

# Психическая саморегуляция (лекция)

Владимир Антонов

В Европе первые идеи о психической саморегуляции зародились в Германии. Немецкие врачи ещё в конце XIX века начали разрабатывать идею, которую они называли «аутогенной тренировкой». Большую известность получила книга «Аутогенная тренировка» д-ра Шульца.

Чему были посвящены эти исследования и рекомендации? Прежде всего — релаксации. Можно было расслаблять тело и ум, лёжа на спине или же в так называемой «позе кучера» (т.е. сидя на стуле, сильно ссутулившись).

Это, конечно, отношения к йоге, как духовному направлению, практически не имело. Но, вместе с тем, основы этой темы были таким образом заложены. И в качестве «предыстории» психической саморегуляции — они сыграли свою позитивную роль.

Следующим большим этапом можно назвать деятельность Александра Семёновича Ромена, врача-психиатра, который работал, в частности, в Алма-Ате и Москве. Термин *психическая саморегуляция* принадлежит как раз ему. Он очень много времени и сил в своей жизни посвятил этому направлению, издал десятки публикаций на данную тему.

О чём он писал? В основном, это была просто пропаганда идеи: «Рабочие шахт, вперёд! — заниматься психической саморегуляцией!», «Работники рентгеновских кабинетов... — тоже!». Ну и так далее...

И это было здорово, поскольку, благодаря этому, термин *психическая саморегуляция* вошёл в лексикон, стал известен. Хотя какой-либо именно *системы обучения* психической саморегуляции Ромен не создал.

Такая система была впервые создана именно нами, нашей научно-духовной Школой. Почему я смею это утверждать? Потому, что без использования функций чакр полноценная психическая саморегуляция попросту невозможна!

Чакры являются рефлексогенными зонами эмоционально-волевой сферы. Перемещаясь концентрацией сознания в ту или иную чакру, мы — всего лишь от этого движения сознания — меняем настройку себя или на интеллектуальную активность, или на восприятие красоты, или на эффективную работу своим телом в мире материи, или на то, чтобы развивать в себе самое значимое качество — способность к «сердечной» любви, и т.д.

Без использования чакр — вот так сильно, красиво, чётко — регулировать своё психическое состояние невозможно.

Впервые именно в наших книгах появилось описание функций чакр и методов работы с ними. И впервые — благодаря именно этим книгам — в Советском Союзе само понятие чакр стало «узаконенным». До этого партийные дельцы, которые курировали науку, твердили, что «существование чакр не доказано наукой» — и поэтому их нет! И сама даже тема чакр была под запретом!

Но — чакры есть. С ними можно научиться обращаться — и отсюда, собственно, начинается уже настоящий путь йоги: раджа-йога и следующая высшая ступень — буддхи-йога.

Но нельзя не упомянуть, что также появилось достаточно много литературы про чакры от разных некомпетентных авторов из разных стран — и через эту литературу пришло очень много вреда.

Ну, например, утверждение (хотя это — ещё не очень вредный случай), что в чакрах есть структуры, которые подобны цветкам лотоса, имеющим разное количество лепестков. На самом же деле — нет там никаких лотосов! И вообще нет там никаких подобных структур! Чакры — это полости, заполненные или биоэнергиями, или напрямую сознанием человека, а потом и Бога.

Впрочем, если практикующие работу с чакрами пытались разглядеть там цветки лотосов — то в этом вреда нет. Через это те люди учились концентрироваться в чакрах.

Но колоссальный вред пошёл от другой ошибки: когда-то очень давно другой немецкоязычный автор тоже написал книгу, где он стал утверждать, что чакры должны быть раскрашены в разные цвета. То есть, поскольку существует семь основных цветов радуги, семь музыкальных нот, семь чакр — всех по семь! — то, значит, каждой чакре должны соответствовать соответствующая нота и соответствующий цвет. Чакра анахата, оказывается, должна быть зелёной...

И эта трагическая ошибка нанесла колоссальный вред огромному количеству людей, которые совершенно искренне хотели стать лучше — и поддавались на такую ложь!

... Поймём, что ведь в чакре анахате должно родиться и из неё расти — духовное сердце. Затем духовное сердце должно преобразиться — по своему качеству — до состояния Святого Духа и Творца.

Святой Дух, Творец — какой имеют цвет? Нежно-бело-золотистый! (Хуан Матус говорил о нежно-янтарном цвете).

А на что годится зелёное духовное сердце? Бог ведь — вовсе не зелёный! Кто у нас зелёный? — Лягушки... Зелёным духовным сердцем можно претендовать на слияние с болотной тиной, например. Но никак не с Богом!

Все чакры должны стать совершенными. Главная из них — чакра анахата. Правильно вырастить себя (как сознание) в качественном и количественном отношениях — мы можем только духовным сердцем! Других возможностей нет!

Все чакры должны быть приближены по своему состоянию к состоянию Бога в аспектах Творца и Святого Духа. Самый утончённый пласт во всём многомерном Абсолюте — это Творец. Мы должны стремиться погрузиться в Него духовным сердцем, потом мы сможем также притянуть туда же остальные свои представляющие ценность *там* структуры.

О чём я сейчас говорю? Вот — есть чакры (о них знали в Индии, в том числе и прежде всего). Есть также понятие дань-тянов (с ними работали китайские даосы). Чакра анахата — это средний дань-тян. Есть также нижний дань-тян — «силовой блок» организма, состоящий из трёх нижних чакр. И есть три верхние чакры, составляющие верхний дань-тян.

Причём основной дань-тян — это средний. А два другие — вспомогательные. Они — тоже нужны, они — тоже выполняют свои функции. И мы можем именно всеми дань-тянами погрузиться в Творца, сливаясь с Ним! За это имеет смысл бороться, ради этого имеет смысл работать над собой!

Для того, чтобы всеми дань-тянами погрузиться в Творца, — они должны быть доведены до Его состояния. Повторяю, что Его Свет — нежно-бело-золотистый. Красными, зелёными и прочими чакрами «соваться» в Творца — бессмысленно! Люди, которые занимались расцвечиванием своих чакр, — если они не «отмоются», а это очень трудно — они лишили себя возможности достичь высоких этапов на пути духовного совершенствования! Это — ловушка! Я очень прошу всех не следовать этой вредоносной тенденции

и отойти от тех, кто пытаются навязывать такие порочные, губительные псевдодуховные тенденции!

Кстати, кто-то может спросить, указывая на меня: «А чего это он тут свою точку зрения навязывает: как будто он один только прав? Какое он имеет основание претендовать на то, чтобы ему верили?»

Дело в том, что нашему коллективу удалось пройти весь Путь, мы дошли до конца Пути. Хотя знаем, как много ещё есть возможностей для продолжения работы над собой. Но мы прошли весь Путь — и поэтому нам очень хорошо видны те ошибки, которые совершают другие искатели. Если весь Путь пройден, изучен, ясен — тогда видны конкретные этапы этого Пути и тогда можно легко различать правильные и ложные попытки других людей, которые собираются пройти этот Путь.

... Итак, мы уже определили в прошлых наших беседах, что главная наша чакра — анахата. А Прямой Путь — это путь любви к Творению, а затем и к Творцу. И когда мы — через любовь к Творению — освоили саму функцию Любви (с большой буквы) — то тогда мы можем полюбить и Творца. И это приводит к тому, что мы в итоге — в этой Любви — сливаемся с Ним.

Если мы уже сделали хотя бы начальные шаги по этому Пути (а именно, развили себя в качестве духовного сердца) — то дальше пойдёт всё очень просто. Дальше мы учимся быть всё большими и всё более утончёнными духовными сердцами.

Как расти? Для этого надо поискать некие *формы*, которые можно заполнять собою (как духовным сердцем). На помощь могут придти «коконы» сильных, мощных, утончённых деревьев разных биологических видов. У нас — и тополя, и сосны, и берёзы, и ели такие существуют. Имею в виду те конкретные растения, которые можно назвать *растениями силы*, т.е. речь идёт не о всём биологическом виде, а об отдельных особях.

Итак, можно учиться заполнять их формы собою как духовным сердцем, выходя в них из чакры анахаты, прежде всего, назад.

Затем можно разливаться над просторами, открывающимися с гор, или над просторами степей, над просторами моря. Тренируясь таким образом, мы становимся всё большими духовными сердцами и, в том числе, обретаем способность *видеть* сознанием, а не только глазами своего тела.

Ещё важно отметить, что духовное сердце обязательно должно иметь *руки*, которыми можно поддерживать, подпитывать своей силой любви другие существа, помогая им.

Если мы идём этим Путём, то Святые Духи очень скоро становятся видимыми для нас. Причём, если мы Их видим, — то и слышим: ведь слышать намного удобнее того, кого видишь.

А заполняя формы Сознаний наших Божественных Учителей, Святых Духов, через соностройку с Ними — мы дорастаем с Их помощью до права входить в Обитель Творца.

Ну а далее следуют такие высшие медитации как «Стена», «Храм», «Два Храма», «Крест» и так далее.

А потом уже можно из Изначального Сознания смотреть на Творение, подходить к материи своего тела *с той стороны*, со стороны Творца, преобразовать материю своего тела.

... Вот это и есть Прямой Путь!

Идея Прямого Пути существует в буддизме. Она же присутствует в исламе — как направленность своего внимания на Творца и развитие в себе любви к Нему.

**Прямой Путь — он же есть Кратчайший Путь к полной духовной самореализации!**

**Конечно, надо иметь в виду, что одни лишь техники психической саморегуляции не дадут возможности дорасти до полноты своего развития. Совершенно необходимы и два других компонента: интеллектуальный и этический.**

**Мы ведь, для начала, должны умом понять, что такое Бог. Но как мало людей может ответить сколько-нибудь разумно на этот вопрос! В лучшем случае, они назовут какое-то имя Бога, и скажут, что вот это — Бог. А никакого представления о том, что стоит за этим именем, — у них ведь нет! Они не скажут вам, что Бог — это и Творец (Изначальное Сознание), что Бог — также и Абсолют (т.е. Всё: Творец вместе со Своим Творением)! И они не знают, что делать нам в связи с тем, что Бог существует!**

**Подавляющее большинство людей, которые признают бытие Бога, начинают... выпрашивать у Него «спасения» для себя лично или, в лучшем случае, для кого-то ещё. Но, на самом-то деле, Богу не нужны ни молитвы наши, ни поклонения в разных вариантах! Но Богу нужны наши усилия по самосовершенствованию!**

**Покаяние же, которое практикуется в ряде духовных направлений, предназначено вовсе не для того, чтобы выпросить прощение за совершённые неправильные поступки, но оно предназначено для того, чтобы научиться не повторять свои ошибки!**

**И если мы во всём этом разобрались — то тогда уже и этический компонент духовного развития актуализируется, этическая работа над собой приобретает осмысленность. Не просто надо, к примеру, «поклоны бить» — а именно учиться не совершать ошибки!**

**А что есть ошибка, что — не ошибка? Ведь способность разобраться в этом может придти только в том случае, если мы понимаем, что такое есть Бог, что такое — человек, в чём смысл жизни человека! А этот смысл — в духовном совершенствовании! В совершенствовании — смысл наших жизней, а не в зарабатывании денег, не в самовозвышении над другими людьми!**

**И вот, когда всё это становится понятным,— тогда и удаётся в достаточно краткие отрезки времени очень значительно продвинуться в своей личной эволюции. И вот это и будет настоящей религией, настоящей йогой! И психическая саморегуляция на этом её уровне может рассматриваться как направление йоги, как реальный и эффективный путь духовной самореализации.**

**Давайте же пойдём этим Путём!**