



**Ирина Борисовна Медведева
Александр Николаевич Медведев
Психотехники счастья
Серия «Техники счастья»**

*epub предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=160692
Ампула-Русь; М; 2014
ISBN 978-5-00053-046-7*

Аннотация

В серии книг «Техники счастья» поднимаются такие вопросы, как поиск счастья, привлечение любви и процветания в жизни. Книга «Психотехники счастья» представляет более глубокое изучение шоу-даосского искусства ощущать счастье и наслаждаться каждым мгновением прожитой жизни, о котором уже упоминалось в книге «Формулы счастья». Для тех, кто незнаком с первой книгой серии, дано краткое описание основных понятий, которые нужны для постижения структуры личности человека, принципов ее формирования и функционирования, а также приведены базовые упражнения, на основе которых строится большинство шоу-даосских психотехник.

Содержание

Предисловие	5
Психотехники Шоу-Дао	10
Работа с интеллектом	18
Работа с эмоциями	19
Работа с чувствами	21
Работа с сознанием	22
Работа с подсознанием	23
Работа с инстинктами	24
Работа с пороками и слабостями	25
Работа с трансовыми, гипнотическими и аутогипнотическими состояниями сознания	26
Основные понятия	27
Счастье	28
Несчастье	29
Модель мира	30
Расширение модели мира	31
Неадекватные программы модели мира	32
Противоречивые и искаженные модели мира	33
Гармоничная модель мира	34
Неадекватные эмоциональные реакции	35
Полярное мышление	36
Многозначное мышление	37
Срединный путь	38
Стабильные эмоциональный фон (точка равновесия)	39
Жажды	40
Оргазмические ощущения	41
Базовые упражнения	42
«Улыбка Будды», или внутренняя улыбка	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

А. Медведев, И. Медведева

Психотехники счастья

© А. Медведев, И. Медведева, 2013

© Оформление. ООО «Свет», 2014

Если хочешь быть счастливым – будь им.

Козьма Прутков

Тот, кто обратил себе на пользу лень и жадность, глупость и слабость, заставив служить пороки; кто из боли, жажды и голода сделал учителей и слуг для тела; кто из ветра, камня и зверя смог извлечь знание, тот преуспеет во всем.

Изречение Шоу-Дао

Предисловие

Книга «Психотехники счастья» предлагает вам более углубленное изучение даосского, точнее, шоу-даосского искусства быть счастливым и наслаждаться каждым мгновением прожитой жизни, разговор о котором был начат в книге «Формулы счастья». Для тех, кто не читал эту книгу, будет дано краткое описание основных понятий, необходимых для понимания структуры человеческой личности, принципов ее формирования и функционирования, а также будут приведены базовые упражнения, на основе которых строится большинство шоу-даосских психотехник.

Если вы уже имеете представление о том, что такое Шоу-Дао, то можете смело пропустить предисловие, предназначенное в основном для читателей, еще не знакомых с учением этого древнего даосского клана «Спокойных», или «Бессмертных».

Идея создания серии «Техники счастья» возникла после публикации наших книг серии «Путь Шоу-Дао»: «Тайное учение даосских воинов», «Обучение у воды» и «Обучение женщиной». Психотехники, изложенные в этих книгах, мировоззрение клана Спокойных и шоу-даосские представления о структуре личности человека, о том, почему люди чувствуют себя счастливыми или несчастными, о том, как добиться истинной гармонии как внутри себя, так и в отношениях с внешним миром и окружающими людьми, стали подлинным откровением для многих читателей.

Приходя к Александру Медведеву, первому европейцу, посвященному в тайны учения Шоу-Дао и в течение ряда лет занимавшемуся под руководством Ли, мастера клана Спокойных, люди рассказывали о том, что, прочитав наши книги, посвященные периоду его ученичества, они многое переосмыслили для себя и, в свете новой полученной информации, смогли понять многие неосознанные мотивы своего поведения и поступков окружающих людей, приводящих к неудовлетворенности собой и своей жизнью, к конфликтам, разочарованиям и стрессам. Они говорили, что, несколько раз перечитав эти книги, чтобы лучше понять изложенные в них идеи, и начав применять эти идеи на практике, они сразу заметили положительные перемены в своем отношении к жизни, окружающим и самим себе, заметили, что они становятся более жизнерадостными, оптимистичными, творческими и активными.

Поскольку книги серии «Путь Шоу-Дао» задумывались скорее как художественные произведения, а не как учебники по даосским психотехникам, мы решили написать новую серию книг, предназначенных непосредственно для тех, кто не полностью удовлетворен своей жизнью или, даже будучи удовлетворенным ею, тем не менее, хотел бы еще больше повысить ее качество, поскольку нет предела совершенствованию и, точно также, нет предела человеческой способности наслаждаться фактом своего существования в этом огромном и прекрасном мире.

Если отбросить в сторону все высокие материи учения Шоу-Дао, которые, в основном, интересуют приверженцев восточной философии, забыть о техниках рукопашного боя, о медицине, методах продления жизни и о многом другом, останется один вопрос, который представляет интерес практически для каждого человека. Это – вопрос о счастье.

Западная культура научила нас многим нужным и полезным вещам, но она не научила нас главному – как быть счастливым. Вопрос о счастье издревле вдохновлял писателей и поэтов, дававших множество его толкований, вроде: «счастье – как птица, улетит – не поймашь», и других, более или менее оптимистичных, но, к сожалению, при проведении опросов населения выясняется, что в основном люди не считают себя счастливыми и с уверенностью утверждают, что бывают лишь мгновения счастья, но в целом счастье, как таковое, не существует.

Последователи Шоу-Дао придерживаются по этому вопросу совершенно противоположного мнения. Они считают, что быть счастливым – долг человека перед собой, обществом и природой. Счастье – это состояние души, и лишь человек, умеющий быть счастливым и делиться своим счастьем с семьей и с окружающими людьми, достигает истинной гармонии.

Естественно, что сделать счастливыми всех невозможно, особенно тех, кто подсознательно или сознательно не желает быть счастливым (а встречаются и такие), но учение Шоу-Дао и не ставит перед собой такой задачи. Оно учит своих последователей отыскивать компромиссы в своем взаимодействии с окружающей средой и достигать поставленных целей не противопоставляя себя миру, а относясь к нему с мудростью и пониманием.

Шоу-даос, путешествуя по жизни, как драгоценные жемчужины, собирает прекрасные воспоминания о моментах счастья. Он учится смотреть на мир таким образом, чтобы из каждого опыта извлекать что-то позитивное и полезное, дающее новые силы, новые ресурсы и энергию для этого путешествия. Это, фактически, умение во взрослой и сознательной жизни сохранять, несмотря на то, какие трудности подстерегают тебя на жизненном пути, взгляд любознательного и живого, незакомплексованного и не напуганного ребенка, взгляд оптимистичный и жизнеутверждающий. Это непростое искусство, но оно стоит того, чтобы его изучить.

Каждый человек имеет свой собственный взгляд на мир, обусловленный множеством факторов, как биологических, так и социальных. Некоторые видят жизнь в розовом свете, некоторые в голубом, а кто-то в черном или сером. Мир всегда один и тот же. Различаются лишь представления о нем, и, хотя мы не в силах изменить мир, мы можем изменить то, как мы его воспринимаем.

Мои друзья как-то рассказали мне историю о двух котах, которых они знали. Один кот рос на даче, вольным и свободным, как ветер. Он носился по округе, с наслаждением гоняясь за бабочками, увлеченно охотясь на мышей и распевая страстные серенады соседским кошечкам.

Другой кот вырос в доме, привыкнув к мягким диванным подушкам, ласкам хозяйки и мисочкам столь активно рекламируемого кошачьего корма. Его жизнь была великолепна, но в один прекрасный день она превратилась в кошмар. В этот день хозяева решили отвезти его на дачу, ту самую, где наслаждался вольной жизнью первый кот.

Когда домашнего любителя «Вискас» вынули из корзинки, в которой его перевозили, и он впервые в жизни увидел поросший травой дачный участок, ужасу его не было предела. Насмерть перепуганный кот, мяукнув, вскочил на плечо хозяина и прижался к его шее.

Для того, чтобы оторвать от себя пребывающее в панике животное, хозяину пришлось приложить немало усилий, но наконец кот впервые в жизни положил на поросшую травой землю. Кот понял, что настал его последний час, и смирился с неизбежным. Он съежился, чтобы стать совершенно незаметным, и замер с широко открытыми глазами, не шевелясь и не дыша, в ожидании конца света.

В этой истории мир, в который неожиданно попал домашний кот, был тем же самым, в котором блаженствовал и резвился кот дачный, и различие в реакциях животных было обусловлено не миром, окружающим их, а их взглядом на мир, в случае домашнего кота полным ужаса и отчаяния, хотя на самом деле ему не угрожала никакая реальная опасность, и в случае кота дачного – полным радости и интереса.

То же самое относится и к нашему подходу к ситуациям, в которые мы попадаем. Часто источником терзающих нас отрицательных переживаний является не сама ситуация, которая иногда действительно может быть тяжелой и мучительной, а то, как мы ее воспринимаем.

В качестве примера мне хотелось бы привести истории Милтона Эриксона, известного психотерапевта и гипнотизера, вышедшего победителем из, казалось бы, безвыходного

положения, и одного испанца, уже не помню его имени, в сходном случае в качестве выхода выбравшего самоубийство.

В возрасте девятнадцати лет Милтон Эриксон заболел полиомиелитом. Он полностью потерял способность двигаться и даже говорить, и поэтому все считали, что он в коме. Настроенный пессимистически врач приговорил его к смерти, но Милтон не собирался так просто сдаваться.

Собрав все свои силы, он попытался пошевелить хотя бы одним мускулом. Некоторое время спустя он обнаружил, что может слегка двигать веками. Несколько недель ему понадобилось, чтобы родные обратили внимание на то, что почти незаметным движением век он подает им какие-то знаки. Потом родные помогли ему разработать язык общения. Он смог наконец попросить мать, чтобы его кровать поставили поближе к окну, и теперь по утрам он мог наблюдать восход солнца. Это было его первой победой. Затем Милтон сотворил чудо, исключительно благодаря своей воле и настойчивости вернувшись к жизни.

Впоследствии Эриксон стал знаменитым ученым и выдающимся психотерапевтом, что и неудивительно, поскольку лишь человек, сам умеющий преодолевать препятствия и находить выход из кажущихся безвыходными ситуаций способен научить других людей тому, как позитивно смотреть на жизнь и как преодолевать собственные проблемы.

Один из учеников Эриксона рассказал историю о том, как он был у него в гостях, и Милтон показал ему открытку, которую прислала его дочь. На открытке был изображен герой мультфильма, находящийся на крошечной планете среди бескрайних просторов вселенной. Под картинкой была сделана подпись, гласящая: «Когда вы задумываетесь о том, насколько огромна, беспредельна и сложна вселенная, не начинаете ли вы чувствовать себя маленьким и ничтожным?»

На обороте открытки почерком Эриксона было написано: «Только не я!»

Это – тоже взгляд на мир. Кто-то чувствует себя маленьким и ничтожным перед лицом вечности и бесконечности, а кто-то, наоборот, ощущает себя в том же сравнении уникальным, неповторимым и полным сил.

Нельзя сказать, что один из этих взглядов – правильный, а другой – неправильный, что один взгляд – истинный, а другой – ложный. В данном случае оценка каждым человеком своего состояния субъективна, и мы можем говорить лишь о том, приносит ли данная субъективная оценка человеку пользу или вред. Эриксоновский взгляд на мир помог ему победить неизлечимую болезнь и достичь выдающихся успехов в жизни и в науке. В то же время человек, чувствующий себя бессильным и ничтожным перед лицом обстоятельств, теряет волю к борьбе и в конечном счете проигрывает.

Никто не ставит под сомнение истинность поговорки: «Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным», но почему-то люди редко задумываются о том, что лучше быть жизнерадостным, оптимистичным и готовым к борьбе, чем унылым, пессимистичным и пассивным.

Дело в том, что свой собственный взгляд на мир мы принимаем как непреложную данность, высшую инстанцию истины, не задумываясь о том, что наш способ оценивать ситуации – результат случайного стечения обстоятельств, в которые мы вовлекались с момента нашего рождения, и что он не является чем-то непреложным и неизменным. Счастливый человек отличается от несчастного в первую очередь тем, как он видит мир, и тем, как он оценивает происходящие события. Одной из основных целей учения Шоу-Дао было выработать у своих последователей оптимистический и жизнеутверждающий взгляд на окружающую действительность, подкрепленный реальными умениями побеждать обстоятельства и добиваться поставленных целей.

Случай с испанцем, назовем его Хосе, обошел зимой 1998 года страницы большинства испанских газет. После автомобильной аварии Хосе остался парализован и много лет испы-

тывал невыносимые моральные и физические страдания. Он не хотел жить, если его тело не слушалось его, не хотел бороться, и единственное, о чем он мечтал, – это умереть и раз и навсегда покончить со своими страданиями. О своих мучениях он написал книгу, по-моему, она называлась «Записки из ада». В конце концов он таки покончил с собой, выпив большую дозу снотворного, и, поскольку он сам не мог бы достать нужное для самоубийства количество таблеток, полиция начала расследование дела, подозревая в пособничестве самоубийству, то есть, фактически, в убийстве, жену и детей покойного.

Это действительно печальная история, но если вспомнить примеры Дикюля, вылечившегося по собственной методике от паралича после того, как врачи раз и навсегда приговорили его к неподвижности, и даже работавшего после этого силовым жонглером в цирке, если вспомнить примеры многих других людей, победивших свой недуг в подобных обстоятельствах, или даже, будучи инвалидами, сумевших сделать свою жизнь полноценной и интересной, мы поймем, насколько сильно взгляд на мир определяет судьбу человека.

То, что произошло с Милтоном Эриксоном и Хосе, конечно, ситуации экстремальные и, к счастью, довольно редко встречающиеся в жизни. Но люди – существа изобретательные, и они ухитряются отравлять жизнь себе и другим по гораздо менее серьезным поводам.

Так, известны случаи разводов, когда основным камнем преткновения между супругами было то, каким образом выдавливать зубную пасту из тюбика – из середины или аккуратно заворачивая тюбик с конца.

Причиной невыносимых страданий одной моей знакомой были прыщи на спине, по моему мнению, почти незаметные. Тем не менее Ася, к тому времени уже закончившая университет, жутко комплексовала по этому поводу и стеснялась встречаться с молодыми людьми, боясь, что когда-нибудь они смогут увидеть ее прыщи, и тогда они начнут презирать ее.

Ася регулярно рыдала по поводу своей горькой одинокой судьбы, не реагируя на мои слова о том, что можно довольно неплохо и в течение достаточно долгого времени проводить время с мужчинами, не показывая им свою спину. Но, увы, мои увещания были абсолютно бесполезны. Согласно взгляду на мир в остальном вполне разумной выпускницы физфака, мужчины должны были презирать женщин с прыщами на спине, и она не хотела даже знакомиться с ними, чтобы впоследствии избежать невыносимой боли разочарования.

Не стоит смеяться над Асей. Почти каждый из нас имеет свои «прыщи на спине», причиняющие более или менее сильные страдания.

Это может быть маленький рост или маленькая зарплата, или слишком длинный нос, или ранняя лысина, или отсутствие такого же платья, как у подруги, или магнитофон, который слишком громко включают соседи за стеной, или косой взгляд, брошенный на вас незнакомцем в автобусе.

Если бы люди научились не быть несчастными по поводам, которые явно того не стоят, мир стал бы лучше и добрее. Все, что для этого нужно сделать, – это отыскать те самые «прыщи на спине», которые лишают вас покоя и гармонии, а затем просто изменить свой взгляд на мир. Как сделать это и многое другое, что вернет вам ежедневный заряд положительных эмоций, радость жизни и уверенность в себе, вы узнаете из книг серии «Техники счастья».

И, в заключение, мне хотелось бы вкратце рассказать о том, что же представляет собой Шоу-Дао, как возникло и сформировалось это удивительное и мудрое учение.

Клан Шоу-Дао, еще не имея этого названия, начал формироваться в глубокой древности, около пяти тысяч лет назад, когда небольшое языческое племя, жившее где-то на севере Европы и поклонявшееся дереву, было вынуждено покинуть родные леса из-за вражды с другими племенами. Племя, иногда на долгие годы останавливаясь в понравившихся им местах, кочевало на восток, через Индию в Китай, где оно задержалось особенно надолго.

Постепенно создавался клан, члены которого, несмотря на различную племенную, национальную и расовую принадлежность, сохраняли общность ритуалов и поклонялись Дереву Жизни как символу жизни. Впоследствии, уже в Китае, культ поклонения дереву слился с учением о пяти первоэлементах – у-син и превратился в учение о «человеке-дереве», где «дерево» – это символ совершенства.

«Человеком-деревом» шоу-даосы считали мудрого и доброго человека с гармонично развитой личностью, лишенной внутренних противоречий и необоснованных страхов и сомнений, человека, способного наслаждаться жизнью и нести другим людям радость общения. «Человек-дерево» был воином и философом, хранителем знаний и носителем добра, врачом и поэтом, художником и крестьянином в одном лице.

Непосредственно перед переходом из Индии в Китай члены клана стали называть себя Спокойными. Китайское название клана «Шоу-Дао» в переводе означает «Путь Спокойствия». В Китае, после слияния с некоторыми местными эзотерическими школами, Спокойные иногда стали именовать себя «Бессмертными», а членов своего клана они называли «Воинами Жизни».

Жизнь Спокойные считали бесценным подарком судьбы, и одной из основных целей учения Шоу-Дао стало достижение бессмертия или, по крайней мере, предельного долголетия и крепкого здоровья для каждого члена клана.

Условия существования в средневековой Индии и Китае были крайне тяжелыми, особенно для инородных переселенцев, и наука выживания для членов клана стала исключительно важной. Поскольку выжить в подобных суровых условиях мог лишь человек с крепким здоровьем, живым умом, устойчивой психикой, здоровым и оптимистическим взглядом на мир, к тому же обладающий необходимыми навыками в рукопашном бое, медицине, искусствах, ремеслах и прочих областях знаний, позволяющих разрешать возникающие проблемы, Спокойные разработали сложную, но очень эффективную теорию формирования и построения гармонично развитой личности.

Дети, рождавшиеся в клане, воспитывались со всеми необходимыми качествами счастливого гармонично развитого человека, но, поскольку в клан нередко принимали людей со стороны, выросших и сформировавшихся в других условиях, Спокойные разработали специальные методики и психотехники, направленные на приведение в гармонию неуравновешенных или противоречивых типов личности, а также создали всевозможные классификации типов личности и теории возникновения нарушений в личности человека. Фактически, можно сказать, что они изобрели методику воспитания счастливого человека, хотя, конечно, диапазон качеств, развиваемых с помощью упражнений Шоу-Дао, гораздо более широк. Но поскольку в данном случае нас волнует исключительно тема счастья, ею мы и займемся.

Члены клана Шоу-Дао на страницах этой книги иногда будут именоваться Спокойными или Воинами Жизни. Также время от времени я буду цитировать некоторые высказывания Ли, мастера Шоу-Дао и Учителя Александра Медведева, ранее приведенные мною в книгах серии «Путь Шоу-Дао» – «Тайное учение даосских воинов», «Обучение у воды» и «Обучение женщиной».

Ирина Медведева

Психотехники Шоу-Дао

Психотехники Спокойных – это мощная и уникальная система воздействия на личность, психику и возможности человека. Упражнения, помогающие ощущать себя более счастливым и удовлетворенным, изложенные в данной книге, – лишь крошечная верхушка айсберга. Чтобы еще больше повысить вашу мотивацию в движении к самосовершенствованию, в этом разделе я вкратце расскажу вам о психотехниках Шоу-Дао в целом.

Резервы и возможности человеческого организма огромны и удивительны. Примером тому могут служить традиции хождения по огню, распространенные в Индии, Африке, Болгарии и Полинезии. Огнеходцы, ступая босыми ногами по раскаленным углям, не испытывают боли, и впоследствии на их ступнях не заметно ни малейших следов ожогов или волдырей.

Существует гипотеза, что, входя в измененные состояния сознания, огнеходцы стимулируют выделение в своем организме эндорфинов – веществ, обезболивающая сила которых во много раз превосходит действие морфия.

В горах Тибета живут йоги-респы. Они устраивают соревнования, в которых побеждает тот, кто просушит на своей спине наибольшее количество простынь, смоченных в ледяной воде. Соревнования проводятся на снегу при тридцатиградусном морозе, и помимо количества высушенных простынь судьи замеряют радиус лунки растаявшего снега вокруг обнаженных тел йогов. Для того чтобы поддерживать температуру своего тела, респы представляют, что вдоль их позвоночника поднимается и разгорается пламя.

В 1950 году в Бомбее в присутствии десяти тысяч зрителей йог Рамадаши провел шесть с половиной часов под водой без дыхания в состоянии анабиоза, после чего вернулся к жизни.

Классическим и широко известным результатом психофизических упражнений является «железная рубашка» некоторых мастеров кунг-фу, специальное измененное состояние сознания, в котором они за счет управления внутренней энергией ци могут с легкостью переносить тяжелейшие удары палками и даже холодным оружием. Еще более экзотический пример – это способность некоторых даосских учителей переносить без малейшего ущерба для себя удары тяжелого молота по их половым органам.

Оставив в стороне китайских мастеров и обратившись к самым нормальным и обычным людям, мы обнаруживаем, что результаты, похожие на те, что достигаются через психофизические упражнения, иногда возникают у них в состоянии сильного стресса, когда человек, убегаая от волка, может перепрыгнуть препятствие, которое не смог бы преодолеть чемпион мира по прыжкам в высоту, или когда мать, освобождая придавленного деревом сына, поднимает вес, слишком большой даже для профессионального штангиста. Подобные состояния, в которых человек способен совершать сверхусилия или что-то превышающее его обычные возможности, встречаются не так уж редко под воздействием сильных эмоций – страха, ненависти, ярости или любви.

Вам может показаться, что тема сверхусилий находится достаточно далеко от темы счастья, но на самом деле это не так. Чем больше ресурсов и возможностей ощущает в себе человек, тем больше он уверен в себе и тем спокойнее он смотрит в будущее. Каждый человек имеет свой набор ограничивающих установок, которые совсем не обязательно отражают реальное положение дел. Так, он может думать: «Я недостаточно умен», или «Я недостаточно ловок», или «Я недостаточно силен, чтобы добиться успеха в этом деле».

Одно лишь осознание того, что на самом деле не так уж и сложно выходить за рамки собственных возможностей в попытке достижения поставленной цели, способно творить чудеса, а способность к достижению цели – ценнейшее качество человеческой личности.

Вполне вероятно, что некоторые из вас смогут вспомнить нечто похожее на совершение сверхусилий из своего собственного опыта. Для людей, изучающих психотехники, такие воспоминания очень важны, во-первых, потому, что они снимают психологический барьер представления о пределах своих возможностей, а во-вторых, подобное воспоминание может помочь смоделировать и вновь войти в специфическое состояние сознания, предшествовавшее совершению сверхусилия, и, запомнив его, использовать это состояние в ситуациях и упражнениях, требующих предельного напряжения сил.

В моей жизни были три подобные ситуации, и, хотя это произошло давно, состояния, которые я переживала, были настолько необычны и даже приятны, что их просто невозможно забыть.

Первый случай произошел со мной, когда мне было одиннадцать лет. Я ловила ящериц в горах Кавказа. Мне показалось, что большая ящерица нырнула в расщелину под скалой. Я сунула туда руку, схватила ящерицу, вытащила ее и поднесла к глазам. И тут я увидела, что вместо ящерицы я сжимаю в кулаке змею. Надо сказать, что я панически боялась змей.

Дальше последовал провал в памяти. Я помню только, что отбросила змею и побежала. Очнувшись я на очень крутом, почти отвесном склоне примерно в двух километрах от места встречи со змеей. Я продолжала бежать, и мне стоило больших усилий остановиться. Я не была ни сильной, ни выносливой, и пробежать даже сотню метров в гору было для меня большой нагрузкой. Тогда же я не испытывала ни усталости, ни мышечного напряжения, и даже дыхание, несмотря на то что было учащенным, не было тяжелым.

Я испытывала удивительную легкость во всем теле. Казалось, оно было невесомым. Страх прошел, осталось только ощущение эйфории и радостного удивления, когда я смотрела вниз и обалдевала от мысли, что смогла пробежать такое расстояние с такой скоростью и даже не устать.

Второй случай произошел, когда мне было двадцать два года и я уже активно изучала различные психотехники. Была темная безлунная ночь в горах Крыма. Я с моим другом возвращалась в лагерь. Незадолго до этого я поранила ногу, и мне было тяжело идти. Я была очень усталой, почти ничего не видела в темноте, и поэтому мои нервы были напряжены. Вдруг в кустах неподалеку от нас послышался топот и фыркание диких кабанов.

Незадолго до этого знакомые рассказывали мне истории о том, как кабаны нападают на людей и что вообще они очень опасны. Мое тело отреагировало мгновенно. Я почувствовала, как без всяких усилий взлетаю в воздух, и тут же я оказалась по другую сторону дороги, рядом с моим спутником. В темноте мне было трудно определить расстояние, на которое я прыгнула, но этот прыжок явно превышал все мои физические возможности в нормальном состоянии, особенно с учетом того, что я прыгала с места и боком. Снова возникло ощущение легкости и эйфории, усталость и боль в ноге исчезли, и радость от того, что со мной произошло, особенно в свете моего интереса к психотехникам, полностью вытеснила страх перед кабанами.

В третий раз я испытала состояние всепоглощающей ярости, доходящей до бешенства. Поскольку такое случалось со мной крайне редко, я решила проверить на практике воздействие сильных эмоций на физические возможности человека и начала делать какие-то физические упражнения. Ярость была настолько сильна, что я почти не чувствовала усталости. Тогда я взяла кистевой динамометр и проверила силу сжатия кисти. Она была в три раза больше, чем обычно.

Если в вашей жизни встречались ситуации, в которых вы тем или иным способом выходили за рамки собственных возможностей и о которых у вас остались приятные воспоминания, подкрепляющие вашу уверенность в себе, то в качестве простого упражнения я могу порекомендовать вам простую психотехнику, сочетающую в себе медитацию воспоминания с медитацией осознания.

Находясь в спокойном состоянии, в мельчайших деталях воспроизведите ситуацию, в которой вы пережили выбранный вами позитивный опыт. Погружаясь в медитацию воспоминания, вы должны не просто вспоминать события, вы должны воспроизводить все свои ощущения – двигательные, тактильные, вы должны постараться зрительно воспроизвести какие-то сцены, услышать звуки, почувствовать запахи. Если это не удастся с первой попытки, не отчаивайтесь – с каждой попыткой медитация воспоминаний будет удаваться вам все лучше и лучше.

Затем, когда вы сможете с легкостью воссоздать события и свое состояние при преодолении барьера своих возможностей или просто совершении какого-то важного и ответственного действия, увенчавшегося успехом, перейдите к медитации осознания, попытавшись ощутить на самом глубинном уровне ценность своей пусть маленькой, но победы над собой или над обстоятельствами. Связав «вкус победы» с приятным потоком оргазмических ощущений, запомните это переживание, все глубже осознавая тот факт, что если вы захотите, то можете быть победителем.

Воспроизведение объединенного через медитацию воспоминания и медитацию осознания мыслеобраза может помочь вам в ситуациях, когда вы теряете уверенность в себе и в своих силах, или просто в случае, когда у вас неважное настроение. Если вам трудно справиться с какой-то ситуацией, вызовите мыслеобраз победы, создавая у себя соответствующий оптимистический настрой.

При этом вы не должны забывать, что даже если что-то у вас вдруг не получилось – это не повод для потери уверенности в себе, а лишь плацдарм для еще одной попытки или для поиска иного устраивающего вас решения.

Психотехники образного представления сильных эмоций для выхода за пределы своих возможностей используют и люди, далекие от восточных эзотерических учений. Некоторые спортсмены знают о воздействии сильных эмоций на результаты тренировок и во время соревнований намеренно вызывают их у себя.

Так, английский пловец Стив Холланд считает, что установил два своих мировых рекорда на дистанциях 800 и 1500 метров благодаря тому, что развил «скорость страха». Во время спортивных состязаний он постоянно внушал себе, что за ним гонится акула.

Известно, что во время сильного стресса сильно увеличивается выброс гормонов, в том числе адреналина. Психофизические упражнения позволяют намеренно, с помощью образных представлений изменять химизм человеческого организма и благодаря этому помогают спортсменам после специальной подготовки совершать сверхусилия, преодолевая барьеры, недостижимые при обычной тренировке.

Так же, как спортсмен преодолевает границы своих физических возможностей, в обычной жизни нам часто приходится преодолевать множество не менее сложных барьеров – барьеров страха, неуверенности в себя, отчаяния и т. д. Это тоже в своем роде сверхусилия, но пока мы не будем вдаваться в дальнейшие подробности подобных психотехник. Поскольку упражнения на сверхусилия и преодоление внутренних барьеров оказывают очень сильное влияние на психику и организм человека, ими нельзя злоупотреблять, и применять их могут люди, обладающие хорошим здоровьем, сильной нервной системой и уравновешенной психикой.

Психотехники, то есть психические и психофизические упражнения, школы Шоу-Дао необычайно эффективны, разнообразны и служат всем возможным целям – начиная от неограниченного физического совершенствования и кончая искусством общения и управления людьми, искусством любви и секса и даже искусством зарабатывать деньги.

Причина очень проста: техники клана Шоу-Дао формировались в экстремальных и крайне тяжелых условиях Древней Индии и средневекового Китая, когда быстрая физическая, психическая и психофизическая подготовка была жизненно важным вопросом для

членов клана. Поэтому система психотехник Шоу-Дао – это совершенная система, предназначенная для выживания, для адаптации человека к экстремальным ситуациям, к экстремальным условиям и к опасной окружающей среде – то есть почти к России времен очередного финансового и политического кризиса.

То, что около 80 % европейцев, согласно статистике, страдают невротами, является последствием неумения адаптироваться к стремительному ритму современной жизни, к эмоциональным перегрузкам, к проблемам, стрессам и неудачам. Стресс регулярных перегрузок приводит человека к истощению. Физическое истощение приводит к дистрофии. Нервное истощение ведет к неврастении. Психическое истощение вызывает депрессию.

Древние психотехники Шоу-Дао могут помочь современному человеку лучше адаптироваться к любым возникающим стрессовым ситуациям, использовать их себе на пользу, могут помочь ему укрепить нервную систему, тело и внутренние органы, жить в гармонии с собой и с окружающим миром и испытывать радость и наслаждение от самого факта своего существования.

Психические и психофизические тренировки возникли в глубокой древности. У первобытных племен они существовали на уровне колдунов и шаманов, потом перешли в языческие и религиозные мистерии. Как правило, они были окутаны тайной и относились к области мистического и сверхъестественного.

Наибольшего расцвета психотехники достигли на Востоке, особенно в практиках последователей даосизма, дзен-буддизма и различных школ йоги. Эти психотехники, хотя и сохраняли во многих случаях религиозный характер, приобрели скорее практическое, чем религиозное значение и служили демонстрацией неограниченных возможностей совершенствования человека.

Некоторые психотехники позволяли более чем вдвое увеличивать среднюю продолжительность человеческой жизни, сохранять крепкое здоровье и психическое равновесие, позволяли управлять химизмом организма и работой внутренних органов, как, например, намеренно останавливать и вновь запускать сердце, замедлять или ускорять обмен веществ, и, конечно, с помощью психотехник людям удавалось достигать высочайшей степени физического совершенствования, что можно видеть на примере ниндзя, японских самураев и индийских факиров.

Только традицией психотехник, вошедших в плоть и кровь и применяемых ежедневно, можно объяснить феномен «японского экономического чуда», когда нищая маленькая страна, разрушенная войной и с менталитетом, пребывающим на уровне феодализма, смогла за несколько десятилетий обогнать в экономическом развитии США и страны Западной Европы.

В настоящее время в западных странах известно множество психотехник Востока. Существуют центры йоги, дзен-буддизма, таоизма, суфизма. Некоторые школы боевых искусств также предлагают своим ученикам различные психотехнические упражнения и медитации.

Разработаны чисто западные системы психотехник, как, например, аутогенная тренировка немецкого врача Шульца, методы самогипноза и т. д. И в то же время психотехники реально не получили должной оценки и не нашли широкого применения для улучшения качества жизни людей.

Почему же психотехники, это мощнейшее орудие для достижения успеха в поставленных целях, для управления своим здоровьем, своим настроением, своим счастьем и своей судьбой, почти не работают у европейцев и служат скорее темой для интеллектуальных бесед в кругу друзей, чем реальным средством улучшить свое здоровье и повысить качество своей жизни?

Ответ очень прост: ни вошедшие в моду в Европе восточные психотехники, ни психотехники Запада не соответствуют в полной мере темпераменту, стилю жизни и образу мыслей европейцев.

Внедрять в западных странах классические и стандартные восточные психотехники – это все равно что обучать дикие племена, живущие в лесах Амазонии, манерам поведения английских джентльменов. Возможно, туземцы развлекутся и даже станут говорить нечто вроде: «Сэр, вы не будете так любезны оторвать голову этой ящерице?» – но джентльменами они не станут, потому что образ английского джентльмена не подходит к жизни в амазонских джунглях.

Бессмысленно говорить американцу, воспитанному на идеалах индивидуализма, агрессивности, предприимчивости, на образах героев – покорителей Дикого Запада, ковбоев и знаменитых бандитов, что нужно медитировать таким образом, чтобы уничтожить свою индивидуальность и слиться с Абсолютом. Ему может нравиться эта идея на интеллектуальном уровне, он даже может пытаться медитировать и входить в измененные состояния сознания, но его подсознание индивидуалиста никогда не допустит даже мысли об уничтожении индивидуальности и слиянии.

Нет смысла говорить испанцу, воспитанному на корриде и жаждущему почувствовать вкус опасности, смерти и запах крови, о том, что все живое на земле имеет одну и ту же природу и что к нему нужно относиться с таким же уважением, как и к человеческой жизни, и давать психотехники йоги, имеющие в своей основе отрицание насилия.

Еще более глупо европейцам, уже давно прошедшим стадию сексуальной революции и с детства воспитывающимся на рекламе, содержащей сексуальные символы, и фильмах, наполненных сценами секса, пытаться практиковать классические даосские техники воздержания или сублимации сексуальной энергии, так как это может привести скорее к сексуальным и нервным расстройствам, чем к духовному совершенствованию.

Разлад между сознанием и подсознанием европейцев, пытающихся без необходимой предварительной перестройки структуры своей личности практиковать восточные психотехники или избрать восточный образ мыслей как модель и образец для подражания, не может привести к устойчивым положительным результатам, и поэтому в большинстве случаев восточные психотехники в классическом виде не дают достаточно хорошего прогресса. Более того, зачастую попытки активной практики восточных психотехник, особенно связанных с половым воздержанием и сублимацией сексуальной энергии, приводят к неврозам и даже душевным заболеваниям, в то время как те же самые психотехники, применяемые у себя на родине, приносят большую пользу практикующим их людям, так как их сознание и подсознание подготовлены к этим упражнениям опытом поколений их предков, их религией и их менталитетом.

Говоря в терминах моделей мира, простое привнесение в модель мира европейца чуждого его личности восточного мировоззрения без глубинного осознания и соответствующей перестройки и гармонизации его модели мира подобно ситуации, когда дворник дядя Вася, не задумываясь, глотает горсти непонятных таблеток, поскольку дворовый авторитет слесарь Трофим Николаевич сказал, что, выпив их, дядя Вася станет сексуальным гигантом.

Психотехники – это своего рода лекарство для души, и надо применять их, в первую очередь будучи уверенным, что они помогут, а не повредят вашему здоровью. Шоу-даосские психотехники, предложенные вам в книге «Формулы счастья», подобны профилактическим дозам витаминов и биостимуляторов – они лишь увеличивают общее количество положительных эмоций, укрепляют нервную систему и гармонизируют психику, но даже в случае самых простых и безопасных психотехник необходимо постоянно оценивать свое внутреннее состояние и эффект, производимый ими, согласно основным принципам тренировок,

чтобы двигаться вперед небольшими шагами, но неуклонно, не нанося себе вреда и не переутомляя организм чрезмерными нагрузками.

Применение западных психотехник в виде системы аутогенной тренировки Шульца или самогипноза тоже достаточно ограничено. Когда после сильного возбуждения в крови бушует адреналин, бессмысленно говорить себе: «Я спокоен, я вижу ясное голубое небо». Это не даст никакого результата. Но если уровень адреналина понизить резкой, но интенсивной физической нагрузкой, расслабить мышцы при помощи рефлексотерапии и затем дать установку на расслабление, используя специальные мыслеобразы, можно достигнуть снятия отрицательных последствий стресса и полного расслабления за 10–15 минут, а при некоторой практике даже еще быстрее.

Теми же недостатками страдает стандартная методика самовнушения, подготавливающая и активизирующая человека для выполнения какой-то задачи с помощью формулировок типа «я сконцентрирован, я уверен в себе, я в прекрасной форме, я добьюсь своего». Конечно, в некоторой степени это дает свой эффект, но этот эффект весьма незначителен, так как важно не произносить фразы, а суметь убедить в этом подсознание, запрограммировать его особым образом, а введение программ в подсознание или в модель мира должно производиться с помощью более сложных психотехник и специальных трюков.

Многие люди используют методы аутогенной тренировки Шульца для расслабления мускулов, отдыха и успокоения, но почти все из них владеют этим методом на низшем уровне. Аутогенная тренировка Шульца имеет два уровня подготовки: низший (соматический) и высший, или психический, уровень. Для овладения низшей ступенью подготовки необходимо два или три месяца тренировок под руководством специалиста. Поскольку большинство занимающихся практикует аутотренинг по книгам или по отрывочным рекомендациям знакомых или людей, не являющихся специалистами в этой области, очевидно, что трудно ожидать действительно обнадеживающих практических результатов.

Для освоения высшей ступени аутогенной тренировки требуется несколько лет занятий под наблюдением врача и нейропсихиатра. Сложность в освоении – одно из основных препятствий, мешающих широкому и эффективному применению метода аутогенной тренировки.

Я в течение длительного времени изучала аутогенную тренировку и различные восточные психотехники и убедилась в том, что для того, чтобы заставить их хорошо работать в обычной жизни и тем более в экстремальных ситуациях, нужно потратить очень много времени и сил и, кроме того, иметь опытного инструктора-профессионала.

Большинство психотехник Шоу-Дао исключительно сложны, так же как и другие восточные психотехники, предназначенные для духовного совершенствования. Но, будучи очень практичными людьми, Спокойные создали психотехники простые, но крайне эффективные, предназначенные не для абстрактной и для многих европейцев чересчур расплывчатой цели духовного развития, а для быстрой подготовки совершенного воина – с могучим телом, развитой мускулатурой, стабильной нервной системой, здоровыми внутренними органами, с гармоничной устойчивой психикой, лишенной внутренних противоречий. Такой человек должен был чувствовать себя комфортно в любой ситуации и с легкостью приспосабливаться к изменениям в окружающем мире. Несмотря на трудности, встречающиеся на его пути, он должен был обладать способностью сохранять уверенность в себе и способностью наслаждаться жизнью. Эти психотехники были направлены исключительно на здоровое и гармоничное развитие человека и не несли никакой религиозной, ритуальной, моральной или этической нагрузки.

Психотехники, помогающие стабилизировать психику и нервную систему, испытывать большее количество интенсивных положительных эмоций, приведенные в книгах серии

«Техники счастья», – это простые, но предельно эффективные упражнения, использующиеся шоу-даосами для создания гармоничной и сильной личности Воина Жизни.

Многие из психических или психофизических упражнений Шоу-Дао – это уловки, с помощью которых можно обмануть подсознание, снимая барьеры страха перед болью, неудачей, усталостью, суперусилиями, преодолением предела своих возможностей и т. д.

Для того чтобы совершить суперусилие, нужен суперстимул. Подобный стимул всегда базируется на какой-то сильной эмоции. Для одного этот стимул может иметь в своей основе ярость, для другого – любовь, для третьего – жажду крови, для четвертого – секс или что-то еще. Подготовительные психотехники для продуцирования сильных эмоций и управления ими типа «шаг вперед – зверь, шаг назад – человек» будут приведены ниже.

Спектр психотехник, которые можно порекомендовать тому или иному человеку, варьируется в зависимости от типа личности, а также от целей и задач, которые ставит перед собой занимающийся.

Наиболее мощный и эффективный вид психотехник в Шоу-Дао – это работа с сексуальной энергией. Если последователям йоги или даосизма, проповедующим полное половое воздержание, иногда требуются годы напряженных тренировок для того, чтобы поднять Кундалини или заставить энергию вращаться по микрокосмической орбите, открывая чакры, прочищая каналы и приводя практикующего к переживанию специфических измененных состояний сознания, которые он может определять как просветление, сатори или единение с Абсолютом и в которых проявляются экстрасенсорные или паранормальные способности, воину Шоу-Дао было достаточно нескольких недель для того, чтобы привести в движение свою сексуальную энергию, накопить ее и добиться тех же результатов.

Секрет этого очень прост. Когда человек тренируется в одиночестве, ему бывает довольно трудно пробудить мощные потоки сексуальной энергии и управлять ею, но когда здоровый сильный мужчина работает в паре с женщиной (и наоборот), его сексуальная энергия пробуждается сама, без всяких усилий с его стороны, и все, что ему остается, – это управлять ею и заставлять ее работать в том направлении, которое ему требуется, – или для совершения сверхусилий, или для развития экстрасенсорных способностей, или для оздоровления и расслабления мышц, или для укрепления нервной системы и внутренних органов, или для достижения просветления.

Естественно, что один партнер помогает другому осуществлять манипуляции с энергией, обмениваясь потоками мужской энергии ян и женской энергии инь.

Еще один шоу-даосский трюк, облегчающий выполнение психотехник, связанных с управлением энергией, – это использование страха. Многие из тех, кто пытался практиковать аутотренинг, на начальных этапах занятий испытывали затруднения в вызывании предуготовленных ощущений – тяжести, тепла, холода, покалывания или распираания.

Используя методы Спокойных, любой человек может легко научиться вызывать подобные ощущения. Чтобы их испытать, достаточно поднести лезвие ножа к глазу и поводить им из стороны в сторону. Инстинктивный страх перед лезвием немедленно вызовет неконтролируемую реакцию напряжения окологлазных мышц, и человек воспринимает целую гамму ощущений, которые в даосизме определяются как приток защитной энергии ци в область глаза. Запоминая эти ощущения и перенося их в разные части тела вначале с помощью ножа, а затем без него, посредством воспоминания об ощущении и его представления, можно добиваться самых разных целей – расслабления или активизации организма, укрепления внутренних органов и всего организма в целом, психической саморегуляции и т. д.

Многие психотехники Шоу-Дао основаны на принципах работы с подсознанием и на использовании как базовых сексуальных инстинктов, инстинктов самосохранения и стремления к смерти, так и на использовании всего того, что в свете общественной морали считается недостойным или порочным и потому подавляется, вытесняется и загоняется в под-

сознание, порождая внутренние конфликты, искажающие модели мира людей, и во многих случаях приводя к неврозам.

Психические и психофизические упражнения Шоу-Дао условно можно подразделить на следующие группы:

1. Работа с интеллектом.
2. Работа с эмоциями.
3. Работа с чувствами.
4. Работа с сознанием.
5. Работа с подсознанием.
6. Работа с инстинктами.
7. Работа с пороками и слабостями.
8. Работа с энергией.
9. Работа с трансовыми, гипнотическими и аутогипнотическими состояниями.
10. Комплексы совмещения перечисленных пунктов друг с другом и с физическими упражнениями.

Для того чтобы вы составили себе представление о том, что представляет собой каждая группа психотехник, я дам их краткое описание.

Работа с интеллектом

Упражнения этого типа предназначены для тренировки интеллекта, скорости и глубины мышления, для того, чтобы человек на основе уже имеющейся у него информации мог создавать новые идеи, новые подходы к проблемам, которые возникают на его жизненном пути и требуют быстрого и эффективного разрешения.

Существует стандартная формула успеха:

Результат = затраченные усилия × информация × материальные средства

Поскольку результат прямо пропорционален как информации, так и затраченным усилиям и материальным средствам, очевидно, что, обладая хорошей информацией, можно добиться того же результата, затрачивая меньше усилий и материальных средств.

В качестве примера мы можем рассмотреть вашу попытку с помощью книг серии «Техники счастья» повысить качество своей жизни.

Эти книги предлагают вам некую новую информацию, и от вашего интеллекта в значительной степени зависит, что вы усвоите из этой информации, что вы из нее извлечете и как вы сможете применить полученные знания.

Поскольку оптимальный подбор упражнений и характер тренировок для каждого определяется индивидуально, важной составляющей вашего успеха будет умение создать на основе полученной информации новую информацию о том, как именно вам нужно заниматься. Возможно, вы сможете привнести в тренировки что-то свое, модернизировать и сделать их более соответствующими вашему типу личности.

Психотехники работы с интеллектом, в первую очередь предназначенные для улучшения качества обращения с информацией, не только дают необходимую мозгу регулярную умственную нагрузку, но и позволяют превращать процесс существования в творческий процесс непрерывного совершенствования вашего мышления и вашей жизни.

Есть пословица: можно дать голодному рыбу, а можно дать ему удочку и научить его ловить рыбу. Рыба – это общая информация о чем-то, например о том, что существуют некие психотехники, позволяющие человеку стать счастливым. Удочка – это конкретная система тренировок, дающая описание психотехник, позволяющих стать счастливым.

Но надо учитывать, что есть рыбаки, которые с той же самой удочкой и в том же самом месте способны поймать больше рыбы, чем другие. Хотя эти рыбаки могут иметь больше информации о повадках рыбы, но даже в равных условиях они отличаются неким талантом, заключающимся в том, что, когда известные прежде уловки для ловли рыбы перестают срабатывать, талантливый рыбак изобретает новые.

Можно сказать, что психотехники работы с интеллектом позволяют ловить больше рыбы в бурном океане жизни.

Работа с эмоциями

Упражнения этого типа производят очень сильный эффект, особенно в сочетании с физической нагрузкой и техниками, близкими к самогипнозу, так как за счет намеренно вызываемых эмоций и доведения их до высочайшей степени накала можно продуцировать состояния, близкие к тем, которые возникают в условиях сильного стресса, и посредством этого вынуждать тело совершать сверхусилия. Контроль над эмоциями, обретаемый в результате выполнения психотехник этой группы, помогает расслабляться, избавляться от негативных последствий стресса, трансформировать отрицательные эмоции в положительные и т. д., не говоря уже о том, что управление эмоциями – это ключ к управлению энергиями организма.

Известно, что положительные эмоции уменьшают болевые ощущения. Согласно теории, которую разработали американские ученые Р. Мелзак и П. Уолл, положительные эмоции как бы закрывают «болевой шлагбаум» в сером веществе спинного мозга, а отрицательные, наоборот, открывают его. Положительные эмоции – универсальный исцелитель от многих недугов, иногда даже очень тяжелых.

Согласно сообщению одного из американских журналов, в Нью-Йорке зарегистрировано 20 больных раком, которые излечились от него, не прибегая к помощи ни специальных фармакологических веществ, ни радиоактивного излучения: всего-навсего с помощью положительных эмоций (новая любовь, коренные изменения в жизни, общий оптимистический настрой).

В настоящее время существует немало приборов, позволяющих зарегистрировать изменения электропотенциала кожи во время волнения, страха и других эмоциональных реакций.

Советский изобретатель Г. А. Сергеев создал прибор, при помощи которого можно улавливать эмоции людей, тонущих в воде. Оказывается, в момент эмоционального стресса в слое воды вокруг тела утопающего образуется большое количество низкочастотных электромагнитных импульсов. Эти импульсы на расстоянии до 25 метров улавливаются с помощью прикрепленных к спасательным буйкам жидкокристаллических датчиков. Полученные сигналы усиливаются и автоматически передаются по радио спасательной службе.

Восточные учения рассматривают эти всплески электромагнитных импульсов как проявление внутренней энергии ци. Человеческое тело – это наиболее совершенный прибор для улавливания эмоций другого человека, и на подсознательном уровне именно восприятие внутреннего состояния собеседника формирует впечатление о нем.

Бытующее убеждение, что первое впечатление о новом знакомом – самое верное, связано именно с подсознательным восприятием другого человека, до того, как программы вашего биокомпьютера начнут оценивать его с разных точек зрения, создавая некую его модель, удобную для вашего сознания.

В качестве еще одного примера можно привести пример воздействия женского обаяния на мужчин. Встречаются женщины исключительно красивые, с совершенными пропорциями, но они оставляют мужчин холодными, и в то же время есть просто хорошенькие представительницы прекрасного пола, от одного взгляда на которых у мужчины возникает желание. Секрет этого заключается в том, что мужчина реагирует не столько на внешние признаки, сколько на эмоциональное и тесно связанное с ним энергетическое поле, существующее вокруг женщины, или, говоря другими словами, его внутренняя энергия возбуждается от контакта с ее внутренней энергией.

Учитывая это, Спокойные создали множество упражнений, предназначенных для установления межличностных контактов, подсознательного воздействия на людей и управле-

ния ими за счет намеренно вызываемых и контролируемых эмоций. Подобные тренировки существовали в древних школах шпионажа, они же используются и современными разведками. Искусство психического воздействия может пригодиться во многих областях жизни – в любви, в работе, в установлении дружеских контактов, при столкновении с преступниками и т. д.

Работа с чувствами

Большинство современных исследователей объединяет понятия «эмоции» и «чувства». Однако считается, что эмоции свойственны и животным и человеку, чувства же – только человеку. И. П. Павлов находил общее между эмоциями (страх, ярость, удовольствие) и инстинктами, связывая то и другое с работой подкорки, а чувства, такие, как любовь, ненависть, патриотизм, считал результатом деятельности коры больших полушарий головного мозга.

Чувства могут быть более длительными и устойчивыми, чем эмоции. Чувства являются наиболее сильным стимулом к мотивированию человека на достижение его целей. Чувства – мощнейший стимул для человеческой активности. Эта активность может быть положительной или отрицательной, созидающей или разрушительной как для самого человека, так и для окружающих. Без чувств жизнь кажется пустой и пресной, и психотехники работы с чувствами, в частности, учат вызывать устойчивые положительные переживания, благоприятные для здоровья и психического равновесия занимающегося, помогающие сделать его деятельность наиболее творческой и продуктивной.

В случае спонтанного возникновения очень сильных чувств, положительных или отрицательных, психотехники работы с чувствами помогают использовать их с наибольшей отдачей для достижения своих целей и избежать негативных последствий психического перенапряжения.

Упражнения с чувствами могут быть необычайно волнующими, так как они учат получать наслаждение от любых ситуаций, как приятных, так и неприятных, помогают оживить однообразные серые будни ежедневного труда или выполнение не очень интересных обязанностей и т. д.

Как пример воздействия сильных чувств на человека, могу привести пример американки Сары Беллоу, которая в 20 лет весила 165 кг. Она пыталась вести активный образ жизни, соблюдать диету, тренироваться, но лучшее, чего ей удалось добиться, – это сбросить около 20 кг. Однако после того, как Сандра влюбилась, она, несмотря на то что ее образ жизни, диета и тренировки не изменились, за пять месяцев скинула больше ста килограммов. Сильное чувство изменило ее обмен веществ, и это было более важно, чем все диеты и методики тренировок.

Психотехники работы с чувствами позволяют произвольно вызывать у себя чувства или избавляться от них. Например, вы можете по собственному желанию влюбиться и использовать эту любовь как мощный стимул к творческой активности, подобный тому, который заставил Данте, влюбленного в Беатриче, написать «Божественную комедию», или вы можете на время пробудить в себе чувство сильнейшей ненависти, которая в некоторых случаях является более сильным стимулом, чем любовь, и которую можно контролируемо использовать для увеличения эффективности тяжелых физических тренировок, требующих наличия агрессивной составляющей.

Работа с сознанием

Эта группа психотехник также исключительно интересна. Она включает в себя упражнения по расширению и сужению сознания, по приему информации из многих источников и отдаче информации по многим источникам, упражнения, повышающие концентрацию внимания и помогающие с легкостью переключать внимание с одного объекта на другой. Сюда входят упражнения по «разделению сознания» на нескольких личностей, способность с помощью измененных состояний сознания наблюдать за процессами, происходящими в организме, верно оценивать свое физическое и психическое состояние и т. д.

На более высоком уровне психотехники работы с сознанием дают возможность управления работой мышц и внутренних органов, осуществляемого через мысленные приказы, позволяют адекватно оценивать возникающие и изменяющиеся ситуации, выбирая правильную стратегию поведения, и т. д.

Работа с подсознанием

Психотехники этой группы очень разнообразны и достаточно сложны, так как именно в подсознании заложены программы, определяющие модель мира человека и стиль его поведения.

Подсознание каждого человека являет собой некое скрытое от него скопление стертых из памяти воспоминаний, защитных барьеров, подавленных желаний и инстинктов и многого другого.

Психотехники работы с подсознанием содержат как набор трюков для обмана подсознания и снятия защитных или ограничивающих барьеров, так и ряд упражнений, которые в сочетании с техниками работы с измененными состояниями сознания, инстинктами, пороками и слабостями помогают устранить внутренние противоречия и последствия психических травм, искажения и нарушения в модели мира. Также они позволяют вводить в подсознание новые, полезные программы, гармонизирующие и расширяющие модель мира человека.

Работа с инстинктами

Эта группа психотехник до некоторой степени напоминает работу с эмоциями в сочетании с работой с подсознанием, но если работа с эмоциями в большинстве случаев может проводиться самостоятельно, работа с инстинктами обычно осуществляется под руководством наставника или опытного напарника. Тренировки с инстинктами обычно оказывают более мощное воздействие, так как в полной мере задействуют наиболее сильные формы мотивации или сверхмотивации человека.

Работа с пороками и слабостями

Если другие типы психических и психофизических упражнений Шоу-Дао имеют ряд аналогий с современной психологией и психотехниками, предлагаемыми другими восточными эзотерическими учениями, психотехники работы с пороками таких аналогий не имеют, но упражнения этого типа оказывают огромное положительное влияние на жизнь, душевное равновесие и психическое здоровье человека.

Возможно, это отсутствие аналогий связано с тем, что издавна в силу влияния религиозного мышления и морали общества пороки и в особенности извращения считались чем-то ужасным, позорным и постыдным. Их скрывали и подавляли. Носители порочных наклонностей страдали множеством комплексов и испытывали гнетущее чувство стыда и собственной неполноценности, подвергаясь гонениям со стороны общества и окружающих людей.

Нередко депрессии и неврозы людей, вполне нормальных и не имеющих психических отклонений связаны с тем, что их сознание считает какие-то скрытые наклонности личности грехом или пороком. Эти наклонности подавляются и загоняются на «теневую» сторону личности, которую сознание человека не признает и отвергает, иногда ужасаясь мыслям, которые приходят из «теневого» стороны, или стыдясь их, а иногда проецируя свою «темную» часть на других, приписывая свои нехорошие мысли и желания другим людям.

С одной стороны, эта внутренняя борьба порождает непрерывное состояние внутреннего конфликта, а с другой стороны, получается, что человек как бы лжет сам себе, не признавая то, что есть, и отторгая части себя самого.

Последователи Шоу-Дао считают, что практически все, что считается пороками или извращениями, в той или иной степени заложено в природу каждого человека, но эти наклонности не нужно подавлять или считать их чем-то ужасным или отвратительным, важно лишь осознавать, признавать и регулировать их, обращая себе на пользу.

Тот же самый культуризм в случае, когда мужчины любуются почти полностью обнаженными телами других мужчин, с удовольствием демонстрирующих достоинства своих фигур, содержит в себе элемент гомосексуальности, но в этом нет ничего постыдного или плохого.

Борьба с какими-то своими наклонностями или чертами обычно еще больше усиливает их, вместо того чтобы сводить их на нет. Это похоже на попытку силой разлучить влюбленных. Встречая сопротивление и не находя удовлетворения, страсть лишь разгорается с новой силой. Обычно лучший способ избавить пылающую страсть парочку от заболевания любви – это запереть влюбленных на недельку вдвоем в маленькой комнате без удобств. Если их любовь выдержит это испытание – это действительно великая любовь.

Последователи Шоу-Дао научились осознавать в себе зачатки считающихся порочными склонностей и, намеренно на короткое время увеличивая их, использовать их в своих целях, с одной стороны, отказываясь от борьбы и подавления, а с другой стороны, удовлетворяя их с помощью психотехник таким образом, чтобы они не выходили за пределы нормы.

Так, садизм можно использовать, намеренно преувеличивая его при тренировках бойцов спецназа, для того чтобы в бою они могли вызывать нужное ощущение и использовать его, в то же время не привязываясь эмоционально к наслаждению от причинения боли. То же самое относится к любым другим порокам и извращениям. В отношении слабостей Спокойные поступали подобным образом. Они не боролись со слабостями. Они учились использовать их, постепенно сводя их на нет и обращая их в сильные стороны своей личности.

Работа с трансовыми, гипнотическими и аутогипнотическими состояниями сознания

Все эти состояния сознания можно обозначить одним термином – измененные состояния сознания.

Измененное состояние сознания – это состояние, в котором усиливаются реакции и переживания человека. В измененном состоянии сознания область сознания ограничена за счет сильной концентрации внимания на чем-то или, наоборот, из-за рассеивания внимания и торможения деятельности коры головного мозга. Когда сознание на время отступает, подсознание как бы «выходит на поверхность», и это можно использовать для самых разных целей.

Подсознание – это гигантский компьютер, обладающий почти неограниченными возможностями, если уметь использовать его, но с которым в обычном состоянии сознания мы не умеем общаться. Измененные состояния сознания позволяют нам закладывать в подсознание новые программы, заставлять его выполнять наши приказы, подобно тому как гипнотизируемый выполняет приказы гипнотизера, получать из него необходимую информацию или ответы на важные для нас вопросы.

Типичным ответом подсознания была таблица Менделеева, привидевшаяся ученому во сне. Длительная и сосредоточенная концентрация на решении задачи заставила интересующий его вопрос проникнуть в подсознание, и ночью, когда сознание отключилось, подсознание выдало ему ответ.

Так что, как видите, спектр психотехник Шоу-Дао чрезвычайно велик, и мы находимся лишь на первом этапе пути в этом новом и увлекательном мире. А пока нам предстоит вернуться к интересующей нас теме счастья, и в следующем разделе вы познакомитесь с основными понятиями, необходимыми для освоения психотехник Спокойных.

Основные понятия

В этом разделе будут даны краткие определения некоторых основных понятий, с которыми вы будете неоднократно сталкиваться в процессе чтения этой книги.

Счастье

Существует много разных определений счастья и его философских осмыслений, но в данном случае мы будем рассматривать счастье не как достижение какого-то нравственного или социально-этического идеала, а как состояние удовлетворенности жизнью в целом, позитивное отношение к прошлому и оптимистический взгляд в будущее в сочетании с постоянно испытываемыми человеком интенсивными, но не истощающими положительными эмоциями.

Состояние счастья определяется двумя составляющими: объективной и субъективной. Объективная, бытийная составляющая связана с условиями и обстоятельствами жизни человека. Субъективная же составляющая связана с внутренним миром человека. Она и определяет его восприятие мира и отношение к нему, к оказывающим влияние на его жизнь обстоятельствам и к окружающим людям.

Психотехники, представленные в этой книге, в первую очередь предназначены для развития субъективной составляющей счастья, хотя в учении Спокойных есть разделы, посвященные искусству управления обстоятельствами и своей судьбой, согласно шоу-даосской притче «хватая судьбу за волосы».

Несчастье

Несчастьем мы будем считать психологическое состояние, характеризующееся наличием отрицательных эмоций, возникающих на основе разочарований, фрустраций или эмоционального напряжения, которые человек испытывает, когда жизнь или ситуация складываются не так, как ему хотелось бы.

Часто человек чувствует себя несчастным по поводам, которые явно того не стоят, и первым шагом на пути к счастью будет умение не чувствовать себя несчастным по пустякам. На это в первую очередь направлены психотехники по переключению эмоций и по трансформации отрицательных эмоций в положительные.

Модель мира

Человек от рождения не снабжен полным набором фиксированных реакций, в нем отсутствуют запрограммированные инстинкты животных, обеспечивающие выживание, и в первые годы своей жизни ребенок обучается сложным жизненным программам, которые и обеспечивают в будущем стиль его поведения и существования.

Модель мира – это набор программ, определяющий стереотипы реакций и поведения человека, определяющий его отношение к миру и происходящим в нем событиям.

Расширение модели мира

Модель мира – это то, как человек видит мир, то, как его сознание этот мир отражает. Мир огромен и непостижим, и наше сознание не в силах вместить и осмыслить его. Оно лишь строит удобную схему внешнего мира, которая позволяет человеку существовать и выживать.

Эта схема или модель – очень неполная и приблизительная. Ее можно сравнить со способностью видеть, зависящей от согласованной работы глаз и мозга человека. Глаза воспринимают волны определенного диапазона. Инфракрасное и ультрафиолетовое излучение они уже не различают. Но тех волн, которые глаз воспринимает, вполне достаточно, чтобы создать картину, дающую человеку возможность ориентироваться в пространстве.

Люди, страдающие близорукостью или дальнозоркостью, видят мир не так, как дальтоники или люди с нормальным зрением. У каждого из них – свое зрительное представление о мире. Точно так же количество программ, записанных в модели мира и обеспечивающих способность человека ориентироваться и существовать в этом мире, определяют «широту» и «объем» модели мира. Расширение модели мира – это сознательное или бессознательное введение в нее новых дополнительных программ, позволяющих человеку еще лучше и быстрее адаптироваться к изменениям обстоятельств и углубляющих его восприятие мира.

Неадекватные программы модели мира

К сожалению, значительное количество программ, которые с детства записываются в человеческий биокомпьютер, не слишком совершенны, ограничивая его умение оценивать происходящие события узкими рамками случайным образом подобранных правил и установок, не всегда подходящих для правильного решения возникающих проблем.

Далеко не все программы, особенно записанные в модель мира в младенчестве или детстве, являются адекватными. Результатом автоматического использования неадекватных реальности детских программ является то, что в большинстве ситуаций люди совершают действия, прямо противоположные их психическим и физическим интересам, их подлинной безопасности и их подлинному счастью.

В подобных программах часто идеализируются ранние детские стратегии совладания с окружающим миром. Так может идеализироваться доброта или агрессивность, сдержанность или экспрессивность в эмоциональных проявлениях и т. д. Бывает, что человек, с детства склонный к разрешению проблем с помощью доброты, оказывается неспособен проявить агрессивность даже в случае необходимости, а агрессор по натуре демонстрирует свою силу в ситуациях, когда этого совсем не следует делать.

Противоречивые и искаженные модели мира

Неадекватные программы мы иногда будем называть искажениями в моделях мира. Искажённые модели мира – это модели мира, в которых наличествует значительное количество неадекватных программ, мешающих полноценной самореализации человека, порождающих изъяны в его взаимоотношениях с окружающими людьми и в способах реагирования на неблагоприятные обстоятельства, а также не дающих ему должным образом адаптироваться к изменениям в окружающем мире.

Еще один тип искажения моделей мира – программы тревожности, беспокойства или страха, сформировавшиеся на основе когда-то имевших место психических травм и заставляющие человека испытывать отрицательные эмоции, не осознавая их причину, в случаях, когда возникает подсознательная аналогия происходящих в данный момент событий с прошлым травмирующим опытом.

К искажениям моделей мира относятся и ошибки мышления, и негативный стиль истолкования событий, и многое другое.

Противоречивые модели мира – это модели мира, в которых записаны программы, основанные на убеждениях противоположного содержания.

Типичными для многих людей противоречиями в моделях мира являются противоположные установки, что нужно «любить ближнего, как самого себя» и в то же время что «своя рубашка ближе к телу».

Также противоречия в модели мира могут возникать за счет конфликтов ограничивающих установок и желаний или потребностей человека. Так, человек, из религиозных соображений считающий секс и прелюбодеяние грехом, может страдать от внутреннего конфликта, в котором сексуальное влечение вступает в противоречие с записанными в модель мира нормами морали.

Модели мира с любыми типами внутренних конфликтов называются противоречивыми моделями мира. Внутренняя борьба, обусловленная противоречиями в модели мира и ведущаяся на подсознательном или на сознательном уровнях, истощает человека, поглощая значительное количество психической энергии и создавая фоновое состояние напряженности, тревожности или неудовлетворенности. Внутренние конфликты ослабляют человека и разрушают его нервную систему. Сознание человека, раздираемого внутренними конфликтами, слишком поглощено тем, что происходит у него внутри, и в результате этого он в значительной степени теряет способность уделять достаточно внимания внешнему миру и окружающим его людям, что, в свою очередь, приводит к тому, что ряд необходимых потребностей не удовлетворяется, вызывая состояние фрустрации и напряженности.

Гармоничная модель мира

Гармоничная модель мира – это модель мира, лишенная искажений и внутренних противоречий, обеспечивающая ее носителю высокую способность адаптации к изменениям, происходящим в окружающем мире, и позволяющая ему равномерно и полноценно удовлетворять свои естественные потребности.

Очевидно, что наличие гармоничной модели мира является основным условием того, чтобы человек был удовлетворен собой и своей жизнью, и большинство психотехник Шоу-Дао направлены в первую очередь на формирование гармоничных моделей мира, на устранение противоречий и искажений в моделях мира и на расширение моделей мира, которое, теоретически, может быть безграничным.

Неадекватные эмоциональные реакции

У современного человека сохранились такие же, как и у его далеких предков, стереотипы эмоционального реагирования на опасность или на то, что представляет опасность с точки зрения его модели мира. Активизирующиеся в момент опасности железы внутренней секреции впрыскивают в кровь необходимые гормоны, в том числе адреналин, и организм активизируется, настраиваясь на борьбу или бегство.

Важную роль в формировании эмоциональных состояний играет лимбическая система – одна из глубинных мозговых структур. Миндалевидное тело – часть лимбической системы – усиливает эмоциональную реакцию в случае, если поступающая информация не соответствует ожидаемым стереотипам. Иначе говоря, если происходит что-то новое и неожиданное, не соответствующее записанным в программах ожидаемым действиям, миндалевидное тело может запустить эмоциональную реакцию ненависти, злобы, тревожности, страха или других негативных чувств. Так возникают неадекватные эмоциональные отклики.

Ярким примером неадекватных эмоциональных реакций на действия, не вписывающиеся в модель мира, являются столкновения отцов и детей, иногда вызывающие интенсивнейшие отрицательные чувства по, казалось бы, пустяковым вопросам – как одеваться, какие прически носить, с кем общаться и т. д. В подобных случаях человек откликается на незначительный раздражитель почти таким же гормональным выбросом, какой наблюдался у наших предков в схватках с врагами и дикими зверями. Проблема лишь в том, что наши предки, расходуя энергию во время схватки или бегства, избавлялись от неприятных последствий гормональной атаки, современный же человек в большинстве случаев лишен такой возможности, и неадекватные эмоциональные реакции губительно сказываются на его здоровье и психическом равновесии.

Еще одна часть лимбической системы – область перегородки, играет определенную роль в снижении наших эмоциональных реакций. Активизируя эту систему, человек может освободиться от излишнего эмоционального напряжения. Многие из психотехник Шоу-Дао направлены именно на то, чтобы научиться автоматически подавлять ненужные и вредные для организма эмоциональные реакции, по уровню своей интенсивности не соответствующие раздражителю.

Полярное мышление

Характерной чертой европейского мышления является поиск четких ответов на свои вопросы, попытка решить любую проблему с помощью «да» или «нет». Именно это является основной причиной внутренних конфликтов, когда в той же самой ситуации одна из программ говорит «да», а другая – «нет», лишая человека способности адекватно и осознанно действовать. Полярное мышление не может найти выхода из подобного непрекращающегося противостояния, поскольку во многих ситуациях просто невозможно дать окончательный ответ – «да» или «нет».

Многозначное мышление

Спокойные научились избегать внутренних конфликтов, внося в свои модели мира осознание многозначности решений и возможных ответов на вопросы, которые ставит перед ними жизнь. Полярное мышление является базой привычной нам всем двузначной логической системы, в которой «да» исключает «нет», а «нет» исключает «да». Однако в математике существует так называемая трехзначная логика, в которой присутствуют не только «истинно» и «ложно», не только «да» и «нет», но и третий элемент – «ни истинно, ни ложно» или «ни да, ни нет».

Реальная жизнь не подчиняется двузначной логике, так же как геометрия вселенной лучше описывается при помощи геометрии Лобачевского, а не Евклида. Геометрия Лобачевского отличается от евклидовой геометрии всего лишь одной аксиомой, и параллельные линии в ней пересекаются, а сумма углов треугольника не равна 180 градусам. Хотя подобная геометрия непривычна для нас, она тоже является моделью, отражающей реальный мир, как и геометрия Евклида, как двузначная или трехзначная логика.

Маневр перехода к многозначному мышлению не только помогал Спокойным сделать свою модель мира достаточно гибкой, чтобы воспринимать жизнь без резких эмоциональных потрясений, происходящих в результате несоответствия ожиданий, записанных в модель мира, реальным ситуациям, но и относиться к мировоззрению окружающих людей доброжелательно и с пониманием.

Срединный путь

Срединный путь является естественным следствием перехода от полярного к многозначному мышлению. Срединный путь – это умение уравнивать противоположности, находить решение, лежащее между двух крайностей, между двух сторон медали. Это искусство разрешать внутренние конфликты простым осознанием того, что на самом деле конфликта нет, поскольку в действительности не следует выбирать между «да» и «нет», а нужно всего лишь отыскать компромисс между двумя с первого взгляда кажущимися противоречивыми утверждениями.

Глубинный смысл срединного пути, который невозможно постичь с помощью привычной нам логики, отражен в классических даосских изречениях:

- уступай и преуспеешь;
- сгибайся и будь прямым;
- опустошайся и наполнишься;
- изнашивай и обновишь;
- обладай малым и преуспеешь.

А вот одна из философских концепций Спокойных, также базирующаяся на осознании срединного пути:

«В мире нет ничего удивительного, так как в мире все удивительно, поэтому удивляться чему-то одному означает терять картину мира в целом и, следовательно, становиться уязвимым. Только разлитое спокойное удивление окружающим нас миром приносит наслаждение им, заставляет каждодневно ощущать его вкус по-новому и приносит знание о нем.

В мире нет четких ответов, в мире есть лишь желание чего-то. Ты не можешь сказать «да», ты просто желаешь этого; ты не можешь сказать «нет», так как отрицательный ответ – лишь проявление твоих желаний. Если ты не веришь во что-то, это значит, что ты не желаешь в это верить, и это вовсе не значит, что этого нет. То же самое с твоим желанием верить.

Истинное равновесие между движением и покоем – это спокойствие. Истинное равновесие между «да» и «нет» – это Шоу».

Стабильные эмоциональный фон (точка равновесия)

Это понятие самым тесным образом связано с приведенным выше изречением Спокойных.

Точка равновесия – это состояние спокойствия и тихой радости, состояние разлитого спокойного удивления окружающим нас миром.

Точка равновесия или стабильный эмоциональный фон – это положительно окрашенная «нулевая» точка в раскачке нашего эмоционального маятника.

Для настроений каждого человека характерен так называемый «эффект маятника». Он заключается в том, что чем сильнее маятник эмоций качнется в одну сторону от точки равновесия, тем сильнее он затем отклонится в противоположную сторону, то есть вслед за предельным всплеском положительных эмоций, вслед за восторгом эйфории следует падение в пропасть депрессии и уныния.

Это связано с тем, что сильный энергетический выброс, сопровождающий радостное эмоциональное перевозбуждение, истощает энергию организма, и, пока энергетический баланс не восстановится, человек будет испытывать эмоциональный спад, тем больший, чем сильнее было первоначальное возбуждение.

Шоу-даосские психотехники, заключающиеся в специальной энергетической и эмоциональной тренировке, позволяли Спокойным избежать «эффекта маятника» и испытывать мощнейшие положительные эмоции без растраты энергии с периодическим возвращением для накопления сил на ровное плато спокойствия (в точку равновесия), не допуская дальнейшей от качки маятника и избегая падения в пропасть депрессии и печали.

Жажды

У каждого человека, как и у животного, есть определенный набор естественных потребностей, нормальное удовлетворение которых создает ощущение благополучия и комфорта. Это потребности в пище, воде, сексуальных контактах, безопасности, ласке, физической активности, общении с себе подобными и т. д.

Жажды – это гипертрофированные человеческие потребности. В случае если некоторые из естественных человеческих потребностей должным образом не удовлетворяются, возникающее из-за этого напряжение компенсируется чрезмерным удовлетворением каких-то иных потребностей, которые могут увеличиваться в своей интенсивности до неограниченных пределов.

Направляя значительную часть своих усилий на удовлетворение той или иной жажды, человек еще сильнее подавляет часть своих и без того недостаточно удовлетворяемых потребностей, и возникает отрицательная обратная связь – накапливаемое от неудовлетворенности напряжение усиливает жажду и т. д.

Подавление одних потребностей и перерастание других потребностей в жажды может быть обусловлено и воспитанием, и привычками, привитыми в детстве. Так в случае, когда младенец плачет, его можно успокоить двумя способами – приласкать или покормить. Если мать равномерно удовлетворяет потребности ребенка в ласке и пище, эти потребности остаются у него в пределах нормы. Но если вместо того, чтобы ласкать ребенка, мать предпочитает успокаивать его с помощью бутылочки с молоком, потребность в получении питания гипертрофируется за счет неудовлетворенной потребности в ласке, и, даже став взрослым, человек, желая успокоиться или испытывая потребность в ласке, будет восстанавливать внутреннее равновесие или удовлетворять потребность в ласке с помощью еды. Так возникает склонность к обжорству и, в итоге, ожирение.

Жажды бывают самыми разными. Так, существуют жажды безопасности и риска, доминирования и подчинения, жажды усложнения жизни, общения и ощущений, жажды справедливости, упорядоченности, самолюбования, жажды жалости к себе, сочувствия и укрытия и т. д.

Последователи Шоу-Дао учатся управлять жаждami так же, как они управляют эмоциями, вызывая их или заставляя их исчезать по собственному желанию. Научившись вызывать жажды, они затем развивают умение правильно их использовать.

Каждая жажда имеет две составляющие – конструктивную и деструктивную. Положительная функция жажды заключается в том, что она вынуждает человека сильнее концентрироваться на достижении поставленной цели, а отрицательный эффект проявляется в истощении нервной системы, потере внутренней гармонии и адекватного самоосознания. Ниже будут приведены некоторые психотехники, предназначенные как для конструктивного использования жажд, так и для их доведения до уровня нормальных потребностей.

Оргазмические ощущения

Согласно взглядам Спокойных, все более или менее интенсивные положительные (и не только положительные) эмоции базируются на проявлениях сексуальной энергии человека. Работа с сексуальной энергией – одна из самых эффективных психотехник, так как она основывается на осознании и использовании основных и самых мощных инстинктов человека, заложенных в него самой природой.

Активизация и перемещение сексуальной энергии проявляется в оргазмических ощущениях. Оргазмические ощущения – это любые ощущения холода, тепла, покалывания, щекотки, потока, вибрации, мышечных сокращений и т. д., связанные с прохождением сексуальной энергии по тем или иным объемам тела. Оргазмические ощущения могут возникать в самых разных обстоятельствах, не обязательно связанных с контактами с представителями противоположного пола.

Вызванное внезапным испугом ощущение холодка, пробегающего по спине, – оргазмическое ощущение. Оргазмическими ощущениями являются головокружение от радости победы, специфическое чувство, возникающее во рту, когда человек, предвкушая удовольствие, пробует очень вкусное блюдо или наслаждается букетом дорогого вина, замирание сердца от восторга при виде прекрасного пейзажа или произведения искусства и множество других ощущений, которые переживает человек.

Работа с оргазмическими ощущениями является неотъемлемой составной частью большинства даосских психотехник.

Базовые упражнения

Эти упражнения предназначены для создания стабильного положительного эмоционального фона, увеличения количества и интенсивности ежедневно испытываемых положительных эмоций и укрепления нервной системы. На начальных этапах их нужно выполнять регулярно, желательно каждый день, а упражнение «улыбка Будды» является отправной точкой многих шоу-даосских психотехник.

«Улыбка Будды», или внутренняя улыбка

Расслабьтесь, постарайтесь полностью успокоиться и ни о чем не думать. Полностью расслабьте мышцы лица, представляя, что они наливаются тяжестью и теплом и, потеряв напряжение и упругость, как бы «стекают» вниз в ленивой и приятной истоме.

Сосредоточьтесь на уголках своих губ, так, чтобы из всех мышц и участков тела чувствовались только они. Представьте (только представьте, не прилагая мышечных усилий), как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя очень легкую, почти незаметную улыбку.

Образное представление того, что ваши губы растягиваются в легкой улыбке, заставит мышцы вашего лица совершить спонтанную работу, и на нем появится выражение, которое Спокойные называют «дуновением ветерка радости».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.