул» – в Китае это обычное дело – стал даосом или буддистом – принимаешь новое имя, к примеру Нефритовое Зерцало или Истинная Мудрость или Сияющая Пустота. Имя, а не титул!).

Всего доброго. ВМ.

### **Vorohn**

Не тех цитируете. Вы написали полную чушь – необоснованную ничем, кроме вашего мнения дезинформацию, про Учителя Единого Ян и т.п. Далее Вы только юлите, даете ссылки на левые сайты и левые переводы (не говоря уже про Путина и тп.), соскакиваете с ветви «дискуссии» философствуя о чем-то своем, и ладно бы в ответ ссылались на известных востоковедов и их переводы, раз китайского не знаете, а так вообще на ни пойми что.. Уже раз пять было сказано, Учитель Единого Ян не имя, а титул, это достаточно ясно? О каком знании даосизма может идти речь если вы считаете это именем, а до этого вообще «чушью».

По другим же пунктам Вы так и не ответили, что только доказывает отсутствие знания предмета и хоть какой либо ответственности за свои слова. Вообще смешно читать, когда в качестве ответов выдаются. Более того Вы до сих пор не понимаете, что в алхимии «сидячая медитация» 9 лет лицом к стене это заключительная практика и делается уже не обычным человеком, оттуда и критика на тех кто думает, что сидя в медитации добьется того, что добиваются в алхимии. Нравится сидеть – сидите на здоровье сколько влезет, поверьте всем плевать, только это не алхимия, но только не надо тут критиковать то, в чем вообще не разбираетесь.

Повторюсь вы не ответили ни на один аргумент, кроме титула – и то, опять неправильно. В такой ситуации вы действуете предсказуемо ссылаясь на Путина, левые сайты с левыми переводами и тп. Как школьнику которому нечего ответить на экзамене – что он начнет делать? – Правильно отвечать все что только знает приблизительно по этой теме, размещивая скудные познания своими домыслами, что вы и делаете – думаю эта жизненная ситуация известна всем.



### **Kargopolov**

Ворон, ну что же Вы так разволновались. Вам же надо накапливать энергию, а Вы её столь бездарно растрчиваете на эмоциональные выхлопы. Ну хорошо, я глуп и невежествен, по китайски не понимаю, тогда как Вы приобщились к великой даосской мудрости. Так стоит ли тратить на меня своё время и энергию?

Если бы Вы меньше занимались филологией, а больше той самой практикой сидячей медитации, которую Вы столь неосмотрительно отвергаете, то, уверен, были бы намного спокойнее.

Ом, Шанти, Шанти...

### **Kargopolov**

Крайне подозрительно то, что в Школе Учителя Единого Ян, точнее и в статьях, трактатах, и на сайте, – нигде не раскрываются и не разъясняются методы практики. Это и неправильно, и недостойно. Сколь убедительно ни пытаются они это оправдать, на мой взгляд это всего лишь проявление информационной скупости. Невеликодушное и неблагородное. Своего рода информационная жмотливость, весьма далёкая от подлинно духовного отношения к такого рода знаниям. Если эти знания столь ценны, так отдайте их людям! Пусть занимаются и получают пользу. Ну, а если такая информация держится в секрете, то у меня есть подозрение, что ничего особо впечатляющего, ничего удивительного и уникального, драматически отличающего эту Школу выгодным образом от других, конкурирующих Школ, там не имеется (принцип «что верно, то не ново, а что ново, то неверно»). Во всех нормальных Школах свободно и детально излагаются методы практики, а у них – нет. Почему?

### **Vorohn**

А насчет волнений, вы сами то не беспокойтесь, я не ваш пациент, диагноз ставить вы считаете приличным другим? И долго ли вы еще будете пропускать мимо ушей, что до этого допустили кучу ошибок и переходить с темы на тему? Зачем открывать информацию, если вы даже то, что открыто для всех изучить не смогли и не пробовали. Отсюда можно сделать логический вывод, что дай хоть всю информацию ничего не изменится, только профанаторы и аферисты ей воспользуются и обывателю еще сложнее будет отличить на-

стоящее от ложное. Примеры есть, когда материалами Даодэ пользуются посторонние личности, не имеющие к центру никакого отношения. Так же изучив общедоступные официальные источники и, начав практиковать, ученик быстро на своем опыте поймет, что это истинная школа. Начальная практика вон всем доступна, начните делать ее и уже очень многое станет понятно, а вы опять кукуете о своем болоте, извиняюсь, медитации. Это ли не фанатизм.. Да, знания настолько ценны, что, (вы не поверите!), как раз не все его заслуживают, нормальных, умных и честных людей очень мало, люди сильно отделились от принципов Дао, если каждый получит доступ к подобным практикам бед не миновать. Да и с чего это кто-то кому-то что-то должен? Чтобы вы, и такие как вы изобретатели копались и обсуждали практики, искали в них своих смысла и приводили свои трактовки, чтобы учение выродилось? Нет спасибо, такого не надо. Ищущий да найдет, достойный да обретет.

Ваша истинная сущность видна издалека, Вам нужно теоретическое обоснование (и то на словах) и объяснения (поэтому Вадим и говорил про работу ума), когда Вы живете в том же городе, и если б Вам действительно было интересно пришли б и попробовали начальную практику, вы же сами так любите говорить, что практика главное, а тут когда есть возможность попробовать практику в теорию ударяетесь, и то ложную и профаническую.

Более того, боюсь что разрушу все ваши представления, но наиболее ценные вещи всегда хранились в секрете.

И вообще сравнили практики цигуна, которые можно найти в любой книжке на базаре и методы алхимии, которые никогда полностью нигде в печатном виде не были. Как сказал Остап: «Может вам и ключи от квартиры дать, где деньги лежат?»

## **Malroc**

Kargopolov пишет:

*>> Кстати, Вы и в самом деле считаете, что сидячая медитация это ужасно вредно (лицом чернеем, семенем истекаем и большими шагами устремляемся к верной погибели)? <<*

Вадим, возможно, так и не считает. Мне же придется вас

огорчить – я не просто считаю именно так, я знаю конкретные примеры. Речь идет об учениках знаменитого в России мастера цигун. Обращаю ваше внимание – именно мастера, с очень высоким уровнем достижений, вероятно, значительно превышающим ваш. Имя не называю по этическим соображениям: я, в отличие от вас, не люблю перешептываться о ком-либо за стенкой. Но речь идет о конкретной личности, а не собирательном страшилочном образе злого медитатора.

Так вот, несколько его учеников оказались в результате практики в психологической лечебнице. Некоторые люди непроизвольно начинали впадать в состояния, близкие к обморочным (причем не во время медитации, в повседневной жизни), что в некоторых случаях лишь по счастливой случайности не приводило к летальному исходу. Возможно, и смертельные исходы были, но мне они неизвестны. Многие угробили себе здоровье. Речь, к слову, идет об очень талантливых и упорных в практике людях, на более ранних этапах добивавшихся хороших результатов – в частности, они обрели сверхспособности. Лентяям повезло больше: они себя до такого состояния довести не сумели. Нескольких человек, пострадавших от такой практики, я знаю лично.

### **Malrok**

Ваши слова – типичный пример сетевого троллинга. Один из излюбленных приемов троллей: нагругить в чей-то адрес (в данном случае, вы нагругили в адрес Школы и Учителя, что по традиционным китайским меркам равнозначно личному оскорблению), а затем надеть маску притворного всепонимающего миролюбия и сказать: «деточка, ну что ж ты так разгорячился?»

Собственно, вся эта ветка и является троллингом с вашей стороны.

Если уж высказались резко в чей-то адрес, будьте добры либо отстаивать свою точку зрения аргументированно (не игнорируя многочисленных аргументов другой стороны, как это делаете вы) и до конца, либо открыто, недвусмысленно и без путей к отступлению признать свою неправоту. И то, и другое, могло бы вызвать хотя бы относительное уважение. Ваша же тактика российского интеллигента – показать фигу из-за угла и бежать, пока не догнали и не побили – может вызвать лишь жалость.

### **Kargopolov**

Такой эмоциональный накал и такой зашкаливающий уровень агрессивности, который Вы здесь демонстрируете – типичные признаки фанатизма, ущемлённого и оскорблённого тем, что кто-то смеет не соглашаться и подвергать сомнению его систему верований (явно имеющую сверхценный характер). Спорить, доказывать – заведомо бесполезно и совершенно бессмысленно. За моими оценками и моими взглядами стоит большой пласт знаний, о которых наши единственно верные даосы не имеют представления, а также 30-летний практический опыт. Честно говоря, продолжать дальше неинтересно и даже, извините, скучно.

### **Kadykoff**

Удивляет рвение товарищей во что бы то ни стало доказать свою правоту. Это напоминает Свидетелей Иеговы, которые ходят по квартирам и навязывают свое мнение.

Ведь на этом сайте четко выражены взгляды Владимира Михайловича и методика занятий, никаких тайн. Хочешь – занимайся, не хочешь – ищи «секретные методы». Зачем пытаться здесь доказать, что школа «Даодэ» – самая лучшая? Тем более для этого есть свой форум.

И не к лицу человеку, занятому внутренней работой, вести религиозные войны (цитирую pady):

*>> ... только что прошел мордобой с Джень Дао, да и всякие там Дауны Кханы с невыключающимися нимбами, Бодхи Великие с намеками на таблицу умножения как на величайшую из тайн и т.д., а тут еще и ваше заявление «встроилось» в подобный ряд (хоть бы паузу выдержали что ли), то можно понять, что пыл участников еще не остыл – не роботы ведь с кнопками. Вот мужики и ринулись – нормальная реакция «неостывшего» адреналина здоровых мужчин. Странно было бы, если бы в ответ на ваш наезд вас бы тут облизали...<<*

Время всех рассудит. :D

### **Vorohn**

Kadykoff, разуйте глаза, и еще раз перечитайте начало ветки, критика появилась на этом сайте, причем не аргу-

ментировано, о чем вся дискуссия и была (аргументации так и не появилось), а необоснованная и неаргументированная критика это, в лучшем случае, самоутверждение и самопиар, в худшем – клевета и дезинформация. Никто сюда «рекламироваться» не лез, а насчет «рвения доказать правоту», так не надо лгать, тогда и доказывать «правоту» не надо будет, иначе получится, что любое оскорбление или клевета должны сходиться с рук и оставаться безнаказанными.

А так, пусть каждый сам выбирает сердцем и мозгом, у кого учиться и чему учиться, в конце концов отвечать за ошибки придется самому человеку.

### **Nady**

Владимир Михайлович, вы так часто упоминаете про фанатиков и сектантов... Это такие, которые с безумным взглядом стеклянных глаз, брызжащие слюной, маниакально призывая встать в строй пока не поздно (как то так, наверное...). Это вы про наших парней? Ну, я вам скажу, – ну, ни фига не похожи...

Ну, а то, что их слегка шкалит – ну, ребята бойцы... Вы же «пригласили» их на бой, – надеюсь вы этому не удивлены, раз пишете, что знаете китайскую традицию...

И вот вы кидаете вызов..., а в китайской традиции такие резкости об Учителе и Школе – прямой вызов, причем именно на бой. В буддизме были приняты словесные бои (вследствие неприятия физических), ну, а в даосизме (в школах, где практиковалась психофизическая часть совершенствования через воинские искусства) и реальные бои с физическим помятием лица и тела оппонента.

Почему так? Изучая традицию, можно выяснить множество аспектов.... Это и проверка истинности – не ушли ли от «генеральной линии», выверенной веками и ведущей к заявленной цели куда-нибудь в дебри эфемерных новопониманий. Это могло быть и выяснение эффективности систем двух Школ (вспомните, относительно недавно были запрещены бои «до смерти»). Да, жестко и умирали мастера очень высокого уровня и для европейца это немыслимо, но для китайца в этом есть другой аспект, чисто практический – ученики проигравшей стороны (уж не обязательно до смерти) переходили в победившую Школу, изучать более эффективную систему.

## **Kargopolov**

Уважаемая nady! Меня просто восхищает свобода, с которой Вы озвучиваете всё, что вступает в Вашу голову, не обращая внимания насколько это соответствует действительности.

А неправду говорить нехорошо. Разве я приглашал на свой сайт кого-либо из Ваших коллег по Дао? Заходил на сайт Вашей Школы и бросал вызов? Да ничего подобного!

Мне был задан вопрос про Школу УЕЯ и я высказал своё мнение, прошу заметить, на своём собственном сайте.

Это Вы со товарищи пришли на мой сайт, оглашая его громкими протестными воплями.

Ну что ж, я дал возможность полноценно высказаться, но теперь уже наверное пора моим оппонентам уgomониться. А то у меня уже появляется мысль о том, чтобы представить моё мнение на других даосских сайтах. Конечно же не на сайте Вашей Школы – там меня немедленно забанят, а сообщения тут же удалят (ещё один признак сектантства). Но есть и другие сайты подобной тематики, где моё мнение о Школе УЕЯ будет воспринято с интересом.

А фанатизм вы почему-то путаете с общим эмоциональным и психомоторным возбуждением. Как профессиональный психолог, уверяю Вас, что это совсем не так. Это всё равно, что путать эффективность и эффeктивность.

Ещё одно обстоятельство, ну явно не делающее чести ни Вам, ни Вашей Школе – это намёки на возможность повреждения «физического лица и тела оппонента». Этакое завуалированное запугивание. Вам это не напоминает карикатурный скандал в Голландии? Может пора Вашей Школе всем составом принять ислам ваххабистского толка? Там такой подход к оппонентам только приветствуется.

## **Malroc**

Ну что ж. Я действительно хотел закончить дискуссию предыдущим своим сообщением. Однако каждый ученик Школы – самостоятельная личность с собственным мнением и взглядом на конкретную ситуацию; так уж получилось, что Надя захотела дискуссию продолжить, причем явно в примирительном тоне, которого вы не заслужили. Вы же в ответ в очередной раз сбросили личину миролюбия и показали свой спокойный характер, наработанный годами медитаций во

всей красе: все тот же выкрикиваемый с пеной у рта вопль «секта», как единственный повторяемый из сообщения в сообщении аргумент, все та же некомпетентность и отсутствие аргументов сколько-нибудь серьезных. Впрочем, наивно было бы рассчитывать, что что-то изменится.

Значит, так тому и быть.

Вам следовало бы понимать, что сайт в интернете с открытым доступом – это не частное пространство, а публичная территория. Материалы, которые вы выкладываете в открытый доступ, пусть даже на собственном сайте – уже достояние общественности. Если же вы публично хамите (а именно это вы и сделали), вам следует быть готовым публично же ответить. Если бы вы, в ответ на приватное сообщение, приватно же сказали вопрошающему то же самое, что сказали открыто – никаких претензий вы не услышали бы. Даже если бы этот человек впоследствии каким-нибудь образом сказал это нам – нам абсолютно неинтересно, кто и в каком ключе перешептывается о нас в своих междусобойчиках.

Публичное же оскорбление – это всегда публичный вызов. Будьте добры вести себя соответствующим образом – как человек, такой вызов бросивший, а не как маленький мальчик, решивший пожаловаться большим дядям с «серьезных даосских форумов» на «злых сектантов».

### **Kargopolov**

Ну что ж, все имели возможность высказаться, а теперь, когда уже перешли на личности, самое время остановиться. Тема закрыта. Всего наилучшего. VM.

P.S. Вопрос относительно обморочных состояний при сидячей медитации, как отдельную тему выношу на обсуждение в форум «Энергомедитативная практика».

## **ИГОРЬ КАЛИНАУСКАС ЧЕЛОВЕК И РЕАЛЬНОСТЬ**

### **Ga3ry**

Очень интересный мужик. Давно читаю его книжки. Знакомьтесь. (даётся ссылка на видеоматериалы, VM).

## **Kargopolov**

А Вы в курсе истории его «суфийского» обучения? Абай, Мирзабай, ужасное убийство актёра Талгата Нигматуллина на оккультной почве в Вильнюсе, в его эзотерической группе. Почитайте, многое прояснится. Дело в том, что это убийство произошло на квартире Калинаускаса, вместе с женою бывшего в те времена преданным учеником мерзавца Абая и его «учителя» Мирзабая.

Кстати, Калинаускас – это этнический русский (девичья фамилия Николаев, псевдоним Силин), живущий в Литве и сменивший русскую фамилию на литовскую (фамилию жены). Этого я напрочь не понимаю, и такой поступок уважения у меня не вызывает.

Кстати, в Литве в одной и той же семье могут быть 3 варианта одной и той же фамилии, например, Калинаускене (для замужней женщины), Калинауските (для девочки и незамужней женщины) и Калинаускас (для мужчины).

Пишет гладко, но для меня, честно говоря, малоинтересен. Считаю, что подлинное понимание у него отсутствует. Богемно-театральный человек с выраженными демонстративными личностными особенностями. Шоумен с эзотерическим уклоном, но никак не серьёзный учитель. Но как шоумен (в таком амплуа) вполне успешен.

Не всё то золото, что блестит, уж простите старого человека за морализаторское занудство. :D

## **Kargopolov**

Вот некоторые материалы «в тему»:

[bookz.ru/authors/slovin-leonid/capla-lo\\_...13-capla-lo\\_212.html](http://bookz.ru/authors/slovin-leonid/capla-lo_...13-capla-lo_212.html)

*>> Игорь Николаевич Калинаускас, 30 лет был известен как театральный режиссер и актер, выпускник театрального училища им.Шукина. Теперь он известен как «дважды академик: Международной Академии Интеграции науки и Бизнеса (г. Москва) и Международной Академии «Информатика, связь, управление в технике, природе, обществе», не говоря про всякие мелочи типа «Доктор психософии Киево-Могилянской духовной академии».*

*Про то, как внезапно становятся академиками можно*



*прочитать в здесь, и хотя у каждого такой путь очень индивидуален, но в истинной науке не известны случаи таких головокружительных прыжков от актёра до сразу двойного академика. И всамделишные академики не проводят эзотерических семинаров с тренингами личностного роста. Ведь при всем при этом, Калинаускас – эзотерический гуру (президент общества психотехнической культуры «Огненный цветок», мастер духовной традиции). Еще он попевает в дуэте «ЗИКР» под псевдонимом Игорь Силин. Затем принялся и за живопись, в чем снискал признание ценителей. Его гениальные творения сродни божественной монаде Черного Квадрата Малевича. <<*

Взято отсюда:

[www.scorcher.ru/idea\\_gallery/gallery\\_show.php?id=44](http://www.scorcher.ru/idea_gallery/gallery_show.php?id=44)

### **Ga3ry**

Нет, этого всего я не знал. Нигматулин – это который каратист в «Пиратах XX века»? Кошмар какой.

За Ваше мнение большое спасибо. Выходит, его система «Огненный цветок» не иначе, как пустышка?

### **Kargopolov**

Да, это тот самый актёр – каратист, что в Пиратах 20 века.

А Огненный цветок – так себе, вариант цыгун с использованием воображения. В системе Калинаускаса много слов, но нет ни серьёзной биоэнергетической теории, ни полноценной методики ЭМП.

## **СОЦИОНИКА АУШРЫ ДЛИННАЯ ФАМИЛИЯ**

### **Гело**

Пора изучать соционику. Кстати если у кого есть опыт работы с соционикой поделитесь на халяву Please.

### **Kargopolov**

То, что Вас заинтересовала типология личности (акцен-

туаций и психопатий) – понятно. Это всем интересно. Но почему такой, на мой взгляд, совершенно неудачный выбор? Почему соционика?

Я считаю, что типология, предложенная литовской учёной дамой **Аушрой Аугустинавичюте** – механистична и надумана. Она слишком логичная, слишком придуманная, я бы даже сказал, вычисленная, чтобы быть верной. Ну а логика – она же как мельница, что в нее засыплешь, то и перемелешь, то и получишь на выходе. Засыпешь зерно – получишь муку, засыпешь сухой навоз – получишь на выходе порошок из коровьего дерьма.

Насколько надежны и адекватны природе человека исходные постулаты соционики?

Как практический психолог с большим стажем работы с людьми смею утверждать, что **это типология носит спекулятивный характер, это типология «от ума», а не из жизни. В соционике сначала была придумана теоретическая схема, а уже потом её ячейки наполнили конкретным психологическим содержанием. Совершенно уверен, что этот путь – от теории к жизненной реальности – намного хуже противоположного пути познания человека – сначала жизненная эмпирика, а уж затем её обобщение и концептуализация.**

Я много работал в качестве медицинского психолога и в психиатрической больнице, и в поликлинике. Работал бок о бок со своими коллегами – с психиатрами, психотерапевтами и психологами. И никто из них, повторяю, НИКТО не использовал в своей практике соционику. И не потому, что эти профессионалы – такие жуткие консерваторы и ретрограды, а именно потому, что они профессионалы. Кстати, ко мне и к моим, совершенно нестандартным методам (цигун и медитация), они всегда относились с интересом и должным уважением.

Да, в последние годы соционика «раскрутилась» и стала очень популярной. Но среди кого? Отнюдь не среди профессионалов, которым каждодневно приходится работать с людьми и их проблемами. Она популярна среди дилетантов и аутсайдеров. Особенно она пленяет, как я заметил, лиц с техническим образованием. Пленяет своей, чуть ли не математической стройностью и логичностью. Однако, для профессионалов, работающих с людьми и имеющих серьёзные систематические знания по психологии индивидуальных

различий и типологии личности (т. е. для медицинских психологов и психотерапевтов), соционика Аушры – слишком механистична и слишком спекулятивна. Это надуманная теория, весьма мало соотносящаяся с реальной жизнью.

Почему бы Вам не начать с классических работ по типологии личности? Могу порекомендовать следующих авторов: Петр Ганнушкин, Карл Леонгард, А.Е. Личко, Карен Хорни. Через поисковую систему все это можно найти в Интернете. **А соционика – это всего лишь эрзац-психология для дилетантов.**

Так что не стоит читать Аушру Длинная Фамилия. Лучше читайте Пепши Длинный Чулок. Пользы будет много больше.

### **Ласковый Гоблин**

При всём уважении к Вам и Вашему опыту, Владимир Михайлович, позволю себе не согласиться с Вами по поводу оценки соционики.

Да, теория действительно вычисленная. Но вычисленная гениально. Теория относительности, например, тоже вычисленная, но это не делает её менее «верной».

Кроме того, как известно «Карта – не территория», а палец, указывающий на луну, не луна; поэтому, естественно, любая теория лишь приближение к реальности, но никак не реальность, и, наверно, практически всегда можно создать теорию, которая будет точнее описывать реальность, чем существующая.

Теория, это ведь инструмент, не так ли? Поэтому, наверно, стоит оценивать теории в понятиях не «верная-неверная», а «эффективная-неэффективная», «экологичная-неэкологичная», «удобная-неудобная».

Основное преимущество соционики (и похожих систем типа Типологии, Психойоги и т.д.) в том, что она делит человечество на типы «без остатка», то есть по ряду признаков любой человек может быть отнесён к одному определённом типу.

После работ Григория Рейнина стало понятно, что выделение 4 типобразующих признаков, в общем-то, случайно, и можно было составить 16-членную классификацию на основании совершенно других признаков. Но это и не важно – важно, чтобы у нас был инструмент, позволяющий свести необозримое разнообразие мира к небольшому количеству типов – то, что называется «абстрагирование». Ну, а

дальше? А дальше, как говорил Декарт: «Знание принципов освобождает от знания фактов».

Что же касается «профессионалов» – психиатров, психотерапевтов, психологов – с которыми Вы работали в клинике, то, не будь Вас, не думаю, что они относились бы к энергомедитативной практике лучше, чем к соционике (честно говоря, скорее всего, даже хуже, так как эти методы ещё дальше отстоят от «карты реальности» среднего психиатра).

Вы часто подчёркиваете в Книге, что мало иметь методы, нужна ещё методика – как эти методы реализовать на практике. Методика соционики для психотерапии ещё, увы, не создана.

Хотя – есть некоторые попытки. В частности Р. Болстадом и М. Хэмблет создана система так называемых «Сильных сторон личности», в которой используется «обурбленный» вариант Типологии («заокеанской сестры» соционики), где логика/этика проинтерпретированы как склонность к диссоциации (оставаться на расстоянии от опыта)/ассоциации (входить в опыт), интуиция/сенсорика – как склонность к абстрагированию («не видеть за лесом деревьев»)/ детализации («не видеть за деревьями леса»).

Эта типология позволяет сориентироваться в наиболее вероятных психологических нарушениях у того или иного типа и подобрать наиболее удобные для него психотерапевтические интервенции.

Думаю, эта типология могла бы быть использована и для индивидуального подбора техник энергомедитативной практики.

Кстати, Вы ведь тоже используете одну из соционических дихотомий в несколько изменённом виде, когда говорите о «созерцательном» и «деятельном» типе людей (интраверсия/экстраверсия)?

### **Kargopolov**

*>> Вы ведь тоже используете одну из соционических дихотомий в несколько изменённом виде, когда говорите о «созерцательном» и «деятельном» типе людей (интраверсия/экстраверсия)? <<*

Нет, уважаемый Ласковый Гоблин, это не так – автором дихотомии «экстраверсия-интраверсия» является отнюдь не

«гениальная» Аушра, а Карл Густав Юнг. И вообще соционика – это суп из топора – сочетание концепции информационного метаболизма польского учёного Антони Кемпинского и теории Карла Юнга об разных видах экстраверсии и интроверсии. В отличие от Вас, я в своё время внимательно прочитал работы того и другого автора. Кстати, слово «интроверсия» пишется через «о» (экстраверсия – через «а»).

Так что Вы не правы, когда говорите, что я тоже использую соционическую дихотомию (экстраверсия – интроверсия). Это Аушра тоже использует эту дихотомию. :D

То есть обсуждаемая дихотомия отнюдь не соционическая, а общепсихологическая, не созданная в рамках соционики, а всего лишь **используемая** соционикой, т.е. **заимствованная**.

Изначально, это не соционика, это не «гениальная» Аушра, это Карл Густав Юнг. И эти его термины (экстраверсия и интроверсия) задолго до Аушры использовал каждый профессиональный психолог.

Кстати, кроме Аушры, типологию личности, основанную на учении К. Юнга об экстраверсии-интроверсии также предложили американские исследователи **Кэтрин Бриггс и Изабел Майерс**.

[turtle-t.livejournal.com/208708.html](http://turtle-t.livejournal.com/208708.html)

Никак не могу согласиться с Вашим заявлением о гениальности соционики. Напротив, я считаю её крайне примитивной, механистичной и далёкой от реальной жизни.

И именно эта механистическая логичность соционики, это мертворождённое системотворчество, эта её примитивная матрица и обеспечивают такой удивительный успех псевдонаучной соционической типологии личности у дилетантов, у тех, кто не имеет серьёзных знаний в этой области.

Естественно, никакого опыта психотерапевтической живой работы с людьми она не имела, как не имела ни специального психологического образования, ни соответствующего профессионального обучения психодиагностической и психотерапевтической работе с людьми. По образованию она экономист (Вильнюсский университет, экономический факультет, специальность – финансист).

Должен сказать, что у меня есть своя собственная типология личностных особенностей, имеющая тонкоматериальную субстратную основу. Построена она благодаря моей

способности к энергетической диагностике (состояние энергетических каналов и центров). Согласно моему опыту, уж извините за нескромность, – это наилучшая типология.

Почему?

а) это не спекулятивная (умозрительная) теория личности, а основанная на практическом опыте работы с людьми. Её истинность полностью подтверждается на большом эмпирическом материале.

б) имеется тонкоматериальный (энергетический) субстрат. Конечно же такого рода диагностика основана на совершенно иной парадигме и требует от специалиста экстра-сенсорной чувствительности.

По сравнению с обычным психологом я имею очень большие преимущества, т.к. работаю с энергосистемой человека и знаю, как те или иные энергетические блокировки влияют на соматику, психику и даже на событийный ряд жизни. Используя Вашу метафору, я бы сказал, что располагаю отверткой там, где обычные психологи или врачи даже не подозревают о наличии шурупа.

Это проверено на опыте и доказано самой жизнью. Многие люди, прошедшие моё консультирование, могут подтвердить успешность такого подхода. Должен Вам сказать, что я – прагматик. Если бы я увидел, что соционика (или какая-либо другая система) может дать мне нечто большее – я бы немедленно пошел бы туда учиться. Однако, увы, мне у социоников учиться нечему.

Поскольку я напрямую работаю с тонкоматериальной (энергетической) составляющей человека, обычная психология, не знающая энергетики и ее связей с психикой и соматикой, мне, честно говоря, стала малоинтересна. С годами я все меньше читаю психологическую литературу, да и эзотерическую тоже.

Знаете, ЛГ, я очень спокойно смотрю на то, что собеседник имеет другие взгляды и в чем-то со мною не согласен. Пока еще Госдума не приняла к рассмотрению проект о введении единомыслия в России (привет от Козьмы Пруткова!). Но мне жаль, что способный и толковый человек тратит свое время и силы совсем не на то, на что следовало бы, в то самое время, когда рядом большое перспективное направление, открывающее огромный новый континент.

Всего Вам доброго, ВМ.

## **Ласковый Гоблин**

Кargopolov написал:

*>> Но, всё-таки, как я понимаю, Вы – не психолог и не психотерапевт (или я ошибаюсь)? <<*

Да, я не психолог. Я – врач, акушер-гинеколог. Правда, некоторое время довольно активно «варился» в около-психологических кругах (НЛП, Пост-Саентология).

### **Кargopolov**

Прежде всего, уважаемый Ласковый Гоблин, позволю себе Вам напомнить, что Вы, будучи врачом гинекологом (уверен, что прекрасным гинекологом) в обсуждаемой области (типология личностных особенностей и её практическое использование) являетесь дилетантом. Признание этого факта автоматически должно сделать Вас намного более сомневающимся в истинности, полноценности и адекватности своих представлений в этой области.

Несколько мыслей вдогонку по поводу соционики.

Аушра Аугустинавичуте, творец соционики, по образованию экономист, работала в Министерстве финансов Литвы, затем преподавателем политэкономии. Это я к тому, что ни психологического образования, ни опыта живой работы с людьми в качестве психолога или психотерапевта на момент создания ею своей теории у нее не было. Несомненный факт – соционика – это творение сугубо теоретического ума. Основана соционика на идеях Карла Юнга и польского ученого Антони Кемпинского. Т. о. это сугубо «умственная», спекулятивная теория. «Сначала было слово.» Сначала были приняты некие принципы, затем – типологическая схема, а лишь после этого сконструированные ячейки теоретической схемы стали заполняться подходящим конкретным психологическим материалом.

Такой подход коренным, драматическим, образом отличается от создания типологии индивидуальных различий практическими психологами, психиатрами и психотерапевтами (Карл Леонгард, Петр Ганнушкин, А.Е. Личко и др.). Они шли, наоборот, от жизненных реалий, от многолетнего опыта профессиональной работы с людьми – к его обобщению. Разница в результатах очень большая. Но почувствовать

ее может только тот, кто профессионально работает с людьми. К сожалению, объяснить это аутсайдерам очень трудно. Здесь я, уважаемый ЛГ, апеллирую к Вашему собственному профессиональному опыту. Ведь как много есть нюансов в Вашей профессиональной сфере (акушерство и гинекология), которые для Вас совершенно очевидны, но которые так трудно объяснить непрофессионалам.

Соционика подкупает дилетантов своей завершенностью, логичностью и понятностью. Она дает исчерпывающие ответы (по крайней мере, в основном), но это, увы, в значительной своей части суррогатные ответы. **Соционика невероятно популярна среди дилетантов, но профессионалы в своей работе ею не пользуются.**

Что касается того, что Вам, Ласковый Гоблин, в свое время соционика сильно помогла, то, как мне кажется, это не столько ее заслуга, сколько Ваша (думаю, что Вы относитесь к разряду людей, предрасположенных к работе над собой и имеющих соответствующие способности). Я знавал людей, очень серьезно занимавшихся соционикой, и даже преподававших соционику, которые были жуткими начётчиками, закостеневшими в соционической догме и при этом, имевших очень серьезные собственные личностные проблемы, вполне очевидные для всех окружающих, но только не для них самих.

Всего доброго, ВМ.

### **Kargopolov**

В современной психологии хорошо известен так называемый эффект Форера-Барнума. Впервые этот феномен обнаружил психолог Бертран Форер (1914-2000). Вот одна из наиболее удачных формулировок, описывающих этот феномен:

*>> Эффект Форера относится к склонности людей оценивать наборы утверждений относительно собственной личности и её особенностей, как высокодостоверные, хотя на самом деле эти утверждения так же хорошо применимы к другим людям. <<*

Другими словами, человек устроен так, что любые суждения относительно собственной личности, воспринимаются как истинные, при том условии, что они сформулированы в достаточно общем виде.



Вот что по этому поводу пишет в своём блоге профессиональный психолог, кандидат психологических наук Александр Невеев (его мнение весьма типично для профессиональных психологов и практикующих психотерапевтов):

>> *Совершенно очевидно, что на эффekte Фoрeра (Барнума) основано принятие человеком описания его личности во множестве псевдонаучных систем диагностики личностных особенностей, таких, например, как:*

- *астрология (описание характера по знаку зодиака или натальному гороскопу);*
- *китайский календарь (описание характера по году рождения);*
- *хиромантия (описание характера по линиям ладони);*
- *физиогномика (описание характера по чертам лица);*
- *определение характера по имени (книжки Б.Хигира);*
- *ведические описания личности (например, на основе преобладающей гуны);*
- **соционика (описание типа информационного метаболизма, соционические тесты);**
- *описание личности на основе развлекательных тестов, периодически размещаемых в гламурных журналах;*
- *описание личности на основе так называемых «репрезентативных систем» и «метапрограмм» в НЛП». <<*

### **Kargopolov**

Интересно, что у Аушры Аугуставичюте были свои предшественники. Точнее – предшественницы – американки Майерс и Бриггс (мать и дочь). Они тоже не имели формального образования, тоже основывали свою типологию на юнговском учении об экстраверсии – интраверсии и тоже выделили 16 личностных типов. Об этом можно прочесть в следующей статье:

[turtle-t.livejournal.com/208708.html](http://turtle-t.livejournal.com/208708.html)

Это вторая статья, а первая, тоже очень полезная, про юнгианскую типологию личности, здесь:

[turtle-t.livejournal.com/205368.html](http://turtle-t.livejournal.com/205368.html)

Автор этих двух полезных статей – Светлана Сененко. Вот выдержка из её статьи:

>> *Если Майерс и Бриггс разрабатывали свой опросник,*

чтобы помочь людям найти наиболее подходящее им профессиональное занятие, то главной движущей силой Аугустиновичюте было стремление определить подходящих и (это, наверное, самое главное) неподходящих партнеров для построения любовного и, соответственно, семейного союза. Ее идея была в том, что «не каждый физически приятный партнер может нам подойти», а только «индивидуум с определенными психическими качествами». При этом она не отрицала истинность расхожей формулы «противоположности сходятся» – но с важными уточнениями. А именно, есть такие противоположности, которые порождают постоянную напряженную конфликтность и(или) подавление одного партнера другим. А есть и «дополняющие противоположности, ведущие к уравниванию психики человека, к активации его жизни». Короче говоря, по словам самой исследовательницы, «есть совместимые типы людей и несовместимые... ответ настолько прост, что уму непостижимо, почему до сих пор до этого никто не додумался ни у нас, ни за границей».

Вот это, пожалуй, и есть самое слабое место соционики. Да, мы знаем, что есть люди, с которыми мы вряд ли сойдемся характерами». Тем не менее, пока что нет никаких научных подтверждений тому, что залогом семейного счастья или несчастья является правильное или неправильное сочетание соционических типов. Да и в описательной части к соционике имеются те же претензии, что и к другим типологиям, а именно: если кое-какие базовые черты и бывают похожи на правду, то как только дело доходит до деталей, сразу же начинаются вопиющие расхождения, причем закон таков: чем деталей больше и чем они более конкретные, тем чаще они «мимо цели». К тому же и сама мать-основательница, и ее последователи склонны к жестким и окончательным «приговорам» – и это при том, что пока что нет никаких научных доказательств правильности соционики. Впрочем, доказательств ее не-правильности тоже пока нет...

Ну, и из разряда «мелочь, а неприятно»: среди шестнадцати типовых соционических «модельных имён» не оказалось ни одного женского. <<

## О КРИТИКЕ

### **Tolli**

«Критик должен быть готов и способен в любой момент и по первому требованию занять место критикуемого им и выполнять его дело продуктивно и компетентно; в противном случае критика превращается в наглуемую самодовлеющую силу и становится тормозом на пути культурного прогресса.»  
(автор неизвестен)

### **Kargopolov**

Хорошо сказано. Очень разумное требование. Критика должна быть конструктивной. Большинство критиков готовы с лёгкостью разрушить некую систему взглядов, но при этом, совершенно неспособны предложить что-либо стоящее взамен.

Ярким тому примером является оголтелая критика дарвиновской теории эволюции. Эти многомудрые люди договорились до того, что объявляют дарвиновскую теорию «ненаучной». Однако та религиозная объяснительная альтернатива, которую они предлагают (акт творения) выглядит на редкость убого и беспомощно, особенно на фоне нападок на «ненаучность» Дарвина.

## «ПУТЬ БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ» И ПСИХОАНАЛИЗ

### **Kargopolov**

(Из письма психотерапевту психоаналитического направления, интересующемуся энергомедитативной практикой нашей Школы).

Здравствуйте!

У нас отсутствует Школа в современном понимании, т.е. у нас нет ни своего офиса, ни своего учебного помещения, расписания занятий, чтения лекций, написания курсовых работ, сдачи зачётов и экзаменов и т.п. Нет восходящей лестницы ступеней (прошёл ученик первую ступень, сдал экзамен, перешёл на вторую, затем на ещё более продвинутую третью ступень и т.д.). Нет дипломов и сертификатов.

Всё, что у нас есть – это моя книга «Путь без иллюзий», групповые занятия два раза в неделю и возможность приходить ко мне на индивидуальную консультацию. Лично я считаю, что это уже очень много. Таким образом, моя школа – это я, моя книга и мои ученики. Предельно неформальная структура.

Иногородние ученики, желающие заниматься по моей системе, периодически приезжают на консультации в СПб, получают индивидуальную программу занятий ЭМП (энергомедитативной практикой) и ежедневно занимаются дома согласно этой программе. Наша школа не является массовой, не является популярной и вообще, очень немногочисленна. Как учитель, я довольно строгий, требовательный и даже ворчливый. Соглашаюсь работать далеко не со всеми желающими. Причиной тому является отнюдь не моя придирчивость, а отсутствие готовности клиента прилагать систематические усилия и ежедневно заниматься ЭМП согласно рекомендованной программе. К сожалению очень многие клиенты совершенно не готовы к систематической работе над собой и приходят на консультацию, руководствуясь изживенческой установкой: «Я вам болею, а вы меня лечите».

Из других городов маленькая группа занимающихся по методам моей школы имеется только в Калининграде. Однако консультацию можно получить только у меня, в СПб.

Я Вам советую, прежде всего, прочитать «Путь без иллюзий» (начинать чтение со 2-го практического тома). Выбрать любой из представленных там методических вариантов и до приезда на консультацию сразу же приступить к самостоятельным занятиям. Конечно, в том случае, если Вы решите, что это вообще Вам нужно.

Я считаю современную психологию, в том числе и психоанализ, при всём том, что они располагают многими полезными знаниями и наработками, тем не менее, глубоко ущербными. Ущербными как в практическом, так и в концептуальном отношении. Причиной тому, на мой взгляд, является полное отсутствие в разработанном ими учении о человеке тонкоматериальной (энергетической) и духовной составляющих. С практической точки зрения – отсутствие работы с энергией (цигун) и работы с сознанием (медитации).

Как видите, моя школа основана на совершенно иной парадигме, нежели психоанализ, нежели доминирующая в нашем мире и преподаваемая во всех университетах научная

психология. Чтобы уяснить, в чём заключается разница, совету ознакомиться с моей книгой и лишь после этого решать, нужно ли Вам вообще заниматься в рамках моей школы.

По моему скромному разумению, обучать психоаналитика энергомедитативной практике моей школы, не имеет никакого смысла – совершенно разные и очень плохо совместимые подходы к проблематике развития человека и к решению психоэмоциональных и личностных проблем (басня дедушки Крылова «Лебедь, рак и щука»). Пытаться одновременно заниматься и тем, и другим – непродуктивно (конечно, общее ознакомление пойдёт только на пользу, но я говорю о серьёзном профессиональном подходе). Настолько же непродуктивно, как и посадка посередине между двух стульев.

Всего доброго, ВМ.

### **Kargopolov**

Несколько слов по поводу психоанализа.

Во-первых, психоанализ в любом его варианте – классическом по Фрейду или ревизионистском по Юнгу – однозначно относится к категории «слишком сложно для того, чтобы быть практически эффективным».

Во-вторых, никто не отменял методическое правило, именуемое «бритвой Уильяма Оккама» – **«Не следует умножать (количество вводимых для объяснения) сущностей сверх необходимости»**. И Зигмунд Фрейд (безусловно гениальный человек, но, одновременно и великий фантазёр) и Карл Юнг (сотрудничавший с фашистами и с презрением отзывавшийся о «еврейской психологии» своего учителя Фрейда) – оба знаменитых психоаналитика самым грубейшим образом нарушали заповедь знаменитого английского философа. Их учения просто изобилуют всевозможными «сущностями», вводимыми без достаточных оснований.

### **Kargopolov**

**Евгений Волков, Нижегородский Государственный Университет, пишет о психоанализе:**

*>> ... А ведь тот же Г. Айзенк ставил вопрос о несостоятельности психоанализа практически как о факте преступления против пациентов: «Широко распространенное использование психоанализа на жертвах рака в*

Германии неэтично и абсолютно противопоказано; его следует запретить юридически как «лечение», которое никогда не помогало и которое, как было показано, ведет к крайне нежелательным последствиям»[8]. И еще в 1966 году один из наиболее известных психоаналитиков Англии Anthony Storr честно констатировал: «Члены Американской ассоциации психоаналитиков, небеспристрастные, как можно предположить, к своей специальности, провели обзорное изучение вопроса об эффективности психоанализа. Полученные результаты были настолько неутешительны, что они воздержались от их публикации... Доказательства того, что психоанализ кого-нибудь и от чего-нибудь лечит, настолько сомнительны, что с ними практически нельзя считаться»[9]. Факты, о которых говорят Айзенк и Сторр, свидетельствуют, что психоанализ в лучшем случае по эффективности сравнивается со спонтанной ремиссией (т.е. бесплатно и с тем же результатом проще поплакаться другу или подруге в жилетку, чем идти к психоаналитику), а нередко и ухудшает состояние клиентов. Это уже и серьезный момент этики в отношениях с клиентами — какое моральное право имеют психоаналитики предлагать свои услуги после обнародования таких результатов, не опровергнув их?

Но дело в том, что психоанализ изначально мало интересуют клиенты сами по себе, с их конкретными и реальными проблемами. Они лишь материал для подтверждения или демонстрации «Истин» психоанализа, имеющих основание в лучшем случае в личном кругозоре или субъективных фантазиях продолжателей дела Фрейда.

В том же Киеве, где проходит ваш симпозиум, живет женщина, пережившая страшную трагедию убийства 7-летнего сына отчимом, да еще и в обстановке лицемерно-давящей среды секты Свидетелей Иеговы. Когда она, спустя несколько лет после этого, нашла в себе силы обратиться за помощью в возвращении к полноценной жизни к психологам, ей одним из первых встретился психоаналитик, отказавший даже в видимости сочувствия, отвергнувший все ее собственные попытки понять свою ситуацию и начавший «разоблачать» ее «комплексы» согласно фрейдистской догме. Только

огромное жизнелюбие этой женщины и помощь других специалистов (но не психоаналитиков) предотвратили еще одну трагедию. Вот ее собственные слова об опыте психоанализа:

«На сеансах психоаналитика я чувствовала, что меня насилуют психологически и эмоционально, не считаясь с моими чувствами, воспитанием, жизненным опытом и с тем, что со мной произошло за семь лет нахождения в секте Свидетелей Иеговы. Кроме фобий и ярлыков, навязанных в секте, у меня стали появляться новые, связанные с сеансами психоанализа. Надежда на помощь психологов стала исчезать. Появилось чувство безысходности. Одно из высказываний психоаналитика-консультанта, прозвучавшее с презрением, до сих пор помню: “Смотри, чтобы ты опять не вляпалась куда-нибудь”».

Конечно, можно сказать, что это был «неправильный» психоаналитик, но, как мне представляется, в самих основах психоанализа заложена эта склонность с чувством надменного превосходства поучать не только клиентов, но и саму реальность (реальности от этого ни жарко, ни холодно, а вот клиентам приходится несладко). Такая авторитарно-самовлюбленная позиция – проблема отнюдь не только психоанализа. Изоциренный авторитаризм по отношению к клиентам и отсутствие самокритичности — почти тотальный порок современной психотерапии, но психоаналитики внесли существенный вклад в такое положение дел и не собираются, судя по всему, нести за это ответственность. И на этом фоне — симпозиум, посвященный «себе, любимым» и жреческому поклонению изначально мертвому учению.

Упомянутый выше Джеффри Массон на основании своих исследований утверждает, что одним из важнейших толчков к созданию учения Фрейда послужило его столкновение со случаями инцеста, о которых пытались рассказывать пациенты. Однако он испугался честно иметь дело с этими фактами и преобразовал их в детские бессознательные фантазии и движущие силы психики, переложив, по сути, вину на детей (!!!). А почти столетие спустя, когда тема инцеста стала чуть ли не модной, психоаналитики 80-х годов прошлого века в США стали ее так эксплуатировать в своих интересах,



что находили следы этой детской травмы чуть ли не в любом симптоме своих пациентов. Результат – множество случаев индуцирования ложной памяти, приписывание несуществующих случаев инцеста, немалое число спровоцированных семейных драм и даже трагедий[10]. И такое поведение по принципу «чего изволите» – оно разве совместимо с «безжалостно разоблачительным и освободительным» учением? И где симпозиумы психоаналитиков, обсуждающих эти сюжеты истории своего профессионального сообщества?

Фрейд, создав модель расщепленной личности в качестве «подлинного образа» человека, выступил не просветителем и освободителем, а продолжателем авторитарно-закрепощающей тенденции в культуре, дезориентирующей и унижающей человека, увековечивающей его патологии вместо подлинной терапии. Недавно вышла на русском языке великолепная книга Д. Крамера и Д. Олстед «Маски авторитарности», в которой дается подробный анализ многих негативных последствий дихотомического расчленения человека (в реальности целостного) на взаимно аннигилирующие силы «добра» и «зла» («бессознательного» и «сознательного»). Фрейд всего-навсего воспроизвел общераспространенные в его время (во многом и до сих пор) религиозно-культурные предрасудки по поводу человеческой природы, отнесясь к ним не критически, не с научной и человеческой смелостью, а всего лишь модификаторски — добавив «клубнички», «академичности» и «терапии».

Действительно честное начало разговора психоаналитика с клиентом могло бы быть примерно таким: «Я (психоаналитик) придерживаюсь взглядов на психику человека, которые подвергаются серьезной критике со многих сторон и являются либо непроверяемыми и недоказуемыми, либо не проходившими настоящей экспериментальной проверки. Эффективность моих методов либо доподлинно неизвестна, либо сомнительна, либо даже отрицательна. Однако эти идеи и методы мне нравятся и кажутся истинными и эффективными. Если Вы согласны разделить мою веру, то вся ответственность за результат ложится на Вас. Я же буду решать, что в Вашей жизни правильно, а что – нет, и



*буду без доказательств навязывать свои интерпретации. Единственный показатель прогресса в моей терапии – принятие Вами моих интерпретаций». <<*

### **Мой крмментарий (ВМ):**

Конечно же, Зигмунд Фрейд – выдающийся психолог, внёсший очень весомый вклад в науку о человеке (учение о бессознательном, об эгозащитных механизмах человеческой психики и многое другое, безусловно, представляют большую научную ценность). Но нельзя не признать, вместе с автором вышеприведенных критических строк, что, будучи крайне интересен с теоретической точки зрения, психоанализ, увы, совершенно не оправдал надежд с точки зрения его практического применения (для лечения неврозов и коррекции личности). Это можно считать доказанным фактом. Во всяком случае проведенные независимыми экспертами исследования практической эффективности психоанализа скорее удручают нежели обнадеживают.

## **МОЯ СТАРАЯ СТАТЬЯ**

### **Kargopolov**

Вот, обнаружил свою старую статью, написанную в восьмидесятые годы, но, на мой взгляд, до сих пор не потерявшую своей актуальности. Кстати, если кто не знает, Каргополов – это всего лишь мой литературный псевдоним (назвался так по месту рождения – родился в деревне под городом Каргополом Архангельской области).

### **ПУТЬ И МЕТОД (О болезни «панацейщины» в современных оздоровительных системах).**

Владимир Михайлович Герасимов – медицинский психолог.

*>> Из обширной литературы, посвященной развивающим и оздоровительным системам (цигун, йога, медитация), из уст энтузиастов этих методов мы много слышим о чудесных исцелениях, об удивительной трансформации личности, о духовных озарениях и открытии новых перспектив. Стоило только человеку начать*

заниматься закаливанием по Порфирию Корнеевичу Иванову (оздоровительным бегом, уринотерапией, медитацией огласно школе Шри Чинмоя, сыроедением или холотропным дыханием и т.д.), как хроническая болезнь отступила, человек возродился, и его жизнь озарилась новым светом. Не спорю, иногда именно так и бывает, но, к сожалению, далеко не всегда.

Информация о воздействии различных методов оздоровления души и тела подается односторонне – нам говорят только о позитивных моментах, но нигде не пишут о противоположных случаях: о потере физического и психического здоровья, вплоть до летальных исходов и попадания в психиатрическую больницу в результате усердных, но, увы, неграмотных занятий. Никто не предупреждает энтузиастов о возможной деградации личности (наиболее часто наблюдается психопатическое развитие по паранойяльному либо шизоидному вариантам).

Приведу несколько примеров из собственного жизненного опыта, при этом я буду говорить только о том, с чем приходилось сталкиваться лично, избегая информации «из вторых рук».

Первый пример. Когда я работал в качестве медицинского психолога в психиатрической больнице им. Скворцова-Степанова, врач-психиатр, зная область моих интересов, пригласила меня в свое отделение познакомиться с интересным случаем. Молодая женщина, ранее никогда не страдавшая психическими расстройствами, попадает в нашу больницу в остром психотическом состоянии. В психиатрическую больницу она поступила из обычной соматической, где находилась по поводу тяжелой двусторонней пневмонии, которая, согласно мнению лечащего врача соматической больницы, едва не отправила ее на тот свет. С большим трудом ее вывели, но тут же обнаружили острое психическое расстройство, с которым больная и была доставлена в больницу им. Скворцова-Степанова.

Отчего все это произошло? В чем причина?

Оказывается, все эти неприятности начались после того, как она стала весьма усердно заниматься закаливанием по системе П.К. Иванова (знаменитая «Детка»).

*Второй пример. Одна моя знакомая, энтузиаст и преподаватель цигун, на протяжении нескольких лет регулярно выполняла сама и преподавала в группах сильный по своему воздействию комплекс цигун. Тем не менее, конечный результат оказался отрицательным. Произошло развитие желчно-каменной болезни и, пришлось делать операцию (удалять желчный пузырь).*

*Третий пример. Еще один мой знакомый, житель Сибири, большой энтузиаст методов оздоровления, весьма активно и целеустремленно работал над собой, применяя самые сильные методы: длительное голодание в сочетании с уринотерапией, обливание ледяной водой, медитация на свече. В результате развилось острое психотическое состояние (парафрения), в котором он был доставлен в психиатрическую больницу. Обычно у первичных больных крайне редко наблюдается парафреническая фаза психического заболевания. Столь острое развитие психического заболевания у человека, ранее никогда не страдавшего психическими нарушениями, несомненно, следует отнести за счет практикуемых сильных методов воздействия на организм и психику.*

*Это лишь некоторые из многочисленных случаев, с которыми мне доводилось сталкиваться в моей профессиональной деятельности. Многих людей, занимающихся под некавалифицированным руководством или вовсе без руководства, спасает от возможных неприятностей их собственная лень и, как следствие, нерегулярность занятий. В наибольшей опасности оказываются как раз люди сильные духом, упорные в своих занятиях, волевые и целеустремленные.*

*Однако если человек занимается энергомедитативной практикой неправильно, то лучше бы ему вообще ею не заниматься, тогда он не попадет ни в какие неприятности и долго проживет.*

*В чем причина? Из-за чего получается так, что человек, идя на определенные жертвы и ограничения, прилагая усилия, затрачивая время, чтобы получить благой результат для тела и души, вместо этого может нанести им большой вред как раз этими самыми занятиями?*

*На мой взгляд, основной причиной является то, что по-*

следователи оздоровительных систем путают две совершенно разные вещи – ПУТЬ и МЕТОД.

В чем различие? Метод никогда не является панацеей, он не универсален. Метод всегда имеет показания и противопоказания. Есть люди, которым он поможет, даже спасет, а есть люди, для которых он вреден и пагубен.

Путь же, в отличие от метода, представляет собой арсенал всех необходимых методов.

К сожалению, большинство распространенных оздоровительных систем страдает болезнью века, которую можно назвать «панацейщиной».

Психологический механизм заболевания недугом панацейщины тот же самый, что и механизм формирования сверхценных идей – информационная примитивность в сочетании с мотивационной мощью.

Обычно лидерами, вдохновителями и энтузиастами некоего метода являются те люди, которым он действительно сильно помог. Поскольку они получили положительный результат, имели весьма убедительный личный опыт, то и решили, что этот метод пригоден для всех. При этом они наивно не видят того фундаментального факта, что все мы разные, и то, что излечивает и спасает одного человека, может оказаться вредным и губительным для другого. В итоге получается, как говорят: «Сердобольная обезьяна учила рыбу лазить по деревьям».

Сверхценное отношение к избранному методу легко превращается в разновидность религии. Так, например, «Детка» П.К. Иванова имеет все признаки религии – своего пророка, свое «священное писание», свои ритуалы. Фактически эта оздоровительная система является формой пантеистической религии, формой поклонения силам природы.

Многие люди, стремящиеся к здоровью и гармонии, прискорбным образом «зацикливаются» на вопросах оптимальной диеты, стремясь к идеальному режиму питания. Организация оптимального питания согласно каким-либо теориям (вегетарианство, сыроедение, макробиотика Озавы и т.д.) легко превращается в форму религии. Обычный христианин не уделяет столько сил, внимания, столько душевного пыла своей религии,

сколько это делает иной вегетарианец по отношению к питанию. Несомненно, питание – важный компонент здорового образа жизни. Но ведь есть еще и другие, не менее важные – дыхательные упражнения (пранаяма), гимнастика (йога, цигун), очистительные и закаливающие процедуры и, конечно, медитация, т.е. работа с собственной психикой – питание души, что, несомненно важнее, нежели питание тела. Даже буддисты, строго придерживающиеся вегетарианства, говорят по этому поводу: «Если бы вегетарианство само по себе приводило к просветлению, то все козлы и бараны давным-давно уже были бы Буддами».

На самом деле каждый из отдельных методов – различные упражнения, пранаяма, закаливание, голодание, урилотерапия, холотропное дыхание или rebirthing, различные комплексы цигун, асаны хатха-йоги, различные методы медитации – огромная аптека, огромный склад лекарств для тела, психики и духа. И эти лекарства должны использоваться строго по назначению и с большой осторожностью. Путь, в отличие от метода, предполагает, во-первых, наличие системы глубоких знаний о том, как устроена энергосистема человека, как функционирует его сознание; во-вторых, наличие системы диагностических критериев для выявления слабых звеньев в теле и психике; в-третьих, знание методов прицельного воздействия на слабые звенья с тем, чтобы привести в равновесие всю систему.

Панацея же не нуждается ни в знании о человеке, ни в диагностике, для нее нет проблем индивидуального подбора методов для конкретного человека. Зачем все это, если существует великий и несравненный метод, который разом решает все проблемы?

Таким образом, еще одной отличительной чертой панацеи является отсутствие индивидуального подхода.

В качестве примера разберу систему П.К. Иванова. Основной метод – закаливание (двукратное обливание ледяной водой утром и вечером). К этому добавляется еженедельное суточное голодание. Далее следуют вспомогательные психотехнические приемы и ритуалы. Я хотел бы отметить, что считаю закаливание высоко-

эффективным методом, который помог в прошлом и поможет в будущем многим людям восстановить утраченное здоровье. Я сам в течение двух лет купался в проруби и имею соответствующий опыт. Однако это всего лишь метод, но не путь. И как метод, закаливание имеет свои показания и противопоказания.

Кому он показан? Прежде всего людям с заниженной самооценкой, робким и застенчивым, неуверенным в себе, лишенным необходимых в нашей жизни бойцовских качеств. Большую помощь получают от закаливания страдающие хронической астенией (вялость, слабость, сниженная работоспособность), люди с пониженным давлением. Закаливание излечивает депрессивные состояния (но может выбросить в маниакальное), повышенную сонливость, вялость и инертность. Спустя один-два года регулярных занятий закаливающими процедурами такого человека буквально не узнать. Стрессовое температурное воздействие укрепило отстающие звенья в его энергосистеме, физическом теле и в психике и привело к сбалансированному функционированию всех систем. Но что будет далее? Оказывается, настало время полностью прекратить или, по крайней мере, резко уменьшить практику закаливания. То, что ранее помогало, приводило в равновесие, подтягивая отстающие звенья, теперь начинает действовать отрицательно, приводя к переразвитию тех же самых звеньев и угнетению других (контрастно сопряженных).

У людей, имеющих многолетний стаж занятий сильнодействующими закаливающими процедурами (в частности, по системе П.К.Иванова), наряду с весьма положительными изменениями тонуса и работоспособности начинают появляться неблагоприятные изменения личности. Фактически начинается процесс патологического развития личности. Происходит психопатическое развитие по паранойяльному типу. Причем, эта духовная деградация самим человеком совершенно не замечается. Ему, напротив, кажется, что никогда в жизни он не чувствовал себя так замечательно, никогда не был так силен и работоспособен. Конкретно эта духовная деградация проявляется в форме неадекватно завышенной самооценки, чувстве собственной силы

и собственного превосходства. Такого человека отличает высокая ригидность (инертность) психики, проявляющаяся и в эмоциональной сфере (эмоции, обиды, гнев сохраняются значительно дольше, чем в норме) и сфере мышления – отсутствует гибкость мышления и имеется склонность к образованию сверхценных идей. Такие люди предрасположены к «проламыванию» сквозь жизнь, они жестки, категоричны, конфликтны, агрессивны и сверхкритичны. Эти люди страдают грехом, который, согласно христианству, является самым трудным для преодоления, – непомерной гордыней.

Закаливание противопоказано не только людям, имеющим личностные особенности по паранойальному типу, но и при определенных соматических нарушениях, например, оно противопоказано при гастрите, язвенной болезни желудка и при заболеваниях печени. Интересно отметить, что знаменитый основоположник айкидо японский мастер боевых искусств Уешибо регулярно обливался ледяной водой, но при этом всю жизнь страдая от язвы желудка, и умер от рака печени.

Заканчивая краткий обзор, хочу сказать, что, на мой взгляд, такие оздоровительные подходы, как урино-терапия, rebirthing, сыроедение, голодание, закаливание, тайцзицюань, аэробика и многие другие принесут настоящую пользу только в том случае, если мы откажемся рассматривать их как панацею, а будем использовать в качестве методов, применение которых требует предварительной диагностики и высокой избирательности. Школа, которую я представляю, как раз и осуществляет такой индивидуальный подход в обучении энергомедитативным методам и располагает соответствующими знаниями. <<

### **Maksim**

Спасибо за отличную статью.

Действительно есть мнение, что занятия медитацией, энергетикой, йогой могут принести только пользу и в самом деле лень в данном случае играет важную охранную роль.

С таким же успехом можно сказать, что спорт несет лишь только пользу.

К сожалению, ситуация крайне запутана отсутствием



структурированных знаний, обилием самоучек и недоучек, а также откровенных шарлатанов.

*>> Такого человека отличает высокая ригидность (инертность) психики, проявляющаяся и в эмоциональной сфере (эмоции, обиды, гнев сохраняются значительно дольше, чем в норме) и сфере мышления – отсутствует гибкость мышления и имеется склонность к образованию сверхценных идей. Такие люди предрасположены к «проламыванию» сквозь жизнь, они жестки, категоричны, конфликтны, агрессивны и сверхкритичны. Эти люди страдают грехом, который, согласно христианству, является самым трудным для преодоления, – непомерной гордыней. <<*

Бывает и хуже: спецслужбы прослушивают телефон, инопланетяне пытаются похитить. Сам наблюдал такое.

### **ГаЗгу**

Что ж, вполне внятно и логично раскрыта проблема, большое спасибо. Интересно, Вы сами хотели бы что-нибудь подправить сейчас?

ИМХО, многим (у кого проблема попасть на консультацию) сильно помогла бы определиться методичка по самодиагностике. Того, что есть в ПБИ лично мне совсем не достаточно.

### **Kargopolov**

Вы знаете, ГаЗгу, к собственному удивлению, не стал бы ничего исправлять. Разве что заменил бы Герасимова на Каргополова.

Вы совершенно правы, того, что имеется в ПБИ, для самодиагностики, мягко говоря, недостаточно. Но меня улыбнуло, что Вы говорите о методичке. Какая там методичка – это будет здоровенный пухлый том!

Только прошу меня не торопить. Уверяю Вас, что регулярная работа за письменным столом мною проводится, а сейчас, после отпуска дело пошло быстрее и продуктивнее.

Проблема в том, что я пишу текст от руки (простой шариковой ручкой, тогда как подаренный Паркер отдыхает), а не печатаю. И только потом он переносится в компьютер. Поскольку я печатаю одним пальцем, самому эту работу де-



лать долго. Ранее мне помогала набирать текст и готовить всю книгу к сдаче в типографию (компьютерная графика и вёрстка) Юля Афанасьева. Но сейчас она вышла замуж и уже ожидает ребёнка, так что в ближайшие несколько лет на неё я рассчитывать не могу. Воспользуюсь случаем поблагодарить Юлю за прекрасную высокопрофессиональную работу и неиссякаемое терпение.

Но сейчас у меня такого человека, который мог бы заменить Юлю, пока нет. А ещё мне нужен художник, чтобы сделать рисунки, иллюстрирующие медитативное хождение и некоторые другие упражнения, также нужно делать новую обложку к 2-му изданию.

А ко всему прочему, я ведь не full time writer. Мне приходится зарабатывать на всю семью (книги, хотя они, как писал классик, и не горят, но ведь и не кормят! :D А ещё дочка (2 года и 8 месяцев), при том, что воспитываем её без помощи бабушки-дедушки. Так что наберитесь терпения. Работаю за письменным столом по крайней мере 3-4 дня в неделю. Как только, так и сразу. :D

Всего доброго. VM.

### **Kargopolov**

Благодарен за полезные предложения и советы для облегчения работы над книгой, чем-то наверняка воспользуюсь, но у меня уже за долгие годы сложился свой творческий стереотип и я боюсь его ломать.

Например, я всегда пишу на бумаге от руки. Сначала самый первый вариант текста, затем его полностью (!) переписываю от руки, внося по ходу дела изменения, дополнения, сокращения, перестановки. И так примерно 3-5 редакций, никак не меньше. Да, очень трудоёмко, но именно так и была написана ПБИ (для первого издания, думаю было не менее 7-ми таких рукописных проходов). Вот такой я неисправимый перфекционист. Потому и пишу долго. Хотя статью про пирамиды полностью написал за 3 дня. И такое бывает.

## УЧЕНИЕ ДЖИДДУ КРИШНАМУРТИ

### **Anews**

В своей книге Вы пишете:

*>> Кришнамурти входил в состояние созерцания внешнего мира, приостанавливая при этом деятельность ума, но не растворяя его. Затем, выйдя из этого состояния, он начинал анализировать полученный опыт с помощью того же самого ума. <<*

Нигде и никогда Кришнамурти не говорил, что СНАЧАЛА надо созерцать, а ПОТОМ надо анализировать.

Это в корне противоречит его методологии.

Он писал о единстве ума-чувства-тела. При наблюдении без разделения происходит действие, которое происходит неотделимо от наблюдения истинной реальности, и вытекает из нее непосредственно. Никакого анализа, никакого промежутка между созерцанием и действием нет.

Если под «растворяя его» – Вы подразумеваете отсутствие разделения, то именно это и лежит в основе учения Дж.Кр. Так что Кришнамурти не несет ответственность за «невероятную путаницу в умах читателей». Если она и есть в умах читателей, то это проблемы самих читателей.

[www.erlib.com/Джидду\\_Кришнамурти/Вне\\_насилия/11/](http://www.erlib.com/Джидду_Кришнамурти/Вне_насилия/11/)  
Джидду Кришнамурти пишет:

*>> Система медитации – это не медитация. Система предполагает метод, который вы используете, чтобы в конце чего-то достичь. То, что вы повторяете вновь и вновь, становится механическим, не так ли? Как может механический ум – который тренировали, окручивали, смиряли, чтобы он подчинился шаблону, называемому медитацией, в надежде в конце получить награду, – как может такой ум быть свободным для наблюдения, для изучения?*

*В Индии и на Дальнем Востоке существуют различные школы, в которых обучают методам медитации, – это просто ужасно. Это означает механическую трениров-*

*ку ума; в результате он теряет свободу и не понимает проблему. <<*

Возможно именно механически тренированный ум не способен уже понимать простые и доходчивые слова Кришнамурти о медитации, как жизни.

### **Kargopolov**

Аnews в предыдущем посте:

*>> Нигде и никогда Кришнамурти не говорил, что СНАЧАЛА надо созерцать, а ПОТОМ надо анализировать. <<*

А я и не утверждаю, что он давал такие инструкции. В процитированном Вами пассаже я говорю не о том, что он писал, а о том, что он делал. Что-то у Вас не то с логикой, уважаемый! Я говорю о том, что он высказывал свои суждения не растворив свой ум, а всего лишь временно останавливая его.

Вы явно не понимаете о чём говорите, Вы просто уверовали в абсолютную мудрость Кришнамурти и рассуждаете как типичный верующий.

Подробная и обстоятельная критика взглядов Джидду Кришнамурти на духовное развитие дана во втором томе моей книги ПБИ в главе «Джидду Кришнамурти или бесплодное мудрствование»

[kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/43-2102.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume2/part1/43-2102.html)

Рассуждения Кришнамурти очень типичны для современных неoadвайтистов. Критика этих взглядов неоднократно была на наших форумах.

### **Kargopolov**

Джидду Кришнамурти (цитата):

*>> В Индии и на Дальнем Востоке существуют различные школы, в которых обучают методам медитации, – это просто ужасно. Это означает механическую тренировку ума; в результате он теряет свободу и не понимает проблему. <<*

Нет слов! Оказывается, медитативные практики индийской Йоги – это ужасно (тупарик Патанджали, глупец

Сватмарама и прочие йогины). Медитативные практики тибетского буддизма – отвратительно! Чань-буддизм, буддизм Тхеравады (Сатипаттхана) – глупость и бестолковщина, а энергомедитативные практики даосизма – вообще сущий кошмар!

Слава богу, явился миру великий человек Джидду Кришнамурти, который блистательно развенчал все эти глупости. :D

Ну не смешно ли это? Вообще, а кто такой Джидду Кришнамурти? Что он из себя представляет?

На фоне великих духовных традиций Востока этот самонадеянный и, на самом деле глубоко невежественный человек (при всём своём умении складно говорить), представляет собою ничтожно малую величину. Это всего лишь красивый, но абсолютно бесполезный мыльный пузырь.

### **Anews**

А что это Вы так раскипятились?

Неужели Ваши практики не научили Вас хладнокровию и самообладанию? Или ревнуете к славе Кришнамурти?

Все перечисленные Вами медитативные практики заняли у людей огромное количество времени, отвлекли их от жизни, дали небольшой отдых от рутины и обыденщины. Но во время этих сидений жизнь проходила мимо всех этих практикантов. А они могли бы жить и делать мир лучше в это время.

Вы не заметили, что Индия и вообще восток крайне бедно живут. Еще Ошо говорил, что буддизм в долгу перед Индией. Желание уйти в нирвану превратило земную жизнь индийцев в сплошные лишения и нищету.

А Кришнамурти предлагает медитировать и жить ОДНОВРЕМЕННО. То есть улучшать жизнь, исходя из благодати, почерпнутой в Первоисточника.

Я просто хочу донести до вас то из его учения, что Вы, по-моему, не до конца поняли.

Возможно, следующая Ваша книга будет о том, что не жизнь для медитации, а медитация – для жизни!

### **Kargopolov**

Да вы у нас оказывается ясновидящий. Сразу же увидели, что я раскипятился, ревную к славе Кришнамурти и т.п., суждения высказываете обо мне, т.е. перешли на личность. Хорошо ли это, уважаемый? Вы даже не в состоянии отли-

чить высказываний в саркастически-насмешливой манере от громких протестных воплей в состоянии гнева и раздражения. Вы, дорогой, явно переоцениваете свои способности оценки психоэмоционального состояния людей на основании постов в форумах. Также вы сильно переоцениваете и свои познавательные возможности. Коли вы уж перешли на обсуждение личности, то отвечу вам тем же, причём как профессиональный психолог с большим опытом практической работы с людьми.

**Своё мнение о Кришнамурти я полноценно высказал во 2-м томе книги «Путь без иллюзий», в главе «Джидду Кришнамурти или бесплодное мудрствование».** Как говорится «имеющий уши да услышит». Что-либо добавлять к этому материалу или повторять по кругу свои аргументы не имеет смысла. Ну а от Вас я ничего убедительного не услышал. Впрочем, если действительно имеете что-либо дельное сказать, бога ради! Но если всё, на что вы способны – это личные нападки, то с этим – на сайт Лотоса. Там на форуме «Учения недвойственности» Вы найдёте много союзников и любителей поспорить.

Кстати, вот Вы говорите о «методологии Кришнамурти». Помилуйте, какая методология, когда он сам всегда отвергал любые методы и методологии.

Ваша критика моих слов свидетельствует о полном непонимании того, что я сказал. Вы приписывается моим словам смыслы, которых в них нет, а затем начинаете меня критиковать, причём в форме грубого наезда.

### **Anews**

В своей книге Вы пишете:

*>> Кришнамурти входил в состояние созерцания внешнего мира, приостанавливая при этом деятельность ума, но не растворяя его. Затем, выйдя из этого состояния, он начинал анализировать полученный опыт с помощью того же самого ума. <<*

Разве это не Вы написали?

А я говорю:

*>> Нигде и никогда Кришнамурти не говорил, что*

*СНАЧАЛА надо созерцать, а ПОТОМ надо анализировать. Это в корне противоречит его методологии. Он писал о единстве ума-чувства-тела. При наблюдении без разделения происходит действие, которое происходит неотделимо от наблюдения истинной реальности, и вытекает из нее непосредственно. Никакого анализа, никакого промежутка между созерцанием и действием нет. <<*

Но Вы ничего не возражаете на это.

Давайте обсудим конкретно, почему Вы приписываете Кришнамурти то, что в его текстах нет?

Значит нет полного понимания того, что он пишет.

Что вы подразумеваете под словами «растворяя его»?

«Растворение ума» – это как раз отказ от оценки наблюдаемого, от попытки вписать его в свои шаблоны восприятия. Именно это и советовал Дж. Кр.

«Смотреть без разделения на наблюдателя и наблюдаемое» – в Единстве.

Такое наблюдение позволяет воспринимать настоящую реальность, а не иллюзию.

Это именно и сближает Вашу методику и учение Кришнамурти. Противоречия нет.

## **Kargopolov**

Anews пишет:

*>> Нигде и никогда Кришнамурти не говорил, что СНАЧАЛА надо созерцать, а ПОТОМ надо анализировать. <<*

Вы и вправду полагаете, что два этих процесса (созерцание, т.е. медитация и анализ, т.е. мышление) могут происходить одновременно? Боже мой, как всё запущено. :D

Кстати, я и не утверждаю, что он давал такие инструкции. В процитированном Вами пассаже я говорю не о том, что он писал, а о том, что он делал. Что-то у Вас не то с логикой, уважаемый!

Я говорю о том, что он высказывал свои суждения не растворяв свой ум, а всего лишь временно останавливая его.

И здесь я вовсе не цитирую Кришнамурти, а объясняю и даю оценку тому, что с ним происходило.

Ну и поскольку вы не слишком затрудняете себя чтением постов оппонента, повторю ещё раз: о какой такой методологии Кришнамурти вы говорите, если он категорически отвергал любые методы?

Вы явно не понимаете о чём говорите, Вы просто уверовали в абсолютную мудрость Кришнамурти и рассуждаете как типичный верующий.

### **Kargopolov**

Кстати, очень хорошо, что Вы привели обе цитаты. Очень наглядно. Тем, кто, в отличие от Вас, имеет необходимый опыт как медитации самонаблюдения, так и медитации присутствия, очень хорошо видно, что Вы не понимаете прочитанного. И к тому же делаете непростительные логические ошибки. Разве я сказал, что Вы меня неправильно процитировали? Нет, я сказал, что Вы неправильно понимаете прочитанное.

Для плодотворной дискуссии необходимы следующие условия:

- достаточные познания в данной области знания (желательно наличие высшего образования в этой сфере);
- минимально необходимая культура мышления (я уж не говорю про интуитивную мудрость-Праджню, которая развивается благодаря практике медитации самонаблюдения);
- минимально необходимая культура общения (в частности, принято обсуждать проблемы и не переходить на личности. Тем более недопустимы грубые нападки на оппонентов).

Настоятельно рекомендую изменить тон своих высказываний. Вы можете сколь угодно не соглашаться с нами, можете представлять альтернативную точку зрения, при том условии, что ведёте дискуссию вежливо и корректно. Тех, кто это условие не соблюдает, без лишних слов удаляют (забанивают).

### **Anews**

Я совершенно доброжелательно хочу обсудить с Вами учение Кришнамурти и Ваши претензии к нему. Забанить Вы меня, конечно, можете, но как тогда мы сможем это обсудить?

Заметьте, весь предыдущий пост Вы обсуждаете мою

личность и ни слова не говорите о том, что сказано мной в моем сообщении.

Вы говорите «непростительные логические ошибки» – и не говорите, в чем именно.

Anews написал:

*>> В своей книге Вы пишете: «Кришнамурти входил в состояние созерцания внешнего мира, приостанавливая при этом деятельность ума, но не растворяя его. Затем, выйдя из этого состояния, он начинал анализировать полученный опыт с помощью того же самого ума». <<*

Вы пишете: «Приостанавливая при этом деятельность ума.», а Кришнамурти наоборот требовал максимально активизировать целостную совокупность ум-чувства-тело БЕЗ РАЗДЕЛЕНИЯ. Все ресурсы человека должны быть собраны «здесь и теперь». Только в таком режиме возможно решить какую-то проблему, хоть внутреннюю, хоть внешнюю.

В вашем пересказе учения Кришнамурти есть явное искажение.

Вы пишете: «неправильно понимаете прочитанное» и не сказали в чем именно.

Минимально необходимая культура мышления и интуитивная мудрость-Праджня – это Ваши личные достоинства? Я правильно понимаю?

Думаю, что конструктивный диалог возможен. В противном случае, если Вы меня забаните, Вы распишитесь в нежелании искать и понимать истину.

Ваша воля. Но это не приведет к самосовершенствованию духа. Разве что Вы считаете себя окончательно Просветленным...

Но тогда учение Кришнамурти бы было Вам понятно. И Вы бы его не ругали.

### **Kargopolov**

Что Вам так неймётся обсуждать мою личность? Остыньте, уважаемый! Повторяю: всё, что я счёл нужным сказать относительно Кришнамурти, мною уже сказано. Продолжать дискуссию, повторяя по кругу те же самые аргументы, не намерен. Но Вы можете изложить свою «правильную» точку зрения, никто Вам в том не препятствует. Только



желательно, чтобы кроме критической, присутствовала и со-держательно-конструктивная компонента.

Бог в помощь!

### **Kadykoff**

Удивляюсь желанию некоторых людей во что бы то ни стало навязать своё мнение другим.

Не нравится книга – найди себе по вкусу, с этим сейчас проблем нет. Зачем устраивать здесь эти баталии?

Anews написал:

*>> Все перечисленные Вами медитативные практики заняли у людей огромное количество времени, отвлекли их от жизни, дали небольшой отдых от рутины и обыденщины. Но во время этих сидений жизнь проходила мимо всех этих практикантов. А они могли бы жить и делать мир лучше в это время. <<*

Посмешил...

### **Amigo**

Anews, растворение ума и остановка ума – это разные понятия. Остановка ума происходит при медитации-присутствии (при открытых глазах, когда соединяешься с миром). Растворение ума происходит при медитации-самонаблюдении (при закрытых глазах), когда растворяются в голове всякие «мысленные вихри», пробуждается Мудрость-Праджня. Для понимания этих двух понятий вдумчиво прочтите главу о М-С и М-П, а не только главу о ДК.

### **Anews**

Спасибо, amigos!

Конечно, надо прочитать всю книгу.

Просто уже в статье про ДК было видно, что автор, не слишком углубляясь в учение Кришнамурти, стал критиковать не собственно учение, а собственное представление о нем.

И это ни в коем случае не переход на личности, а разговор по существу.

Вы же когда моргаете, Вы не думаете, вот сейчас я закрою глаза, а потом открою. Это происходит само собой. Никто Вас этому не учил.

Несколько цитат из Кришнамурти о медитации:

*>> Наблюдали ли вы когда-нибудь бессознательное? Если вы не просто читаете книги о подобных вещах, тогда это требует большого труда. Частью вашей медитации является выяснение того, как наблюдать за бессознательным, – не с помощью сновидений, не через интуицию, которая может оказаться лишь вашим желанием, стремлением, вашей скрытой надеждой. Нужно видеть внутреннее движение желаний, мотивов, тревог, страхов, печали. Наблюдать везде и всегда не осуждая, не оправдывая, не выбирая.*

*– Наблюдающий – это прошлое. Его нет. Это хранилище знаний. Он не смотрит на себя свежим взглядом.*

*– Не слушайте никого, выяснять вы должны полностью самостоятельно. Если вы знаете, как смотреть, все уже есть в вас самих. Истина не принадлежит никому, она не чья-то личная собственность. Медитация не является частным, личным удовольствием или переживанием.*

*– У нас нет никакого метода! Механическая тренировка – это ужасно! Медитация – это осознание того, что вы делаете, что думаете, что чувствуете, осознание без выбора, наблюдение, изучение. <<*

Конечно, для того, чтобы научиться писать, надо сидеть и выводить палочки и крючочки. Некоторое время. Но потом люди обычно просто пишут.

Так же и с медитацией. Научившись медитировать (с закрытыми ли, с открытыми ли глазами), человек просто живет и медитирует одновременно.

По-моему, так.

### **Kargopolov**

Цитата из Кришнамурти:

*>> Истина не принадлежит никому, она не чья-то личная собственность. Медитация не является частным, личным удовольствием или переживанием. <<*

Звучит красиво и задорно, но так ли это?

Даосская мудрость гласит: «Совершенномудрый, по-

знавший Дао, не может передать познанное даже собственному сыну.» Состояние медитации со всей его содержательной стороной, конечно же является суверенным достоянием самого медитирующего, недоступным для окружающих.

Конечно же, прежде, чем критиковать Кришнамурти, я ознакомился с его трудами и был сильно разочарован. Без систематической практики сидячей медитации всё это, извините, пустые слова. Я уже не говорю про большое количество ошибок в понимании того, что такое медитация. Как у самого Кришнамурти, так и у его последователей.

### **Гело**

Anews Вы говорите:

*>> Конечно, для того, чтобы научиться писать, надо сидеть и выводить палочки и крючочки. Некоторое время. Но потом люди обычно просто пишут. Так же и с медитацией. Научившись медитировать (с закрытыми ли, с открытыми ли глазами), человек просто живет и медитирует одновременно. По-моему, так. <<*

Anews не противоречите ли Вы сами себе этим высказыванием? Надо сначала научиться медитировать, что совсем не так просто остановить свой ум. Так вот я лично этому и учусь когда сижу ведь надо же сидеть и «выводить крючки и палочки». Другого способа я не нашел. Если он есть у Вас то расскажите о нём.

А больше всего мне нравится высказывание в Бхагаватгите: «Люди приходят ко мне различными путями, но в конце я встречаю их, потому что все пути принадлежат мне». Возможно цитата не дословна, но надеюсь, что смысл передать удалось. У каждого человека и свой путь и свой транспорт для движения по этому пути... В своей жизни, где это возможно, я предпочитаю велосипед. В дальнейшую полемику на эту тему встречать не хочу и не буду. Да здравствуют мои друзья – велосипедисты!

Желаю всем успехов!

### **Anews**

Да, это так, Гело: «Люди приходят ко мне различными

путями, но в конце я встречаю их, потому что все пути принадлежат мне».

Думаю, стоит прочитать всю книгу целиком. И потом разобрать те абзацы, где есть ошибки по поводу Кришнамурти. Наверное, даже создать отдельную тему для этого придется.

Причина ошибок, как мне видится, здесь:

Каргополов пишет:

*>> Читатель, привыкший к строгому стилю написания научных трудов, пусть простит меня за то, что при цитировании я ограничиваюсь лишь фамилией автора цитаты и названием работы и, как правило, обхожусь без указания точных библиографических координат цитаты (издательство, год издания, страница). На это я иду вполне намеренно, дабы не утяжелять повествование и не загромождать текст. <<*

В этом все кроется. Приводя не конкретный текст критикуемого Учителя, а собственный пересказ его, он в него вносит изменения, собственное прочтение и ошибочное трактование. Конечно, после этого можно активно браться за критику. Самого-то текста нет. Невозможно указать – вот здесь и здесь не так. Учитель этого не говорит, это ваше собственное видение.

Хороший способ остаться правым. Но это к истине не приведет.

### **Kargopolov**

Anews пишет:

*>> Приводя не конкретный текст критикуемого Учителя, а собственный пересказ его, он в него вносит изменения, собственное прочтение и ошибочное трактование. Конечно, после этого можно активно браться за критику. Самого-то текста нет! <<*

Это неправда. В главе из ПБИ «Джидду Кришнамурти или бесплодное мудрствование» даются и точные цитаты из книг Кришнамурти и точное изложение его идей без какого-либо искажения. Я вообще не имею привычки исказить чу-

жие тексты. Если я цитирую, то всегда точно и без каких либо искажений. Так что эти обвинения лживы и безосновательны.

Глава про Кришнамурти из моей книги здесь же, на сайте, в свободном доступе. Прочитайте и убедитесь. Все мои цитаты из книг Кришнамурти являются точными. Если же вы утверждаете, что эти цитаты перевернуты или искажены – не будьте голословны и докажите это на конкретном материале. Стыдно, молодой человек!

Anews передёргивает и ведёт себя бесчестно, любыми средствами пытаюсь «победить» в споре. Если Вы не в состоянии дискутировать достойно, мы Вас просто удалим.

В таких спорах оппоненты всегда остаются при своём мнении. Поэтому, вместо того, чтобы сражаться как беззаветный красный конник, достаточно высказать свои соображения, изложить свою точку зрения и на этом успокоиться. Но Вы, вместо этого продолжаете личные нападки на Каргополова. Вот теперь, оказывается, что у меня нет точного цитирования (есть, есть оно дорогой), а пересказ-обсуждение идей ДК недопустим (неужто весь текст должен состоять из цитат), да ещё осмеливаюсь высказывать собственное мнение, а это грех). :D

Готов Вас ещё потерпеть, но немного. Этот сайт предназначен для людей, которые занимаются ЭМП (энергодитативной практикой) и высоко её ценят. И Ваши невежественные рассуждения для нас малоинтересны, а Ваше миссионерское рвение просто комично. Ступайте к своим единомышленникам неoadвайтистам на сайт Лотоса, в форум «Учения недвойственности». Они Вас, вне всякого сомнения, заценят. Там кстати есть большая тема как раз посвящённая разбору именно этой главы из моей книги (моей критике ДК). Туда и ступайте, а здесь Вам делать нечего. Извините, но Вы нам уже надоели. Для тех, кто практикует сидячую медитацию, Ваши миссионерские потуги смешны и неинтересны. Вы просто ошиблись адресом.

### **Kargopolov**

Вдогонку.

Вот самые кричащие заблуждения Кришнамурти:

**>> Систематическая практика сидячей медитации, по его мнению, не нужна. Он считает, что**

*такая медитация механистична и неприемлема. Согласно Кришнамурти, учитель тоже не нужен (оно и понятно – если методы практики отвергаются и считаются неприемлемыми, то отпадает и необходимость в наставнике, обучающем этим методам). <<*

Но это же явная чушь. Ошибочность этих, крайне незрелых и легкомысленных утверждений, очевидна любому человеку, имеющему соответствующий опыт медитативной практики.

Скажите на милость, в чём состоит пресловутая «механистичность» медитации самонаблюдения?!

Вы нас уже утомили всеми этими глупостями. Невежество ещё можно простить. Но воинствующее и активное миссионерствующее невежество непростительно.

## **РЕЙКИ**

### **Kadykoff**

Добрый день! Хотелось бы услышать мнения форумчан о системе РЭЙКИ.

### **Kargopolov**

Лично я не сторонник Рэйки и отношусь к этой системе скептически. Целительство наложением рук известно с давних времён. Однако, на мой взгляд, им должны заниматься отнюдь не в массовом порядке, а редкие отдельные люди, имеющие особую к тому одарённость.

Утверждение о полной безопасности целителя, характерное для системы Рейки, на мой взгляд, является ошибочным и безответственным.

Как Путь духовного и психоэнергетического развития, ИМХО (по моему скромному разумению), Рэйки, как и любое другое целительство руками, неприемлемо (неприемлемо как Путь развития). Фактически, оно осуществляется за счёт отдачи пациенту своего энергетического и кармического ресурса.

Доводы рейкианцев читал – неубедительно. Встречался лично с заезжей дамой из США, мастером Рейки. Она прове-

ла для меня сеанс воздействия, а я – для неё. Не впечатлён. Слабовато. Хотя, вне сомнения, есть и среди них сильные целители, почему нет?

**Путь развития – это энергомедитативная практика. А целительство – это использование тех ресурсов, которые получены на этом Пути и растрата этих ресурсов в процессе лечения.** Моё мнение по этому вопросу не является оригинальным. Точно такого же мнения относительно целительства придерживается всемирно известный мастер цигун Ли Хунчжи, основоположник системы Фалуньгун и многие другие мастера и целители.

## **СОВЕТЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **ДЫХАНИЕ И ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА**

#### **Parfierey**

Здравствуйте!

Решил задать вопросик по дыханию:

Когда практикую парадоксальное дыхание на даосском круге, мне сильно ударяет в нос, как будто вдохнул воздуха на морозном ветре. Нос у меня часто заложен, а когда делаю парадоксальное дыхание, возникает чувство что дышу нормально, тогда как одна из ноздрей у меня заложена.

Должно ли такое происходить? Может я что-то делаю неверно? Буду рад вашим ответам.

С уважением, Александр.

#### **Kargopolov**

Здравствуйте Александр!

Вам нужно сначала постоять столбом в течение 10-15 минут, а уж потом переходить к дыханию. После столба нос задышит.

Успехов! ВМ.

### **СТРАХ ПОТЕРЯННОГО ВРЕМЕНИ**

#### **Anchar**

День добрый всем!

Давно не писал на форум, хотя читаю регулярно новые темы. У меня возникло несколько связанных друг с другом вопросов к ВМ. Хотя сперва я должен «покаяться» что не выполняю данную вами, Владимир Михайлович, программу развития (полученную на консультации). Скорее всего, если бы я выполнял в полном объеме Ваши рекомендации, вопросы бы не возникли, но тем не менее:

– Последнее время (1,5 года или больше) у меня развился «страх потерянного времени» как я сам это сформулировал. Смысл в том, что когда я оглядываюсь назад и смотрю



на прожитый день, неделю, месяц – меня охватывают негативные эмоции, т.к. я начинаю сожалеть что не использую время своей жизни более продуктивно. Страх заглядывать в прошлое, страх того что не использую свой потенциал на максимум. Вопрос в том как избавиться от постоянного заглядывания в прошлое (что само по себе пустая трата времени)?

---

Пока писал это сообщение, понял что:

– знаю ответ на свой вопрос и он заключается в том что нужно вернуться и в полной мере выполнять данную мне программу ЭМП.

– на самом деле у меня не несколько вопросов, а один (который я написал).

– нужно отдавать свою жизненную энергию и время делу, которое соответствует моим интересам и будет главным направлением моей жизни в будущем.

– «помириться» в душе со своим прошлым, спокойно приняв его.

– нужно перестать пытаться «ловить время» в течение дня и смотреть на жизнь более созерцательно и с доверием. Быть в потоке своей жизни, используя главным ориентиром правильного направления свою интуицию и душевный покой и удовлетворение от своих действий.

– «Когда Господь создавал время, он создал его достаточно.»

Пусть этот мой пост будет не вопросом, а примером того как проговаривание своей «проблемы» приводит к самостоятельному решению.

Раз уж я все это уже написал, с Вашего, Владимир Михайлович, разрешения, опубликую на форуме.

Если кто захочет прокомментировать, буду рад.

С уважением, Анчар.

## **Odonata**

*>> ... когда я оглядываюсь назад и смотрю на прожитый день, неделю, месяц – меня охватывают негативные эмоции, т.к. я начинаю сожалеть что не использую время своей жизни более продуктивно...*

*...в будущее заглядывать действительно неприятно,*

*так как понимаешь, что жизнь уже давно пошла не в том направлении... <<*

До боли знакомые состояния! В продолжение таких мыслей еще бывает «уже поздно что либо начинать.» Такой вот букет.

### **Kargopolov**

Сверхзабоченность оптимизацией своей жизни порождается нашим умом (отождествление с содержимым собственного сознания). Это всего лишь одно из многочисленных и разнообразных проявлений отсутствия умственной тишины. Без регулярной практики медитации самонаблюдения эта проблема не может быть решена.

Кстати, при наличии такой практики эта проблема не решается, а отмирает.

Что же происходит при подобной зацикленности? А происходит следующее – в голове поселяется информационный паразит (не воспринимайте, пожалуйста, буквально, я имею в виду патологическую доминанту, своего рода навязчивую идефикс). Она имеет примерно следующее содержание:

«Время моей жизни бездарно растрачивается. А ведь это невосполнимый ресурс! И что-либо изменить никак не получается. О-о, горе мне!»

Чтобы избавиться от этой патологической озабоченности, перед медитацией самонаблюдения полезно мысленно сказать самому себе следующий текст:

«Мне никогда не удастся оптимизировать свою жизнь и своё время должным образом, как бы я ни старался... И я с этим согласен, я это принимаю».

Затем сразу же переходим к самонаблюдению. Текст предназначен для обдумывания и не является формулой самовнушения. Он необходим для того, чтобы вывести эту блокировку в сферу актуального осознания, туда, где с ней уже можно работать в режиме медитации самонаблюдения. Если же, вместо медитации самонаблюдения, Вы начнёте размышлять по поводу текста – всё пропало. Вместо растворения блокировки вы только будете её усиливать и усугублять свою проблему.

### **Kargopolov**

Сильная озабоченность неоптимальным расходом

своего времени на мой взгляд, представляет собою специфическую разновидность скупости. Скупость – это неадекватное отношение к своим тратам, к расходованию своих ресурсов. Это сверхэкономность и прижимистость (нежелание тратиться, нежелание давать). Человек уделяет чрезмерное внимание тому, как он расходует свои ресурсы. В данном случае, речь идёт о расходовании ресурсов своего времени.

Другой вариант скупости относится к расходованию своих денег и материальных ресурсов в самом широком смысле слова (электроэнергии, бензина, топлива и т.п.).

Эти два вида скупости могут даже совместно наличествовать у одного и того же человека. Тогда скупость (более вежливые слова – «экономность», «разумная бережливость») по отношению к деньгам и материальным ценностям сочетается с экономией и сверхоптимизацией своего времени.

P.S. Эти мои рассуждения имеют общетеоретический характер и не относятся ни к кому из участников нашей дискуссии. У меня нет никакого желания обижать людей, выставляя какие-либо диагнозы.

### **Kargopolov**

Тем, кто интересуется проблемой оптимизации собственного времени, рекомендую прочесть книгу «Эта странная жизнь» (Даниил Гранин, 1986 г). В ней рассказывается об известном учёном советского времени Любичеве А.А. и о его системе управления своим временем.

Вот некоторые цитаты.

*>> ...В 1972 году умер Александр Александрович Любичев. Он прожил трудную и долгую жизнь – 82 года. В 1918 году Любичев поставил перед собой гигантскую цель: разработать в биологии аналог периодической системы химических элементов – создать естественную систему организмов. Чтобы представить себе масштаб этой цели, достаточно вспомнить, что Менделеев, создав периодическую систему, смог описывать свойства химических элементов, которые еще не были открыты. Аналогичная система в биологии могла не только прояснить прошедшую уже эволюцию, но и предсказать дальнейший ее ход – то есть предсказать будущее живого мира.  
Д. Гранин написал повесть о Любичеве, она называется*

*«Эта странная жизнь». Жизнь Любичева действительно странная – с позиций обыденных ценностей в ней очень много непонятого, чуждого, неприемлемого. Для нас же жизнь Любичева образцово-показательна: четким выбором цели, ...пути продвижения к цели, настойчивым продвижением вперед в течение всей жизни, расплатой за нарастающие темпы творческой работы, итогами борьбы...*

*...Чтобы справиться, Любичев создал систему учета времени. Все потраченное за день время расписывалось с точностью до 5-10 минут: сколько времени ушло на непосредственно творческую работу, сколько было потрачено на вспомогательную, сколько заняло чтение специальной литературы, художественной, сколько времени отняли отдых и развлечение. В конце дня подводился итог. Каждый месяц составлялся отчет. Год завершался подведением годового баланса. И всякий раз строился план на следующий период. План реальный, выполнимый в то же время максимальный, рассчитанный на полное использование своих сил...*

*«Всякие перерывы в работе я выключаю, я подсчитываю время нетто», – писал Любичев.*

*Систему учета времени Любичев вел в течение 56 лет: с 1916 года до самой смерти. Потери времени сокращались, совершенствовался стиль работы, и в результате его творческий КПД постоянно возрастал: последние 20 лет были продуктивнее занятий в молодые годы. При жизни Любичева было опубликовано около 60 его работ, объем литературного наследия, обнаруженный в архиве Любичева уже после его смерти – 600 авторских листов. Главный недуг сегодня – это не раковые и не сердечно-сосудистые заболевания, как утверждает медицина и статистика, а нехватка времени. Жалуются на нехватку времени все. Многие говорят, что спят по 4-5 часов в сутки и все равно ничего не успевают. Каким же образом Любичев, который спал по 10 часов в день, который принимал активное участие в общественной жизни, успевал так много? В чем его тайна?*

*Своему другу П.Г. Светлову Любичев писал:*

*«Секрет моей работоспособности сейчас:*

- 1. я не имею обязательных поручений, чрезвычайно вредно действующих на нервную систему;*
- 2. я не беру срочных поручений и в случае утомления сейчас же прекращаю работу и отдыхаю, или перехожу на неутомительное занятие;*
- 3. сплю очень много, сейчас 8 часов ночью и 2 после обеда, всего не менее 10, и регулярно гуляю;*
- 4. веду учет, как тебе известно, уже более 50 лет и поэтому не распускаюсь;*
- 5. комбинирую утомительные занятия с приятными, так что целый день один участок нервной системы никогда не работает.*

*Но соблюдение всех указанных условий трудно при нахождении на государственной службе и в больших городах...» <<*

### **Kargopolov**

У меня был приятель психолог, который очень увлёкся этой идеей – хронометражем и постоянным учётом своего времени по Любичеву и имел горы записных книжек. О его результатах и о моём отношении к системе Любичева я скажу позже, чтобы не мешать необусловленному восприятию этой системы читателями.

### **Anchar**

Спасибо за совет, Владимир Михайлович!  
Книгу – прочитаю.

### **Ga3ry**

Anchar:

*>> когда я оглядываюсь назад и смотрю на прожитый день, неделю, месяц – меня охватывают негативные эмоции, т.к. я начинаю сожалеть что не использую время своей жизни более продуктивно. Страх заглядывать в прошлое, страх того что не использую свой потенциал на максимум <<*

Максим:

*>> в будущее заглядывать действительно неприятно,*

*так как понимаешь, что жизнь уже давно пошла не в том направлении <<*

Kargopolov:

*>> Вам кажется, что просто надо нечто такое найти, чтобы потом этому следовать. Но это иллюзия. Годы идут, а вы всё ищете истинный Путь <<*

odonata:

*>> До боли знакомые состояния! В продолжение таких мыслей еще бывает... уже поздно что либо начинать... <<*

Сие очень даже знакомо и мне. Сказать могу вот что.

1) не помню уже, где слышал, но нравится: человек всегда находится в наилучшей из возможных на данный момент для него ситуаций – если отбросить его личные оценки;

2) хороший садовник, заботясь о своих деревьях, делает все необходимое, но никогда не печалится о том, что они медленно растут – все, что должно, произойдет в свое время;

3) однажды я обнаружил, что такими своими состояниями можно управлять, если вовремя поймать себя на таких мыслях.

Лирическое отступление. Однажды мы ночевали в палатке в одном из национальных парков. Сплю я очень чутко, и посреди ночи услышал, как кто-то полез вовнутрь (дочь взяла в палатку пахучее печенье). Не удивился – в Канаде и в городе-то зверья полно. Просто подумал, ну, блин, еноты охмелили вконец – и двинул кулаком в темноте, попав в нос. «Оно» хрюкнуло и развернулось бежать, и тут я понял: не енот – палатка улетела в сторону, а я, как был сидя, так и отъехал на пару метров назад. Если бы дело было днем, я бы не то что драться, я бы инфаркт получил на месте. Медведь был совсем молодой, видимо, – опытные знают расклад.

Так вот, именно это я и делаю, – кулаком в нос таким мыслям, если полезут. Помогает отлично, у меня получается где-то 7-8 раз из 10.

4) Anchar, банальнейшая вещь, но мне помогает: планирование и списки дел. Составляю список (на день, неделю, год – не важно), днем сверяюсь, чтобы обязательно сделать самое важное, вечером выделяю 2 минуты подвести итоги/

скорректировать. В плане морального состояния и ощущения потерянного времени помогает отлично. Говорят, еще хорошо вести дневник, но сам не пробовал.

Disclaimer: вышеизложенное – лишь заплатка; для решения проблемы на системном уровне, надо, видимо, следовать советам ВМ.

Maksim:

*>> Приношу извинения, форум не место для выплеска личного негатива. <<*

Не согласен, здесь не клуб для джентльменов «хорошие манеры – прежде всего», люди должны стремиться помочь по мере сил/желания. Не стоит только а) вдаваться в интимные подробности и б) рассчитывать на помощь.

**Kargopolov**

ГаЗгу пишет:

*>> Не стоит только... рассчитывать на помощь. <<*

А почему нет? Ведь помощь, и очень ценная, может носить информационный характер. Нередко своевременный совет очень сильно выручает человека.

Сразу видно, что Вы уже много лет прожили в Канаде. Это, ну очень западный подход к жизни («каждый сам объезжает своих мустангов»), с которым я совершенно не согласен. Всё та же тема глубинных различий между западной англосаксонской цивилизацией и русским миром. Индивидуализм и конкуренция с одной стороны, коллективизм и взаимопомощь – с другой.

Ваше «Не стоит рассчитывать на помощь» уж очень корбит и режет ухо.

**Kargopolov**

ГаЗгу пишет:

*>> не помню уже, где слышал, но нравится: человек всегда находится в наилучшей из возможных на данный момент для него ситуаций – если отбросить его личные оценки; <<*

Рад, что это Вам понравилось. На консультациях я люблю повторять, что мир устроен по принципу абсолютной справедливости, а также, что та ситуация, в которой мы находимся в данный момент, является самой наилучшей и самой благоприятной с точки зрения нашего развития.

Хотя с субъективной точки зрения она может восприниматься как великое несчастье и жуткая несправедливость. И до тех пор, пока человек ворчит на свою жизнь, а свою жизненную ситуацию воспринимает как несправедливость судьбы, его развитие блокируется. Оно начинается только с ПРИНЯТИЯ себя, своей судьбы и своей жизненной ситуации. Я об этом уже писал, либо в книге ПБИ, либо на форумах.

### **Kargopolov**

Тот мой приятель по Университету, о котором я уже упоминал, на протяжении ряда лет вёл учёт своего времени по системе Любищева. К сожалению, результат прямо противоположен ожидаемому.

Несмотря на увлечённость системой контроля времени по Любищеву, он отличался крайне плохой организованностью и продуктивностью во всех сферах, начиная от профессиональной (будучи педагогом, никак не мог вовремя сдавать учебные планы и программы, из-за чего у него в конце концов отняли хорошие курсы и дали «плохие», крайне неудобные и требующие длительных поездок) и заканчивая житейской – огромная проблема ответить на письмо и т.п.

В бытовом отношении – просто мрак, такое я видел всего два раза в жизни. В однокомнатной квартире, в которой он жил, передвигаться можно было только по тропинкам, в буквальном смысле слова – одна тропинка от входной двери к постели, другая – к туалету, третья – к кухне. Когда идёшь по этим тропинкам, справ и слева громоздятся, высотой по колено залежи – стопки книг, тюки со старой одеждой, какие-то ящички и т.п. Навести порядок он постоянно грозился и порой даже что-то начинал делать в этом направлении, но никогда не мог довести до конца. Так и жил в «мерзости запустения».

При этом алкоголиком и крепко пьющим человеком он отнюдь не был. Многократно пытался с моей помощью заниматься цигун и медитацией, но всякий раз вскоре бросал. Однако, что любопытно, на ведение регистрации затрат времени по Любищеву у него время всегда находилось. За годы



у него накопилось огромное количество книжек с записями по любищевской системе. Надо сказать, что он был обаятельным и интересным человеком, хорошим преподавателем (читал психологию в Калининградском Университете) и студенты его любили. В прошедшем времени о нём говорю по той причине, что этого человека уже нет в живых (семь лет назад умер от рака крови).

Сам я никогда не соблазнялся на бухгалтерию времени по Любищеву, расценивая её как вполне очевидное излишество и своего рода неадекватность. Тем не менее, я всё-таки сумел, безо всякого специального учёта и планирования времени, параллельно с основной профессиональной деятельностью написать весьма объёмный двухтомник ПБИ.

При этом, для меня было вполне достаточным выполнять правило регулярности работы над написанием книги. Правило очень простое: каждый день нужно непременно поработать над книгой. Сколько – неважно, пусть даже совсем немного, но непременно каждый день. Получалось иногда очень много, иногда совсем мало. Для меня количественная сторона не имела никакого значения – в один день больше, в другой меньше: иногда очень хорошо пишется, иногда с трудом. При полном отсутствии какой-либо озабоченности объёмом работы, я считал исключительно важным не пропускать ни одного дня. Конечно не до потери адекватности, ибо всегда могут возникнуть форсмажорные обстоятельства. В таких случаях я, с лёгкостью и без каких-либо последующих угрызений совести, всегда был готов «поступиться принципами».

Чтобы добиться успеха в достижении долгосрочной намеченной цели, на мой взгляд, нет никакой необходимости в любищевском учёте времени и тому подобных подвигах деловой и временной бухгалтерии (перечень дел и бюджет времени). Такие мощные и «упёртые» люди, как Любищев, достаточно редки. У преобладающего же большинства, при попытке следовать системе Любищева, вся личная сила уходит в учёт и контроль, а на реальную работу её уже не остаётся.

Мой подход к оптимизации быстротекущего времени нашей жизни, очень прост и, согласно моему опыту, вполне эффективен. Заключается он в следующем:

Прежде всего, следует определиться в том, что именно, на данный период времени, является для вас самым важным. Без выделения главного не будет и фокусировки на

этом главном. Не будет фокусировки, не будет ни работы, ни результата. Ничего не будет.

К примеру, в своё время я определился в том, что сейчас для меня самое главное – это написание книги «Путь без иллюзий». Это общая установка. Вторая, более конкретная, – установка на регулярность работы по написанию книги, работы за письменным столом. Эти две базовые установки необходимо сохранять и подпитывать. Для этого вполне достаточно периодически перед засыпанием, лёжа в постели, мысленно напомнить себе две вещи (мысленно сказать два текста):

- а) Самое главное дело в моей жизни – это книга.
- б) Писать хоть понемногу, но каждый день.

Казалось бы, слишком просто и даже примитивно. Однако, далеко не случайно мудрые и опытные люди, встречаясь с некими сложными методиками, с весьма объёмным по своему содержанию системотворчеством, зачастую проявляют здоровый скепсис и говорят: «Нет, не пойдёт. Не рабочий вариант. Слишком сложно для того чтобы быть эффективным.»

К тому же, то, что я рекомендую, это на самом деле, не простая простота. Дело в том, что наше внимание – очень непростая вещь – это канал, по которому передаётся наша энергия и наша личная сила. И это никакая не метафора, а великая эзотерическая истина, которую следует понимать буквально.

Таким образом, систематическое направление внимания на некие мыслеформы, усиливает их энергонаполнение. а следовательно и их регуляционную силу, их влияние на наше жизненное поведение. Поэтому, если перед засыпанием вы мысленно произносите эти два очень простых предложения, эта простая и нетрудная ментальная процедура позволит вам сохранять и подпитывать своим вниманием эти ментальные установки. По-моему, при всей своей простоте, это самая важная психотехника для людей, которые ставят для себя долгосрочную цель и желают добиться её успешного достижения.

### **Kargopolov**

На мой взгляд, самый лучший совет по оптимизации своей жизни дан Буддой. Ему приписывают следующее замечательное высказывание: «Каждый момент имеет свою необходимость». В качестве дополнения к нему приведу ещё одно высказывание, тоже индийского происхождения: «Нет большой мудрости в том, чтобы всегда быть мудрым».

Кроме тех аспектов жизни, которые имеют количественное выражение, также имеются качественная сторона жизни, которая имеет намного более важное значение. Однако качество – вещь таинственная, труднодостижимая и не поддающаяся никаким измерениям и математическим вычислениям. Люди любительского типа страдают своего рода экзистенциальной жадностью. Им мало просто жить, им надо иметь от жизни некие накопления, причём во вполне конкретной форме. Страх потерянного времени сродни скупости по отношению к деньгам. Это своего рода скупость по отношению ко времени. Вспоминается чудесная ирландская поговорка: «Когда бог создавал время, он создал его достаточно».

Парадоксальным образом, тот, кто старается как можно более продуктивно использовать своё время (я имею в виду ЧРЕЗМЕРНО старается, будучи сильно озабоченным этой своей проблемой), на самом деле живёт неполноценной жизнью. Он пытается ухватить жизнь, ухватить то, что принципиально неуловимо; но то, что он хочет удержать, утекает, как песок меж пальцев. Такого рода заикленность является формой невроза, от которого следует срочно избавляться. Каким именно образом? Для тех, кто занимается в моей Школе, ответ вполне очевиден и предсказуем – такую чрезмерную озабоченность нужно отнаблюдать.

Я уже давал один вариант текста, а здесь даю ещё один. Оба они вполне приемлемы, можете выбрать любой.

Сядьте скрестив ноги, закройте глаза и скажите мысленно себе:

«Я согласен с тем, что моя жизнь малопродуктивна. В прошлом я растрчивал понапрасну много своего времени, то же самое происходит сейчас, то же самое будет и в будущем. И я с этим согласен, я это принимаю».

А далее перейти к медитации самонаблюдения, созерцающая все выверты блокировки, ущемлённой этим текстом. Желательно посидеть 50 минут (полноценный объём времени медитации).

Успехов! ВМ.

### **Га3гу**

С возвращением, Владимир Михайлович!

Я так понимаю, данный выше прием полезен и для проработки других негативных переживаний (недовольства собой в различных аспектах, кажущегося отсутствия целей в

жизни, либо прогресса в их достижении и пр.). Естественно, фраза должна быть модифицирована соответственно.

### **Kargopolov**

Спасибо GaЗгу!

Да, Вы правы, эта техника (я её называю «метод текстов») применима для самого широкого круга ситуаций. Требуется всего лишь её модификация на основе общего принципа, о котором я много писал в ПБИ. То же самое трансцендирование двойственности, причём конкретного вида двойственности для конкретного индивидуума.

Тонкость и сложность этого метода заключаются в точной диагностике проблемы человека и в создании текста, адекватного этой проблеме.

В качестве примера приведу реальный случай моей работы с молодой женщиной, страдающей своего рода пищевым неврозом (случай 12-летней давности, очень показательный).

Женщина обратилась ко мне за помощью из-за весьма мучительной для неё проблемы – она сильно беспокоилась по поводу сохранения нормального веса. На самом деле избыточного веса у неё не было, но в подростковом возрасте она была толстушкой (глядя на неё, в это трудно было поверить).

Так вот, она рассказала, что в течение дня, в период бодрствования, она следит за своим питанием и старается себя ограничивать. Однако посреди ночи она встаёт и как сомнамбула движется в направлении холодильника, а далее, в этом состоянии полусна и полубодрствования предаётся обжорству. Проснувшись утром очень расстраивается и ругает себя.

Свою просьбу она сформулировала так: «Можно ли сделать так, чтобы я не вставала и не объедалась по ночам?»

Я сказал, что то, что я ей предложу, будет для неё очень неожиданным и очень неприятным, но если она мне доверяет, можно попробовать. Женщина согласилась: «Я уже так с этим замучалась, что готова на всё.»

Я попросил её, обращаясь к самой себе, мысленно повторить следующий текст (сейчас я не могу точно воспроизвести этот текст, да это и не имеет особого значения, точный набор слов не так уж важен, важна их смысловая начинка): «Я согласна с тем, что мне никогда не удастся от этого избавиться, что я так и буду по ночам вставать к холодильнику и объедаться. Я с этим согласна, я это принимаю».

Женщина закрыла глаза, мысленно повторила этот текст и тут же пошла слёзы и бурные рыдания.

Когда слёзы прекратились и она немного успокоилась, я попросил её перейти к медитации самонаблюдения. Спустя 10-15 минут, когда она ещё более успокоилась, этот цикл (текст – отреагирование через слёзы – самонаблюдение) повторили ещё раз. На этот раз слёз было меньше.

По завершении я ей дал задание (то же самое, что мы перед этим делали, т.е. текст и последующее самонаблюдение) для ежедневной самостоятельной работы (лучше всего в вечернее время). При этом рекомендовал выполнять завершающую медитацию самонаблюдение по 40-60 минут.

Нашу встречу я закончил своеобразной, нацеленной именно на женское восприятие, специфической психотерапией. Я объяснил пациентке, что в ней живёт этакий милый, симпатичный, но глубоко несчастный даосик. А несчастный он потому, что очень любит вкусно покушать, а вы его держите в чёрном теле и вообще морите голодом. Днём он голодает, а ночью, когда ваш самоконтроль ослабевает, он вырывается на свободу и оттягивается на полную катушку. Вам нужно подружиться с этим даосиком и в дневное время кушать побольше.

Не скажу, что тут же всё прошло. Для полного исчезновения этой невротической симптоматики потребовалось два месяца ежедневных самостоятельных занятий. Однако с каждой неделей шло постепенное уменьшение ночных походов к холодильнику, а через два месяца они полностью прекратились. Женщина наконец подружилась со своим даосиком и излечилась от невроза. Между тем такой невроз со временем угрожал перерасти в тяжёлое и трудноизлечимое психическое заболевание, которое называется «анорексия невроза», кстати, очень распространённое в современном мире.

С тех пор уже прошло более 12 лет, рецидивов не было. Сейчас эта дама вполне благополучна и имеет нормальный вес и стройную фигуру, не будучи ни полной, ни измождённой.

Нетрудно увидеть, что проблема «пищевого лунатизма» была связана с определённым видом психологической двойственности. Тексты же всегда задают вытесненный полюс двойственности.

Об этом можно прочесть здесь: [kargopolov.spb.ru/book/volume1/part3/38-book-1-3-3.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume1/part3/38-book-1-3-3.html)

## **Kargopolov**

Приведу выдержку из 2-го тома ПБИ, в которой рассказывается о методе текстов:

*>> Тот же самый подход использовал Хуэй-нэн и в индивидуальной работе со своими учениками. Вот один из примеров.*

*«Хуэй-нэн обратился к Хуэй-мину:*

*– Позволь мыслям покинуть твой ум, и тогда я буду учить тебя.*

*После того, как Хуэй-мин в течение долгого времени выполнял дзадзэн, Хуэй-нэн сказал ему:*

*– Не думай «это хорошо» или «это плохо». Когда ты не думаешь о хорошем и плохом – что такое подлинное «я» монаха Хуэй-мина?»*

*Услышав эти слова, Хуэй-мин сразу достиг великого просветления. Везде по его телу выступил пот. Из глаз у него потекли слёзы.*

*В данном примере Хуэй-нэн сначала использует базовую технику медитации-самонаблюдения для приведения сознания Хуэй-мина в состояние умственной тишины, для растворения различных внутрипсихических шумов, мешающих полноценному восприятию слов наставника. Однако даже по прошествии длительного периода медитации, в психике ученика остаются главные его блокировки – жёсткие и ригидные умственные конструкции. Это то, что современные психотерапевты называют главной проблемой личности; то, что является главным «внутренним врагом» человека. Эти блокировки расположены в зонах, недоступных для нашего осознания. Наше осознующее внимание буквально выталкивается из этих зон. По этой причине самостоятельно привести своё сознание в контакт с наиболее сильными блокировками практически невозможно. Во всяком случае, без помощи Учителя это потребует многих лет интенсивной медитативной практики. В данном примере Хуэй-нэн, обладая способностью видеть людей, непосредственно воспринимать их личностные свойства и глубинные проблемы, использовал метод, который я называю МЕТОДОМ ТЕКСТОВ. Через словесную формулировку он привёл сознание Хуэй-мина к его главной про-*

блеме, которая до этого им совершенно не осознавалась. Но это совсем не метод коанов. Это сугубо индивидуальное указание, основанное на прямом интуитивном видении личностных проблем ученика.

Итак, во-первых, текст индивидуален и имеет точную диагностическую прицельность. У другого ученика могут быть совершенно иные проблемы, требующие совершенно другого текста. Таким образом, любой конкретный текст не является панацеей. Те слова, которые освобождают сознание одного человека, для другого будут совершенно безразличны и недействительны. Во-вторых, сам по себе этот текст (слова наставника) не является самодостаточным и не может применяться в отрыве от базовой медитативной практики.

Правильная методика работы с текстами включает в себя три следующих этапа:

Сначала выполняется медитация-самонаблюдение (первый этап).

Затем следует текст, который, как я уже говорил, должен быть диагностически прицельным, бьющим в самую сердцевину главной проблемы ученика. Текст вначале даётся учителем, а впоследствии мысленно повторяется самим учеником. Текст оказывает сильнейшее воздействие именно потому, что он дан Учителем, обладающим развитой интуитивной мудростью-праджней. Такой текст позволяет сознанию ученика прорваться через многолетнюю блокаду и выйти в полноценный контакт с соответствующей блокировкой. При этом возникают бурные психосоматические реакции: учащённое дыхание, обильное потоотделение, слёзы, рыдания, смех, тремор конечностей, различные произвольные движения и так далее. В практике работы с текстами различные формы психосоматического отреагирования наблюдаются весьма часто.

Наконец, на третьем, завершающем этапе, ученик вновь переходит к медитации-самонаблюдения. Предыдущий этап привёл к выбросу в сферу, доступную осознанию, значительного количества ранее вытесненного материала. Задача завершающей медитации – отработать и растворить этот материал. <<



Добавлю только, что с методом текстов можно работать на любом круге. Метод текстов никак не привязан к кругу – это работа с сознанием и выводом его на блокировку (формулировка Амиго, с которой я полностью согласен).

## **О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

### **Kargopolov**

Полагать, что во всех вопросах воспитания детей всегда следует действовать исключительно убеждением, разъяснять, доказывать и аргументировать – очень большая, я бы сказал даже, трагическая ошибка. Да, во многих ситуациях, там где это возможно и где это действительно «работает», поступать следует именно так. Но далеко не всегда. Многие вещи вообще не доказуемы и должны приниматься ребёнком как непреложная аксиома, как жизненное правило (ценность, установка, максима) не нуждающееся ни в каких доказательствах в силу своей интуитивно задаваемой несомненной истинности. И в этих случаях родителям не следует вообще подписываться на дискуссию и искать убедительную аргументацию. Вполне достаточно сказать, что таково правило, принятое в нашей семье и вообще среди нормальных и порядочных людей. А кто из взрослых это правило нарушает, тот не достоин уважения и с такими людьми мы не водимся и не желаем иметь никаких дел. А если дети нарушают это правило, то родителям за них стыдно и родители за нарушение этого важного правила будут наказывать (в нашей семье это 5 минут отсидки на наказательном стульчике и на определённое время (небольшое) отказ в общении. Также можно лишить сладкого или просмотра мультиков. Действует вполне реально и эффективно.

Так что в воспитании определённых правил и норм поведения, как и в геометрии Эвклида, тоже есть свои аксиоматические постулаты, которые не требуют никаких доказательств. Более того, по моему глубокому убеждению, попытки таких доказательств пойдут только во вред.

Правильные жизненные ориентиры не должны доказываться, а должны привноситься в душу ребёнка напрямую,



без интеллектуального дискурса, задаваться как высшие ценности на духовно-эмоциональном уровне. Другими словами, в воспитании детей, особенно детей младшего возраста, главным является не движение от ума к уму, а от души к душе.

Вот уместная выдержка из моей книги (ПБИ, том 1-й, часть 1-я):

*>> Разум, встречаясь с каким-либо утверждением, требует его доказательства и проверяет его с точки зрения логических критериев истинности. Интуиция-праджня не признаёт этих претензий разума, ибо низшее не может судить высшее. Об ограниченности присущего науке рассудочно-логического познания и самодостаточности интуитивно познаваемой истины замечательно сказано Артуром Шопенгауэром:*

*«Этот свойственный наукам путь познания от общего к частному влечёт за собою то, что в них многое обосновывается дедукцией из предшествующих положений, т.е. доказательствами; это и дало повод к старому заблуждению, будто лишь доказанное вполне истинно и будто каждая истина нуждается в доказательстве, – между тем как, наоборот, каждое доказательство скорее нуждается в недоказуемой истине, которая служила бы конечной опорой его самого или опять таки его доказательством: вот почему непосредственно обоснованная истина настолько же предпочтительна перед истиной, основанной на доказательстве, насколько ключевая вода лучше взятой из акведука». <<*

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ГРИППЕ, ПРОСТУДЕ, АНГИНЕ**

### **Kargopolov:**

Сейчас идёт эпидемия гриппа. Что можно порекомендовать в плане ЭМП?

Итак, имеет место грипп или простуда. Набор симптомов такой: повышенная температура, кашель, тяжесть (боль) в голове, болит горло. Что делать?

Прежде всего, перейти на сыроедение до тех пор, пока

температура не придёт в норму (обычно, согласно принципу маятника, температура уходит в зону пониженной против нормы). Это верный признак того, что можно возвращаться к обычному питанию. Каждый день сыроедения (сутки) снижает температуру примерно на 1,0-1,5 градуса. Проверено. Один, два, максимум три дня и температура нормализуется.

**Предупреждение:**

**Чтобы при сыроедении не пострадал желудок (возможны обострения по гастритно-язвенному типу), рекомендую 2-3 раза в день, до еды принимать чайную ложку облепихового масла.**

**Также сыроедение является наиболее важным методом излечения от ангины. При хронических ангинах однодневное сыроедение вообще следует проводить каждую неделю. Полное излечение гарантируется.** Вообще говоря при любых воспалительных процессах, сопровождающихся повышенной температурой рекомендуется немедленно перейти на сыроедение. Питаться как обычно – значит подкидывать топлива в огонь воспалительного процесса. Популярное народное средство от ангины – горячее молоко с мёдом – грубейшая и варварская ошибка. Оно мне напоминает попытку тушить пожар бензином.

Что такое сыроедение? Можно кушать только сырые фрукты и овощи, соки, салаты с добавлением растительного масла (нерафинированное, холодный отжим).

Больше ничего. Т.е. нельзя ни соли, ни сахара, ни чая, ни кофе, ни хлебобулочных, никаких продуктов, прошедших термообработку.

**Предупреждение:**

**Сыроедение несовместимо с приёмом антибиотиков. Может серьёзно пострадать пищеварение (обострение гастритно-язвенной симптоматики). Людям, страдающим гастритом и язвенной болезнью сыроедение также противопоказано.** Для них вместо сыроедения рекомендую строгое вегетарианство (полный отказ от животного белка).

Имеется в виду отказ от следующих продуктов питания: сыр, мясо, яйца, рыба и морепродукты (креветки, кальмары и т.п.), молоко. Кстати, сыр, с точки зрения воздействия на организм (угнетения иммунной системы и подкидывания топлива в воспалительный процесс) даже хуже, чем мясо. Т.е. когда я говорю о строгом вегетарианстве, то имею в виду

полный отказ (естественно только на период болезни) от всяких ово-лакто вариантов. Никаких яиц, никакого молока.

При хронических ангилах основная диета – вегетарианство плюс 1-2 дня в неделю – сыроедение. Очень хороший режим питания, быстро приводящий к полному излечению – когда в дневном рационе fifty-fifty вегетарианство и сыроедение. Можно сделать «зигзаг» и нарушить диету покусав мясо или рыбку, но не чаще одного раза в неделю.

**Для женщин, страдающих хроническими ангилами, важно знать, что в период месячных плюс-минус 2 дня, категорически противопоказано употребление любого животного белка. Только очень строгая диета (вегетарианство плюс сыроедение). Нарушения наказуемы сильным обострением ангины. Советую заложить эту уникальную информацию (в других источниках её просто нет) в долговременную память.**

Если заболевание довольно тяжёлое и необходимо принимать антибиотики, то следует немедленно прекращать сыроедение, а также параллельно с приёмом антибиотиков принимать Хилак Форте и Линекс (стандартная рекомендация лечащих врачей).

В любом случае, если заболевание серьёзное, необходимо обратиться к врачу.

Что касается рекомендуемых здесь методов цигун, то они противопоказаний не имеют и вполне могут практиковаться как в сочетании с лекарственным лечением, так и без него.

**Практика на обратном круге. Два основных метода:**

1) **столбовое стояние**, в стойке У-Цзи, стопы либо в позиции «пятки вместе, носки врозь», либо в позиции «стопы параллельны» – [kargopolov.spb.ru/practice/return-circle/presence.html](http://kargopolov.spb.ru/practice/return-circle/presence.html) (рис 150 и рис 151).

Возможные положения рук в столбовом стоянии:

а) позиция «руки на весу, перед собою, открытые ладони обращены вверх», большой и средний пальцы сомкнуты (кончики соприкасаются). Эта позиция рук, изображённая в книге ПБИ на рис. 155, активизирует вход энергии по ручным иньским каналам и помогает избавиться от кашля. Также рекомендуется при ангине. Глаза можно держать как открытыми, так и закрытыми, но при закрытых глазах лечебное воздействие будет сильнее.

б) позиция «ладонь – кулак на весу», изображённая в

книге ПБИ на рис.150 и рис. 151 (там же даётся разъясняющий текст). Эта позиция в большей степени включает ручные янские каналы (выход энергии по наружной поверхности рук) и особенно рекомендуется при боли и тяжести в голове, заложенности носа и насморке. Если хуже левая сторона головы и заложена левая ноздря, то руки держать в позиции «правая ладонь обнимает левый кулак». Если тяжесть и боль наблюдаются преимущественно в правой стороне головы и заложена правая ноздря, то руки следует держать в позиции «Левая ладонь обнимает правый кулак». **В этой позиции лучше стоять при открытых глазах.**

в) позиция «руки по швам», приведенная там же, на рис. 149. Эта позиция тоже работает в энергетическом отношении, но слабее, чем предыдущие. Она предназначена для отдыха рук, после чего снова возвращаем руки в одну из позиций «на весу». Можно при закрытых глазах, можно при открытых – как пойдёт.

2) **поза фараона** (сидячая поза всадника для обратного круга), глаза открыты, осознание. Руки в позиции «открытые ладони сбоку колен» – [kargopolov.spb.ru/practice/return-circle/presence.html](http://kargopolov.spb.ru/practice/return-circle/presence.html) (рисунок 145). На самом деле эта позиция рук в книге не показана (в следующем издании непременно добавлю), но рис. 145 можно использовать как отправную позицию. На рис 145 руки в позиции «кулаки на коленях». Чтобы перейти в позицию «руки сбоку колен», разожмите кулаки, сохраняя вертикальную постановку кистей рук, и опустите кисти рук вниз, так чтобы ладони приложить к боковой (наружной) стороне колен. Эта позиция активизирует выход энергии по ножным янским каналам и предназначена для того, чтобы снять ножной перегруз, неизбежно возникающий как следствие столбового стояния.

Следует чередовать столбовое стояние и сидячую позу всадника (по 10-15 минут). Если это трудно из-за плохого самочувствия, то можно уменьшить до 5-10 минут и даже до 3-5 минут. Рекомендуется заниматься 3 раза в день (утром, днём и вечером).

При очень высокой температуре (более 39,0-39,5) не стоит отказываться от приёма противовирусных и жаропонижающих препаратов согласно рекомендациям врача.

Ссылки никакой не даётся, поскольку это моя собственная авторская методика.

Пользуйтесь на здоровье. О результатах пожалуйста напишите в форум (в эту же тему). Как о положительном результате, так и об отсутствии такового, без дипломатии. Хотя, я буду удивлён, если последнее случится, поскольку имею весьма положительный опыт такого лечения.

Будьте здоровы!

### **Jonas**

Добрый день

В книге ПБИ (том II) есть детально описан метод попеременного дыхания через ноздри и указана его эффективность в профилактике гриппа. Увы там же указано что этот метод годится только для даосского круга. Существует ли подобный (по эффективности и возможности быть изложенным заочно) метод для обратного круга?

Jonas

### **Kargopolov**

Йонас, для профилактики гриппа на обратном круге полное дыхание обратного круга я не могу рекомендовать. Дело в том, что оно активизирует восходящие энергопотоки по передней поверхности тела и как раз создаёт верхний энергетический перегруз, тогда как нам нужно его ликвидировать.

Если Вы занимаетесь на обратном круге, то для профилактики гриппа, для лечения простуды, заложенности носа, хронического ринита, всевозможных аллергических реакций и т.п. нет ничего лучше медитативного хождения с остановками. Для быстрого и полного излечения вполне достаточно выполнять это хождение (хождение обратного круга) два раза в день по 30 минут.

Однако, проблема в том, что этому хождению пока можно научиться только на личной консультации. Во втором издании книги ПБИ, над которым я сейчас работаю, такое медитативное хождение будет дано как для даосского круга, так и для обратного. Сейчас же в качестве замены, рекомендую столбовое стояние, которое на обратном круге выполнять несравненно легче, чем на даосском.

Всего доброго и будьте здоровы. ВМ.

### **Simoron**

Грипп — вирусное инфекционное заболевание, вызы-

вающее поражение слизистой оболочки дыхательных путей и общее отравление организма. Заражение гриппом чаще всего происходит через слизистую носа, на которой оседают вирусы, находящиеся в воздухе.

Вы хотите сказать, что вирусы погибнут от правильного дыхания?

### **Kargopolov**

Дыхательная практика – один из наилучших методов укрепления иммунной системы. Она не убивает вирусы, а усиливает иммунитет. Вирусы убивает иммунная система. Тот, кто практикует, с лёгкостью убедится в этом на собственном опыте, скептиков же предоставим их незавидной участи.

Всего доброго. ВМ.

### **Mr. Hriublin**

А мне в своё время, когда все болели гриппом, и я начал чувствовать какие-то симптомы, помогло хождение тай-цзи на даосском круге. Стал просто его делать постоянно, когда была возможность и в меру своих сил по количеству времени (ноги «нагружает» как никак). И ведь помогло! Горло, нос – прошли быстро, общее состояние стабилизировалось в течение 3-х дней, и то это было состояние из серии «Есть какая-то болезненность, но неопределённая», потому я спокойно ходил на работу при этом.

### **Kargopolov**

Mr. Hriublin совершенно прав. Если заниматься на даосском круге, то для профилактики гриппа действительно очень эффективные методы – это хождение даосского круга либо более сложный комплекс Тай Цзи цигун. Также сочетание в одном занятии сначала попеременного дыхания, затем (последующий переход) даосского парадоксального дыхания.

На даосском круге можно вполне успешно справиться с гриппом, если 2-3 раза в день выполнять комплекс Тай-Цзи или просто хождение даосского круга. Однако я дал рекомендации для обратного круга по той причине, что столбовое стояние обратного круга освоить несравненно легче, чем медитативное хождение для даосского. К тому же столбовое стояние обратного круга значительно легче, чем столб даосского круга (можно дольше простоять).

Если человек так практикует, то он вообще перестаёт болеть гриппом. Говорю об этом исходя из личного опыта. Два раза в день по 15 минут Тай Цзи даоссского круга плюс дыхание и медитация – в итоге более 20 лет вообще не болел ни гриппом, ни простудами. Это не фантазии, это правда.

А если кто-то этому не поверит, то это, так сказать, его проблемы. Почему я должен беспокоиться о скептиках и их благополучии?

### **Jonas**

Simoron пишет:

*>> Грипп – вирусное инфекционное заболевание, вызывающее поражение слизистой оболочки дыхательных путей и общее отравление организма. Заражение гриппом чаще всего происходит через слизистую носа, на которой оседают вирусы, находящиеся в воздухе.*

*Вы хотите сказать, что вирусы погибнут от правильного дыхания? <<*

Добрый день. Не думаю что смогу добавить что то существенное к ответам Владимира Михайловича и mr\_Hriublin. Всё таки осмелюсь пару слов сказать.

Приведенная медицинская справка известна каждому мало мальски образованному человеку, однако в тоже время факты указывают на то, что это только часть истории о том как и почему мы боеем гриппом (ровно как и другими болезнями). А вот эти факты, к счастью или к несчастью, каждый должен (и может) получить только сам и только через практику. Могу только сказать что эффективность рекомендаций ВМ по поводу профилактики гриппа и простудных заболеваний для меня уже достаточно очевидна благодаря той же практике.

Словом Simoron, если действительно дышать правильно то много чего будет, хотя вирус непосредственно от этого не погибнет. И это опять же судя по своему скромному опыту.

Всего доброго. Jonas

### **Mdragon**

Сыроедение, по совету Владимира Михайловича, использовал прошлой осенью, когда болел лакунарной ангиной. Очень даже хорошо помогает. Температура выше 38

не поднималась и упала почти до нормы в течение дня без жаропонижающих.

Владимир Михайлович, а есть ли подобные рекомендации в плане ЭМП для даосского круга?

Кроме попеременного дыхания через ноздри, конечно.

### **Kargopolov**

Конечно, при любых проблемах можно заниматься как на даосском, так и на обратном. При ангине и при кашле (фактически при любых заболеваниях лёгких) очень важно работать на активизацию ручных иньских каналов. При этих заболеваниях ручные иньские каналы (прежде всего канал перикарда) находятся в сильном энергетическом перегрузе.

Как в такой ситуации заниматься на даосском круге?

Конечно же, так же, как и на обратном круге, крайне важно соблюдать правильную диету (строгое вегетарианство, в периоды обострений – сыроедение).

Заниматься лучше натошак.

1) Симпласана, массаж ушей ладонями с загибанием ушной раковины (иньский массаж ушей). Дано в книге.

2) В той же позе наложить ладони на уши и пробыть в этом положении 2-3 минуты при закрытых глазах.

3) Симпласана, руки на бёдрах выше колен, ладонями вниз. Глаза открыты. Даосское парадоксальное дыхание (10-30-50 минут)

С дыханием делать 2-3 раза в день. Также первые 2 упражнения (массаж ушей и ладони на уши) можно делать многократно в течение дня (лучше натошак).

Успехов! ВМ.

### **Matooka**

Сейчас по Петербургу, да и в других городах наверное, идёт эпидемия какого-то тяжёлого гриппа. Сам я тоже не избежал участи переболеть – не уследил, отнёсся легкомысленно и в итоге провалялся с температурой 38,5 три дня и ещё несколько дней с температурой 37 с копейками.

Причём это какая-то тяжёлая форма гриппа, даёт очень неприятные осложнения. У меня после него появился гайморит на правую ноздрю и болела сильно практически вся правая сторона головы. Очень хорошо помог метод Джала-нети



(промывание носа) тёплой солёной водой – через три дня было большое облегчение, делал два раза в день.

Во время болезни перешёл на сыроедение, но, тем не менее, температура 38 держалась целых три дня и только на четвёртый день стала 37. Это я к тому, что форма гриппа какая-то тяжёлая, очень неприятная.

Занимался я до этого на ОК, но когда понял, что заболел, перешёл на ДК, но он у меня почему-то не пошёл, меня выбрасывало снова на ОК. Поэтому до выздоровления занимался уже на ОК.

Столбовое стояние тоже не мог делать, ну не стоялось мне и всё тут. Поэтому выполнял полное дыхание обратного круга при закрытых глазах – в таком режиме дыхание не так сильно ударяет в голову, эффект мягче. После дыхания сидел час в МС, руки ставил так, чтобы шёл выход.

Интересный эффект был: я измерял температуру до занятия и после, так после занятие она падала примерно на 0,3 градуса. Правда потом снова поднималась через часа три-четыре. Ну и голова не болела как у тех, кто просто болеет – у них она просто трещит и ничего делать нельзя, а я чувствовал, что как-будто ватой набита, но не трещит, болели только определённые места – межбровье, точки ян-бай, правый висок и правая верхняя скула.

В целом могу сказать, что дыхание, МС, сыроедение и промывание носа хорошо помогли и я смог быстро восстановиться. Единственное, что ещё не восстановил – это вес, похудел на три кг, пока сидел на сыроедении. До этого и так тощий был, а сейчас и вовсе соломинка) Ну ничего, со временем и это дело поправлю.

Сейчас снова на ДК, и через две недели после болезни голова в порядке, нос тоже. Бывает на зубы накатывает, но после МС всё снова в норме.

Кстати, горло тоже болело, причём болело ни справа или слева, а как-то всё сразу. Кашель бы небольшой. Но это достаточно как-то быстро прошло и через неделю после болезни и кашель практически весь прошёл. На ДК есть отличные упражнения, при которых прекрасно запускается ручной инь и все кашлюнчики проходят на раз и настроение улучшается) Упражнения не описываю, они даются на групповых занятиях у ВМ и их сложно вот так описать, поэтому извиняйте.

Вот такой опыт я получил. В следующий раз буду ста-

раться быть внимательнее и вовремя принимать меры, чтобы не разболеться.

Всем здоровья!

**Kargopolov**

**Что важно знать про дыхательную практику во время этих обострений.**

При простуде, заложенности носа, рините (насморке) гриппе, ангине, кашле, а также и при обострении с зубами (воспаление, зубная боль) на даосском круге вполне можно продолжать дыхательную практику. Особенно полезным при гриппе будет попеременное дыхание через ноздри (но не забывать, что оно грузит сердце). А вот на обратном круге лучше вплоть до выздоровления. дыхательную практику лучше прекратить по той причине, что она создаёт перегруз по ручным иньским каналам, особенно по каналу перикарда.

Иначе будет обострение (прежде всего кашель и ангина) и усилится верхний энергетический перегруз.

Дело в том, что полное брюшное дыхание обратного круга сильно прорабатывает область живота и активизирует восходящие энергопотоки по передней (иньской) поверхности тела. В результате, с энергетической точки зрения, область живота прокачивается, а грудная клетка – загружается. Возникает энергетический перегруз по тем зонам, которые соответствуют ручным иньским каналам (грудная область, передняя поверхность шеи, лицо, вплоть до зоны межбровья, включая эту зону).

Всё в точном соответствии с направлением циркуляции энергии по ходу обратного круга.

Таким образом даосское парадоксальное дыхание и полное дыхание обратного круга оказывают разное воздействие. **Поэтому при гриппе, простуде, заложенности носа, ангине и проблемах с лёгкими (кашель) лучше всего отказаться от практики полного дыхания обратного круга. А вот даосское парадоксальное дыхание и попеременное дыхание через ноздри вполне приемлемы.**

## КАК СТАТЬ СПОКОЙНЫМ?

### **dproto**

Уважаемый Владимир,

У меня к вам вопрос о влиянии медитативных практик на конфликтоустойчивость.

Сразу скажу что обе ваших книги я прочитал внимательно, но именно этот вопрос хотелось бы уточнить чтобы выбрать правильную практику.

Проблема в том, что у меня слишком чувствительная психика. Хотя по жизни я скорее меланхолик и спокоен как танк (в нормальных условиях) при возникновении межличностного конфликта ЦНС реагирует неадекватно. Пульс резко увеличивается, адреналин захлестывает, руки начинают дрожать, верные слова не находятся, все как бы покрывается пеленой.

После конфликта долго прокручиваю ситуацию без всякого смысла портя себе настроение.

Увы, но моя работа связана с такими конфликтами ежедневно. Хамство, наезды итп.

Я думал, что нервная система как-то адаптируется, но она этого не делает.

В таких ситуациях обычно советуют отрегулировать дыхание, но в моем случае это не работает.

На это уходит минимум 2 минуты, а конфликты имеют особенность возникать непредсказуемо и завод возникает за секунды.

Соответственно моя задача – развить в себе некую психическую непробиваемость.

Так как ни драться, ни хамить в ответ я не собираюсь, то адреналин и раскрутка психики в таких ситуациях мне не нужны.

Мне скорее нужно скорее состояние Штирлица. Ноль эмоций, холодная голова.

Как я понял из вашей книги, медитации бывают разные (объектные, безобъектные, сосредоточения, рассредоточение итп) и результаты от практики также сильно различаются.

Что вы посоветуете практиковать мне, в данной ситуации. Медитация или дыхательные практики или вместе. Но главное – какие именно?

Понимаю, что симпатическая система, наверное, трудно регулируется, но надеюсь что это возможно так или иначе. Буду благодарен за совет.

### **Kargopolov**

Здравствуйте dproto!

Многие люди просят дать им волшебный психотехнический приёмчик, чтобы применять его в повседневной жизни при необходимости. Хорошо, что Вы понимаете ущербность и бесперспективность такого подхода.

Хорошим поясняющим примером является следующая метафора:

Представьте себе человека, который оказался в пустыне без воды и просит дать ему совет, как утолить жажду прямо сейчас, немедленно. Подход в принципе неверный. На самом деле правильное решение проблемы отсутствия воды состоит в том, чтобы ежедневно на протяжении нескольких месяцев копать колодец. Когда колодец готов, из него в любой момент можно зачерпнуть воду.

То же самое с достижением спокойствия. Нужно не искать приёмчик, а ежедневно терпеливо практиковать медитацию на протяжении достаточно длительного времени с тем, чтобы создать внутри себя неиссякаемый источник спокойствия.

То же самое для решения проблемы успешной самообороны. Кто занимается каким-либо боевым искусством, прекрасно понимает, что научить человека некоему замечательному приёмчику, который сделает его непобедимым – наивная фантазия. Учить надо не приёмчику, а боевому искусству. А это большой труд и систематические занятия на протяжении нескольких лет.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

Ну а теперь собственно методика.

Лучше всего практиковать на даосском круге. Дважды в день, утром и вечером, по одной и той же программе:

1) даосское парадоксальное дыхание (см. раздел «Практика», заходить с главной стр. сайта. В книге оно даётся вскользь. Полноценно – на сайте).

Объём дыхательной практики 10-30-50 минут. Активизирует. Без дыхания нельзя – накатит астения и де-

прессия. Перед дыханием непременно иньский массаж ушей (ладонями, с загибанием ушной раковины). Глаза открыты.

2) медитация самонаблюдение в Симпласане при закрытых глазах. Перед медитацией янский массаж ушей (вверх-вниз). Руки на весу, перед животом, сомкнуты. Следить за правильной постановкой позвоночника (зеркало сбоку). В начале медитации, а также периодически во время медитации мысленно повторять следующий текст: «Согласен... Принимаю... Да...»

Объёмы времени 10-30-50 минут. Без самонаблюдения тоже нельзя – будет активность, но вместе с гневливостью и конфликтностью.

Если сваливаетесь в астению и депрессию, уменьшить практику самонаблюдения и одновременно увеличить практику дыхания.

Если пошло состояние беспокойства, нетерпения, раздражительности и гневливости – уменьшить объём дыхания и одновременно увеличить объём самонаблюдения.

Эта методика, на мой взгляд, является методическим шедевром. Можно смело рекомендовать даже без предварительной диагностики. Исключительно эффективное и гармоничное сочетание двух мощных методов энергомедитативной практики.

Успехов! Через месяц-другой пожалуйста напишите о результатах своей практики.

Всего доброго. ВМ.

## **ПРОБЛЕМЫ С ПОЯСНИЦЕЙ КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ОБРАТНОМ КРУГЕ?**

**Olga**

**Работа внаклонку. Как заниматься?**

Здравствуйте! В.М. у меня вот такой вопрос по практике. Я сейчас работаю, мою полы по 4-5 часов в день т.е. постоянные наклоны головой вниз. Я сейчас на обратном круге, это правильно?

**Kargopolov**

Здравствуйте Ольга!

Можно на даосском, можно на обратном. Поскольку Вы на обратном, дам два совета по практике для обратного круга.

Длительная работа в наклонку (полы, на огороде и т.п.) может дать два варианта обострений: первый – боли в пояснице, второй – перегруз по голове (повышенное давление, тяжесть и боли в голове).

От проблем с поясницей хорошо помогает медитация-осознание в Симпласане при открытых глазах, руки сбоку колен (вертикально, ладонями к коленям, большие пальцы слегка прихватывают бёдра сверху). Перед медитацией непременно сделать упражнение «Аист», а затем «Крокодил лёжа».

Для снятия верхнего перегруза та же медитация-присутствие в Симпласане, руки на бёдрах чуть выше колен, открытые ладони, тыльной поверхностью вниз, без каких-либо мудр. Для снятия верхнего энергетического перегруза важно расслаблять кисти рук.

Кроме того, при проблемах с поясницей нужно несколько раз в день, особенно при «усталости» поясницы, выполнять упражнение Аист. Я его даже называю «Освобождение поясницы».

PS В своё время мне тоже приходилось много работать физически – 4 раза ездил со студенческим стройотрядом (бетонные работы, землекопные, асфальтовое покрытие, проводил канализацию на коровнике), два раза был бригадиром «шабашки» на северах, также работал в угольной шахте и грузчиком. Бывали такие нагрузки, что и вспоминать не хочется. Так что Вашу ситуацию я хорошо понимаю.

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

**Упражнение для обратного круга «Освобождение поясницы».**

**(модифицированная Падахастасана – поза Аиста).**

Техника выполнения.

Исходное положение – стоя, ступни параллельны, ноги поставлены несколько уже, чем ширина плеч (примерно на расстоянии 1.5-2 ширины ступни). Руки по швам, открытые ладони.

Первая стадия – расслабление вперёд без попыток достать пол, без волевой растяжки. Примерно 20-30 секунд.

Вторая стадия – мягко накатываемся вперёд, опираясь на руки. В зависимости от растяжки либо касаемся пола кон-

чиками пальцев, либо костяшками согнутых пальцев. Сделать 3-5 таких мягких накатываний вперёд – откатываний назад.

Важно:

В отличие от йоговской Падахастанасы (позы Аиста) ноги не должны быть выпрямленными в коленях. Они должны быть полусогнуты. В таком варианте исполнения наибольшее полезное растягивающее воздействие пойдёт не на сухожилия позади колен, а на поясницу и нижний отдел позвоночника. Особенно сильно это полезное воздействие на позвоночник почувствуется в конечной фазе откатывания назад. Поскольку в технике исполнения имеются серьёзные отличия от классической Падахастанасы, во избежание путаницы в технике выполнения, лучше всего называть это упражнение «Качания в наклоне вперёд». Хотя, конечно же, это всего лишь модификация йогической Падахастанасы.

Особенно полезно делать это упражнение после столбового стояния, а также после медитативного хождения. Даже после обычной длительной ходьбы поясничный отдел позвоночника забивается и я настоятельно рекомендую после ходьбы, после рабочего дня, когда приходилось много стоять или ходить, по приходе домой, когда наклоняетесь вперёд для развязывания шнурков обуви, сделать это упражнение, хотя бы в предельно сокращённом виде. Очень полезная привычка, особенно для тех, кого беспокоит поясница.

Предупреждение:

При повышенном давлении и при головных болях это упражнение делать не рекомендуется. Но вне обострения, его всё-таки стоит делать даже при наличии хронического верхнего перегруза. Но только без фанатизма. Вполне достаточно 30 секунд пребывания в позе в режиме расслабления, чтобы поясница получила немедленное облегчение. Отсюда и ещё одно название упражнения «Освобождение поясницы наклоном вперёд».

Успехов! ВМ.

### **Olga**

Владимир Михайлович спасибо большое за рекомендации, всё так и есть: боли в пояснице, тяжесть в голове. Спасибо, буду применять.

С уважением Ольга.

## **КОРЕЖИТ ЛИЦО ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ**

### **Lisunoff**

Доброго времени суток. Во-первых, большое спасибо за столь ценный материал, съел оба тома в течении 2 недель, не представляю каких усилий вам стоило их написание: систематизирование всего, что вы знаете, критика известных авторов, подбор нужных выдержек из других работ.

Если честно, я никогда ДО этого не медитировал и не занимался подобными вещами и вот уже заканчиваю ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ практики, только читал несколько не очень убедительных работ и смотрел сатсанги Муджи и Пападжи, которые приводили меня в какой-то непонятный депрессионный тупик своими «Кто ты на самом деле» Помню своё тупиковое состояние секундного недопросветления Я решил попробовать энергомедитативные практики, описанные у вас в книгах и столкнулся с непоняткой, которую дальше изложу.

Я вообще не любитель описывать свой опыт и делиться со всеми какой-то энергетической шарвкой, но в следствии практики просто не могу не узнать, все ли в норме.

Конкретно вопрос: прямо с самой первой медитации самонаблюдения спустя 5-7 минут мне начинает очень сильно корёжить лицо, иногда напрягается шея и голова – причем напрягаются так, что аж дрожит все и звон в ушах...Иногда издаю какие-то странные звуки, даже ору. Особенно характерная физиономия – уголки губ сильно опущены вниз...как будто невроз какой-то. Теперь даже в повседневной жизни иногда физиономия начинает меняться и корежиться.

Интересно, что в медитации очень часто могу даже сказать что за эмоция у меня на лице и вообще состояние... Стараюсь наблюдать за всем что со мной происходит и не участвовать, но вот уже 2 недели каждый вечер одно и то же... И состояние очень тяжелое психическое во время такой медитации... Нет, я не ждал бабочек чудесных и просветления за 2 дня. Просто я не уверен что все в порядке и так и должно быть..

### **Kargopolov**

Здравствуйте!



На самом деле в такой реакции ничего странного нет. Я бы сказал, что она встречается довольно часто при медитации.

Прежде всего, не стоит прекращать практику. У Вас наблюдается типичная картина встречи сознания с блокировкой. Идёт вполне успешный процесс избавления от этой блокировки. Такие произвольные движения мимической мускулатуры и прочие сопутствующие реакции могут продолжаться долгое время. Это нормально. Так что надо просто продолжать.

Заниматься лучше на даосском круге. Главная практика – медитация самонаблюдение.

Будильник ставить не надо – вредный удар «по мозгам» на выходе из медитации.

Руки держать на весу, перед животом, в позиции «разомкнутый круг».

Перед медитацией и в середине медитации следующие вспомогательные упражнения:

- массаж ушей ладонями (иньский массаж)
- массаж ушей вверх вниз (янский массаж)
- медленно массажные движения по лицу ладонями сверху вниз.
- освобождение плеч.

И ещё (возможно это повлияет наиболее сильно на устранение проблемы «корёжения» лица). Это «корёжение» является разновидностью произвольных движений, о которых можно прочесть во 2-м томе моей книги «Путь без иллюзий», в 1-й части, в главе 13, которая называется «Медитация статическая и медитация динамическая. (Взаимопорождение покоя и движения в процессе энергомедитативной практики.).» Рекомендую ознакомиться.

Так вот, оказывается, произвольные движения легче всего и сильнее всего включаются, когда человек медитирует **при открытых глазах**. Открытые глаза дают выраженное энергетическое наполнение, что и приводит к произвольным движениям много чаще, чем при медитации самонаблюдения, выполняемой непременно при закрытых глазах. Напомню Вам, что медитация-присутствие (осознание при открытых глазах) даёт энергетическое развитие, а медитация-самонаблюдение (то же самое осознание, но выполняемое при закрытых глазах) даёт информационное развитие.

Если практикующего «замучивают» произвольные дви-

жения, ему просто следует перейти к медитации при закрытых глазах и эта проблема со временем перестанет его беспокоить.

Позволю себе предположить, что, хотя Вы и написали, что практикуете самонаблюдение, скорее всего Вы упустили этот важный момент и практиковали при открытых глазах. Перейдите к медитации с закрытыми глазами и непроизвольные движения (когда «корёжит» лицо) уменьшатся в значительной степени.

Аналогичная проблема (только характер непроизвольных движений несколько отличался) в своё время была у моего ученика Matooka и он вполне успешно с нею справился. Обращаюсь к нему с просьбой рассказать о своём опыте.

Успехов! ВМ.

### **matooka**

Всем доброго времени суток!

На данный момент я занимаюсь ЭМП под руководством Владимира Михайловича четыре года.

Непроизвольные движения у меня начались через полгода после того, как я начал заниматься. Сперва меня это немного напугало, но так как я слышал уже про них, то до паники дело не дошло

После того, как движения начались, я поехал к ВМ на консультацию. Там он мне дал указание сидеть в Симпласане и ждать пока непроизвольные движения отыграют.

Поначалу я думал, что они будут длиться недельку-другую, но они стали утихать только через пару-тройку месяцев, а в общей сложности их активная фаза продлилась больше года. Просто потом они стали как часть моей практики. Они шли не постоянно, а наплывами. То есть я выполняю какой-либо метод, потом они начинают идти, какое-то время идут (минут 5-10-15), затем проходят и я дальше продолжаю выполнять метод. На самом деле они и сейчас периодически бывают, но не так часто и воспринимаются они мной абсолютно нормально, никакой озабоченности по этому поводу нет.

Так вот, не дожидаясь пока непроизвольные движения закончатся, через пару месяцев ВМ дал мне индивидуальную практику, а движения как бы шли фоном.

Теперь непосредственно о самих движениях.

Движения были очень разными как по видам, так и по интенсивности. Но общее, что их объединяло – это проработ-

ка определённых мест. То есть они были не хаотичные, а наоборот были сосредоточены вокруг какой-либо проблемной зоны. Это были и руки, и ноги, и лицо, и разные более мелкие участки тела. Они были в виде спазмов, были в виде круговых и возвратно-поступальных действий, часто было так, что руки растирали какой-нибудь участок тела. Бывало так, что у меня сильно сжимало грудь, дыхание останавливалось и было впечатление, что я вот-вот задохнусь, но в последний момент происходил вдох и моя практика продолжалась. В такие моменты действительно было страшно, но я просто наблюдал это всё с мыслью о том, что тело знает как надо делать, и оно не причинит себе вреда.

Lisunoff писал, что корёжит лицо. Да, и такое тоже было. И желание кричать тоже было. Были и сильные приступы страха, и рыдания, и истеричный смех, всё это было. То есть шла очень интенсивная чистка с переживанием действительно очень сильных и разных эмоций.

Если бы это кто-то увидел со стороны, то наверняка вызвали бы скорую и упрятали меня в психушку. Ну или провели бы сеанс экзорцизма. :D Здесь на форуме есть модератор Амиго, я ему показал одно такое видео моего «занятия», можно спросить каково впечатление. :D

Но тут есть одно отличие – я всегда мог эти движения прервать. То есть они были подконтрольны и я был полностью в здравом уме и мог спокойно их остановить. Это не было каким-либо трансовым состоянием, во время этих движений я сохранял осознанность и просто наблюдал их, не препятствуя им.

Ещё одна особенность – это то, что произвольные движения усиливаются во время энергонаполняющих практик. Ну или во время присутствия в сильном энергетическом поле.

В качестве примера расскажу маленькую историю.

Как-то раз я пришёл к ВМ на консультацию. На тот момент движения у меня шли уже три месяца. Приведу сокращённую выдержку из моих записей:

«Закончив рассказ о своих результатах, ВМ посадил меня в Сейдза, чтобы показать упражнение для поясницы. Я сел и, как обычно у меня до этого происходило, начались произвольные движения, которые начали резко усиливаться. В итоге они приобрели очень яркий и интенсивный характер. Было очень много сильных «спазмических» положений тела.

ВМ меня оставил в комнате одного и сказал продол-

жать. Движения не прекращались, а только усиливались. Из Сейдза я потом пересел в Симпласану. Через несколько минут вернулся ВМ и меня ещё сильнее начало «скрючивать». Было ощущение, что через меня пустили электрический ток, всё моё тело застыло в одном большом спазме.

Он похлопал в ладоши надо мной, после чего начали пробивать слёзы. ВМ снова ушёл и я начал сильно реветь. Ревел я, наверное, минут 10-15 без перерывов. Ревел сильно, с большим количеством слёз.

...

Помимо эмоционального отреагирования также снова «пробивалась» зона правого виска. Но в конечном счёте так и не пробилась.

Примерно минут через 40-50 всё практически затихло, почувствовал облегчение в пояснице».

Если подытожить, то надо сказать, что непроизвольные движения это просто этап, это часть практики. Когда они начались, то надо просто их наблюдать, не надо бояться и препятствовать им. Это идёт своеобразная чистка заваленных, заблокированных участков нашей энергосистемы.

Если они есть, то хорошо, если нет, то тоже хорошо. Всему своё время и место.

## **НАСМОРК, ГАЙМОРИТ, ХРОНИЧЕСКАЯ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА**

### **Kargopolov**

При гайморите и насморке лучше всего практиковать на даосском круге. При этом нельзя закаливаться (холодный душ и т.п.) и употреблять алкоголь. Не рекомендуется плавание, будь то в бассейне или в открытом водоёме (теплопроводность воды в 25 раз (!) больше, чем теплопроводность воздуха). Также уберите из гимнастического комплекса активизирующие упражнения, связанные с значительным напряжением.

Самая важная рекомендация – ежедневно пропотевать, либо через физическую нагрузку, либо через парную баню (как вариант – прогревание в ванной с горячей водой на манер

японской фуру). Прогреться – горячие ножные ванночки на ночь. Раз в неделю сухое голодание (не есть и не пить).

Утром и вечером столбовое стояние по 10-15 минут, руки на весу перед животом, сомкнуты. Ещё лучше – медитативное хождение даосского круга (не менее получаса ежедневно). Сразу после хождения нужно проделать упражнения на нижний отдел позвоночника (крокодил ноги расставлены, крокодил ноги сомкнуты, локти-колени). Для тех, кто не знает этой техники можно просто ежедневно ходить обычным образом (прогулка) по 30-60 минут ежедневно, в нагрузочном режиме, (так, чтобы пропотеть). После активной ходьбы тоже проделать перечисленные упражнения на позвоночник.

Массировать точки Гунь-Сунь (канал селезёнки-позвоночной железы, на внутр. стороне стопы). Избегать алкоголя, кислого, острого. Не пить чай (замените на матэ). Кстати, при заложенности носа зелёный ещё хуже, чем чёрный.

Очень ценное упражнение при гайморите – ежедневное промывание носа солёной водой (половина чайной ложки на кружку прохладной (не холодной, не горячей) воды. Одну ноздрю опускаем в воду, другая зажата пальцем, втягиваем воду через нос, удаляем через рот. Чередовать правую и левую ноздрю, достаточно 6 раз в режиме чередования. Один-два раза в день.

## **Parfierey**

### **Поможет ли столбовое стояние?**

Владимир Михайлович, здравствуйте!

Ещё один вопросик:

У меня вот постоянно мёрзнут ноги, из-за этого, вероятно и хронически заложен нос (постоянно дышу одной ноздрёй), а это портит всю практику.

Может ли мои «холодные ноги» исправить практика столбового стояния?

Я это предположил потому, что недавно, хотя и неправильно, делал столбовое стояние и у меня были произвольные движения, переминания левой и правой ноги, закончившееся мучительным продирианием энергии с ребра левой стопы до таза (всё где-то полтора часа длилось).

С уважением, Александр.

## **Kargopolov**

Да, Александр, столбовое стояние в таких случаях очень хорошо. Но параллельно с ним надо делать и медитацию в сидячей позе всадника (т.е. сидя на стуле, подошвы к полу), для отдыха ног. Иначе они «забиваются».

Заниматься лучше на даосском круге. В рамках одного занятия сначала столбовое стояние, затем сидячая поза всадника. Медитация осознание (то же самое, что самонаблюдение, только при открытых глазах). Два раза в день, утром и вечером.

Это наилучший способ решения Ваших проблем (мёрзнущие ноги, заложенность носа). Начинать лучше с обратного круга и стоять начиная с 10 минут, постепенно прибавлять и довести стояние до 50-60 минут. Алкоголь и чай исключить.

Ещё лучше (самое эффективное при заложенности носа, аллергических реакциях, гастритно-язвенных проблемах и при постоянном чувстве холода в теле) – хождение даосского круга. Два раза в день по полчаса и через полгода все эти проблемы исчезают. Естественно, при полном отказе от алкоголя и чая.

Всего доброго. ВМ.

## **Kargopolov**

На самом деле, для решения проблемы мёрзнущих холодных ног, насморка и хронической заложенности носа, ещё лучше (чем столбовое стояние) ежедневная практика медитативного хождения. В арсенале методов моей Школы имеется хождение и для даосского круга, и для обратного.

При этом метод медленного перетекающего хождения расценивается как базовый, идущий наравне с дыхательной практикой и сидячей медитацией.

К сожалению, в 1-м издании книги ПБИ этот замечательный метод не даётся. Планирую изложить его во втором издании книги, работа над которым ещё не завершена. Также планирую в качестве приложения к 2-му изданию бумажной книги дать дискету, на которой будут показаны разные упражнения, в том числе и медитативное хождение.

Однако, сразу же должен предупредить, что все эти методические материалы будут иметь вспомогательный характер. Без личного обучения у компетентного наставника начинающие, как правило, делают множество ошибок (в среднем примерно 10-12, не менее) и без личного руководства, без

учителя, увидеть и исправить их весьма затруднительно. И это при том, что всё это будет подробно разъяснено и показано в книге и на видео! Говорю об этом с уверенностью, поскольку имею многолетний опыт обучения этому методу.

## **ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ**

**Александр Панов**

Добрый вечер.

Владимир Михайлович, можете поделиться опытом в лечении головных болей? Я зачастую сильно реагирую на смену давления (старость не радость). Обычные фарм обезболивающие таблетки на меня действуют необычно, начинаю сильно тормозить, могу во время управления автомобилем смотреть на себя со стороны, причем тело ведет себя адекватно, нормально едет, даже общается. Потому, от таблеток давно отказался, за рулем каждый день.

Последнее время пытаюсь наблюдать за болью во время самонаблюдения. Пару раз сработало просто на ура, встал из медитации с чистой головой. А вот раза три или четыре во время головной боли даже тело наблюдалось плохо, все время проваливался в фантазии, принимал в них активное участие. Причем даже осознавая, что нужно наблюдать, не мог выйти из фантазий. По окончании боли не прошли (но и не усилились).

Можете помочь дистанционным советом?

Крайне благодарен, Александр.

**Kargopolov**

Здравствуйте Александр!

Вот рекомендации по поводу Ваших головных болей.

Перейдите на обратный круг. Уберите из гимнастического комплекса сильно активизирующие упражнения, такие как «горка-прогиб», «подъёмы ног» и перевёрнутые асаны. В гимнастике не должно быть упражнений, связанных с большим физическим напряжением.

Утром после столбового стояния выполняйте сидячую медитацию в Симпласане. Глаза, естественно, открыты, руки на бёдрах чуть выше колен, тыльной поверхностью вниз.

Мудра: большой и безымянный пальцы сложены в колечко (соприкасаются кончиками). Остальные пальцы усиленным образом выпрямлены (без чрезмерного напряжения).

Перед столбовым стоянием выполнить «Вращение вправо» (описание дано ниже).

Главное содержание медитации – спокойствие и осознание себя (своего тела и своего психоэмоционального состояния), т.е. то же самое что в самонаблюдении, но при открытых глазах.

Вечером лучше гимнастику не делать (при верхнем энергетическом перегрузе чревато трудностями засыпания).

Последовательность вечернего занятия такая:

1) вращение вправо (ладонь-кулак на весу, но при горизонтальном положении кулака и кисти). Во время вращения внимание держать на верхнем пространстве (над головой).

2) столбовое стояние (У-Цзи, но стопы параллельно). 10-15 минут.

3) медитация-самонаблюдение в Симпласане либо в Сиддхасане. Мудра (положение пальцев) такая: большой и средний пальцы сомкнуты колечком (кончики пальцев соприкасаются), глаза закрыты, 30-50 минут.

При повышенном давлении и головных болях сидячая медитация – это главная практика, которую нужно выполнять 2-3 раза в день. Помним про три уровня практики: малая – 10-15 минут, средняя – 25-30 минут и большая практика – 50-60 минут. Чем больше объёмы практики, тем лучше результаты.

От дыхания временно отказаться и не делать его вообще. Нет ничего проще чем нагнать давление и головную боль с помощью чрезмерного рвения во время дыхания.

Успехов! Просьба сообщить о результатах через пару недель.

Всего доброго. ВМ.

### **Александр Панов**

Добрый вечер!

Уважаемый Владимир Михайлович, три недели как перешел на обратный круг, занимаюсь по приведенной Вами выше методике для снятия головных болей.

Результат просто замечательный, голова ясная, боли перестали беспокоить уже со второй недели. Пережил нормально три смены атмосферного давления (на что ранее очень сильно реагировал).



Видимо, действительно «словил» верхний энерго перегруз (пренеприятнейшая вещь доложу я Вам).

Половину медитации присутствия делаю в столбе (ну очень нравится). Вторую половину в Симпласане.

Очень понравилось вращение вправо, делаю перед каждым занятием. Даже физически ощущается эффект. Затем, уже в медитации, возникают какие-то давления (как пальцем) в разных частях головы, но в основном в середине лба и над левой бровью.

Мне продолжать занятию по данной методике дальше?

Еще раз благодарю за своевременную помощь! А то последнюю неделю перед сменой круга провел как в тумане, голова совсем как не своя была!

С уважением, Александр.

### **Kargopolov**

Конечно продолжайте. От добра добра не ищут. Успехов! ВМ.

### **igolarin**

Сегодня вечером сильно разболелась голова – лобная часть. Первая мысль была, что это индуцировано собеседником. Однако мы расстались, а боль осталась. Обстоятельства сложились так, что я практически не оставался один, и не было возможности решить проблему. Периодические расслабления мышц головы не помогали. И только тогда когда я один ехал домой, пришла мысль, что нужно перейти на обратный круг циркуляции энергии. Ещё было желание очистить желудок, но дома все спали, и беспокоить их не хотелось. Поэтому я встал столбом, руки согнуты в локтях, предплечья вперёд, пальцы сложены «козой». Через шесть минут боль стала терпимой. Через десять тяжёлый, мутный ком, сползавший с головы, оказался в районе седьмого позвонка. Через четырнадцать минут он находился практически на уровне солнечного сплетения. Я решил усилить выход по ногам и опустил руки «по швам». Тут же стала «подгружаться» голова и пришлось вернуться в первоначальную позицию. На двадцать второй минуте Холод стал выходить по янской стороне рук. Я опустил руки вниз и в стороны – «заземлил» их. На двадцать шестой минуте по правому плечу прошёлся холодный сгусток. На тридцать второй по левому. Только кисти рук оставались холодными. На сорок второй энергия пошла

по мизинцу на выход и руки стали теплеть. Постояв минут десять, я сел в «медитацию самонаблюдение». Затылок на уровне канала Желчного пузыря горел огнём.

Сегодня в Петербурге ясная и морозная погода. Возможно, это и явилось причиной сегодняшнего «оверкиля». А может быть пришло время, перейти на обратный круг циркуляции энергии?

С уважением. Игорь.

P.S: На следующий день проснулся на даосском круге. Соматика и психика были в норме. Продолжаю пребывать на даосском режиме циркуляции энергии.

### **Kargopolov**

Игорь пишет:

*>> ... пришла мысль, что нужно перейти на обратный круг циркуляции энергии. Ещё было желание очистить желудок... <<*

Важный практический совет:

Если у вас сильная головная боль и вас тошнит, лучше всего немедленно сделать промывание желудка. Для этого нужно выпить 1-2 стакана тёплой, слегка подсоленной воды (по соли как суп), пойти в туалет, наклониться вперёд под углом 90 градусов (рандеву с унитазом), засунуть три пальца в рот за язык и вызвать рвоту.

Когда рвотный выброс воды закончится, сразу же поставить руки перед собою в позицию выхода энергии по ручным янским каналам (на обратном круге) и поддержать руки в такой позиции не менее минуты.

Вот описание требующейся позиции рук:

Рука с прямой постановкой кисти относительно предплечья (без сгибания кисти) и с напряжёнными растопыренными пальцами (рука Айкидо) относится к обратному кругу (см. рис.31). При такой постановке руки активизируется сильнейший выход энергии по ручным янским каналам.

Рис.31. Рука Айкидо (обратный круг).

Этот рисунок можно посмотреть в моей книге ПБИ (том 2, часть 2, глава 3). На рисунке изображена только одна рука, между тем, после рвотного выброса воды нужно в указанную позицию ставить обе руки (вертикальная постановка кисти,

предплечья выдвинуты вперёд, параллельны и расположены горизонтально). Это идеальная позиция рук для выхода энергии по ручным ян в режиме обратного круга.

Повторюсь: в такой позиции руки нужно подержать не менее одной минуты. Затем пьём очередную порцию воды, затем снова пальцы в рот и цикл повторяется. Прodelать 2-3 таких цикла.

Результат изумляет своей действенностью – головная боль и тошнота полностью исчезают, давление нормализуется. Причём происходит это драматическое изменение к лучшему буквально за 3 минуты.

**Однако, к сожалению, имеются противопоказания. Таким противопоказанием являются выраженные нарушения в системе кровообращения головного мозга. Особенно слабость стенок кровеносных сосудов и наличие скрытой аневризмы. Стимуляция рвотного приступа вызывает кратковременное резкое повышение давления в системе кровообращения головного мозга и может спровоцировать кровоизлияние (инсульт). Так что, к сожалению, этот прекрасный и сильнодействующий метод, рекомендовать всем подряд невозможно.**

Всего доброго ВМ.

## **БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ**

### **Amigo**

У меня вот поясница при медитации самонаблюдении болит довольно сильно – раньше мог без проблем «просидеть» 50 мин в Симпласане на обратном круге, а теперь 30 минут кое-как. Вполне возможно это от сидячего образа работы в офисе. Даже не знаю как с этой болью уже бороться – всякие растягивающие упражнения делаю, чтобы при медитации было проще, но эффект один...

Может что посоветуете Владимир Михайлович, чтоб боль уменьшить)?

### **Kargopolov**

Рекомендую прямо сейчас перейти на даосский круг.

Очень мягко, ни в коем случае через боль, начать выполнять комплекс на позвоночник, но не весь полностью, а только те упражнения, при которых нет боли. Крокодил, на первых порах – только при расставленных ногах, а при сомкнутых не делать. Локти-колени тоже пока не делать. Подъемы таза – полностью противопоказаны при проблемах с поясницей. Полное дыхание сократить до минимума. Сиддхасана – противопоказана, лучше Симпласана. Побольше сидеть в Сейдза, но (и это очень важно), следить за тем, чтобы позвоночник не был завален назад, а был слегка наклонен вперед.

Избегать переохлаждений, убрать закаливание, избегать алкоголя и половых излишеств. На время обострения по пояснице лучше всего половое воздержание (эякуляция сразу же ухудшает ситуацию с поясницей).

### **Рекомендуемая медитация (на даосском круге):**

Подготовительные упражнения, выполняемые перед этой медитацией:

а) Крокодил, ноги расставлены (упражнение дано в книге ПБИ, а также показано на видеоуроках).

б) Растирание копчика до его разогрева.

Сидя в Сейдза или в Симпласане приспустить труселя. Массирующие движения вверх-вниз, справа и слева от копчика, выполняются одновременно обеими руками. Рабочая зона при растирании подушечки сложенных вместе трёх пальцев – указательного, среднего и безымянного. Не менее 36 таких движений. Важно добиться выраженного разогрева в области копчика.

Основная практика:

Симпласана, глаза открыты, руки на бёдрах чуть выше колен, ладонями вниз. Чередовать медленные покачивания позвоночника вперёд назад (при движении назад нельзя допускать заваливания позвоночника) и медитацию сосредоточение на копчике в неподвижном положении. В режиме свободного чередования. Общее время основной практики – в диапазоне от 10 до 30 минут.

### **Ещё один вариант медитации, полезной при болях в пояснице:**

Симпласана, глаза открыты (это очень важно!). Руки сложены на животе, но не на нижней части живота, а на пупочной зоне. Одна ладонь прилегает к животу, а другая накладывается на её тыльную поверхность. Выполняем со-

средоточение на пупе. Чтобы облегчить такое сосредоточение, средний палец той руки, что приложена к животу вкладываем в пуп. Периодически можно несильно нажимать им в пуп – это позволяет лучше удерживать внимание (при этом вниманию есть за что схватиться).

При правильном сосредоточении, при условии открытых глаз и при правильной постановке позвоночника, спустя некоторое время возникает разогрев в пояснице, в области сзади, напротив пупа.

Эта медитация не только снимает боли в пояснице, но также ликвидирует гормональную недостаточность и обеспечивает наполнение сексуальной энергией.

### **Предупреждение.**

**При неправильной постановке позвоночника во время медитации (ошибка «заваливания назад») избавиться от болей в пояснице невозможно. Поэтому абсолютно необходимо систематически проверять постановку позвоночника. Для этого нужно ставить большое зеркало сбоку.**

## **ПИТАНИЕ**

### **amigo**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

Я прочитал ваши книги и к меня возник следующий вопрос: если питаться вредной пищей (уточнять не буду), то она зашлаковывает тело, а значит создает блокировки в тонкоматериальном теле?

Тогда какое же питание стоит считать полезным? Всего по немножку, сыроедение, вегетарианство?

Что по этому поводу думаете вы? Возможно это никак не касается духовного развития, но я считаю, что чем полезней пища, тем более энергичен человек.

### **Kargopolov**

Приветствую Вас, Амиго!

По поводу питания Вы совершенно правы. Важно толь-

ко не превращать заботу о правильном питании в разновидность религии. :D

Говоря о том, что для некоторых людей следование определенной диете превращается в своего рода религию, я имел в виду их чрезмерную заикленность на этих вопросах. У них диета превращается в сверхценную идею, доминирующую в сознании и вся жизнь крутится вокруг «возвышенно питаться».

Буддисты вполне справедливо говорят:

**«Если бы вегетарианство само по себе приводило к просветлению, то все козлы и бараны давно были бы Буддами».**

Правильное питание тела, конечно же, очень важно. Однако, питание души, то есть медитация, еще более важно. Эта тема очень большая по своему объему. Здесь дам только несколько тезисов.

1. При депрессии, астении, ангине, заболеваниях легких – необходимо строгое вегетарианство (яйца и молоко тоже исключаются) плюс один-два дня в неделю строгое сыроедение.

2. При заболеваниях пищеварения (гастрит, язва), заболеваниях печени, а также при раздражительности, гневливости – сыроедение категорически противопоказано, а животный белок (сыр, молоко, яйца, рыба, мясо), в разумных количествах, приветствуется. Кроме того не увлекаться чаем (особенно зеленым, особенно натошак). Кислое и острое противопоказаны. Алкоголь полностью противопоказан. Рекомендуются каши, особенно овсяная, гречневая и рисовая.

Также, при заболеваниях печени следует ограничивать употребление жиров.

3. При заболеваниях желчного пузыря, (дискинезия, желчекаменная), а также при заболеваниях легких очень важным является регулярное и обильное употребление жиров (как растительных, так и животных). Панический страх перед жирами, столь распространённый среди жителей Запада – верная дорога к удалению желчного пузыря.

Всего доброго! В.М.

### **Kargopolov**

В холодном климате лучше не придерживаться строго вегетарианства – можно загубить здоровье. В жарком климате (Индия, тропики) – вегетарианство будет наилучшим выбором. Депрессивным людям вегетарианство и даже сы-

роедение очень хорошо и желательно. Тем, кто страдает диспепсией и гастритно-язвенными проблемами лучше не вегетарианствовать. Не случайно старые земские врачи таким пациентам прописывали мясной бульон. Людям гневливым и раздражительным вегетарианство тоже противопоказано.

И вообще, лучше избегать концептуальных диет.

### **гело**

А вот вопрос на засыпку: Почему любители животного белка едят животных-вегетарианцев и отказываются употреблять в пищу животных-мясоедов?. И где берут животный белок растительноядные животные?

### **Kargopolov**

Вопрос нетрудный. По той простой причине, что при движении по экологической цепочке количество токсинов увеличивается лавинообразно. К примеру, травка содержит на одну единицу веса (скажем на 1кг) одну условную единицу токсинов. Мясо барашка, скушавшего эту травку, на один кг веса содержит уже 10 таких условных единиц токсинов, а мясо человека, скушавшего шашлык из этой баранины, уже содержит 100 таких условных единиц токсинов на килограмм.

Американский учёный Барри Коммонер, автор книги «Замыкающийся круг» (по экологической тематике), с остроумным цинизмом писал, что по этой причине «мясо среднего американца непригодно для употребления в пищу». :D

Хорошо известно, что, как правило, мясо хищников в пищу непригодно. Ну, мясо медведя, вообще, всеядных, ещё приемлемо. Кстати, по молодости, когда я на школьных каникулах работал в геологоразведочной партии на приполярном Урале, довелось попробовать медвежатины, но про вкус ничего сказать не могу – жарили на костре, получилось наполовину сырое, наполовину горелое. :D

### **odonata**

Разве животный белок так уж необходим? А как на счет его замены орехами, бобовыми, соей? Я питался так долгое время и недостатка в белках не испытывал. Серьезные проблемы возникли, но совсем не от нехватки белка.

В последнее время стала актуальной тема разделения продуктов на щелочные, нейтральные и кислотные.

Закисление крови называется одной из причин онкологических заболеваний.

Кстати йогическое разделение продуктов на саттву (щелочные), раджас (нейтральные) и тамас (кислотные) совпадает с этой классификацией. Интересно было бы услышать комментарии Владимира Михайловича по этому поводу.

### **Kargopolov**

Конечно и такая теория имеет право на существование, но считать подразделение продуктов на кислотные, щелочные и нейтральные основным и важнейшим, считаю ошибкой. Фундаментальным является не это, а хорошо всем известное разделение на белки, жиры и углеводы.

Не стоит проникаться концепцией закисления и разкисления до фанатичного блеска в глазах. Да, это имеет место, но только как один из аспектов проблематики здорового питания.

Вообще нездорового фанатизма в сфере оптимизации питания не меньше, чем в религии. Пресловутая болезнь панацеицины. «Не поступимся принципами! Животный белок – яд! Поедать трупы умерщвлённых животных? Бррр, какая мерзость!»

Кстати в йоге ничего не говорится о кислой или щелочной или нейтральной пище. Это уже авторы этой модной теории делают такие сопоставления с тремя гунами. На мой взгляд не стоит с такой уверенностью говорить о совпадении с йогической классификацией. Это всего лишь одна из возможных интерпретаций.

В полном отказе от животного белка я вижу неадекватность, зашоренность системой верований относительно правильного питания. Да бога ради, питайтесь как Вам нравится, только не надо нас агитировать..

На мой взгляд, животный белок имеет как свои показания, так и свои противопоказания. Абсолютный отказ от употребления животного белка у практически здорового человека ни к чему хорошему не приведёт. А тот, кто рекомендует всем подряд столь радикальную диету, берёт на себя большую ответственность. Да, при определённых проблемах отказ от животного белка на какое-то время необходим. А кому-то достаточно не убирать его полностью, а всего лишь ограничить, а кому-то, наоборот, следует рекомендовать усиленное потребление животного белка. Так, при истощении и



астенизации, китайские врачи традиционной медицины рекомендуют употреблять утиное мясо и рыбку (карпа).

Таким образом правильный и разумный подход должен быть **дифференцированным**. Ваша серьёзная ошибка состоит в том, что Вы пытаетесь всем навязать одну и ту же идеальную схему питания. А её не существует.

**Я всё пытаюсь донести очень простую мысль: разным людям, имеющим разные проблемы со здоровьем требуются разные подходы к питанию. Говорить о том, что животный белок вреден, (или что жиры вредны) всегда и всем – глупость. Для одних людей жиры опасны и их потребление следует сильно ограничить, а для других жиры необходимы и целебны. То же самое и с белками, и с углеводами.**

У меня это всё уже было расписано очень понятным образом, так что не заставляйте меня отвечать на эти вопросы повторно. Прошу извинить, если мой ответ показался слишком резким.

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

**Показательный пример психологической двойственности по отношению к питанию.**

Это реальный случай моей работы с молодой женщиной, страдающей своего рода пищевым неврозом (случай 12-летней давности).

Женщина обратилась ко мне за помощью из-за весьма мучительной для неё проблемы – она сильно беспокоилась по поводу сохранения нормального веса. На самом деле избыточного веса у неё не было, но в подростковом возрасте она была толстушкой (глядя на неё, в это трудно было поверить).

Так вот, она рассказала, что в течение дня, в период бодрствования, она следит за своим питанием и старается себя ограничивать. Однако посреди ночи она встаёт и как сомнамбула движется в направлении холодильника, а далее, в этом состоянии полусна и полубодрствования предаётся обжорству. Проснувшись утром очень расстраивается и ругает себя.

Свою просьбу она сформулировала так: «Можно ли сделать так, чтобы я не вставала и не объедалась по ночам?»

Я сказал, что то, что я ей предложу, будет для неё очень неожиданным и очень неприятным, но если она мне доверя-

ет, можно попробовать. Женщина согласилась: «Я уже так с этим замучалась, что готова на всё.»

Я попросил её, обращаясь к самой себе, мысленно повторить следующий текст (сейчас я не могу точно воспроизвести этот текст, да это и не имеет особого значения, точный набор слов не так уж важен, важна их смысловая начинка):

«Я согласна с тем, что мне никогда не удастся от этого избавиться, что я так и буду по ночам вставать к холодильнику и объедаться. Я с этим согласна, я это принимаю».

Женщина закрыла глаза, мысленно повторила этот текст и тут же пошли слёзы и бурные рыдания.

Когда слёзы прекратились и она немного успокоилась, я попросил её перейти к медитации самонаблюдения. Спустя 10-15 минут, когда она ещё более успокоилась, этот цикл (текст, затем отреагирование, затем самонаблюдение) повторили ещё раз. На этот раз слёз было меньше.

По завершении я ей дал задание (то же самое, что мы сейчас делали, т.е. текст и последующее самонаблюдение) для ежедневной самостоятельной работы (лучше всего в вечернее время). При этом рекомендовал выполнять завершающую медитацию самонаблюдение по 40-60 минут.

Нашу встречу я закончил своеобразной, нацеленной именно на женское восприятие, специфической психотерапией. Я объяснил пациентке, что в ней живёт этакий милый, симпатичный, но глубоко несчастный даосик. А несчастный он потому, что очень любит вкусно покушать, а вы его держите в чёрном теле и вообще морите голодом. Днём он голодает, а ночью, когда ваш самоконтроль ослабевает, он вырывается на свободу и оттягивается на полную катушку. Вам нужно подружиться с этим даосиком и в дневное время кушать побольше.

Не скажу, что тут же всё прошло. Для полного исчезновения этой невротической симптоматики потребовалось два месяца ежедневных самостоятельных занятий. Однако с каждой неделей шло постепенное уменьшение ночных походов к холодильнику, а через два месяца они полностью прекратились.

Женщина наконец подружилась со своим даосиком и излечилась от невроза. Между тем, такой невроз со временем угрожал перерасти в тяжёлое и трудноизлечимое психическое заболевание, которое называется «анорексия невроза», кстати, очень распространённое в современном мире.

С тех пор уже прошло более 12 лет, рецидивов не было. Сейчас эта дама вполне благополучна, родила ребёнка, имеет нормальный вес и стройную фигуру, не будучи ни полной, ни измождённой.

### **Amigo**

Владимир Михайлович! объясните мне пожалуйста, что значит ваша фраза:

*>> Важно только не превращать заботу о правильном питании в разновидность религии. <<*

Подобную фразу встречал и в вашей книге, но так и не понял, что же она означает, есть только догадки)

Еще вопросик по поводу того, что вы подразумеваете по животным белком: молочные продукты, яйца и мясо?

Последнее тоже вы имеете ввиду? А то вегетарианцы обычно говорят – «Ты сам можешь убить животное, чтобы его потом съесть? Нет – тогда зачем его есть!?»

Владимир Михайлович, а не подскажите способ, благодаря которому можно будет самостоятельно определить какие продукты стоит употреблять, а какие могут нанести моему организму больше вреда, чем пользы? А то разные люди советуют совсем противоположное)

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Говоря о том, что для некоторых людей следование определенной диете превращается в своего рода религию, я имел в виду их чрезмерную заикленность на этих вопросах. У них диета превращается в сверхценную идею, доминирующую в сознании и вся жизнь крутится вокруг «возвышенно питаться».

Что относится к животному белку? Это, прежде всего (самые концентрированные по животному белку продукты) сыр, молоко, яйца, рыба, морепродукты, мясо. Кисломолочные продукты уже не зашлаковывают организм животным белком.

В холодном климате лучше не придерживаться строгого вегетарианства – можно загубить здоровье. В жарком климате (Индия, тропики) – вегетарианство будет наилучшим выбором. Депрессивным людям вегетарианство и даже сы-

роение очень хорошо и желательно. Тем, кто страдает диспепсией и гастритно-язвенными проблемами лучше не вегетарианствовать. Не случайно старые земские врачи таким пациентам прописывали мясной бульон. Людям гневливым и раздражительным вегетарианство тоже противопоказано.

**И вообще, как я уже говорил, лучше избегать концептуальных диет, не основанных на предшествующей диагностике и не учитывающих индивидуальных особенностей человека.**

Как подобрать себе оптимальную диету? Амиго, это очень большая тема, неподъемная для ее освещения на сайте. Об этом будет подробно написано в моей следующей книге (надеюсь, что жизненные обстоятельства позволят справиться с этим огромным объемом работы). Так что придется подождать.

Всего доброго. ВМ.

### **Maksim**

Владимир Михайлович, как вы относитесь к вопросу питания?

Я сознательно не люблю слово диета, так как оно подразумевает временный насильственный отказ вместо постепенного изменения всей потребляемой пищи.

В вашей книге нашел упоминание, точнее предостережение, тем людям, которые делают из своего вегетарианства культ и думают что станут духовнее, если станут питаться как то по особому.

С этим согласен, так как если начать изучать информацию по вегетарианству, то можно найти множество статей и форумов, где шизики спорят друг с другом страдает ли рыба, когда ее ловят и едят, и страдают ли от того же растения. А вот дельных советов мало.

Тем не менее, есть ли в Вашей Школе конкретные рекомендации по питанию (предпочтительное время приема пищи, предпочтительный состав, отказ от мяса и тд)?

Скажу про себя: с начала года отказался от употребления мяса, оставил только сырую рыбу (лосось).

Решение было интуитивным, после этого исчезли проблемы с повышенным давлением.

Последнее время заменил все гарниры на пророщенный нут и прочие злаки (которые рекомендуют сыроеды), питаюсь один раз в день, вечером.

## **Kargopolov**

Здравствуйте Максим!

В принципе, если при таком режиме питания Вы чувствуете себя хорошо, значит такой подход к питанию имеет право на существование.

Хотя меня смущают и настораживают два момента:

Во-первых, то что Вы питаетесь один раз в день. Мне кажется этого мало. Как мне представляется, надо хотя бы два раза в день.

Второе – сырой лосось. Опасное это дело, в наше время кушать сырую рыбу. Можно заполучить паразитов. Почитайте, есть в Интернете счётчик количества заболевших после посещения суши-ресторанов японской кухни. Я тоже один раз покушал роллы с сырой рыбой в суши-кафешке, а потом пришлось лечиться от паразитов в печени. С тех пор японскую кухню избегаю. Так что Максим, тут всё как в сказке: «Не пей Иванушка из козлиного копытца – козлёночком станешь!». :D

## **Kargopolov**

Чтобы обеспечить организм животным белком, вполне достаточно рыбы или яиц, или мяса. Причём вполне возможно кушать что-то одно, скажем только рыбу. Полноценный животный белок уже обеспечен. А вот когда не едят ни мяса, ни рыбы, ни яиц, а в качестве животного белка употребляют только сыр, на мой взгляд, последствия нехорошие. Довелось видеть людей, придерживающихся сырной диеты. Очень большая зашлакованность по суставам, склонность к отложению солей и образованию песка в почках. Уж лучше бы изредка кушали мясо и рыбу.

## **Kargopolov**

Конечно, питание влияет и на тело, и на психоэмоциональное состояние человека, но заявлять, что оно напрямую определяет духовный уровень человека – это уже перебор. Правильное питание не должно превращаться в сверхценную идею. Это уже будет началом деформации личности по паранойяльному типу. И такое нехорошее развитие личности может происходить незаметно для самого человека. В нашей школе главным является не питание, а цигун – работа с энергией и медитация – работа с сознанием. Без такой работы

никакое, самое чистое и строгое питание не даст настоящего духовного развития. Медитация – это питание души. Неужели питание души и питание собственного тонкого (энергетического) тела менее важны, чем питание физического тела?

Приведу цитату из ПБИ:

*>> Духовность заключается не в том, чтобы «одухотворённо» выполнять гимнастический комплекс или чтобы «возвышенно» питаться. Подлинная духовность – это не что иное, как работа над собственным сознанием. <<*

Конечно, у человека всё со всем связано. Но питание физического тела даёт уж очень опосредованное воздействие на энергетику и сознание по сравнению с цигун и медитацией.

И ещё, хочу обратить внимание на то, что такой, зацикленный на питании подход, никоим образом не спасает от развития личностной патологии.

**Мой опыт общения с сыроедами и вегетарианцами говорит о том, что среди них встречается много весьма специфических и не вполне адекватных людей. Главная их проблема, особенно сильно проявляющаяся у сыроедов – это повышенная агрессивность, гневливость и конфликтность. При многолетнем сыроедении-вегетарианстве в нашем холодном климате неизбежным следствием является паранойяльное развитие личности. Достаточно почитать сайты сыроедов, чтобы в этом убедиться.**

Конечно, я говорю про людей, живущих в России, а не про индусов, живущих в тропическом жарком климате и с детства вегетарианствующих. В жарком климате и нужно питаться в русле сыроедения и вегетарианства. Обильное употребление животного белка в условиях жаркого климата просто опасно для здоровья как телесного, так и психоэмоционального, оно будет приводить к множеству нехороших последствий, в частности, к заболеваниям лёгких, хроническим ангинам и к депрессивным состояниям.

### **Kargopolov**

Цитата из моей давней статьи «Путь и метод. О болезни панацейщины в современных оздоровительных системах»:

*>> Многие люди, стремящиеся к здоровью и гармонии,*

*прискорбным образом «зацикливаются» на вопросах оптимальной диеты, стремясь к совершенному режиму питания. Организация оптимального питания согласно каким-либо теориям (вегетарианство, сыроедение, макробиотика Озавы и т.д.) легко превращается в форму религии. Обычный христианин не уделяет столько сил, внимания, столько душевного пыла своей религии, сколько это делает иной вегетарианец по отношению к питанию. Несомненно, питание – важный компонент здорового образа жизни. Но ведь есть еще и другие, не менее важные – дыхательные упражнения (пранаяма), гимнастика (йога, цигун), очистительные и закалывающие процедуры и, конечно, медитация, т.е. работа с собственной психикой – питание души, что, несомненно важнее, нежели питание тела. Даже буддисты, строго придерживающиеся вегетарианства, говорят по этому поводу: «Если бы вегетарианство само по себе приводило к просветлению, то все козлы и бараны давным-давно уже были бы Буддами». <<*

### **Алый Лотос**

Добрый день, Владимир Михайлович!

Хочу высказать Вам свое уважение за Ваши книги и деятельность. Также хочу спросить у Вас совета.

В сознательном возрасте занимаюсь самосовершенствованием, живу по принципам ямы-ниямы.

Сейчас у меня прекрасные отношения, которые ведут к взаимному развитию. У меня 2 года отношений с молодым человеком, я питалась вегетарианской пищей, он – употреблял мясо.

После пришла к выводу, что женщина должна следовать за своим мужчиной и что инициатива в решении важных вопросов должна идти от главы семьи. Сейчас я искренни стараюсь готовить еду с мясом, с любовью. Но мучает совесть, потому что они были живыми существами. Энергетика скачет, на занятиях йогой отразилось сложностями в освоении асан, но процесс медитации остался прежним. Хочу спросить, насколько важно следовать за своим мужчиной, при том, если не все принципы жизни схожи?

С уважением, Алый Лотос.

## **Kargopolov**

Здравствуйте!

Как я понимаю, Ваше вегетарианство носит идейный характер (Ахимса, любовь ко всем живым существам). Однако, должен Вам сказать, что прямой связи между вегетарианством и духовностью не существует... Если довести логику «невреждения никаким живым существам» до предела, то можно дойти до крайностей и неадекватностей Джайнизма. Т.е. ни комара не прихлопнуть, ни от клопов, тараканов избавиться. Ходить с метёлочкой, подметая дорогу перед собою, чтобы, упаси Бог, не раздавить ненароком какую-нибудь букашку. Грядку на огороде тоже нельзя вскапывать и окучивать, поскольку обработка земли приведёт к убиению разных, ползающих там червячков. В армии служить тоже нельзя, потому как грех («Не убий»).

Я Вам советую прочесть в моей книге «Путь без иллюзий» Главу «Этика нерелигиозной духовности» (Том 1-й, часть 3-я, глава 6). [kargopolov.spb.ru/book/volume1/part3/41-1306.html](http://kargopolov.spb.ru/book/volume1/part3/41-1306.html)

Строго говоря, вегетарианство не избавляет от нарушения Ахимсы, поскольку растения, деревья также живые существа и экстрасенсы хорошо знают, что они тоже обладают сознанием. Кстати, вегетарианцами были и Махатма Ганди, и Адольф Гитлер.

А что касается сыроедов, то вопреки распространённым мифам о саттвической пище, у них уровень агрессивности значительно выше среднего. Чтобы в этом убедиться, достаточно зайти на сайты последователей сыроедения.

Рекомендации индийской Йоги относительно строгого вегетарианства рассчитаны на жаркий тропический климат. Для наших условий абсолютное вегетарианство малоприемлемо. В такой, очень религиозной стране как Тибет, буддийские монахи употребляют в пищу мясо животных. При этом они нашли способ «невинного умерщвления», когда яков, назначенных на убой, с гиканьем гонят к краю обрыва, в который те и сваливаются. А что поделать, нужно и буддийскую мораль соблюсти, и питаться традиционным для сурового горного климата образом.

Что Вам сказать о Вашей дилемме? У Вас есть два варианта – либо разорвать отношения с мясоедом и найти себе другого спутника жизни – вегетарианца, разделяющего Ваши высокие убеждения; либо отказаться от своих взглядов по по-



воду «возвышенно питаться», осознав их чрезмерность и неадекватность. На мой взгляд, последнее предпочтительнее. Не стоит превращать питание в своего рода форму религии.

Тот же промежуточный вариант, в рамках которого Вы проживаете (поведенческая двойственность), на мой взгляд, очень неустойчив, лишён цельности и равновесия, и вполне может в более или менее отдалённом будущем привести к распаду семьи.

А вообще, своего мужа надо любить больше, чем бедных свинок, курочек и барашков.

Всего доброго, ВМ.

### **epik larv**

Абсолютно согласна с В.М. У меня тоже когда-то наблюдалось «вегетарианство головного мозга». Но сознание, как оказалось, от этого не расширяется и проблемы в жизни не решаются, остаешься в том же болоте. Самое интересное, что начинаешь осуждать мясоедов, типа как же вы можете, это же так грязно... Чувствуешь себя выше и ЧИЩЕ других.

Но другое дело, когда мясо действительно есть не хочется, у меня есть подруга, которую от мяса просто тошнит.

### **Maksim**

Я убежденный сыроед, но, как говорил Ленин – «Нельзя жить в обществе и быть от него свободным».

Так что раз или два в месяц ем шашлыки, то ко мне приедет кто-то, то я к кому то приеду.

Строгое следования принципам, пусть даже и абсолютно правильного питания, оттягивает к сожалению огромное количество энергии и сил.

А усилия надо распределять равномерно.

Опять же вегетарианцы слишком сильно зациклились на мясе, которое вовсе не является единственно вредным продуктом. К примеру, картошку считаю продуктом гораздо более вредным и вообще ее не ем никогда.

### **Алый Лотос**

Благодарю Вас, Владимир Михайлович за ответ. Вы помогли моей душе успокоиться.

С уважением, Алый Лотос.

### **Kargopolov**

И Вам спасибо за то, что не обиделись. А то я временами бываю чересчур саркастичным. Возраст, наверное. :D

Максим, если человек употребляет в пищу яйца и молочные продукты, потребность организма в животном белке уже удовлетворяется. Так что если нет особого желания, можно спокойно обходиться без мяса.

### **Amigo**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

Наконец-то причина сонливости и «зевков» во время дыхательной практики найдена. Оказывается, зевать меня тянет лишь во время вечерней практики. Перед самой практикой я обычно ем (17.30-18.30). И вот, если съем что-то жареное или вареное, то через непродолжительное время нападает состояние усталости и появляется желание зевать (получается, что зевок – это экстренный набор энергии глубоким вдохом). Если же съем что-то сырое, например, фрукты, или совсем чуть-чуть вареного, то состояние утомления не возникает, желание заснуть отсутствует. В связи с этим наблюдением, стал тщательнее относиться к вечернему питанию.

Владимир Михайлович, может быть у Вас есть соображения, в связи с чем некоторые виды продуктов (обработанных) могут так сильно влиять на организм, что чуть ли не обесточивают его на некоторое время?

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Амиго!

Думаю не стоит ставить знак равенства между сонливостью и обесточиванием.

Когда человек находится в вялом сонливом состоянии, тем более, когда он спит – он набирает энергию, восстанавливается. А когда «в ударе», говорлив и гиперактивен – как раз тогда он и растрчивает свою энергию и становится очень уязвимым. Низкокалорийная пища, а также пищевые ограничения оказывают активизирующее влияние. А высококалорийная пища успокаивает и даже выбрасывает в сон (запускаются нисходящие энергопотоки). Кстати, обратите внимание на особенности рациона и режима питания во время ретритов

по Сатипаттхане. Чтобы участники смогли целый день медитировать их сажают на сырую и очень скудную диету.

Таким образом, имеются три варианта:

а) сыроедение – самый активизирующий и антидепрессивный,

б) вегетарианство (отказ от животного белка, но не от варёной пищи) – промежуточный,

в) обычное питание с употреблением животной пищи – легко вызывает сонливость и усугубляет депрессию. Однако успокаивает людей гиперактивных и раздражительных (гневливым и возбудимым людям строгое вегетарианство противопоказано).

По этому поводу имеется распространённое заблуждение, дескать вегетарианство способствует миролюбивому и спокойному нраву. Нет, оно способствует высокой активности, противодействует вялости и депрессии. Довод, что индусы – вегетарианцы всегда спокойны и миролюбивы по причине вегетарианской диеты – ошибочен. Причиной является не вегетарианство, а жаркий климат, расслабляющий и успокаивающий. Когда мы, жители севера, приезжаем во время отпуска на юг, у нас тоже отпадает всякое желание обильно кушать животное-белковую пищу, потому что иначе сразу попадаешь в астению и депрессию. В жару такая пища воспринимается как слишком тяжёлая.

Всего доброго ВМ.

## ОСВОЕНИЕ СИДДХАСАНЫ

### **Amigo**

Добрый день Владимир Михайлович! Скажите пожалуйста, какой стоит выполнять комплекс гимнастических упражнений, чтобы со временем – в силу слабой растяжки ног – перейти от асаны Симпласана к Сиддхасане в медитативной практике.

Мое желание сменить асану связано с тем, что всякий раз, когда перечитываю главы о медитации-самонаблюдении и прокачивающем дыхании, внимание заостряется на

том, что Сиддхасана лучше, чем Симпласана. Хотя почему она лучше никак понять не могу.

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Конечно, Сиддхасана, как медитативная поза, значительно лучше, чем Симпласана. Также для медитации она намного лучше, чем Сейдза, не говоря уже о Шавасане, которая предназначена исключительно для отдыха и релаксации, а в качестве медитативной позы вообще неприемлема (хотя некоторые невежественные люди этот факт оспаривают).

Дело в том, что в Сиддхасане происходит сильная растяжка в области коленных суставов и это оказывает очень сильное активизирующее воздействие на энергетику. Кроме того, она обеспечивает правильную постановку позвоночника, в частности выправляет лордозный провал.

Перечислю важные и полезные следствия пребывания в этой позе:

- активизация энергоциркуляции по микрокосмической орбите;
- ликвидация верхнего энергетического перегруза, что приводит к общему успокоению и благоприятствует медитативному состоянию внутреннего безмолвия;
- в то же самое время, пребывание в Сиддхасане не даёт (во всяком случае явно затрудняет) впасть в состояние сонливости. Сиддхасана позволяет сохранить необходимый для успешной медитации уровень психической активности (алёртности).

Таким образом эта поза идеальна, как уравнивающая необходимые для успешной медитации противоположности – алёртность и спокойствие.

### **Kargopolov**

В знаменитом и высокопочитаемом трактате «Хатха – Йога Прадипика» великий Йогин Сватмарама пишет:

- >> 35. *Восемьдесят четыре тысячи асан даны Шивой. Из них четыре важнее всех других.*  
36. *Сиддха, падма, симха, и бхадра – таковы эти четыре. Из них главнейшая – Сиддхасана, она удобнее всех иных и её должно практиковать всегда.*

37. Левую пятку к промежности прижми, правая же пусть поверх полового органа лежит.

38. Можно правую пятку к промежности прижать, а левая пусть поверх полового органа лежит.

Также будет Сиддхасана.

40. Как умеренность в пище и ненасилие среди правил Ямы и Ниямы, главнейшей среди всех асан мудрые называют Сиддхасану.

41. Из всех асан прежде всего должно практиковать Сиддхасану, ибо ею очищаются все семьдесят две тысячи пранических потоков.

42. Созерцание собственной духовной сущности, умеренность в пище и практика одной лишь Сиддхасаны приводят Йогина к успеху за двенадцать лет.

(имеется в виду духовная трансмутация, которую в Йоге называют Освобождением – Мокшей, а в буддизме – Просветлением – Боддхи. В,М,)

43. Прочие асаны ни к чему, если практика Сиддхасаны успешна. <<

### **Kargopolov**

**Вот упражнение для разминки-растяжки ног, которое я всегда делаю перед Сиддхасаной:**

Сесть на пол. Левая нога выпрямлена и лежит под углом 45 градусов влево. Правую ногу сгибаем в колене и берём обеими руками так, чтобы держать её на весу за голеностоп (левая рука держит со стороны подошвы, а правая снизу за голеностоп). Упражнение состоит в том, что мы поднимаем ступню правой ноги, а её колено опускаем до касания пола. Ступню нужно именно поднимать, а не сгибать в голеностопе. Далее меняем позицию ног и делаем то же самое для другой стороны. Повторить 6-12 раз в режиме чередования. Растяжку через боль не делать.

Для хорошей растяжки также полезно раз в неделю (хороший день понедельник) посидеть один день на сыроедении (только сырые фрукты и овощи).

Желаю терпения, а успехи и сами появятся. ВМ.

### **Amigo**

Попробовал упражнение, что дал Владимир Михайлович для растяжки ног, и несказанно удивлен – после него действи-

тельно оказалось легко сесть в Сиддхасану. Правда поначалу асана получилась довольно неуклюжая – правое колено и голень ни в какую не хотели «лежать» на полу в отличие от левой ноги, а позвоночник скрючился вперед, дабы тело не опрокинулось назад) Когда же подложил под пятую точку небольшую подушку, все нормализовалось – обе голени-колена лежали на полу, а позвоночник смог принять устойчивое положение как для Обратного круга, так и для Даоссского. Пока после 10-15 минут пребывания в Сиддхасане ноги очень сильно затекают и начинают болеть, потому приходится делать перерыв на разминку (упражнения «Вращение колен» и затем «Вращение тазом»), после чего продолжать практику. Но думаю, что такие «перерывы» со временем сойдут до минимума.

Амиго.

### **Kargopolov**

**Конечно же, пытаться сесть в Сиддхасану, не подкладывая под заднее место подушку либо свёрнутое вчетверо одеяло – безграмотно. На Востоке, будь то в Индии, Китае, либо Тибете – при сидячей медитации в обязательном порядке используется специальная подушка. Без неё просто невозможна правильная постановка позвоночника, а это основополагающее и важнейшее требование к медитативной позе.**

На первых порах достаточно сидеть в Сиддхасане только один раз в день, скажем вечером, а утром – в Симпласане. Тогда ноги успевают отдохнуть и восстановиться.

### **Igolarin**

Хочется добавить, что положение ног в Сиддхасане влияет на восприятие собственного тела. Если, к примеру, левая нога лежит сверху, в медитации-самонаблюдении, то левая часть спины, как будто «подсвечена фонариком» и очень удобна для осознания. То же и для правой ноги.

Этим конечно воздействие не ограничивается, но на более тонкие вещи осознания не хватает.

С уважением. Игорь.

### **Kargopolov**

Всё правильно, Игорь, воздействие асаны идёт не только на физическое тело, но и (и это особенно важно и ценно)

на энергосистему практикующего. При этом, наиболее сильным образом активизируется не только одноимённая с расположенной сверху ногой часть спины, но и вся эта сторона тела, включая голову (левая нога сверху – лучше и сильнее в медитации прорабатывается левая сторона головы).

Особо отмечу, что для нас все методы и технические приёмы асимметричного воздействия на энергосистему имеют особенную ценность поскольку позволяют выправить разбаланс между правой и левой сторонами тела (и, что очень важно, разбаланс между левой и правой сторонами головы).

Именно по этой причине (по причине возможности асимметричного выравнивающего воздействия) Сиддхасана – намного более ценная поза для медитации, нежели Падмасана (полный Лотос). Другая причина – большая трудность освоения полного Лотоса и невозможность для среднего европейского практикующего сидеть в полном Лотосе необходимые 50-60 минут. Чревато травмой коленных суставов.

Так что неправы те, кто считает, что Падмасана лучше, чем Сиддхасана. Это неверно. Так считают многие современные физкультурно-гимнастические йоги, для которых самым важным критерием йогического прогресса является растяжка. В этом они сильно заблуждаются. Однако также будет ошибкой считать, что Симпласана равноценна Сиддхасане. Симпласана является вынужденной, но, увы, далеко не равноценной, заменой Сиддхасаны.

### **Amigo**

Первый вопрос:

Посмотрел несколько книг с фотографиями, но и в них нет ответа: где-то пятки смотрят вверх, где-то назад. Как правильно?

Второй вопрос:

По ПБИ: «Следует отметить, что в Сиддхасане мы вовсе не сидим на голом полу. Непременно нужно подложить под себя подушку или свёрнутое одеяло».

Я подкладываю подушку только под попу, тогда колени упираются в пол и позвоночник прямой, иначе колени в пол не упираются и, я начинаю сутулиться. Верно ли я поступаю?

С уважением, Амиго.

### **Kargopolov**

Добрый день Амиго!

По первому вопросу.

И тот, и другой вариант вполне приемлемы. Какой именно – зависит от Вашего уровня растяжки. Таким образом, делайте так, как Вам на данный момент посильно и удобно.

По второму вопросу.

Вы правы, именно так: седалище на подушке, а колени на полу.

Всего доброго. ВМ.

### **Nesmotrja-na**

Владимир Михайлович, добрый день!

Разрешите задать два вопроса.

1. При выполнении упражнения «Крокодил ноги сомкнуты» (комплекс для даосского круга) при повороте позвоночника и ног в крайнее правое положение (на пол) ощущается несколько большее сопротивление этому повороту, чем при повороте в крайнее левое. Болевых ощущений нет, только сопротивление. Это боковое искривление позвоночника? В повседневной жизни позвоночник не беспокоит. Что посоветуете, как выправлять?

2. При самонаблюдении в Сиддхасане примерно на половине времени (освоил пока 15 минут пребывания, постепенно увеличиваю). Ощущения в ногах, конечно, имеются, но дискомфорт вполне посилен – надо урбатывать, (читаем ПБИ) – начинает довольно заметно ныть место на позвоночнике чуть ниже зоны между лопаток – будто бы внутри какой-то болевой ком. Хочется разогнуться максимально назад, как бы стряхнуть этот дискомфорт – но если придерживаться даосского круга, то заваливаться назад нельзя. Подобие подушки при сидении в Сиддхасане под зад подкладываю...

У кого-нибудь такое было? Что это может быть и как бороться (или принять и урбатывать)?

С уважением, Юрий.

### **Amigo**

У меня точно такое же проявляется при медитации-самонаблюдении с правой стороны. Урбатываю вниманием на этих неприятных ощущениях, и также во время самой медитации делаю подъем/опускание плеч или круговые вращения плеч – боль стихает.

Также как и Вы занимаюсь в Сиддхасане до момен-



та, когда уже в невмоготу, после чего пересаживаюсь в Симпласану, далее наблюдая весь конгломерат ощущений от восстановления кровотока ног.

Владимир Михайлович, а что вообще нужно делать, когда возникают болевые ощущения в теле во время медитации? Самомассаж, сосредоточение на области боли до ее растворения, а если она принадлежит другому кругу?

Nesmotrja\_na, еще очень полезными для проработки зоны лопаток для меня являются два упражнения: 1) Проработка позвоночника в зоне между лопаток из гимнастического комплекса и 2) Крокодил лёжа (надеюсь данное упражнение будет включено во второе издание ПБИ) – аж лопатки похрустывают.

Последнее упражнение выполняется следующим образом: Лежа на спине, руки под голову, ноги согнуты в коленях, сомкнуты и держатся на весу, бедра притянуты к животу. После чего делается медленный разворот головы в одну сторону, а поворот ног в другую вплоть до касания коленкой пола, потом возвращение в исходное положение, также медленно и движение в другую сторону. На меня данное упражнение оказывает очень сильное воздействие в плане проработки позвоночника, а в области лопаток после него происходит сильный разогрев.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь Юрий!

1) Мы все асимметричные существа, так что не нужно слишком волноваться по поводу функциональной асимметрии, свойственной нашему телу.

Что делать? Просто продолжать практику. **Начинать упражнение в «плохую» сторону и заканчивать его в ту же неудобную сторону.**

2) Когда при сидении возникают боли в позвоночнике или в других частях тела, нужно временно прервать медитацию и размять это место, используя самомассаж и любые известные Вам упражнения. Не обращать внимание на то, на каком это круге. Такое кратковременное отвлечение от медитации, если и отразится на эффективности медитации, то только в лучшую сторону.

Затем можно снова садиться в медитацию.

Всего доброго ВМ.

### **Nesmotrja-na**

Владимир Михайлович, Amigos, спасибо за ответы!

Надо будет попробовать «Крокодил лежа», его и часть упражнений для верхнего отдела повторять вечером – а то у меня верхний отдел это просто песня.

При прогибах вперед-назад и особенно при вращениях слышно будто бы крупный песок сыплется и местами хруст раздается.

### **Kargopolov**

При проблемах с позвоночником и суставами очень важна диета. Ограничения по животному белку плюс один день в неделю сыроедение резко улучшают ситуацию.

Всего доброго. ВМ.

### **Кыпчак**

Рост у меня 184 см, когда сижу в симпласане ужасно затекает правая нога в районе ступни и голени и уже не до самонаблюдения, в сидхасане более 20 мин проблематично сидеть, затекают до боли колени. Вставать и разминать ноги вроде не вариант, медитация прерывается и само-собой потом уже «не то пальто». Нашёл для себя комфортный вариант, когда ноги почти не затекают и могу более-менее спокойно и расслаблено отсидеть 50-60 минут. Складываю одеяло в несколько слоёв, кладу его на диван, сажусь на него и складываю ноги по-турецки. Получается вроде похоже на симпласану, только ноги ближе к туловищу и подогнуты, а не впереди. Вот. Вопрос – насколько обоснована такая позиция с энергетической точки зрения и не вредит ли практике? Ну, там запускаются противоположные друг другу круги и т.п. Повторюсь – мне в этой позе комфортно и медитация потихоньку идёт.

### **Kargopolov**

Можно и так сидеть. Главное – правильная постановка позвоночника и правильная позиция рук, которые определяют нужный Вам круг циркуляции энергии.

Однако, как мне представляется, при таком подходе, тактически Вы выигрываете, а стратегически проигрываете. Дело в том, что Сиддхасана много сильнее по своему воздействию, чем Симпласана. Поэтому лучше всё-таки посильно

сидеть в Сиддхасане, а при затекании ног прерываться и делать следующую разминку (это для обратного круга):

1) встать, сделать вращения тазом (ладони на тазобедренных суставах), сначала в одну сторону, затем в другую (по 6-12 повторений).

2) Махамудрасана (3 цикла). Есть в книге, есть на видеоуроках (это упражнение только для обратного круга, остальные два можно делать и на даосском).

3) Сидя на полу разминка ног под Сиддхасану (описание этого важного подготовительного упражнения дано где-то на форумах – поищите).

Затем снова садиться в Сиддхасану, сменив позицию ног на зеркальную.

Перед медитацией тоже сначала сделать эти три разминочных упражнения.

Такой подход много выгоднее. Через два месяца Вы уже сможете свободно сидеть в Сиддхасане по 50-60 минут без перерывов. Но тогда всё равно нужно периодически менять позицию ног в Сиддхасане (одно занятие правая нога сверху, другое занятие-левая). Когда левая нога сверху, разверните голову слегка влево. Дело в том, что, как я полагаю, у Вас во время медитации голова не по центру, а постоянно слегка развёрнута вправо. Это нужно исправлять, поскольку, в какую сторону развёрнута голова, там и большая осознанность головы и лучшая проработка энергетики головы. Тогда как другая сторона остаётся обездоленной. Скорее всего я в Вашем случае не ошибаюсь. Приём очень простой, но действенный.

Чтобы это контролировать, нужно ставить перед собою зеркало.

Всего доброго. ВМ.

## **КАК ЗАСНУТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД СНОМ?**

### **dproto**

А что вы посоветуете делать уже лежа, чтобы как можно легче уснуть?

Все медитативные практики предполагают сидячую

позу, но я ничего не смог найти именно для сна (возможно плохо искал).

### **Kargopolov**

Типичная проблема современного человека – «когда мы спим – наполовину бодрствуем, а когда бодрствуем – наполовину спим». Автора, к сожалению не знаю, но сказано очень точно.

Чтобы лучше засыпалось, советую простую вещь – прогулку перед сном. Полчаса, если не помогает – вдвое больше (один час).

Что делать лёжа? Если имеется прогулка перед сном, то ничего делать не надо. Ложиться и спать. :D

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК НА ДАОССКОМ КРУГЕ**

### **Charles**

В связи с малоподвижным образом жизни есть вопрос. Хотелось бы иметь определенный комплекс упражнений, которые можно было бы выполнить дома в перерыве работы на компьютере. Как я помню из книги ПБИ основные упражнения при физической нагрузке, активируют обратный круг энергии. Для даосского круга есть упражнения на ноги – «приседания», на пресс – «локти-колени». Какие упражнения можно использовать для тренировки рук на даосском круге? На сколько подходящи для этого обычное подтягивание и отжимание? Или для тренировки рук достаточно столбового стояния?

### **Ga3ry**

Мне сие тоже любопытно, присоединяюсь к вопросу.

### **Amigo**

Думаю тренажерный зал – усиленные тренировки, запускают обратный круг. На даосском даже и не представляю как можно работать с тяжестями. Становая тяга, жим лежа, приседание со штангой... руки вечно в кулаках – запускает обратный круг.

### **Kargopolov**

Ну по крайней мере, одно силовое упражнение для рук на даосском круге могу порекомендовать. Вот оно:

Подобрать посильные гантели (3-5 кг, для здоровяков и побольше). Выполняется стоя, постановка ног – как всегда на даосском круге. Поднимаем руки с гантелями через стороны вверх. Делать неспешно, быстро не надо. Руки прямые, т.е. в локтях не сгибать. При подъёме ладонная сторона обращена вверх.

Доводим руки с гантелями до положения прямо над головой. Далее разворачиваем руки так, чтобы ладонная сторона была обращена вперёд, и по возможности неспешно, опускаем прямо перед собой. Тоже прямые, в локтях не сгибать. При этом ладонная сторона обращена вниз (в направлении нисходящего движения). На самом деле упражнение очень простое – через стороны поднимаем вверх, а спереди опускаем вниз. Простое, если, конечно, его не описывать, а показывать. Ну, надеюсь, изложил понятно. Если возникнут вопросы – задавайте, отвечу.

Это упражнение очень полезно при проблемах с плечевыми суставами. Терапевтический эффект просто замечательный (испытал на себе). Конечно, если там боли, начинать с очень малого веса и небольшого кол-ва повторений. Постепенно увеличивать то и другое.

Успехов! ВМ.

### **Charles**

Вполне понятное объяснение. Спасибо. Похожее упражнение (без гантель) встречал ранее в различных комплексах.

### **Kargopolov**

Ну, без гантель – совсем не то. Такого эффекта уже не будет. Интересно, что аналогичное упражнение с гантелями для обратного круга уже не даёт такого терапевтического эффекта при лечении плечевых суставов. «Закачивать» плечевые суставы надо именно на даосском круге.

## КАК БРОСАТЬ КУРИТЬ

### Daos31

Здравствуйте Владимир Михайлович! Курю 16 лет периодически бросаю. Мне непонятно какую тактику выбрать. Бросить сразу и занимаясь терпеть абстинентный синдром или заниматься и ждать когда само отпустит? Если вторым способом, не наврежу ли я себе занимаясь на обратном круге? Как в такой ситуации лучше?

### Kargopolov

#### **О том, как бросать курить.**

Здравствуйте Даос!

На мой взгляд, не нужно насиловать себя, волевым образом скомандовав себе: «Всё, с данного момента я бросаю курить!» Лучше всего дождаться, когда созреют внутренние условия и что-то внутри Вас скажет, «Ну всё, хватит, пора освобождаться от этой дряни, мне это не нужно». Тут есть тонкая разница – мотивация прекращения курения должна идти, метафорически выражаясь, «не от ума, а от живота». Я хочу сказать, что выбор времени для прекращения курения должен быть основан не на собственном волевом решении, а на самоестественно возникших внутренних условиях, благоприятных для этого. Субъективно это воспринимается так, что это не я принимаю решение, а нечто внутри меня. Я отдаю себе отчёт, что для многих людей такой подход покажется весьма странным, надуманным, заморочистым и нереалистичным. Однако со временем, получив определённый жизненный опыт, а главное, попрактиковав медитацию, они поймут, что как раз такой непривычный нелобовой подход оказывается самым эффективным.

Психологическая установка должна быть не на отказ, не на волевой запрет, не на то, что я себя ограничиваю и на цепь сажаю, а на то, что я выхожу на свободу, на то, что эта аутодеструктивная привычка курения от меня сама отпадает.

Кроме того, важно отказаться от той порочной и обрекающей на неудачу психологической установки, что бросать курить невероятно тяжело и чрезвычайно трудно. Такую установку следует обесценить, выбросить за борт и смыть в уни-

таз. В порядке освобождения от неё, вам надо сказать себе «Да всё это глупости! Бросить курить – легко! Радостно! Просто!»

Вы непременно почувствуете, когда наступит такой, благоприятный для бросания курить момент. И тогда им надо воспользоваться. Кстати, в годичном цикле есть два периода, находящихся на противоположных концах диаметра, которые наиболее благоприятны для того, чтобы бросить курить. Это период с 21-22 сентября по 21-22 ноября (наилучший), а также период с 21-22 марта и по 21-22 мая.

Когда Вы бросаете курить, это не означает полного отказа от волевых усилий, тем не менее, на 100 процентов полагаться только на свою свирепую волю не стоит. На голимой воле далеко не уедешь – слишком энергозатратно и где-то даже противоестественно. Но и без неё не обойтись. Т.о. важно сохранить тонкое равновесие между волевым (усилие) и медитативным (безусильность и осознанность) компонентами.

Далее, в переходный период абстинентной ломки, крайне важно три раза в день практиковать медитацию. В противном случае, бросив курить, в первые 2-3 недели Вы перебьёте множество людей и животных, которым не посчастливилось встретиться на Вашем жизненном пути. :D Даже если Вам удастся таким образом заломать себя и прекратить курить, Вы заплатите за эту пиррову победу слишком дорогую цену, перессорившись со всеми из своего ближнего окружения, испортив отношения и в семье, и на работе; и с любимым человеком, и с коллегами, и с друзьями.

Второе неприятное последствие чисто волевого бросания курить (без медитативной практики) заключается в том, что при этом, очень часто человек начинает набирать лишний вес, проще говоря, толстеть. Дело в том, что пища является транквилизатором, простейшим средством для снятия дурной воспалённости и для успокоения. И тогда, бросив курить, человек, в порядке замены сигареты, начинает намного больше есть. И если он в возрасте или имеет предрасположенность к избыточному весу, его немедленно «разносит».

В нашем мире очень много людей с избыточным весом, которые постоянно переедают только для того, чтобы успокоиться. Вспоминаю одну свою пациентку, женщину 45-ти лет, с постоянно повышенным давлением, перенесшую два инсульта, невероятно беспокойную и холеричную (полное отсутствие осознанности и умственной тишины). Я научил

её медитации самонаблюдения с большим трудом и только после 3-х консультаций. Дал только сидячую медитацию-самонаблюдение и ничего более, никакой гимнастики и т.п. И хотя она занималась в скромных объёмах (два раза в день, утром и вечером по 30 минут), но регулярно, без пропусков, результат был очень хорошим. За три месяца практики давление нормализовалось, а кроме того, она похудела на 15! килограммов. Без голодания. без гимнастики, без диет. Только за счёт медитации-самонаблюдения.

Если в самый трудный начальный период абстинентной ломки человек практикует медитацию, то этих вышеуказанных неприятных последствий бросания курения НЕ БУДЕТ.

Продолжение следует.

### **Kargopolov**

#### **Как практиковать медитацию в период бросания курения (метод и методика).**

Заниматься следует на даосском круге. Именно на даосском. Разъяснять почему так, извините, не буду, иначе мне никогда не закончить этот пост. Просто поверьте, что так будет лучше.

Главная практика на период бросания курить – это медитация самонаблюдение (при закрытых глазах). Поза – Симпласана либо Сиддхасана. Руки на весу, перед животом, сомкнуты (янская позиция рук). Лучше держать правую руку внутри, левую снаружи. Периодически менять положение рук на зеркальное. В самом начале медитации, а также периодически, время от времени, на протяжении всего занятия (примерно каждые 3-5-7 минут), мысленно повторять следующий текст : «Согласен... (пауза); Принимаю... (пауза); Да...»). Этот текст очень важен и обязателен.

Такая медитация закрывает выбросы из лба, ликвидирует гневливость, раздражительность, воспалённость, даёт спокойствие и умиротворённость, а также резко уменьшает чувство голода.

Практиковать три раза в день. В зависимости от возможностей, по 10-30-50 минут за каждое занятие. Медитировать можно и после еды, ничего страшного, даже лучше пойдёт.

Самое важное время, когда надо медитировать как можно больше – это утреннее занятие. Утро для того, кто бросает курить, самое опасное время, поскольку именно по утрам



наблюдаются так называемые утренние дисфории (злобно-тоскливое утреннее состояние с накапливающим раздражением и поиском объекта на котором можно сорвать зло). Типичны неконтролируемые вспышки гнева. Подлянка в том, что во время гнева любой, даже самый умный человек становится неадекватным и всегда испытывает чувство абсолютной собственной правоты. Понимание неправильности, чрезмерности и неадекватности своего поведения возникает только спустя какое-то время, когда он отойдёт и успокоится (да и то, к сожалению, далеко не у всех).

Также очень важно в период бросания курить полностью воздерживаться от употребления алкоголя. Нарушение этого правила чревато жуткими дисфориями на следующее утро. Может даже закончиться полным разрывом отношений и распадом семьи.

Данная методика нигде не заимствована и является авторской (разработана мною, ВМ). Поэтому при перепечатывании просьба ссылаться на автора.

Владимир Каргополов.

Уважаемый Админ! Просьба перенести этот материал в раздел наиболее ценной информации и добавить в него рисунок медитативной позы и ссылку на медитацию самонаблюдение (на описание метода медитации). Спасибо. ВМ.

### **Daos31**

Спасибо огромное! То, что Вы написали – прямо в точку (по ощущениям). Моя жена сразу определяет по лицу, что я бросил курить. Говорит выражения лица сразу меняется.

### **Amigo**

Владимир Михайлович, правильно ли я понимаю, что курение закрывало выброс из лба (Даосский круг), а после прекращения курения, эта блокировка начинает проявляться во всей красе, и в этом случае необходимо уработать лоб с помощью М-С?

### **Green**

И я бросил курить без усилий 15.03.08. (стаж 17-18 лет), в этот день у меня впервые началось движение ци по даосскому кругу. М-С не занимался, был агрессивен, в весе прибавил 8 кг за 2 мес.

## **Kargopolov**

Да, Амиго, Вы всё правильно написали. Курение закрывает выброс из лба, а когда человек бросает курить, этот выброс с сопутствующей гневливостью вылезает «во всей красе». Так оно и есть.

Да, Green, то, что Вы написали, вполне закономерно. Без медитации бросаем курить – набираем вес, причём прилично набираем. Также становимся раздражительными и вспыльчивыми. И, что важно, медитация нужна не абы какая, а именно самонаблюдение, именно на даосском круге и именно с такой позицией рук, и с таким, периодически повторяемым текстом.

## **Гело**

Мой опыт расставания с курением.

Курить начал в 15 лет, курил 44 года до мая 2007 года. За эти годы неоднократно пытался БРОСИТЬ курить. Было, наверное, около 20 попыток, а срок без курева от 2-3 дней до 6 месяцев. Перепробовал все доступные мне вспомогательные методы от леденцов, «которые не горят»,... до иглоукалывания. В конце концов, начитавшись «умных учёных» решил, что никотин прочно вошел в мой обмен веществ и мне уже ничего не поможет и придется курить до гробовой доски. И с бросаниями смирился.

В конце 2006 года в интернете мне попала книга Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить». Вылежалась, как положено, и в январе (с мыслями : «Ну вот и ещё один 1001 способ») начал её читать. ЭМП в то время ещё не занимался находился в поисках.

Читал долго, около 3 месяцев, с перерывами, продолжая курить.

Чтение шло медленно, примеряя выводы Карра к себе и своему поведению, и пришло понимание, что нет ни объективных, ни субъективных причин необходимости курения, а просто это чистая психологическая зависимость от наркоты (не физическая или физиологическая, а психологическая).

Покурил ещё примерно месяц и 8 мая 2007 года вечером решил, что поигрались и хватит. Остались на печке полторы пачки сигарет которые потом докурили другие.

Никакой особой тяги и не было, иногда только в тече-

ние первого года что то такое непонятное слегка накатывало, но это не требовало какого-то особого насилия над собой.

8 мая будет 6 лет, как я не курю.

Мои выводы:

1. Не надо бросать курить (бросить – подразумевает оторвать что-то от себя), надо просто перестать курить за ненадобностью. Как у маленького ребёнка если отнять игрушку, то он начинает истерить, а если он наиграется сам, то игрушка ему больше не нужна и он её безболезненно оставляет. Вот это состояние ненадобности табака и надо в себе создать, перебрав все возможные причины курения.

Ps: Кстати в том же 2007 году, в декабре выпил последнюю (надеюсь что последнюю) стопку вина; в феврале 2008 начал стабильно заниматься ЭМП.

В 2007 году мне исполнилось 60 лет (это 12 X 5), но это из другой темы.

Prs: К выходу на пенсию это отношения не имеет, Т.к. я на пенсии с 1992 года.

### **Kargopolov**

Спасибо Гело! Ваш опыт, похоже подтверждает то, что я написал о важности ненасильственного подхода в бросании курить.

### **Гело**

Именно это, Владимир Михайлович, я и хотел сказать. Кроме того, совпадение это или нет, перестал я курить 8 мая, именно в рекомендованный Вами срок (май месяц).

Ну и еще пару копеек в тот же огород, для тех кто хочет растаться с «любимым другом» – табачком.

1. Денежный фактор. На него обычно стараются не обращать внимания, а зря. Берем в ценах сегодняшнего дня, так как соотношение – зарплата \ табак практически не изменилось (240 руб : 0,3 руб = 800 и 24000 руб : 30 руб = 800). В день 1 пачка – 30 руб; в месяц 900 руб; в год 10800 руб, а за 44 года – 475200 руб почти полмиллиона. Годовая зарплата 24 тыс р. x 12 = 288 тыс.р. Т.е. практически почти 2 года я калымил на нужды табачных магнатов за дым «Сигареты с ментолом...». Вас впечатляет?. Меня впечатлило. Ведь за эти деньги можно было отвариться и с большей пользой.

2. «Курение успокаивает». Давайте разберемся. Ведь

это очередная «собака Павлова» то есть обычный условный рефлекс. В молодости Вам сказали, что курение успокаивает и вы, когда надо было успокоится закуривали, со временем это начало помогать. С таким же успехом можно научиться успокаиваться засовывая палец себе в задницу (прошу прощения за сравнение, но уж больно красочно). И никотин как таковой, здесь совершенно не причём.

Вот так примерно надо разбирать все эти заморочки, ведь они у каждого могут быть разные.

И еще пару советов из личного опыта.

– перед закуриванием очередной сигареты сделайте 5 глубоких вдохов, как при полном йоговском дыхании;

– если вы курите дома (на балконе, в лоджии...) заведите себе пепельницу – банку с плотной крышкой не менее чем 0,5 литра и не опустошайте её, а складывайте бычки туда поплотнее слегка увлажните и перед каждым закуриванием глубоко вдохните из банки, чтобы ощутить весь «КАЙФ» в полном объёме.

– не жадничайте, стараясь докурить до конца если кайф ушел выбрасывайте, даже после пары затяжек...

Ну а о вреде для здоровья Вам расскажет главный санитарный надзиратель вся Руси господин Геннадий...

### **Kargopolov**

Гело пишет:

*>> «Курение успокаивает». Давайте разберемся. Ведь это очередная «собака Павлова» то есть обычный условный рефлекс. <<*

Здесь Вы ошибаетесь. Оно действительно успокаивает. На энергетическом уровне курение закрывает выбросы из области лба и тем самым убирает агрессивность (гневливость, критичность). Это я знаю вполне надёжно и достоверно. Аналогичным образом действует приём пищи, особенно животного белка. Вот почему, когда человек бросает курить, он начинает переедать, дабы обеспечить тот же самый эффект успокоения и, естественно, быстро набирает вес.

### **Макс**

Я курил более 22 лет, благодаря ЭМП эта привычка

утратила значительную часть влияния надо мной, и уже пару лет я курю только раз в несколько месяцев. Некоторый вес всё же я набрал, но и занимаюсь я не совсем в полном соответствии с методикой. Надеюсь, в дальнейшем условия моей жизни позволят полностью отказаться от этого.

### **Ганик**

Здравствуйте, Владимир Михайлович.

Прошу подсказать мне по такой ситуации:

В феврале решил бросить курить, был тогда на даосском круге. Но дата бросания пришлась на март, на 23 число, это сегодня, испытывал методику 30 дней, нужно было в течение 30 дней говорить хотя бы раз в день, что такого то числа брошу курить. Типа настройки на дату бросания.

Представьте моё недоумение, когда наткнулся на эту тему, и здесь Вы указываете благоприятные периоды – вот так совпадение!

Нашел эту тему будучи на обратном круге. Не мудрствуя лукаво, решил перед бросанием и в период бросания перейти на даосский.

Вчера перешел на даосский, курил. Сегодня не курил целый день, было очень легко, даже не вспоминал о курении, пару раз мельком проскакивали мысли, и также тихо уходили.

Но вечером накрыло так, что купил пачку и закурил.

Вопросы:

1. Стоит ли вернуться на обратный и прекратить попытки бросать?

2. Продолжать курить и пробовать бросать и остаться на даосском?

Вопросы вызваны некоторой растерянностью и внутренней опустошенностью, очень хотел бросить, не получилось.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Ганик!

К использованной Вами методике (30 дней настройки на конкретную дату бросания курить), я отношусь скептически. Меня ничуть не удивило, что она в Вашем случае оказалась безуспешной. Думаю, что для Вас это даже хорошо, поскольку этот отрицательный опыт даст Вам понимание того, что ломать себя через колено не стоит. Намного лучше ненавязчивый, чисто даосский подход к жизни.

Эта методика (30 дней самонастройки) просто является сочетанием двух, на мой взгляд, малоэффективных методов – подготовительного периода самопрограммирования после которого начинается то же самое волевое самопринуждение.

Этот подход полностью противоречит тому, что я ранее писал в теме «Как бросить курить».

Цитирую:

**>> На мой взгляд, не нужно насиловать себя, волевым образом скомандовав себе: «Всё, с данного момента я бросаю курить!» Лучше всего дождаться, когда созреют внутренние условия и что-то внутри Вас скажет, «Ну всё, хватит, пора освободиться от этой дряни, мне это не нужно». Тут есть тонкая разница – мотивация прекращения курения должна идти, метафорически выражаясь, «не от ума, а от живота». Я хочу сказать, что выбор времени для прекращения курения должен быть основан не на собственном волевом решении, а на самоестественно возникших внутренних условиях, благоприятных для этого. Субъективно это воспринимается так, что это не я принимаю решение, а нечто внутри меня. Я отдаю себе отчёт, что для многих людей такой подход покажется весьма странным, надуманным, заморочистым и нереалистичным. Однако со временем, получив определённый жизненный опыт, а главное, попрактиковав медитацию, они поймут, что как раз такой непривычный нелобовой подход оказывается самым эффективным. <<**

Сейчас же, судя по отрицательному результату, таких благоприятных внутренних условий у Вас нет. А стало быть и бросать курить в данный период Вам не нужно. А вот когда такое внутреннее событие случится, начинайте заниматься по моей методике, которая, вне всякого сомнения, намного более эффективна, чем пресловутые 30 дней самонастройки.

Всего доброго, ВМ.

### **Kargopolov**

Большая просьба к тем, кто решит воспользоваться моей методикой бросания курения и получит соответствующую

щий личный опыт (как успешный, так и неудачный) – напишите об этом на наш сайт, в форум «Отзывы практикующих». В порядке благодарности за мои труды.

Успехов! ВМ.

## **РАЗМЫШЛИЗМЫ ЖИТЕЙСКОЙ МУДРОСТИ**

### **Ганик**

Ну вот и отнаблюдал я желание писать отзывы))

Теперь не знаю, что написать, и есть ли таковая необходимость))

Скажу только пару фраз: на обратном круге повышается агрессия, которая нивелируется МС.

А также обнаружил, насколько же мы все отождествлены с чем бы то ни было! Буквально со всем, что происходит или чувствуем или думаем. Но про это долго и нудно писать, посему не буду.

Единственное, что в своей же теме для себя же отмечу несколько выражений, которыми можно руководствоваться в текущей жизни и в практике, и которые проверены на деле:

1) Прислушайся к себе (касается очень, очень многих вопросов. Я бы казал – вообще всего, что делаешь).

2) Худшее решение лучше мельтешения (с) ВМ. Вообще бомба!

3) Находиться в стойке и выполнять её до тех пор, пока «не исчезнет чувство дискомфорта и усталости» (с) не помню кто и где, касается последовательного развития навыка столбового стояния.

4) Отнаблюдай желание... (с) ВМ. (вставьте в многоточие любое желание, намерение, решение, мысль – всё что угодно)

5) Отождествление (напоминалка, касающаяся напоминания себе о раз-отождествлении в случае залипания на чём бы то ни было).

6) Медитация как будто есть, и как будто нет (с) не дословно, вроде здесь на форуме прочитал.

7) Внимание на то, что делаешь в данный момент.

8) Ну и главное – будь внимателен!)) или, как говорится, граждане, сохраняйте бдительность!))

P.S. Да, и приветствую всех участников и Владимира Михайловича!

### **Kargopolov**

Спасибо Ганик за интересный пост. Вот что получается, когда перед тем, как писать. себя отнаблюдаешь! Это похоже на переплавку, когда из низкосортного чугуна выплавляется сталь.

Несколько комментариев.

К пункту (1):

По ходу жизни периодически подглядывай за собой.

К пункту (2) (не столько развитие, сколько дополнение).

«Каждый момент имеет свою необходимость» (Будда).

Как и многие другие эзотерические афоризмы, это правило житейской мудрости требует пояснений, поскольку имеет очень серьёзное скрытое содержание.

Для оптимизации своего пребывания в этой жизни, конечно, мы все нуждаемся в определённом планировании. оно включает:

а) долгосрочное (стратегическое) планирование – это определение для себя «долгоиграющих» целей. Например, написать книгу, накопить денег на квартиру, выучить английский язык и т.п.

б) краткосрочное (тактическое) планирование. Это когда вечером намечается план на следующий день.

Если на таком планировании не заикливаются и сохранять к нему адекватное отношение, то будет большая польза. Наверное, стоит пояснить, какие здесь возможны неадекватности.

Неадекватным будет как полное отсутствие стратегического и тактического планирования, так и чрезмерное, слишком тщательное и детализированное планирование. Например, когда человек расписывает день грядущий во всех мелких подробностях и буквально по минутам. В конце концов, вы ведь обычный человек, а не государственный деятель, у которого всё расписано минимум на два месяца вперёд.

Ещё одна нередкая ошибка – это чрезмерная ригидная фиксация на планах и графиках. В этом случае детализованный и расписанный во всех подробностях план превращается в самодовлеющую жёсткую конструкцию. Отклонение от такого плана считается недопустимым и рассматривается как своего рода поражение. Между тем, при разумном и



адекватном планировании отсутствует болезненная фиксация на планах, схемах и графиках. В полной мере сохраняется способность к гибкой адаптации плана к реальной жизни, в которой «всё течёт и всё изменяется».

То есть, должно быть понимание того, что любой план – не более чем черновая болванка, в которой есть вещи, не подлежащие изменению, а есть и такие, которые вполне возможно изменить, и даже вовсе отменить. Должна быть готовность в любой момент перестроиться и от чего-то отказаться, а что-то новое добавить.

Наконец, совершенно ошибочным я считаю Любищевский письменный учёт затраченного времени и выполненных дел. Есть в нём что-то шизофреническое. Своего рода бухгалтерия жизни, при которой учёт есть, а полноценного проживания жизни уже нет (кстати на форумах есть ветка, как раз посвящённая системе Любищева).

Даже самое хорошее планирование имеет тот недостаток, что оно всегда на полшага отстаёт от реальной жизни. Каким бы гибким и адаптивным оно ни было, всё равно оно не поспевает за изменениями нашей быстротекущей жизни, всегда является «продуктом второй свежести».

Любое планирование – это работа ума и по этой причине оно не может работать в режиме текущего пространства-времени (см. работы Налимова). Именно поэтому мастер боевых искусств говорит своему ученику: «Don't think – feel!» (Не думай – чувствуй!).

Кроме планирования стратегического и планирования тактического имеется ещё один, качественно отличающийся от них уровень, при котором вместо работы ума, вместо думания, используется совершенно иной механизм познавательного взаимодействия с миром – интуитивная Мудрость-Праджня. При этом уже нет последовательности: сначала обдумывание, затем действие. Субъективно действие происходит без предварительного обдумывания, благодаря чему оно идеально вписывается в жизнь и является в высшей степени эффективным.

Конечно, на самом деле происходит и переработка информации, и оценка ситуации, и выработка способа реагирования, но всё это происходит на качественно иной основе нежели наше обычное обдумывание. Познавательный процесс происходит на таких огромных информационных мощ-

ностях, что какой либо временной зазор между информационным процессом, обслуживающим действие и собственно самим действием вообще отсутствует. Субъективно это означает вхождение в такое состояние «не ума», при котором я действую без какого-либо обдумывания. Поскольку мы постоянно отождествляемся со своим умом и стараемся всё держать под контролем, возникает такое впечатление, будто бы это не я действую, а нечто во мне (но ни в коем случае не в шизофреническом смысле – на самом деле, это тоже Я, но намного более цельное и истинное).

Кстати, я об этом пишу отнюдь не спекулятивно, не теоретически, но имея личный опыт нахождения в подобном состоянии.

А вот теперь я заново повторю мудрый совет, приписываемый Будде:

**«Каждый момент имеет свою необходимость.»**

## **ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ СНА**

### **Anchar**

Добрый день, Владимир Михайлович!

У меня вопрос по режиму сна (не нашел данную тему на сайте и в книге ПБИ): какие общие рекомендации могут быть для здорового режима сна? Вопрос у меня возник в связи с тем что в течении недели я могу менять время отхода ко сну, т.е. в будние я ложусь относительно рано чтобы выспаться к работе, а выходные могу гулять пол-ночи и спать до полудня. Такие изменения, естественно, негативно отражаются на самочувствии и общей энергетической наполненности. Если я занимаюсь на обратном круге, стоит ли мне придерживаться строгого графика отхода ко сну\пробуждения? В буддистских монастырях, к примеру, подъем в 3.30 утра не случайно.

С уважением, Анчар.

### **Kargopolov**

Здравствуйтесь Анчар!

На Ваш вопрос о том, что в будни у Вас норм. режим сна,

а по выходным – нарушенный, Вы уже сами дали ответ. Просто не надо нарушать. И никакого особого информационного обеспечения здесь не требуется – нужна простая самодисциплина.

Насчёт подъёма в 3 часа ночи. Ну это же просто несерьёзно, мы же с Вами не в буддийском монастыре! Мы не можем игнорировать в каком ритме живёт социум, в котором мы обитаем. Это должно быть вполне очевидно. Конечно можно взять на вооружение ритм сна и бодрствования, типичный для восточного монастыря, но только тогда Вы просто выпадете из социума. Конечно же, это утопическая идея.

Что касается здорового сна, то первое и основное правило заключается в том, что надо выспаться. Если человек не высыпается, то он разрушает своё здоровье, как физическое, так и психическое и никакая энергомедитативная практика ему не поможет. И вообще, речи быть не может об эффективной медитации у невыспавшегося человека. Так что, если Вы не выспались, то и не стоит заниматься ЭМП. Вместо такой бестолковой практики лучше попросту выспаться.

Сколько надо времени на сон?

А у каждого по своему. Кому-то хватает и 6-7 часов, а кому-то нужно 9-10 часов. Более того, в разное время года, в разные жизненные периоды, в зависимости от стрессов, нагрузок, энергозатрат требуется разное время на восстановительный сон. В среднем что-то около 8 часов сна.

Очень и очень ценным является кратковременный (1-2 часа) дневной сон. С энергетической точки зрения он является исключительно полезным. Рассматривайте его как разновидность ленивого, но, вместе с тем и чрезвычайно эффективного цигун. Хороший вариант – 6 часов ночной сон и 2 часа дневной (для кого-то даже 4 часа ночной и 2 часа дневной).

Ещё одно правило. Постарайтесь, в соответствии со своими возможностями, пораньше ложиться и пораньше вставать. Это золотое правило долгожителей.

Что ещё полезно знать. Сон неодинаков по глубине. Это своего рода синусоида. Мы в одни периоды сна погружаемся очень глубоко, а в другие – всплываем к поверхности, приближаясь к пробуждению. Полагаю, что должно быть вполне очевидно, что если Вы насильственным образом вытаскиваете себя из глубокого сна, то наносите себе вред. Наше тело и наша энергетика «хочет спать», а Вы ей не даёте. Это не-

правильно. Пробуждаться и вставать надо тогда, когда синусоида всплывает вверх. Тогда подъём происходит легко, а не мучительно, как в первом случае. Далее, интересно то, что если Вы пропустили это, оптимальное для подъёма время и продолжаете спать, то проснётесь с тяжёлой головой и плохим самочувствием.

Всего доброго. ВМ.

## **ЛОРДОЗНЫЙ ПРОВАЛ И ДРУГИЕ ДЕФЕКТЫ ОСАНКИ**

### **Соул**

Здравствуйте, уважаемые Владимир Михайлович и форумчане!

Владимир Михайлович, подскажите, пожалуйста, как устранить лордозный провал? Какие упражнения способствуют этому и, наоборот, противопоказаны?

Заранее благодарна.

### **Amigo**

Здравствуйте, Соул!

У меня самого лордозный провал, потому мне ВМ посоветовал на обратном круге упражнение Аист из гимнастического комплекса, а противопоказано Горка-прогиб.

### **Kargopolov**

А на даосском при лордозном провале рекомендуется упражнение «Локти-колени».

Кстати, упражнение Аист (Падахастасана) в нашей Школе выполняется при подсогнутых коленях, чередуя периоды «расслабления вниз» с периодами мягкого покачивания вперёд – назад с опорой на кончики пальцев или кисти рук.

Противопоказаны такие упражнения Хатха-Йоги, как Чакрасана (мостик) и Бхуджангасана.

**Т.е при лордозном провале рекомендуются наклоны вперёд, но не назад.**

Успехов! ВМ.

## **Kargopolov**

Воспользуюсь случаем и дам конкретные рекомендации для исправления дефектов осанки:

**Если есть проблема с осанкой по кифозному типу (сутулость), то лучше всего решать её на обратном круге. Для этого наилучшее упражнение – йоговская Бхуджангасана (поза Кобры).**

Кстати, как правило, люди с деформацией позвоночника по кифозному типу не получают реальной пользы от этого замечательного упражнения по причине неправильной техники выполнения. К сожалению в своей книге я об этом не написал, но в следующем издании непременно исправлю этот пробел.

Если имеет место сколиозная деформация позвоночника, боковое искривление, при котором одно плечо выше другого, то также на обратном круге. Наилучшее упражнение – одностороннее выполнение Триконасаны (из Хатха Йоги).

Если проблемой является лордозный провал (своего рода «яма» в поясничной области), тогда на обратном круге надо выполнять Падахастану (поза Аиста из Хатха-Йоги, но непременно при подсогнутых коленях), а на даосском круге – упражнение «Локти-колени», которое дано в моей книге, в гимнастическом комплексе на позвоночник.

Всего доброго. ВМ.

## **Maksim**

romannechaev@yandex.ru написал:

*>> ... прошу откликнуться участников форума которые приведёнными Владимиром Михайловичем в этом обсуждении упражнениями по работе с кифозом и лордозом решили данную проблему (или возможно какими-то другими упражнениями). Сколько на это ушло времени, чем сопровождалось и т.д. <<*

Упражнения высокоэффективные. Надо сказать, что они не единственные, то есть есть более действенные и прицельные, но они даются только на консультации исходя из клинической картины пациента.

Сколько уйдет времени зависит от тяжести и запущенности. Лично я работаю третий год, успехи есть, но до излечения далеко. Но, извините, у меня сутулость с 10 лет(!).

### **Maksim**

Сложности возникают при наличии сочетанных нарушений осанки.

Вот у меня к примеру и сутулость и лордозный провал.

### **Kargopolov**

Да, конечно, это уже будет сложнее и работать придётся больше. Однако никаких непреодолимых трудностей нет и в таких случаях. Просто нужно будет делать упражнения и для того, и для другого. Также следить за правильной позой во время сидячей медитации. Помогает большое зеркало.

### **Maksim**

romannechaev@yandex.ru написал:

*>> Максим, спасибо, за Ваш рассказ.*

*А что Вы подразумеваете под успехами?*

*Например: раньше кулак влазил между стенкой и поясничным отделом позвоночника, а сейчас...*

*Я просто не понимаю тенденцию которую Вы описываете.*

*Заранее спасибо. <<*

Ну у меня уже почти горб сформировался, может утрирую, но не так уж много. После занятий чувствую облегчение и свободу в области позвоночника.

И осанка конечно... не сравнить с тем кошмаром, который был.

## **БОЛИ В СУСТАВАХ**

### **Сан Сарыч**

Такой вопрос:

Может ли практика как-то влиять на суставы? У меня уже много месяцев боли в запястьях – на нажим. Т.е., не могу

отжиматься от пола – на ладонках – слишком больно. А на кулаках – терпимо.

### **Kargopolov**

При суставных проблемах очень важна диета – меньше мяса и рыбы, убрать сыр (для суставов сыр хуже всего – солёный и варёный белок), меньше соли. Раз в неделю суточное голодание (24 часа) – с вечера до вечера. Голодание на воде. Ваши суставы обрадуются.

Вообще, суставные заболевания лечатся очень трудно. Согласно моему вполне успешному опыту лечения таких заболеваний, **самое важное – это строгая диета с ограничением животного белка** (сыр, мясо, яйца, рыба и морепродукты, молоко). При обострениях необходимо полностью отказаться от животного белка. Оптимальная диета – наполовину сыроедение, наполовину вегетарианство. Очень сильный эффект даёт однодневное голодание на воде.

Также вполне справедлива стандартная рекомендация ограничения употребления соли.

**При болях в суставах диета и голодание важнее, чем цигун и медитация.** Однако, при условии указанных диетических ограничений, для лечения суставов очень полезна определённая форма медитативного хождения. Предвосхищая вопросы, сразу же скажу что, к сожалению, заочно разъяснить этот метод не представляется возможным.

Успехов. ВМ.

### **Сан Сарыч**

Насчет диеты – ударили прям поддых, я большой любитель сыра. Пичалька. :D

### **Kargopolov**

Ну да, очень часто от того, что очень любим, более всего и страдаем. Сначала вкусно, а потом грустно. :D Диетические жёсткие ограничения (сыр) – это действительно очень важно при проблемах с суставами. Попробуйте и увидите как быстро всё начнёт приходить в норму.

Подобные проблемы с суставами и позвоночником, вызванные зашлакованностью животным белком были и у Йонаса. Думаю, что уважаемый Йонас подтвердит, исходя

из личного опыта, что при нарушениях диеты сразу же идёт обострение подобных проблем.

### **Jonas**

Добрый день Сан Сарыч. Искреннее советую прислушаться к словам Владимира Михайловича. Тут как говорится просто без вариантов. Или Вы соблюдаете диету и получаете шанс обратить процесс накопления нежелательный изменений в организме вспять или со временем количественные изменения превращаются в качественные. Например в моём случае это было: не мог достать подбородком грудь, приходилось поворачиваться корпусом если хотел посмотреть в сторону так как подвижность шеи был недостаточный, в сейдзу мог сесть только подложив под собой большую подушку, если с треском поднимал плечи в верх – сами они не опускались, так как застревали на полпути и т.д. Теперешнее моё состояние например позволяет мне свободно садиться в сейдзу без как либо подставок и проводить в ней практически неограниченное время. Аналогичный прогресс и выраженное улучшение по всем перечисленным мною пунктам (и не только по ним).

Мои проблемы с суставами накапливались годами с самого детства, а диета, из за занятий спортом, была всё время насыщена животным белком поэтому и получился в конце концов такой плачевный результат для полного исправления которого тоже нужно время. В общем, по моему, надо понимать что это не одноразовые меры –надо настраиваться следовать такой диете всю оставшуюся жизнь. Когда результаты налицо – это со временем не такая уж и проблема. К сыру например я уже равнодушен (а живя в Литве – это не так просто). Конечно соблюдение диеты как и временные грешки поднимают на верх муть и создаёт психоэмоциональный дискомфорт. Но для этого и есть вся остальная практика чтобы это уработать – так повседневность и практика превращается в единое целое. Не сомневайтесь диета эффективна и лучше её применять как средство профилактики а не лечения. Попробуйте месяца три, ведь это всего лишь сыр.

Йонас.

### **Kargopolov**

Спасибо, Йонас!



Сан Сарыч, Йонас очень правильно говорит. Это всего лишь сыр. Вот если бы потребовалось отказаться от секса, тогда действительно великая пичалька. :D

### **Сан Сарыч**

Большое спасибо за отзыв.

Но я так просто не сдаюсь А творог – можно? Да, это белок, но не вареный и не соленый, кажется.

### **Kargopolov**

Творог – уже лучше. Но тоже не увлекаться. И до еды выпивать стакан простой горячей воды. Солёное ограничивать. Успехов! ВМ.

### **Сан Сарыч**

О, про воду раньше не слышал. Не представляю, для чего. Спасибо.

### **Kargopolov**

Всё просто. Больше пьём воды – больше вымываем солей из организма. Такой простой способ резко уменьшает опасность образования песка в почках и отложения солей в суставах. Особенно важно пить простую воду утром натощак, поскольку в суточном цикле именно в утреннее время максимальное содержание солей в моче, а также максимальное содержание половых гормонов в моче.

### **Сан Сарыч**

Про воду я понимаю, и пью ее по утрам. Новостью было пить ее перед едой, горячую.

### **Kargopolov**

Простая горячая вода перед едой и вкусно, и полезно.

Вообще говоря, грамотное употребление воды способно заменить множество дорогостоящих лекарств. Однако такая информация лишает прибылей фармакологический бизнес, поэтому и является малоизвестной.

Фишка в том, что утреннее питьё горячей воды – это профилактика и лечение при отложениях солей в суставах и мочекаменной болезни (песок и камни в почках).

А утреннее питьё холодной воды (не ледяной, а именно комфортно холодной) излечивает запоры.

Так что пейте водичку и будьте здоровы!

### **Сан Сарьч**

Перед каждой едой, т.е. трижды в день, по стакану?  
Мне после стакана воды и кушать уже не очень хочется...

### **Kargopolov**

Достаточно перед завтраком и перед обедом. Перед ужином не рекомендуется.

А что кушать не хочется, разве это плохо?

### **Сан Сарьч**

Не, ну, как бы... собрался поесть, напился воды перед – и аппетит смыло. :D

### **Bezoar**

Обычно рекомендуют пить минут за 15 до еды, как раз тогда аппетит с новой силой насыдет. :D

### **Maksim**

Дело в том, что современный человек ест в большинстве случаев не из-за того, что голоден а ввиду того, что привык, чтобы в желудке постоянно что то переваривалось.

Именно это чувство в большинстве случаев ошибочно воспринимается как голод.

А приучают обжираться с детства, ведь чем больше ребеночек кушает, тем «более здоровым он вырастет.»

Могилка копается вилкой и ножом (ну и ложкой конечно же), об этом всегда следует помнить.

## **НАСКОЛЬКО СОВМЕСТИМЫ СЕКС И ЭМП?**

### **L**

Прошелся по форуму, но почему-то не нашел похожую тему. Сформулирую конкретнее – как влияет секс и в частности эякуляция на ЭМП? Совместимы ли они? Отказ от секса/эякуляция увеличивает прогресс или наоборот его уменьша-

ет? В книге об этом очень мало или даже ничего, хотелось бы услышать подробнее по данному вопросу..

Спасибо.

### **Kargopolov**

Здравствуйте!

Дело в том, советов, пригодных для всех людей без разбора, в этой области нет. У кого-то гиперсексуальность на фоне полового воздержания, а у кого-то другого – выраженная недостаточность сексуальной энергии. У кого-то серьезные проблемы с простатой, у другого там полное благополучие. Кто-то молод, кто-то стар, кто-то женат, другой не имеет ни одного сексуального партнёра («если у вас нет девушки, то значит у кого-то их две»). Кто-то самец-перворазрядник, а у кого-то желаний возникают раз в две недели и реже.

Другими словами, такого рода советы даются строго индивидуально.

Но, конечно есть самые общие правила, достаточно широко известные. Например, допустимая и рекомендуемая даосами частота занятий сексом в зависимости от возраста. Точно не помню, но что-то вроде этого:

В молодости – ежедневно, в зрелые годы – 3 раза в неделю, после 60 лет – 1-2 раза в месяц и менее.

Имеется в виду секс с завершением полового акта эякуляцией. Т.е. это рекомендации для мужчин.

Но мужчины бывают разными, очень разными. Так что эти рекомендации очень условны. Вы ведь не станете носить одежду или обувь среднестатистического размера?

Также известна даосская рекомендация о том, что летом сексом можно заниматься ежедневно, весной и осенью – 3 раза в неделю, а зимой лучше вообще воздерживаться от потери семени.

Опять же известно, что многие мастера цигун требуют от своих учеников полного воздержания в течение первых 3-х месяцев занятий. А позже секс дозволяется, но без излишеств.

Действительно, сексуальные излишества истощают жизненную энергию. В этом случае от занятий будет мало толку, ибо в дырявую бочку воды не натаскаешься.

Но весь фокус в том, что именно данному конкретному человеку считать излишествами, а что нормой. Индивидуальный разброс по сексуальным ресурсам у людей

очень велик. Поэтому такого рода проблемы должны решаться в индивидуальном порядке.

Самое главное:

Если главной проблемой является хроническая недостаточность сексуальной энергии, тогда следует кончать пореже, если же главной проблемой является избыточность сексуальной энергии и хронический сексуальный перегруз, тогда нужно кончать чаще.

Всего доброго. ВМ.

### **Kargopolov**

В даосизме по этому вопросу существуют разные мнения. Одни наставники требуют от своих учеников, как обязательное условие, полный отказ от секса. В других даосских школах обучают специальным сексуальным практикам, позволяющим мужчине во время секса не допускать эякуляции и сублимировать сексуальную энергию, направляя её вверх по позвоночнику.

Во всех школах требуется относиться к сексуальной энергии как к величайшему сокровищу, которое надо сберегать, накапливать (Цзин), затем сублимировать (Ци), затем осуществлять духовный прорыв (Шэнь). Т.о. в даосской традиции сексуальная энергия является основой и энергетическим фундаментом всего дальнейшего развития.

С этим трудно не согласиться как с базовой закономерностью. Но для конкретных людей нет единых рекомендаций, поскольку у одних проблемой является недостаточность сексуальной энергии, а для других – её избыточность при слабой способности к сублимации. Т.о. сначала диагностика, и только потом рекомендации, которые для разных людей могут отличаться кардинальным образом.

### **L**

Хм..

Владимир Михайлович, но раз вы пишете:

*>> Во всех школах требуется относиться к сексуальной энергии как к величайшему сокровищу, которое надо сберегать, накапливать (Цзин), затем сублимировать (Ци), затем осуществлять духовный прорыв (Шэнь). <<*

Значит, по-большому счету этим нельзя разбрасывать-ся (ну если ты только не гипер сексуал, но тогда это не очень здоровая тенденция) или все равно тут все индивидуально? Кому-то можно заниматься такого рода даосскими практиками, кому-то нет?

Просто все что вы описали, как-будто написано для «больного» человека) Понятно, что все индивидуально, но по ощущениям, я молод и полон жизненных сил. И если я каждый раз в сексе теряю ценное семя и оно действительно ВАЖНО для моей практики, то я бы хотел услышать какие-то описания техник, как мне это семя сохранить и использовать. Ну или ссылки на какие-то проверенные источники. Просто я об этом много слышал, но очень не хочется практиковать что попало, по-этому отношусь ко всему довольно выборочно...

Другой вопрос – если это идет вразрез с методами, описанными в ваших книгах.

В любом случае заранее благодарю за ответ и потраченное время.

### **Kargopolov**

Дорогой L, ваше недовольство моими ответами неразумно и неадекватно, а ваши претензии совершенно неуместны. Разве вы меня спросили о том, чем руководствоваться в своей половой жизни конкретному молодому человеку Лисунову, полному сил и гиперсексуальному? Вы хотели получить рекомендации лично для себя, но вопрос поставили самым общим образом. Откуда я знаю, что это за Лисунов мне пишет, сколько ему лет, какова его ситуация в плане половой жизни, ослабленность либидо или гиперсексуальность, есть у него интимная подруга или нет, занимается ли он мастурбацией и как часто и т.п. вопросы.

Ничего не рассказать о себе, поставить проблему в самом общем абстрактном виде и потом выражать неудовольствие ответом – невыразимо глупо!

Далее, вы недовольны тем, что вам тут же не рассказали о техниках сублимации. Но разве вы меня об этом спросили? Извините, но ваша требовательность явно превосходит вашу разумность. И это мне впору хмыкать, а не вам. :D

### **Kargopolov**

Это (даосские рекомендации) не идёт вразрез с мето-

дами, данными в моей книге. Просто у Вас в голове засела простая доминанта, дескать растрачиваться нельзя! И это у Вас абсолютный императив, а следовательно и пребывание в методической двойственности. Между тем, я всё вполне понятно объяснил. Могу ещё раз повторить. Без предварительной энергетической диагностики вообще нельзя давать конкретные рекомендации. Считать, что сохранение и накопление сексуальной энергии (особенно с помощью секса без эякуляции) всегда хорошо – очень неграмотно и, как любая такого рода неадекватность, наказуемо.

На самом деле, я эту проблему понимаю намного шире и глубже, чем Вам кажется.

Если у человека явная недостаточность сексуальной энергии, то в его практике самое главное – активизация и накопление сексуальной энергии Цзин. Для этого следует практиковать определённые методы ЭМП, а также не допускать растраты своего семени через секс.

Таким людям бессмысленно использовать в качестве основной практики методы, сублимирующие сексуальную энергию, поскольку, как говорят даосы, у них отсутствует «осевание для сублимации». Попросту говоря, нечего сублимировать.

Есть противоположный тип людей, у кого идёт очень сильное наполнение сексуальной энергии, а сублимация не поспевает. Для них самое важное – практиковать сублимационные методы, иначе переполнение сексуальной энергией при недостаточной её сублимации, будет иметь очень нехорошие последствия и для здоровья, и для психики.

Далее, даже если у человека имеется хорошее наполнение сексуальной энергии и хорошая её сублимация, это отнюдь не означает, что он «прошёл в дамки». Дело в том, что успешная сублимация сексуальной энергии приводит к энергетическому перегрузу головы (верхний перегруз), в силу чего, практикующий становится стеничным, напористым, самоуверенным, агрессивным и вспыльчивым, неуступчивым, конфликтным, излишне критичным и самоуверенным. Завышенная самооценка и нетерпимость к чужому мнению и вообще к инакомыслящим. Очень характерны вспышки гнева. Мудрость – Праджня блокируется. Человек становится неадекватным, постепенно происходит патологическое развитие личности по паранойяльному типу (ригидность всей

психоэмоциональной сферы, склонность к образованию патологических внутриспсихических доминант. Имеет место выраженный разбаланс между энергетическими и информационными компонентами в базовом развитии личности. Такому человеку нужно заботиться не об энергетическом развитии, а об информационном развитии, главным методом которого является медитация самонаблюдение. Однако, увы, как правило, подобными людьми это не понимается.

Так что, не спешите хмыкать. Когда (и если) начнёте это всё понимать, устыдитесь своего однобокого и предвзятого отношения к данной проблеме и своей неуважительной и самоуверенной манеры общения на этом форуме.

ЗЫ.

В моей школе Цзин, Ци, Шень, в отличие от классических даосских представлений образуют не восходящую последовательность этапов развития (там есть ещё четвёртый этап – выход тонкоматериального тела в пространство), а образуют замкнутый цикл общего энергоинформационного развития.

ЗЫ-ЗЫ.

И ещё, разве я отвечаю человеку, который «молод и полон жизненных сил»? Я отвечаю некоему безликому и лишённому какой-либо конкретики интернет – персонажу, скрывающемуся за своим ником. Кроме этого ника я вообще о вас ничего не знаю. А в таком случае вообще какие могут быть претензии?

Вам нужны даосские практики? Ну тогда и обращайтесь к даосским руководствам и даосским учителям, пишите на даосские сайты. А ко мне обращаются с вопросами те, кто желает заниматься в рамках ЭМП нашей Школы.

Всех благ! ВМ.

### **Ренарик**

Вы подняли очень интересную тему-спасибо. Вот решил поучаствовать в вашей беседе и разъяснить парочку вещей для себя самого. Я понимаю что невозможно дать конкретных рекомендаций без предварительной консультации во все же возможно вы прольете хоть каплю света на мое положение... Я научился контролировать семяизвержение еще так сказать в детском возрасте когда мне было 16 или 17. Соответственно с тех пор я очень редко терял семя, и о сублимации и вообще об ЭМП и не догадывался. Сегодня я сексуальный драйв возникает по 3-4 раза за день ВНЕ зависимо-

сти удовлетворен этот драйв или нет. Иными словами бывали и бывают дни когда я могу совершать по 4-5 сексуальных актов (без потери семени разумеется). Я прочитал ваши книги, за которые моя благодарность кстати не знает границ, и пробрел в свой арсенал упражнения как ПОДНЯТИЕ ТАЗА и ПАРАДОКСАЛЬНОЕ ДАОСКОЕ дыхание – спасибо вам.

Вопрос мой в следующем 1) Упражнения поднятие таза и сублимация через парадоксальное дыхание должны уменьшить мой сексуальный драйв? А также понижают ли они выработку семени? 2) Если я совершу сексуальный акт без семяизвержения имеет ли смысл приступить к парадоксальному дыханию и просачиванию энергии сразу же после? Или же энергия все же теряется и без потери семени? А также возможно существует техника (дыхания) которая могла бы выполняться во время полового акта или же в приближение оргазма (без потери семян) для прокачивания этой энергии вверх?

Благодарю вас за ваше внимание помощь и наставления. Здравия вам и вашему Роду.

### **Kargopolov**

Здравствуйте Ренарик!

Для сублимации наилучшее упражнение – «Олень». В книге его нет, но Вы можете с ним ознакомиться в видеоуроках для даосского круга (вход с главной страницы сайта). Там имеется и подробный разъясняющий текст.

[kargopolov.spb.ru/video/lessons/123-2010...mplex.html#spoiler\\_0](http://kargopolov.spb.ru/video/lessons/123-2010...mplex.html#spoiler_0)

[kargopolov.spb.ru/video/lessons/123-2010...mplex.html#spoiler\\_0](http://kargopolov.spb.ru/video/lessons/123-2010...mplex.html#spoiler_0)

[kargopolov.spb.ru/video/lessons/123-2010...mplex.html#spoiler\\_0](http://kargopolov.spb.ru/video/lessons/123-2010...mplex.html#spoiler_0)

Также важным сублимирующим методом является парадоксальное дыхание. Лучше всего их сочетать – сначала Олень, затем перейти к дыханию.

На Ваш первый вопрос ответы: да и да.

На второй вопрос:

**После полового акта без эякуляции следует сначала выполнить сублимационную практику (Олень, затем дыхание), а потом непременно сидячая медитация-самонаблюдение, 30-50 минут. Без такой медитации будет повышенная гневливость, конфликтность, а в перспек-**



тиве – паранойяльное развитие личности. Будет много Силы, но и много дури, неадекватности. Пренебрегать этой инструкцией не советую. Иначе рост стеничности, активности, бойцовских качеств, завышенная самооценка и т.п. будут сочетаться с выраженной духовной деградацией и психопатизацией личности (по паранойяльному типу).

Далее. Конечно сублимационные техники уменьшают выработку семени и при отсутствии сексуальной наполненности ими увлекаться не следует ибо, как говорят даосы, в этом случае отсутствует «основание для сублимации».

Во время самого полового акта при сильном возбуждении нужно прекратить фрикции и выполнить парадоксальное дыхание с хорошей задержкой после вдоха (при втянутой нижней части живота и втянутой половой сфере).

Так что техника при половом акте в принципе та же самая, что и при базовых сублимационных техниках.

Всего доброго. ВМ.

### **Ренарик**

Благодарю вас за столь информационный ответ Владимир Михайлович. Полученные разъяснения уверен укрепят и добавят качества в мою ЭМП. Спасибо вам огромное.

Сан Сарычу скажу что дефицитом воображения я тоже не страдаю и солидарен с вами. По этому скажу истину не требующую «доказательств» – несомненно нужно посвящать своих партнеров в свои практики если таковые выполняются с их участием.

### **Kargopolov**

Спасибо Ренарик за добрые слова. Рад быть полезным.

Есть ещё одна очень важная вещь, которую обычно, либо совсем не знают, либо сильно недооценивают (Lusinoff тому яркий пример). В этом посте я хочу её особо выделить и подчеркнуть, что она имеет огромное практическое значение. В существующей литературе не только обсуждение, но и сама постановка этого вопроса **отсутствует**. Для меня же эта истина, полученная из личного практического опыта, имеет несомненный характер. Настолько несомненный, что даже вопрос не стоит о возможности обсуждения того, верно

это или нет. Верно, несомненно, критическому обсуждению не подлежит по причине его бессмысленности.

Речь идёт о той информации, которая выделена жирным шрифтом в моём предыдущем сообщении.

Пусть я покажусь занудой, но всё-таки повторю этот текст ещё один раз:

**После полового акта без эякуляции следует сначала выполнить сублимационную практику (Олень, затем дыхание), а потом непременно сидячая медитация-самонаблюдение, 30-50 минут. Без такой медитации будет повышенная гневливость, конфликтность, а в перспективе – паранойальное развитие личности. Будет много Силы, но и много дури, неадекватности. Пренебрегать этой инструкцией не советую. Иначе рост стеничности, активности, бойцовских качеств, завышенная самооценка и т.п. будут сочетаться с выраженной духовной деградацией и психопатизацией личности (по паранойальному типу).**

Так вот, то самое, очень важное дополнение, о котором я уже так много сказал, состоит в следующем:

**Оказывается, потери жизненной энергии во время вспышки гнева, ничуть не меньше, чем потери при эякуляции. Могут быть даже больше. Настолько, что после убийства в состоянии аффекта, убийца может заснуть прямо на месте преступления рядом с телом жертвы.**

**Только в случае приступа гнева, утечка жизненной энергии (точнее даже сказать, выброс жизненной энергии) осуществляется не через половую сферу, а через область лба.**

Вот почему я не единожды пытался объяснить Люсинову, что **потери жизненной энергии не сводятся только лишь к потерям через эякуляцию и что люди бывают очень разными и проблемы у них могут быть прямо противоположными.**

**У кого-то главной проблемой является слабость либидо и недостаточность сексуальной энергии. Для этих людей, если говорить в даосской терминологии, важно избегать эякуляции и накапливать сексуальную энергию (работать над ЦЗИН).**

**У других людей, напротив, имеет место сильное накопление сексуальной энергии при явно недостаточной сублимации. Для них главное направление – сублимация (ЦИ).**

У третьей категории всё хорошо и с наполнением сексуальной энергией, и с её сублимацией. Однако у них главная проблема – плохо контролируемая психика, низкая осознанность и высокий уровень психотизма (активные, стеничные, гневливые и конфликтные люди, отличающиеся высоким уровнем агрессивности в сочетании с низким уровнем адекватности). Для таких людей самое важное – это работа с сознанием, т. е. медитация самонаблюдение (в даосской терминологии – ШЭНЬ).

## **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА?**

**Люба**

Здравствуй Владимир Михайлович!

У меня вопрос может быть не очень относится к ЭМП, но все же хочется задать его Вам. Каждый человек может полнеть, но все полнеют по-разному. У одних жиров откладывается прежде всего на бедрах, у других на животе, у некоторых на груди и пр. Можно как-нибудь корректировать ЭМП, чтобы жир не откладывался на животе?

Спасибо.

**Kargopolov**

Делать упражнения на пресс (на даосском – локти-колени, на обратном подъёмы ног лёжа).

Важно не кушать после 6 часов вечера, самое позднее, 7 часов вечера. Памятуя, что «пингвины – это ласточки, которые кушали после 7 часов вечера».

Очень эффективно медитативное хождение даосского круга, особенно если оно выполняется вместо ужина.

**Kargopolov**

Вдогонку.

Важно знать, что далеко не всегда человеку вообще нужно худеть, даже если наличествует полнота и избыточный вес. Телесная конституция имеет сильнейшую кармическую обусловленность. Если человек насильственным образом, предпринимая героические усилия, быстро и сильно худеет,

он может выпасть из русла своей судьбы с совершенно непредсказуемыми последствиями.

Результатом может быть резкое снижение эмоционального фона (пищевая фрустрация, точно так же, как прекращение курения, вполне очевидным образом делает человека раздражительным и вечно всем недовольным). Голодный человек зол и несчастен. Отсюда конфликты в семье, на работе.

Пища даёт энергию. Когда начинаются строгие ограничения, возникает хронический дефицит энергии, т.е. астения, появляется синдром хронической усталости. В других случаях, наоборот, неуёмная гиперактивность в сочетании с нетерпеливостью и раздражительностью.

Пища успокаивает и снижает давление. Поэтому люди с хроническим верхним энергетическим перегрузом, как правило, склонны к перееданию. Да, появляется лишний вес, полнота, но это переедание спасает их от повышенного давления, инсульта, эмоционального перевозбуждения.

Я никоим образом не хочу сказать, что пищевые ограничения и контроль веса не нужны. Конечно нужны, но без чрезмерностей и не забывая о другой стороне медали.

У женщин частым следствием чрезмерного пищевого ограничения является нарастающая фригидность и, парадоксальным образом, снижение женской привлекательности. Жизнерадостная, весёлая и сексуальная толстушка для мужчин намного привлекательнее, чем холодная «как айсберг в океане» стройная дама с фигурой фотомодели. Кому интересна женщина с вечно недовольным выражением лица? О таких женщинах хорошо высказался А.П. Чехов – «дама, вкусившая уксусу». Обнимать тёплую печку намного предпочтительнее, чем ледяную сосульку.

У героически худеющих женщин нередки и очень тяжёлые, порой необратимые последствия в виде таких трудноизлечимых заболеваний, как анорексия невроза (психическое заболевание) и диабет. В результате чрезмерно жёсткого отношения к питанию можно буквально придти на край гибели и попасть в реанимацию (знаю такие случаи). Можно даже погибнуть.

Я это не к тому, чтобы вообще ничего не предпринимать. Безусловно за своим питанием надо следить и не допускать переедания. Но осторожно, разумно и без фанатизма. Ибо чревато.

Всего доброго. В.М.

## **Люба**

Владимир Михайлович! Спасибо за столь полную информацию. Мне она очень пригодилась, хотя лишнего веса никогда не было, поэтому себя ни в чем не ограничивала. Могла и на ночь поесть. Можно сказать была ласточка, а становлюсь пингвином. :D

## **ПЕРЕРЫВЫ В МЕДИТАЦИИ**

### **Arbiter**

Вот такая ситуация: в моей практике, да наверное не только в моей, бывают такие моменты, что уже минут двадцать как «совершаешь» медитацию и тут звонят в дверь, а ты дома один, и открыть дверь некому и приходится прекращать медитацию, открыть дверь и начать ее заново сидя еще 30 минут. Вопрос заключается в том, являются ли эти две медитации отдельными, один 20 минутный, следующий 30 минутный, или если интервал между ними был достаточно мал, их можно считать как одна медитация по 50 минут? И следует ли избегать таких разрывов?

### **Amigo**

Я в таких ситуациях открываю дверь и далее сажусь в медитацию. Как-то не задумывался над тем одна эта медитация или две. Неприятно, что прервали, но так случилось и более об этом не думаю. Человека же предупреждаю, чтобы в следующий раз приходил в иное время, если это не срочно или заранее договаривался о времени прихода (я живу один, поэтому прийти могут только ко мне).

Следует ли избегать? Если есть возможность, почему бы и нет?

### **Kargopolov**

У Амико правильная реакция на ситуацию, а у Вас – нет. Как-то Вы, Arbiter, плохо вписываетесь в реальность.

Если по каждому такому поводу долго и мучительно думать, затевать обсуждение в форуме, тратить столько сил и

времени на оптимизацию по совершенно ничтожному поводу, то проще не мучиться, а сразу же пойти и повеситься. :D

Думаю, что вообще не стоит заморачиваться, т.к. проблема надуманная и на самом деле **не существующая**. Такого рода псевдопроблемы следует решать самому по здравому смыслу. Причём легко и походя.

А обижаться следует на самого себя.

Всего наилучшего, ВМ.

### **Arbiter**

Видите ли amigos, дело то не только в моменте когда звонят в дверь. Этот частный случай приведен в качестве примера для подобных ситуации. Дело в том, что по специфике своей работы у меня весьма часто выходят свободные 10, а то и 15 минут свободного времени, затем отвлекаюсь по делу занимающую не более 5 минут и снова 10-15 минут свободного времени. «Смыть, повторить.» А в свободное время остается только гамать в видеоигры.

А так как имеется желание разогнать получение результата от медитации, было принято решение проводить это время в именно в нем – в медитации.

*>> Думаю, что вообще не стоит заморачиваться, т.к. проблема надуманная и на самом деле не существующая. <<*

По правде говоря, мне так не кажется: В ПБИ прекрасно сказано, что медитация по 10-15 минут никакого развивающего эффекта не несет. И это получается так, если рассматривать эти мини-медитации как отдельные, и рисуется совсем другая картина если они являются продолжениями друг друга.

Если первое, то эта практика бессмысленна. Отсюда и вопрос о разрывах в медитациях.

### **Kargopolov**

Вы пишете:

*>> В ПБИ прекрасно сказано, что медитация по 10-15 минут никакого развивающего эффекта не несет. <<*

Это конечно, полная чушь. В ПБИ вполне сочувственно

цитируются слова Исаака Сириянина **«Велика сила малого делания, если выполняется оно с постоянством. Даже малая капля воды благодаря постоянству своему и твёрдый камень точит».**

Кроме того, мои типовые рекомендации относительно объёмов практики предусматривают три уровня:

- а) малая практика (10-15 минут).
- б) средняя практика (25-30 минут).
- в) большая практика (50-60 минут)

При этом имеется в виду непрерывная практика одного и того же метода.

При этом имеется в виду требование непрерывности с позиций здравого смысла, а не нашего шизофренического ума, категорически отказывающегося «поступиться принципами». А если в дверь позвонили? Так что, так и будете тупо сидеть, вместо того, чтобы её открыть?

Могу усугубить другим примером: во время медитации вдруг захотелось в туалет по-большому. Ну прямо, очень захотелось. :D И что будете делать? Прямо в штаны или всё-таки прервёмся?

В норме такого рода проблемы люди решают легко и естественно. В вашем случае не так. Это указывает на очень серьёзные проблемы с психикой, на отсутствие адекватности, без которой самостоятельно заниматься медитацией и вообще энергомедитативной практикой нельзя. Вы демонстрируете полное отсутствие гибкости и адаптивности, диалектической вписанности в реальную жизнь. Ведь она, эта самая реальная жизнь представляет собою динамическое равновесие противоположных начал.

Почему я считаю, что проблема надуманная? Да потому, что нужно заниматься в тех условиях и обстоятельствах, в которых мы находимся. Без ненужной фиксации на схемах, графиках и нормативах. Какие возможности предоставляет жизнь, такие и используем. Периоды, в этом отношении не очень благоприятные непременно сменяются периодами максимально благоприятными. Больше вписанности в жизнь, меньше максимализма!

Конечно, если не получается медитировать «сплошняком», следует заниматься с «техническими перерывами». Не нужно омрачать свою практику жёстким противостоянием с жизнью.

Лично Вам, Арбитр (значит Судья, во как!), я вообще

не рекомендую практиковать цигун и медитацию, тем более самостоятельно. Вы у нас, конечно Арбитр, но полезно спросить: «А судья – кто это?» Да Ваш собственный ум! Судья – Вы сами. Но при отсутствии минимального необходимого уровня интуитивной Мудрости-Праджни, этот судья совершенно некомпетентен.

Всего доброго. ВМ.

## **О ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСАХ**

### **Uzer Zbk**

Почему видеоуроки на сайте расходятся с упражнениями данными в книге?

### **Kargopolov**

Потому что **не существует одного единственно верного гимнастического комплекса.**

У нас имеется арсенал разных упражнений. Все они работают. На основе этого арсенала можно составить множество различных комплексов – малых или больших по своему объёму и включающих разные упражнения в зависимости от тех проблем, которые имеются у занимающегося.

Т.о. имеется «костяк» из наиболее важных упражнений и вариативная часть комплекса (под индивидуальные особенности занимающегося). Конечно это деление тоже весьма условно. Например, есть люди, для которых самым важным будет упражнение «освобождение плеч», а есть и те, для кого оно не актуально (я сам как раз к таким отношусь). То же самое можно сказать и про другие упражнения. Для второго издания книги я собираюсь решить эту методическую проблему так: дать базовый гимнастический комплекс, в который собрать наиболее важные методы, а отдельно изложить разные дополнительные практики, при этом указывая для каких проблем со здоровьем они предназначены и в какое место последовательности основного комплекса их поместить.

Всего доброго. ВМ



## **ПОДСТАВКА ПОД СПИНУ В СИДЯЧЕЙ МЕДИТАЦИИ**

### **Alaricy**

Владимир Михайлович, можно ли использовать подставку под спину, чтобы та держалась прямо?

Я очень сутулый и ровно сидеть долго не могу. А с подставкой доходит до часа, а иногда даже хочется продолжать дольше.

### **Kargopolov**

С подставкой нежелательно. Сутулость устраняется упражнениями на обратном круге, из которых главным и наиважнейшим является – Кобра (Бхуджангасана). Это упражнение дано в книге ПБИ и на видеоуроках для обратного круга.

Особо отмечу важность правильного выполнения Бхуджангасаны. К сожалению, большинство практикующих (особенно людей имеющих проблемы с деформацией позвоночника по кифозному типу, попросту говоря, сутулых) выполняет эту позу неправильно. А неправильное выполнение не даёт исправления осанки.

Конкретные практические рекомендации будут даны во втором бумажном издании книги «Путь без иллюзий». Но легче и проще всего научить правильному выполнению Бхуджангасаны при личном общении – либо на консультации, либо на групповом практическом занятии.

### **Люба**

Давно хотела тоже задать вопрос о подставке под спину, но подумав немного, догадывалась каков будет ответ Владимира Михайловича.

Сутулой себя не ощущаю, но упражнение «Кобра» делаю без удовольствия (видимо что-то есть).

В книге Беляева прочитала, что для удобства медитации можно делать мягкий валик и подкладывать под поясницу, что и стала успешно применять. Мне понравилось – не нужно следить за осанкой, но понимала, что это становится уже привычкой и без валика уже некомфортно.

Во время «дыхания» перестала пользоваться валиком, а при медитации использую до сих пор. Иногда убираю, но тогда получается направляю свое внимание на поддержание

осанки и медитация не очень. Нужно, наверное, избавляться от привычки, ведь раньше я обходилась без валика. Спасибо.

### **Kargopolov**

*>> Во время «дыхания» перестала пользоваться валиком, а при медитации использую до сих пор. Иногда убираю, но тогда получается направляю свое внимание на поддержание осанки и медитация не очень. <<*

Это неправильный подход. Никакие проблемы с телом не могут мешать медитации самонаблюдения. При правильной медитации любые дискомфортные ощущения тела как раз и являются объектом медитации. Таким образом, во время сидячей медитации первым делом надо выставить правильную позу. Конечно же, она будет неудобной и дискомфортной. А далее нужно сидеть, сохраняя эту неудобную и непривычную (но правильную) позу и наблюдать все эти дискомфортные ощущения. Это и есть правильная медитация самонаблюдение – не избегать этих ощущений, возвращаясь в неправильную позицию и не подкладывать валик для удобства. Ведь тем самым вы избегаете встречи сознания с блокировкой. Это всё равно, как пытаться отнаблюдать свою тревогу и страхи, убрав их из сферы своего сознания с помощью успокаивающих лекарств. Почему Вы считаете, что медитация на дискомфортных ощущениях при правильном сидении без валика какая-то второсортная? Это заблуждение.

Причинами проблем с сохранением правильной позы могут быть:

а) недостаточный мышечный тонус мышц спины (базальная слабость этих мышц). Выправляется с помощью гимнастических упражнений (Кобра – для верхней части спины и Ардха Салабхасана – для мышц поясницы).

б) ошибочное представление, согласно которому сидя в медитации нужно полностью расслабиться (абсолютизация расслабления). Конечно это неверно, если вообще всё расслабить, то правильная постановка позвоночника невозможна. Получится безобразная и неприемлемая «поза кучера».

Об этом можно подробнее прочесть здесь:

[kargopolov.spb.ru/forum.html?func=view&a...atid=39&id=12717](http://kargopolov.spb.ru/forum.html?func=view&a...atid=39&id=12717)

Также бывают трудности сидения в медитации, связанные с прямо противоположными причинами – когда имеет место хронический мышечный зажим, мышечный спазм (обычно в пояснично-крестцовой зоне), сопровождающийся болями по радикулитному типу. Тогда нужен грамотный массаж, мягкие гимнастические упражнения на нижний отдел позвоночника (на даосском круге, а также медитация при открытых глазах в Симпласане, руки на коленях, ладонями вниз. Во время медитации мягкие медленные покачивания вперёд-назад.

При усталости спины во время медитации нет никакой необходимости терпеть и мучиться. Надо встать, проделать разминочные упражнения на этот отдел позвоночника (скручивания, вращения, подвигать вперёд-назад и т.п.). Можно поделаться и свои собственные движения, как хочется и как просит организм. А затем вновь сесть и продолжить медитацию. Не надо никаких валиков и подставок под спину. Лишнее это.

Такую разминку можно делать 2-3 раза за одно занятие медитацией. Со временем проблема усталости спины исчезнет, конечно при условии сохранения правильной позы. Если же позвоночник находится в неправильной позиции (ошибка «заваливания») то от усталости и болей в спине избавиться невозможно.

Как правило, люди с такими проблемами сидят неправильно, но сами этого не видят. **Нужно ставить зеркало сбоку** и регулярно сверять с правильной позой, как она показана на рисунках в книге и в видеоуроках. Конечно очень важна консультация.

И ещё, **для людей, имеющих неправильную постановку позвоночника, существует золотое правило: «Если я сижу удобно, значит я сижу неправильно».**

В соответствии с этим правилом, приходится в каждом занятии многократно выправлять постановку позвоночника, потому что он постоянно уплывает в привычную и комфортную неправильность. Таким людям первые два месяца занятий нужно думать не столько созерцании внутренних душевных ландшафтов :D, сколько об отработке правильной позы и созерцании сопутствующих правильной позе дискомфортных ощущений.

## **Maksim**

Ощущение неудобства в медитативной позе – мощнейший инструмент самосовершенствования.

Зачем от него отказываться?

Более того, в результате дальнейшей работы этот дискомфорт начинает ощущаться в течение всего дня, в обычной жизни, что опять же идет только на пользу.

### **Kargopolov**

**Да, при исправлении осанки, при правильной постановке позвоночника сознание входит в контакт с блокировкой. Возникает ощущение неудобства и дискомфорта. Полезного дискомфорта, поскольку наконец-то включается процесс постепенного «растворения» этой блокировки и восстановления нормальной циркуляции энергии в этой зоне.**

### **Сан Сарыч**

Maksim:

*>> Ощущение неудобства в медитативной позе – мощнейший инструмент самосовершенствования. Зачем от него отказываться? <<*

Наверное, ибо держит внимание все время «там».

Но вот спина потом болит, пошел на массаж – массажист говорит, мышцы в дерево забиты статическим напряжением. Разминать их приходится по-взрослому, ощущения далеки от приятных.

Kargopolov:

*>> «Если я сижу удобно, значит я сижу неправильно» <<*

Хорошо сказано. Будучи сутулым, вынужден признать справедливость этих слов, хоть и не очень приятно слышать такое, приходится в каждом занятии многократно выправлять постановку позвоночника.

Мне кажется, выправить осанку так не получится: Мышцы спины могут тянуть позвоночник к правильной позиции, но выровнять его неспособны, чисто механически. Нужно что-то большее.

### **Kargopolov**

Как именно исправлять осанку конкретному человеку – явно не вопрос для заочного обсуждения.

Конечно же, без специально подобранной гимнастики не обойтись.

## **ЗАЩИТНЫЕ ПСИХОТЕХНИКИ**

### **Persey**

Здравствуйте! Уважаемый Владимир Михайлович. Интересно Ваше мнение. Как вы относитесь к постройке энергетического, защитного поля, вокруг тела? И вообще, возможно ли такое на ваш взгляд?

### **Kargopolov**

К фантазийным методам медитации, в том числе и к построению защитного кокона или отражающего зеркала отношусь отрицательно. Конечно, при сильно развитом воображении эти психотехнические магические приёмы работают. Но работают, так сказать, на тактическом уровне, а не на стратегическом.

Мой подход состоит в том, чтобы выявить зоны с нарушенной энергетикой (там же нарушен и энергообмен с окружающей средой) и нормализовать энергоциркуляцию с помощью принципиально нефантазийных методов ЭМП.

Это и будет наилучшая энергетическая защита.

## **ПРОБЛЕМЫ С МЕНСТРУАЛЬНЫМ ЦИКЛОМ, ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ**

### **DreamStalker**

Добрый день, Владимир Михайлович!  
Позвольте обратиться к Вам за советом.

У моей жены часто происходят сбои менструального цикла, к тому же периодически она страдает циститом. Ко всему, она быстро утомляется. А год назад и вовсе переболела острым пиелонефритом правой почки. Думаю, Вы со мной согласитесь, что подавляющее большинство врачей залечи-

вают лишь проявления истинной причины заболевания. К сожалению, к другим мы и не попадали. Все лечение сводится к антибиотикам, анальгетикам и остальной кучи химии.

И как то раз меня осенило! Когда-то я проходил курсы массажа и кое-что помню о роли позвоночника в организме человека. И когда я своей дилетантской рукой прошелся вдоль ее позвоночника то в поясничном отделе сразу обнаружил, что расстояние между двумя позвонками явно больше нежели между всеми остальными. Идентифицировать их не в моей компетенции. Но я помню, что органы брюшной полости и малого таза иннервируются поясничным отделом позвоночника. А она ведь частенько жаловалась на боли в пояснице. И буквально через несколько дней происходит маленькое чудо. Жена работает торговым представителем и собирая заказ на очередной точке, она заводит разговор на тему болей в пояснице с уже немолодой хозяйкой магазина. Та, оказывается, в прошлом была мануальным терапевтом, с ее рассказов довольно успешным. Она отвела мою супругу в подсобку и после диагностики заявила, что позвоночник слаб, а в поясничном отделе наличествует смещения диска или дисков (жена точно не помнит). После, она сделала ей мануальный массаж, как я понял, после которого состояние моей супруги значительно улучшилось. И дала рекомендации висеть на турнике и кушать кальций. Спина жену пока что не беспокоит.

Я обратил внимание, что в гимнастических комплексах, предложенных Вами, значительное внимание уделяется проработке позвоночника. Также я вижу, что Вы тщательно разрабатывали и оттачивали свои методы, что вызывает уверенность в их эффективности. Интуитивно мне кажется, что в ваших методах спасение моей жены. Понимаю, что идеальный вариант личная консультация, но живем мы очень далеко, а обстоятельства и финансы пока что не позволяют.

Буду очень признателен, если Вы дадите либо какие рекомендации, учитывая вышеописанную проблему.

### **Kargopolov**

Здравствуйте уважаемый Dream Stalker!

Вашей супруге рекомендую заниматься на даосском круге (прочитать соответствующие материалы во 2-м томе ПБИ).

Для поясницы наиболее важны гимнастические упражнения на позвоночник, особенно:

- Крокодил, ноги расставлены;
- Крокодил, ноги сомкнуты;
- Локти-колени.

Упражнения даны а) в книге (глава «Практика для даосского круга»), б) видеоуроки для даосского круга.

Важно делать гимнастику плавно и осознанно. Нельзя делать быстро и нельзя делать через боль.

Для почек:

Массаж ушей ладонями, затем наложить ладони на поясницу на область почек и так подержать, пока руки не устанут. Упражнение дано в книге и в видеоуроках

При нарушениях менструального цикла – сидячая медитация-осознание в позе «Даос на вершине» при открытых глазах. Это относится не только к нарушениям цикла, но и к плохому самочувствию в критические дни – когда во время месячных имеет место плохое физическое и психоэмоциональное состояние (для многих женщин критические дни – период страдания и разбитости). При выполнении указанного упражнения (именно на даосском круге) проходят даже многолетние проблемы с месячными.

Также прочитайте во 2-м томе, 3-й части, главе 3 подраздел о том, как практиковать женщинам в критические дни.

Поскольку рекомендации даются заочно, постарайтесь начинать с небольшого количества повторений гимнастических упражнений и увеличивать постепенно. Регулярно, ежедневно, но без фанатизма. Делать так, как посильно.

Успехов! ВМ.

**DreamStalker**

Искренне благодарен!

## **ЗАШКАЛИВАЕТ АГРЕССИЯ**

**Maksim**

Последнее время испытываю приступы агрессии, злость буквально душит, причем по достаточно ерундовому пово-

ду – обогнал кто то на дороге (просто обогнал не подрезал), сосед не так машину припарковал и т.д.

Сложность состоит в том, что полностью осознаю глупость и несвоевременность такой злобы, но сделать ничего не могу.

Владимир Михайлович, есть ли способы сиюминутно сбить накал эмоций? Может есть какие то дыхательные упражнения?

### **Kargopolov**

Заниматься на даосском круге. Дыхательные упражнения не помогут. Нужно два раза в день, по 40 минут практиковать самонаблюдение, особенно важно утром. Во время медитации периодически повторять: «Согласен..., принимаю..., да...». Текст можно также повторять мысленно в течение дня, особенно при наплывах гневливости и раздражительности.

Успехов! ВМ.

### **Maksim**

Большое спасибо!

### **Ga3ry**

Со мной такое случается периодически, причем по отношению к жене. Видимо, против нее не стоит никакой защиты. Спыхватываюсь, когда уже поздно – обиделся. И, да, избавиться быстро не получается. Ощущение, что она переложила какой-то невидимый груз, мне в область груди – а сама уже ходит веселая. А я сижу мрачный, пытаюсь как-то избавиться от «подарочка» – абыдно, панимаишь.

Я это к чему... Вот, бывает, ты не вовлечен в спор, продолжаешь «помнить себя». В этом случае прекрасно виден момент, который должен тебя «зацепить» и сделать «потерпевшим». Как неловкий наперсточник, все телодвижения которого прекрасно видны. В такой ситуации всегда сильно веселюсь. В ответ на наезды обычно беззаботно шучу. А вот жене становится еще хуже – тоже не совсем хорошо получается...

### **Kargopolov**

Очень типично и очень показательно.

### **Maksim**

ga3ry написал:



>> Я это к чему... Вот, бывает, ты не вовлечен в спор, продолжаешь «помнить себя». В этом случае прекрасно виден момент, который должен тебя «зацепить» и сделать «потерпевшим». <<

Основная проблема в том, что продолжаешь себя осознавать, и видишь «крючок», но сделать ничего не можешь с собой.

### **Kargopolov**

Так колодец копать надо загодя, а не тогда, когда пить захотелось.

Не думаю, что искать волшебный приёмчик – продуктивная идея. Надо практиковать медитацию систематически и постепенно проблема начнёт уходить. Не разовый приём, а постепенный, довольно длительный, процесс самоизменения. Это главное.

Ну а в повседневной жизни используйте метод, мною уже указанный: мысленно повторять «Согласен. принимаю, да». Минут через пять накал явным образом снижается. Это вспомогательное средство, главное – систематическая медитация.

Всего доброго. ВМ.

### **igolarin**

Maksim написал:

>>Основная проблема в том, что продолжаешь себя осознавать, и видишь «крючок», но сделать ничего не можешь с собой. <<

Из моего опыта:

Я бы сказал не «не можешь», а «не хочешь», т.к. Сила подхватила тебя и несёт, раздувая чувство собственного достоинства и абсолютную уверенность в своей правоте и непогрешимости. И цену, в этой ситуации, ты готов платить любую.

Если в этот момент попытаться расслабить мышцы на голове в районе лба и темени, то отчётливо видно, как до боли они напряжены. Эти напряжения напрямую связаны с возникающими чувствами и эмоциями. При занятии ЭМП, особенно энергонаполняющими методами, происходит увеличение мощности потока энергии, а пропускная способность энергетической системы человека отстаёт. И в самых узких

местах энергия застревает, что сопровождается выбросом энергии и мышечным спазмом. И если раньше данная блокировка присутствовала лёгкой тенью на заднем фоне нашего сознания, то сейчас, накаченная возросшим энергопотоком, она заполняет большую его часть.

Главный метод конечно медитация – самонаблюдение. А как вспомогательный, очень хорошо помогает баня. Когда начинает выступать пот, очень хорошо чувствуется, как расслабляются мышцы на темени и что-то густое и вязкое начинает стекать на лоб и лицо.

С уважением. Игорь.

### **mike.net**

Владимир Михайлович, здравствуйте!

В последнее время во время медитации очень сильно проявляется раздражение, агрессия, нетерпимость, причем всякие мелочи типа холодных ног или обильного потения еще больше подливают масло в огонь и от всего этого хочется лезть на стену...Стараюсь спокойно все наблюдать, как обычно, но вот не могу проконтролировать, прорабатывается ли весь этот негатив или моя практика только усиливает блокировки, т.к. эти ощущения кажется заполняют все собой и я не могу понять отождествился я с ними или наблюдаю (в этом отношении с болевыми ощущениями, которые шли до этого мне как-то было заметно проще), заканчиваю практику зачастую раздраженным, хотя после практики вроде через небольшой промежуток времени агрессия пропадает. Еще постоянно ловлю себя на раздражении, сомнениях в правильности, целесообразности практики, пытаюсь спокойно пронаблюдать это состояние. Вообще, как можно проверить медитация идет правильно, на пользу, или вредит? Потому что я чувствую, что если и наблюдаю отрешенно за ситуацией, то лишь частично, все равно ощущается какая-то внутренняя борьба, напряжение.

### **Kargopolov**

mike.net пишет:

*>> Вообще, как можно проверить медитация идет правильно, на пользу, или вредит? Потому что я чувствую, что если и наблюдаю отрешенно за ситуацией, то лишь*

*частично, все равно ощущается какая-то внутренняя борьба, напряжение. <<*

Не надо проверять. Надо сделать само это сомнение, саму эту мысль – «правильно ли медитирую», сделать объектом своей медитации. Созерцать это сомнение и отнаблюдать его. И во время самой медитации периодически повторять вышеуказанный текст («Согласен, принимаю, да»).

Успехов! ВМ.

### **Kargopolov**

Есть ещё способ, кстати мною предложенный лет 20 назад, затем занесенный одной из моих учениц в Америку, а оттуда его привезла назад Гинзбург, причём гордо объявила своим изобретением.

[kargopolov.spb.ru/forum.html?func=view&catid=7&id=776](http://kargopolov.spb.ru/forum.html?func=view&catid=7&id=776)

Метод заключается в том, что во время дыхания, на фазе выдоха мысленно произносим «Да» (выражение согласия в русском языке). Это я называю смысловой мантрой. При проблемах с раздражительностью и гневливостью работает очень хорошо.

### **Kargopolov**

Нередко можно встретить мнение, незрелость которого совершенно очевидна для любого курильщика. Утверждают, что для избавления от повышенной агрессивности нужно перестать курить. На самом же деле, людям, для которых постоянной проблемой является повышенная раздражительность и гневливость, ни в коем случае не следует бросать курить. К избавлению от курения они могут приступить только после того, как справятся со своей повышенной агрессивностью.

Кроме того им противопоказано закаливание – моржевание – обливание холодной водой, а также, вопреки ещё одному распространённому заблуждению, им противопоказано сыроедение и вегетарианство. Убирать из рациона животный белок для них означает ещё большее усиление гневливости и раздражительности.

А вот от алкоголя нужно полностью отказаться. После вечернего возлияния на следующее утро уровень агрессивности и конфликтности резко возрастает. Это прекрасно знают близкие родственники выпивающих людей.

## **Kargopolov**

Iwron пишет:

*>> Агрессия это вклиненная откуда-то психическая установка проистекающая из раздражительности которая в свое время имеет не краткосрочный характер (в отличии от гнева, или ярости которые обычно носят целенаправленный характер). <<*

На мой взгляд, это утверждение неверно сразу по нескольким позициям.

Во-первых, агрессия – это не некая установка, имплантированная извне. Повышенная агрессивность в сочетании с возбудимостью и вспыльчивостью, это личностная особенность человека, которая может проявляться в форме раздражительности, гневливости, обидчивости, чрезмерной критичности. Она не «проистекает», как Вы пишете, из раздражительности, точно так же как простуда не проистекает из кашля, соплера и повышенной температуры. Собственно говоря, раздражительность и есть одна из разновидностей агрессивности.

Повышенная агрессивность является следствием блокировки определённых зон энергосистемы и определённых энергетических каналов. Каких именно, на форуме излагать не стану, предполагаю изложить такого рода информацию в последующих своих работах. Скажу только, что она связана с нарушениями энергоциркуляции в области лба.

Так вот, именно это знание, дающее наконец, энергетический субстрат различных психоэмоциональных состояний, является самым важным для понимания как личностных особенностей, так и психоэмоциональных состояний человека.

Iwron, понимаю, что говорю обидные вещи, но Ваши рассуждения на эту тему носят откровенно дилетантский характер и являются весьма некорректными даже с точки зрения современной научной психологии.

## **Iwron**

Владимир Михайлович, несомненно это особенность человека (никто не спорит), в противном случае человек не был бы этому подвержен. Но сама по себе это никак не может проявляться, на неё влияют внешние условия, а если так,

то вполне можно сказать, что это внешнее влияние привнесенное либо в данный момент, либо достаточно давно и проявившаяся при появлении раздражителя. Или не так?))))

Насчет раздражительности я имел ввиду общее состояние эмоционально-психической сферы и сознания которое при этом наблюдается у человека, и на почве которого рождается собственно раздражительность, вспыльчивость, критичность и прочее. Вы это состояние называете наличием блокировок, но мне удобнее называть по своему. Для меня это все поражаются не иначе как субстанциями паразитирующими на человеческой энергетике (хотя вы конечно можете отрицать их существование), из-за влияния которых невозможно адекватно реагировать на реальность. После того как эта субстанция была переборена естественным тонкоматериальным иммунитетом человека, то в том месте где находилась эта субстанция остается повреждение, а в психике инфантильность, но эмоционально-психические проявления свойственные субстанции при этом уходят.

Ну может быть делитантский (мне пока что 21 год, а не хотя бы 30 для того, чтоб иметь выдающееся и четкое видение в этой сфере), зато я имею некоторое практическое понятие о предмете и понимаю о чем говорю=)))

### **Kargopolov**

Iwron пишет:

*>> ... зато я имею некоторое практическое понятие о предмете и понимаю о чем говорю. <<*

Пожалуй я в более выигрышном положении. В 20 лет я вполне осознавал уровень своего невежества и никоим образом не считал, что я всё в жизни прекрасно понимаю. А вот в настоящее время у молодёжи невероятно распространена наивно-эгоцентричная убеждённость в том, что они знают жизнь и прекрасно понимают самих себя. И настолько умны и образованы, что свободно и высококомпетентно могут судить вообще обо всём на свете. :D Об этой детской болезни чудовищной познавательной самоуверенности прекрасно сказано у Ф.М. Достоевского: «Дайте русскому школьнику карту звёздного неба, которую он ранее никогда не видел, и наутро он вернёт её вам в исправленном виде.» :D

То есть и во времена Достоевского, и, наверное, во все времена такая самоуверенность свойственна молодому поколению, но в наше время это проявляется с особой силой и яркостью.

Надо сказать, что в точных науках – в математике, физике, в инженерно-технической сфере, в шахматах и т.п. ещё можно встретить выдающиеся молодые умы, но в сфере практического человековедения – никогда. Здесь никакой острый ум не в состоянии заменить личный опыт проживания жизни и профессиональный опыт практической работы с людьми (психодиагностика, психотерапия, психокоррекция). А ещё, знаете ли, совсем неплохо иметь специальное психологическое образование, желательно университетское.

Iwron, молодой человек 21 года от роду, пишет:

*>> Для меня эти блокировки не иначе как субстанция паразитирующая на человеческой энергетике. <<*

Плохо и неправильно мыслите, очень неряшливо и некорректно используете терминологию. Да и сама главная мысль ошибочна. Представьте себе ручей. Проточная вода. А теперь представьте, что он превратился в застойное болотце, застойную большую лужу. Там и заведутся всякие головастики, вода зацветёт и испортится. Если прорыть канавку и восстановить проточное течение воды, вскоре она снова станет чистой. То же самое и с нашей энергетикой.

Далее немного критики приведенной цитаты. Паразитируют, если угодно, сущности, лярвы. и т.п. Слово субстанция здесь неприменимо.

Слово «блокировки» относится к заторам в энергосистеме, нарушающим циркуляцию. Там, где энергия заблокирована, всегда наблюдается зона избыточности и выброс энергии в окружающую среду. Естественно этот выброс и эта избыточность привлекают паразитов тонкого плана, которые питаются этой энергией.

Извините, Iwron, ну почему бы Вам не поизучать, не попрактиковать, не подумать как следует! Ну почему Вы столь самоуверенно спешите представить на всеобщее обозрение всякую мысль, вступившую Вам в голову?

Вы знаете, я уже устал отвечать на бесконечные вопросы, очень часто совершенно незрелые и возникающие как следствие спутанного и неряшливого мышления.

Я Вас умоляю (как говорят в Одессе), пожалуйста сделайте паузу и отдохните от этих мыслей и этих вопросов. В противном случае мне просто придётся Вас забанить, чтобы спастись от необходимости тратить столько времени так бездарно.

### **Kargopolov**

Вот выдержка из книги «Путь без иллюзий» (по-моему, вполне уместная):

*>> Согласно Ортега-и-Гассету, торжество гипердемократии или, другими словами, торжество посредственности наблюдается не только в общественной жизни, но имеет и множество других проявлений:*

*То же самое творится и в других сферах, особенно в интеллектуальной. Возможно я заблуждаюсь, но всё же те, кто берётся за перо, не могут не осознавать, что рядовой читатель, далёкий от проблем, над которыми они бились годами, если и прочтёт их, то не для того, чтобы чему-то научиться, а только для того, чтобы осудить прочитанное, как несообразное с его куцыми мыслями.*

*Особенность нашего времени в том и состоит, что заурядные души, не обманываясь насчёт собственной заурядности, безбоязненно утверждают своё право на неё и навязывают её всем и всюду».*

*И в другом месте того же самого трактата:*

*«...специфика нашего времени не в том, что посредственность полагает себя незаурядной, а в том, что она провозглашает и утверждает своё право на пошлость. Тирания интеллектуальной пошлости в общественной жизни, быть может, есть самобытнейшая черта современности, наименее сопоставимая с прошлым. Прежде в европейской истории чернь никогда не заблуждалась насчёт собственных «идей» касательно чего бы то ни было. Она наследовала верования, обычаи, житейский опыт, пословицы и поговорки, но не присваивала себе умозрительных суждений – например, о политике или искусстве – и не определяла, что они такое и чем должны стать. Никогда ей не взбрело в голову ни противопоставлять идеям политика свои идеи, ни даже судить их, опираясь на некий свод идей, признанных своими. Так же обстояло дело с искусством и другими областями об-*

щественной жизни. Врождённое сознание своей узости и неподготовленности к теоретизированию воздвигало глухую стену.

Сегодня, напротив, у среднего человека имеются самые неукоснительные представления обо всём, что творится и должно твориться во Вселенной. Поэтому он научился слушать. Зачем, если все ответы он находит в самом себе? Нет никакого смысла выслушивать и, напротив, куда естественней судить, решать, изрекать приговор. Не осталось такой общественной проблемы, куда бы он не вступал, повсюду оставаясь глухим и слепым и всюду навязывая свои «взгляды». Но разве это не достижение? Разве не величайший прогресс то, что массы обзавелись идеями, т.е. культурой? Никоем образом. Потому что «идеи» массового человека таковыми не являются и культурой он не обзавёлся». <<

## **ПЕЙТЕ ДЕТИ МОЛОКО – БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ. А ТАК ЛИ ПОЛЕЗНО МОЛОКО ИЗ МАГАЗИНА?**

### **Kargopolov**

Вот статья последователя Аюрведы доктора О.Г. Торсунова, посвящённая целительным свойствам молока и молочных продуктов: [arjom.ru/forum/t51446.html](http://arjom.ru/forum/t51446.html)

Фактически молоко в этой статье объявляется панацеей и лекарством от всех болезней. Но так ли это на самом деле?

У автора (доктора О.Г. Торсунова) «очень много букв» про целительные свойства молока и молочных продуктов с позиций Аюрведы. Есть даже материалы о целительных свойствах коровьего навоза. И я никоим образом не оспариваю их ценность для древнего индуса, даже для человека, жившего в первой половине прошлого века. Но с тех пор жизненные реалии очень сильно изменились. И когда я читаю панегирик молоку доктора Торсунова, вспоминается хорошая русская пословица: «Рисовали на бумаге, да забыли про овраги».

### **Kargopolov**

Доктор Торсунов о пользе молока пишет горячо, обильно



и даже, извините, фанатично. Однако он сильно заблуждается, когда говорит, что речь идёт о влиянии употребления молока на тонкое тело (сиречь энергетику), а не на физическое тело. Дело в том, что эти вещи разделять просто безграмотно. Энергетика и физическое тело неразрывно связаны и просто не бывает и быть не может изолированного воздействия на что-то одно. Я это говорю как цигун-терапевт с 30-летним стажем работы с людьми.

Всё то, что пишет наш многомудрый доктор про целебные свойства молока, абсолютно верно при условии, что это деревенское молоко от крестьянской собственной коровки. Однако совсем, совсем другое дело – те молочные продукты, которые стоят на полках городских магазинов. Практически все они (городские молочные продукты) **малопригодны** для употребления в пищу по причине высокого содержания антибиотиков. Чтобы коровки не хворали, особенно, чтобы они не болели маститом и не давали молоко вместе с гноем, их постоянно потчуют антибиотиками.

Поэтому покупное городское молоко лучше не пить. Далеко не случайно, но вполне закономерно, что после него у многих людей появляется аллергический ринит, сиречь заложенность носа и насморк или же начинает болеть желудок. Особенно вредным является городское молоко при аллергии, при гастритно-язвенных проблемах, при гормональной недостаточности, при кожных проблемах, при заболеваниях щитовидной железы, при ослабленном зрении, при проблемной печени. Кстати, то же самое вполне справедливо и для городских кисломолочных продуктов. Люди с гастритно-язвенными проблемами могут это подтвердить.

Мой тесть Пауль хорошо знает немецкий язык и часто «шарится» по немецкоязычным сайтам. Там он нашёл весьма любопытный материал относительно немецкого кладбищенского бизнеса. В Германии земля на кладбищах стоит дорого. Поэтому у них заведено, если после 30 лет родственники не объявляются, то могилу раскапывают, оставшийся после 30 лет прах убирают и освобождают могилу для нового покойника. Так было раньше. Сейчас же они столкнулись с крайне неприятной проблемой – раскапывают могилу, а покойник, захороненный 30 лет назад, лежит совершенно сохранный, как будто его пару дней назад захоронили.

Сделали химический анализ тканей трупов и обнаружили-

ли огромную, зашкаливающую концентрацию накопившихся в теле антибиотиков. Оказывается в странах Запада, в том числе и в Германии. вся мясо-молочная продукция имеет высокое содержание антибиотиков, постепенно накапливающихся в теле потребителя этой продукции на протяжении жизни и являющихся причиной многих проблем со здоровьем.

Уважаемый доктор Торсунов даёт прекрасные советы, исходя из Аюрведы. Однако для современного городского жителя они, увы, не годятся. К сожалению, мы живём совсем в других реалиях нежели древние индусы.

Всем здоровья, с уважением, Владимир Каргополов.

### **Odonata**

Что же нам есть? В молочке антибиотики в мясе тоже. В овощах зашкаливают нитраты. Остаются зерновые, орехи, фрукты и рыба, если не откормлена в искусственных условиях.

### **Kargopolov**

А ведь ещё есть ГМО продукты, вообще страшная штука. А что делать в таких условиях? – проявлять максимальную избирательность и тем самым минимизировать, увы, неизбежную, вредность.

## **НЕ ДАЙ СЕБЕ ЗАСОХНУТЬ?**

### **Kargopolov**

#### **ВСЯ СТРАНА ЛИТРАМИ ПЬЕТ ВОДУ**

**(выдержка из статьи В. Коновалова о нелепостях в медицине).**

*>> Одна из последних, новомодных глупостей – повальная рекомендация пить побольше воды. И это было бы простительно недалеким целителям и всяким советчикам из разных центров и клубов, называющих себя оздоровительными. Со всех них «взятки гладки» – они ведь непрофессионалы. Однако уже масса врачей рекомендуют всем эту новомодную глупость и сотни тысяч людей уже следуют этой глупости. А как же! Как остаь-*

ся в стороне от моды тем и другим. Нельзя, подумают что ты отсталый, что не читаешь гляцевых журналов, что ты не в курсе, не в первых рядах, не успешный. Им и в голову не приходит, что именно люди стоящие в стороне от этих глупостей и есть самые продвинутые, потому что они умеют думать. Господа, пить следует столько, сколько хочется, ни больше, ни меньше, потому что инстинкт жажды один из самых жестких. Если же кому-то хочется пить редко и совсем мало, либо часто и много, так это, потому что эти люди нездоровы, у них нарушен водно-солевой обмен и им тем более следует быть осторожнее с питьевым режимом и надо непременно заниматься причиной проблемы. Кстати, многие из тех, кто специально пьет много воды получают обострения геморроя, варикоза, отмечают отечность, повышенную потливость, иногда головные боли, повышение артериального и внутричерепного давления, тахикардию, связанные с перегрузкой почек, надпочечников, сердца, с увеличением объема циркулирующей крови, с венозным застоем. <<

В.В. Коновалов, кандидат медицинских наук,  
Автор книг «Совсем другая медицина» и «Моя медицина»  
[www.doctor-konovалov.ru](http://www.doctor-konovалov.ru)

### **Kargopolov**

Доктор совершенно прав в своей критике питьевой моды. А нужна эта мода тем, кто продаёт и производит прохладительные напитки. Заказная мода. Действительно, чрезмерное питьё вредно для здоровья, особенно в нашем холодном климате и особенно в зимний период. Оптимум не есть экстремум.

## **НЕМЕЮТ НОГИ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ**

### **mr\_Hriublin:**

Здравствуйте, Владимир Михайлович!

У меня возник такой вопрос...при сидячей медитации,

будь то в сиддхасане или симпласане, ежели начинают неметь ноги или их начинает сводить, то следует просто наблюдать эти ощущения или же не мучаться и просто встать походить минутку-две и снова продолжать медитацию?

У меня просто ко всему прочему чисто психологически наступают определённые страхи в момент, когда ноги какое-то находятся в таком состоянии, будто боюсь, что они у меня отнимутся окончательно и не смогу больше ходить. Т.е., с одной стороны, ноги-то действительно сводит, а с другой – есть что наблюдать в этой связи. Ко всему прочему, у меня в сиддхасане почему-то больше времени занимает онемение ног, чем в симпласане (в сиддхасане – полчаса, в симпласане – 15-20 минут).

С уважением, Кирилл

### **Kargopolov**

Здравствуйте Кирилл!

Лучше всё-таки встать и размять ноги, потом снова продолжать. Со временем всё станет на свои места. Успехов! ВМ.

*>> Добавлю, что эту рекомендацию можно отнести и к другим частям тела – растереть, сделать разминку и потом, продолжить практику. Амиго <<*

Именно так! ВМ.

## **РАЗМИНКА ДЛЯ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ**

### **Kargopolov**

Перед медитативным хождением или же перед сидячей медитацией полезно делать упражнение «Вращение колен». В моей Школе это разминочное упражнение имеется как для даосского круга, так и для обратного. Делать его можно перед сидячей медитацией, а также всегда, когда затекают ноги и появляются неприятные ощущения в коленях.

Вот его описание для даосского круга:

Стоя. руки внизу. скрещены. ладони на коленях – правая ладонь на левом колене, а левая – на правом. Выполняем совместное вращение по кругу (вправо-назад-влево-вперед) с

максимальной амплитудой. При этом ступни периодически прокатываются по своему ребру). В каждую сторону по 6-12 раз. Плавно, не спеша.

Аналогичное упражнение для обратного круга:

Стоя, руки держим сбоку колен, ладонями к бёдрам. Сначала оба колена одновременно идут в стороны. При этом вес уходит на ребра стоп. Далее колени выдвигаются вперёд и вращаются снаружи вовнутрь (к себе), а затем снова изнутри наружу. Затем цикл повторяется.

Естественно, при выдвигении вперёд ноги должны быть хорошо согнуты в коленях, так, чтобы добиться максимальной амплитуды вращения.

Рекомендуемое количество повторений – от 6-ти до 12-ти. Здоровья вашим коленям! ВМ.

## **ПОВЕДЕНИЕ ПРИ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА**

### **гело**

Владимир Михайлович! Существует ли какой-нибудь «правильный» алгоритм поведения при смерти близкого человека?. Как организовать ЭМП в период (3-9-40 дней)?

### **Kargopolov**

Старый совет занавешивать зеркала – очень правильный. Пояснение:

Какое-то время после смерти в квартире, а особенно в комнате покойного, зеркала начинают «работать» на забор энергии, превращаются в своего рода чёрные дыры. Спустя несколько недель всё возвращается в норму. Ну а на этот период зеркало становится своего рода порталом, дверью в качественно иную, тонкоматериальную сферу бытия. Кстати, когда мы смотрим в зеркало, свою левую сторону мы воспринимаем как правую и наоборот. Это важная особенность. Сфера тонкоматериального зеркала по отношению к привычному нам миру, в котором мы обитаем. Без нужды, из простого любопытства, туда (в эту сферу) соваться нечего. Конечно, возникает множество вопросов, но, честно говоря,

я эти темы обсуждать не люблю и делаю это только в случае практической необходимости.

**Неприменно мысленно поговорить с покойным и высказать ему всё, что не успели сказать при жизни. Простить его, самому попросить у него прощения. Высказать добрые пожелания, сказать добрые слова. Потом добротная практика медитации самонаблюдения. Если захлёстывают эмоции – мантра ОМММ.**

**А вот лишнее общение с телом покойного крайне нежелательно. Не стоит слишком долго с ним находиться, не стоит его целовать, рыдать на груди и т.п. Можно очень тяжело пострадать и потом долго болеть. Мне неоднократно приходилось лечить людей с тяжёлыми повреждениями энергетики и психоэмоциональной сферы после прощания с покойным на похоронах.**

**Намного лучше прощаться с ушедшим близким человеком дома, в уединении, достав его фотографии. по фотографиям вы вспоминаете его живым, носителем духа животворящего. А в мёртвом теле его уже нет. Это уже не он, а оставленная им оболочка, старый изношенный биологический скафандр, в котором уже нет ничего хорошего.**

Остальное – очень индивидуально, в зависимости от предыстории отношений с покойным, и от особенностей Вашего индивидуального реагирования на это событие. Дело в том, что на один и тот же стресс разные люди, с разными личностными особенностями реагируют по-разному. Скажем на смерть близкого человека у одного возникает депрессия, у другого острое чувство вины, у третьего агрессия и поиск виновных, у третьего (у тревожной личности) возникает сильный страх смерти и так далее.

Теперь, надеюсь, понятно, что я не ухожу от ответа, а указываю, что в каждом случае требуется своя практика, одной и той же для разных людей медитативной практики нет. Даже такой универсальный метод, как самонаблюдение, когда имеются зашкаливающие, очень сильные эмоции, может оказаться непригодным. Просто не получится отстранённое самосозерцание. Безотказный метод в таких случаях, доступный для всех, это мантра ОММ.

Всего доброго. ВМ.

Сайт Владимира Каргополова:  
***<http://www.kargopolov.spb.ru>***

Электронный адрес  
для отзывов и пожеланий:  
***[kargopolov@gmail.com](mailto:kargopolov@gmail.com)***

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



## **ДЛЯ ЗАМЕТОК**