

Учебное издание Андреев Олег Андреевич Хромов Лев Николаевич

## УЧИТЬСЯ БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ

### Содержание

[Введение в программу «Ультра-рапид»](#)

[Беседа первая. Рефлекс сосредоточения — основа внимания](#)

[Беседа вторая. Симультанное опознание](#)

[Беседа третья. Три закона внимания](#)

[Беседа четвертая. Активизация зрительного сосредоточения посредством слуха](#)

[Беседа пятая. Третий глаз — что это такое?](#)

[Беседа шестая. Развитие внимания и памяти в процессе познания внешнего мира](#)

[Беседа седьмая. Интеллектуальный потенциал личности](#)

[Беседа восьмая. Партитурное чтение](#)

[Беседа девятая. Видеотренинг рефлекса сосредоточения](#)

[Беседа десятая. Сверхвнимание. Как его тренировать](#)

[Приложения](#)

[Приложение 1. Текст сеанса медитации](#)

[Приложение 2. Медитативные стихи](#)

[Приложение 3. Тесты на внимание](#)

[Приложение 4. Вопросы к тестам](#)

[Приложение 5. Ответы к упражнениям на развитие внимания и сообразительности](#)

[Приложение 6. Методика определения скорости чтения книги в программе «Ультра-рапид»](#)

[Приложение 7. Таблица «Итоги обучения»](#)

[Приложение 9. Биоэнергетическое поле человека](#)

[Литература](#)

## Введение в программу «Ультра-рапид»

Успешно завершив обучение по программам первых двух ступеней обучения «Школы Олега Андреева»: «Доминанта 2000 года» и «Сатори», вы приступаете к занятиям третьей ступени обучения по программе «Ультра-рапид». Словосочетание «ультра-рапид» можно объяснить так: ультра—лат. *ultra*—далее, более, сверх:

- 1) приставка, обозначающая крайний, находящийся за пределами;
  - 2) устойчивое, высокое состояние, созвучие духа и воли;
- рапид — франц. *rapide* — быстрый.

Таким образом, словосочетание «ультра-рапид» обозначает скоростной, быстрый, т. е. сверхбыстрое чтение при устойчивом состоянии внимания.

Программа «Ультра-рапид» создавалась в течение многих лет с использованием достижений современной науки, а также древнейших источников как восточной, так и западной мысли.

Радиофизика рассматривает человека как сложнейшую кибернетическую систему. Каждый человек имеет электромагнитную энергию определенного диапазона и частоты. Носителем энергии в человеческом организме является сердечно-сосудистая система, сердце - поляризационный генератор. От состояния сердечно-сосудистой системы и сердца зависит запас жизненных сил человека, его творческий потенциал, коэффициент его интеллекта (это не противоречит ни медицинской науке, ни воззрениям древних учений йогов). В период занятий по программе «Ультра-рапид» очень важно поддерживать сердечно-сосудистую систему в хорошем состоянии, и поэтому вопросам укрепления здоровья в программе уделено большое внимание.

Существует поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух», она верна, но еще более верно изречение древних: «Здоровое тело — продукт здорового рассудка». Таким образом, повышая свой интеллект, вы одновременно укрепите и ваше здоровье, как физическое, так и психическое, так как все взаимосвязано, а наличие здоровья является непременным условием духовного развития.

Вам будет предложен ряд профилактических мер для поддержания здоровья:

- йоговские упражнения — асаны, они просты, но очень эффективны;
- дыхательная гимнастика — пранаяма;
- медитация на мантре, медитация на пламени свечи;
- пальминг—упражнение для сохранения, развития и улучшения зрения.

После освоения третьей ступени обучения программы «Ультрарапид» вас перестанут пугать Гималаи книг, журналов, газет. Возникнет ощущение легкости преодоления материала.

В какой-то момент вы почувствуете себя свободными, вы ощутите себя как бы на крыльях.

Почувствуете прилив новых сил, у вас появятся новые возможности самореализации.

Итак, цель программы «Ультра-рапид»—сверхбыстрое чтение при устойчивом состоянии внимания, со скоростью до 20000 зн./мин.

Освоение учебного материала в предлагаемой книге построено в виде десяти бесед. Каждая беседа содержит небольшой теоретический раздел, описание упражнений и порядок их выполнения.

Методы обучения, положенные в основу упражнений, отличаются тем, что при кажущейся своей простоте они обеспечивают глубинное воздействие на тонкие механизмы мозга. Именно в этом принципиальное отличие нашей методики от других разработанных в России и за рубежом. Обязательным элементом обучения в программе «Ультра-рапид» является медитация на мантре — самый эффективный метод психофизического саморегулирования. Медитация на мантре обогащает человека новой энергетикой, гармонизирует повседневную жизнь, поднимает личность на новый интеллектуальный уровень. В процессе обучения сверхбыстрому чтению роль внимания, воображения и эмоционального состояния исключительно велика.

Продолжительность обучения по программе «Ультра-рапид» в среднем шесть месяцев, т. е. две недели на каждую беседу. В зависимости от ваших успехов и возможностей сроки могут быть скорректированы в ту или иную сторону.

Для обеспечения продуктивности ваших занятий необходимо соблюдать два неперенных условия:

- 1) непрерывность и регулярность занятий в течение всего периода обучения;
- 2) ежедневное выполнение предусмотренных программой упражнений и тренировок в течение не менее 30—40 мин.

От вашего прилежания, настойчивости, целеустремленности будет зависеть конечный результат. Совершенно недопустимо одновременно осваивать технику тренировки внимания и заниматься каким-то другим новым для вас делом. Приступая к занятиям, вы должны быть уверены в том, что ничто не мешает довести их до конца. При появлении каких-либо серьезных мешающих факторов лучше прервать занятия и начать их заново в благоприятное для вас время.

Не ждите положительных результатов только от прочтения этой книги. Эту книгу нужно не читать в прямом смысле этого слова, а работать с ней. Результаты вашей работы по интеллектуальному развитию, мы убеждены в этом, превзойдут все ваши ожидания.

Вспомните чайку по имени Джонатан Ливингстон:

**«Когда знаешь, что делаешь, всегда получается!»**

*Ричард Бах*

Дерзайте, вы сможете!

У вас непременно получится!

Даем себе психологическую установку:

**«Я смогу освоить программу «Ультра-рапид».**

## БЕСЕДА ПЕРВАЯ . РЕФЛЕКС СОСРЕДОТОЧЕНИЯ – ОСНОВА ВНИМАНИЯ

### Рефлекс сосредоточения

В числе рефлексов {Рефлекс (от лат. *reflexum* — отражение) — ответная реакция организма, осуществляемая при участии нервной системы на поступившее из внешней или внутренней среды раздражение. Пример—отдергивание руки при случайном прикосновении к горячему предмету. Врожденные рефлексы И. П. Павлов назвал безусловными, а вырабатываемые в течение жизни— условными.} говорил академик В. Бехтерев, определяющих внешние отношения человека с окружающей средой, особое значение имеют рефлекс сосредоточения внимания. По мнению Бехтерева, благодаря рефлексам сосредоточения выигрывает точность внешних впечатлений и точность воспроизведения. Значит, эти рефлекс важны как для внешних отношений человека, так и для тренинга, т. е. развития нервно-психической сферы личности.

Как же проявляется реакция сосредоточения при чтении? Во-первых, это комплекс сокращений глазных мышц, создающих наиболее благоприятные условия для восприятия текста. Одновременно устраняется в той или иной мере все то, что препятствует сосредоточению над текстом, например чересчур частое моргание.

Во-вторых, человек наклоняется к тексту, сосредоточивая на нем свой взгляд. Происходит соответствующее сокращение аккомодативной мышцы и сокращение зрачков, задержка дыхания на вдохе, а также задержка движения других частей тела и изменение частоты сердечных сокращений (пульса). Брови сдвигаются, помогая устранить посторонние зрительные раздражения, дыхание и сердцебиение, как правило, становятся более спокойными и ровными - мы «затаиваемся», как говорится, «я весь— внимание».

В-третьих, процесс сосредоточения лежит в основе триады: анализ + сравнение + синтез, Отсюда следует вывод, что в процессе сосредоточения происходит установление соотношений между следами внешних объектов и личностной сферой человека. Мы легко воспроизводим события по памяти.

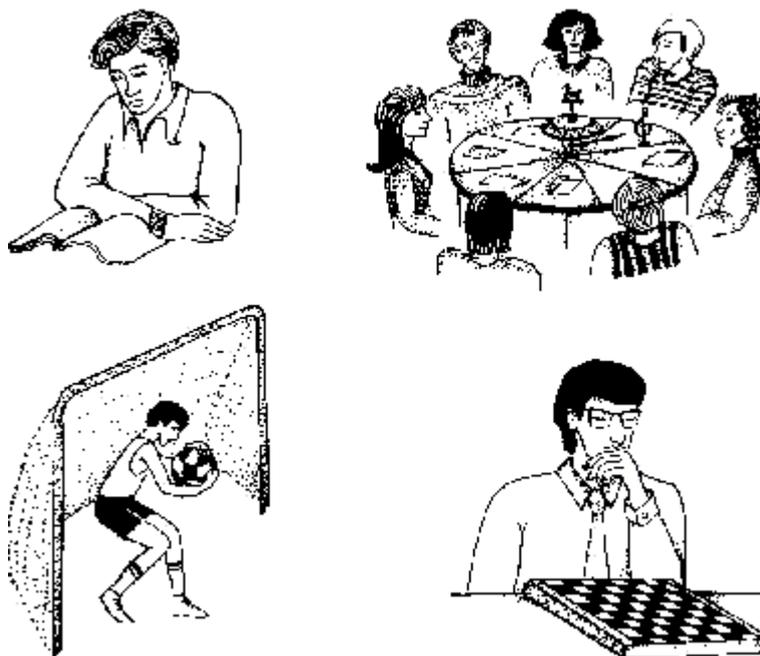
Опыт показывает, что, чем глубже сосредоточенность человека на своих мыслях, тем продуктивнее его отдача в работе. Вы читаете этот учебник, а в комнате раздаются звуки радио-Сосредоточившись на чтении текста, мы, как говорится, только краем уха улавливаем то, что передается по радио. Но и этого достаточно, чтобы вы услышали вашу любимую мелодию. И вот теперь сознание исключительно направлено на звуки радио, а глаза лишь машинально бегут по строчкам учебника. Вы «прочли» две-три страницы и понятия не имеете, о чем в них говорится. И вот, наконец, вы вспоминаете о том, что должны читать книгу, и заставляете себя отвлечься от звуков радио и вновь сосредоточиться на чтении текста. Звуки любимой мелодии продолжают раздаваться в комнате, но вы уже совсем или почти совсем не слышите их,

Отсюда следует, что различие в восприятии нами внешних воздействий зависит от внимания.

Психологи определяют внимание как направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенном предмете или явлении. Под направленностью подразумевается определенный выбор (различают целенаправленный, волевой или невольный) предмета или явления среди других. Таким образом, сосредоточенность-это отвлечение от всего, что не имеет отношения к данному предмету или данной деятельности,

Внимание не существует вне каких-либо психических процессов, т. е. мы с вами можем внимательно воспринимать, думать, творить, запоминать, чертить, рисовать, читать, но быть просто внимательным независимо от ощущений и восприятий пяти органов чувств и мышления

невозможно- Внимание характеризует состояние, уровень тонуса психических процессов и является одной из постоянных составляющих психической деятельности личности.



**Рис. 1. Примеры реализации рефлекса сосредоточения (внимания): при многократном повторении ситуации в коре больших полушарий устанавливается система условных связей или стереотип нервных процессов (рефлекс сосредоточения), облегчающий и упрощающий реакции организма**

Действительно, одновременно рассматривать какую-нибудь вещь и слушать незначимые для вас. не связанные с этой вещью звуки трудно: одно мешает другому. Но вот слушать речь оратора и внимательно следить за выражением его лица возможно. Одновременно слышать целый музыкальный аккорд также возможно, но прислушиваться сразу к разным, не связанным для нас в одно целое звукам партитуры трудно. То же необходимо сказать и о желаниях, намерениях, чувствованиях, мыслях, фантазиях и т. п. Примеры реализации рефлекса сосредоточения (внимания) показаны на рисунке 1.

Примером, демонстрирующим рефлекс сосредоточения, является слепой метод игры в шахматы. Например, гроссмейстер Михаил Таль играл в шахматы сразу на 10 досках, не присутствуя в зале, где находятся его противники- Причем если все 10 партий не доиграны, то М. Таль мог хранить в памяти все позиции фигур до следующего дня, чтобы продолжить игру. Известно, что шахматная доска является матрицей 8X8, и, значит, М. Таль держит в уме 10 матриц одновременно! Удивительно и то, что гроссмейстер на второй день мог безошибочно вспомнить и переповторить ходы всех партий с первого до последнего!

Другой пример. Всем известна популярная игра в футбол. Вратарь команды мгновенно реагирует и ловит мяч, летящий в ворота. Разве это не яркий пример рефлекса сосредоточения?

Возьмем еще пример. Интеллектуальная игра «Что, где, когда?»—это пример рефлекса сосредоточения плюс эрудиция и память соревнующихся.

А читающий в метро студент? Это еще один хороший пример использования рефлекса сосредоточения. Состояние сосредоточения студента усиливается с увеличением объемов читаемого за рабочий день текста, благодаря чему и работа становится более успешной. Количество пропусков значимых смысловых аспектов при чтении и ошибок при запоминании уменьшается, работать с текстами становится легко.

Степень сосредоточения отражается как на количестве прочитанного, так и на коэффициенте

понимания, т. е. качестве чтения. Этим косвенным примером мы будем пользоваться для определения степени читательского сосредоточения. Тесты на проверку рефлекса сосредоточения (внимания) введены в психологическую практику французом

А. Бине в 1900 г. Тесты приведены в конце каждой беседы. Но вначале давайте познакомимся со следующим очень важным разделом.

## Динамическая медитация (теория)

Медитация — это один из терминов, употребляющихся для обозначения способа переключения внимания с внешнего мира на мир внутренний. Суть любой медитации—это постоянная практика, ничто, абсолютно ничто не может заменить практики. Любой учитель может дать вам только технические приемы, но знание должно быть вашим собственным. И только тогда, когда знание становится вашим личным опытом, оно начинает вас поддерживать. Существует мудрое изречение: «Научить нельзя — научиться можно».

В программе «Ультра-рапид» мы используем различные техники медитации, однако основная из них—медитация на мантре.

Наука о мантре очень древняя и в настоящее время широко практикуется во всех частях мира. Упоминания о мантре встречаются в древнейших ведических источниках (ведических манускриптах), которые были написаны более чем 5 тыс. лет назад. Буквально «мантра» («Mantra») означает «выявленный звук». Это чистый звук без смысла и ассоциаций, успокаивающий разум, но сохраняющий одновременно готовность к действиям и сосредоточенности.

Сила воздействия мантры заключается в ее звуковых вибрациях, в ритме. Мантры вызывают состояние резонанса между сознанием человека и его подсознанием. Они настраивают тело и нервную систему человека на высвобождение внутренней космической энергии.

Существует множество мантр, каждая из которых обладает собственными качествами, ритмом и результатами.

Мантра—это не просто название, это звуковой поток (независимо от того, вслух или про себя произносится мантра), который связан с произносящим ее человеком.

Для программы «Ультра-рапид» была выбрана мантра

«СО - ХУМ»

«СО» — космическое сознание (вдох),

«ХУМ»—индивидуальное сознание (выдох).

Силы мантры в ее ритме, ваше дыхание — это ваш ритм, ваше дыхание — это ваша сила. Дыхание — это движение праны, а пра-на — жизненная сила и жизненная энергия, имеющая два полюса: вдох (Инь) и выдох (Ян).

Поясним понятия «Инь» и «Ян». Сила, связывающая человека и Вселенную, проявляется в виде двух энергетических потоков: нисходящего потока Неба — Ян и восходящего потока Земли—Инь. Соединение этих двух потоков образует энергетический потенциал человека — прану.

Вдох «СО» является холодным (Инь), а выдох «ХУМ»— теплым (Ян). Вместе вдох и выдох создают естественный биоритм. Через дыхание вы начнете постигать вибрацию космического звука. Этот космический звук имеет два проявления — мужское и женское. Мужское начало—это «ХУМ», а женская энергия— это «СО». Во время вдоха вы почувствуете вибрации космического звука «СО», во время выдоха вы будете чувствовать звук «ХУМ». В «СО—ХУМ»-медитации существует союз индивидуального сознания с Космическим Сознанием. Прислушайтесь к звучанию «СО — ХУМ», «ХУМ — СО» в вашем дыхании. Эти вибрации являются звуковой энергией, которая идентична жизненной энергии дыхания.

**ДЫХАНИЕ—УНИВЕРСАЛЬНАЯ МАНТРА «СО—ХУМ». ВАШЕ ДЫХАНИЕ ВСЕГДА ПРОИСХОДИТ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!!! НЕВОЗМОЖНО ДЫШАТЬ ЗАВТРА ИЛИ ВЧЕРА. ВЫ ОБЯЗАНЫ ДЕЛАТЬ ВДОХ И ВЫДОХ В ЭТО САМОЕ МГНОВЕНИЕ. ВАШЕ ДЫХАНИЕ**

## ВСЕГДА С ВАМИ.

Мантра является инструментом, который способствует концентрации. Мантра—это защитник разума, используемый для усиления сознания. Мантра — это технический прием для регулирования настройки разума. Внутреннее произнесение мантры — это специальное использование собственных вибраторных способностей, при этом человек идет от своего сегодняшнего положения, уровня развития к предполагаемой цели назначения — например, к сверхбыстрому чтению до 20000 знаков в минуту и выше. Энергия мантры помогает достичь равновесия тела, ума и сознания. Ваша жизнь изменится, и повседневность наполнится обновлением.

Медитация на мантре «СО — ХУМ» есть динамическая медитация, ее можно применять в любых условиях: в состоянии покоя, при ходьбе, в поездке и т. д.

Делая вдох, зафиксируйте этот момент, осознайте, что только что произвели вдох. Делая выдох, также его зафиксируйте, осознайте, что только что произвели выдох.

Звук вашего дыхания «СО—ХУМ»—это ваша личная индивидуальная мантра, она всегда с вами. Когда вы стоите, шагаете, сидите, лежите — во время всех видов деятельности,— прислушивайтесь к звуку вашего дыхания и учитесь распознавать его неуловимые изменения. Ваше дыхание станет спокойным и спонтанным, и вы уйдете за пределы мысли, за пределы времени и пространства, произойдет истинное раскрытие вашего сознания. Это слияние индивидуального сознания с Космическим Сознанием приведет к состоянию величайшего равновесия, вы успокоитесь сами, и все вокруг вас успокоится, вы будете излучать спокойствие.

Медитация необходима для внесения гармонии в повседневную жизнь. Под ее влиянием возрастает способность использовать свой творческий потенциал и сделать свою жизнь более целеустремленной.

В основе медитации на мантре «СО — ХУМ» лежит управление вниманием.

Из всего сказанного вы должны понять, что медитация на мантре «СО — ХУМ» — это метод саморегуляции, основанный на управлении вниманием для изменения психических процессов с конечной целью улучшения самочувствия и здоровья, расширения сознания, развития личности и интеллекта. Помните, однако, что медитация принесет результаты только при старательной и регулярной практике, т. е. эффект от работы с мантрой зависит от самого медитирующего.

## Динамическая медитация (практика)

Надо знать, что при глубокой медитации вы становитесь сверхчувствительными к окружающим условиям, которые сильно влияют на процесс вашей медитации. Цвета, звуки, температура окружающей среды — все это фиксируется в вашем сознании и подсознании и влияет на вашу энергию. Во время медитации все резкие звуки должны быть сведены к минимуму: отключите телефон, не заводите будильник.

Помните: внешний шум во время глубокой медитации — это удар по всей системе.

Попросите близких не входить в комнату, где вы проводите медитацию. Можно написать крупными буквами плакат и повесить его с внешней стороны двери комнаты:

Прошу не мешать, я медитирую с ... ч до ... ч

Воздух здесь должен циркулировать свободно, температура должна быть умеренной. Слишком холодный воздух может повредить телу во время глубокой медитации, а слишком высокая температура приведет к засыпанию. Кроме того, при высокой температуре ухудшается циркуляция воздуха.

Сидеть лучше на шерстяном одеяле (можно на хлопчатобумажном или шелковом), поскольку оно является антистатическим и изолирует ваше психо-электромагнитное поле от электромагнитного поля Земли. (Допускается сидеть на деревянном сиденье.) Использовать эту подстилку следует только для медитации, через некоторый период времени подстилка будет поглощать вибрации динамической медитации. И в дальнейшем стоит вам только расположиться на ней, как она будет немедленно помогать вашим усилиям.

Одежда должна быть чистой, свободной, легкой, удобной, без пояса. Примите холодный либо

контрастный душ. Пусть поток чистой воды очистит ваше сознание от тревожных мыслей. Активизируйте свое кровообращение, чтобы очистить тело. Принимая душ, промассируйте все тело, особенно стопы ног, кисти рук, уши и лицо. Массаж можно провести с использованием любого растительного масла.

*Примечание:* независимо от времени проведения перед медитацией следует почистить зубы, вымыть и промассировать уши.

Когда вся физическая подготовительная часть упражнения выполнена, убедитесь, что вы правильно настроили свой разум. Настрой должен быть положительным. Если ваши мысли положительны и созидательны утром, то вы будете хорошо себя чувствовать весь день.

Режим вашей жизни подскажет вам наиболее оптимальное для медитации время. Утром, после пробуждения, натошак, между 4 и 8 часами медитация наиболее полезна.

Днем ее можно проводить в любое удобное для вас время, но не раньше чем через два часа после еды, особенно если она была обильной, поскольку процессы пищеварения помешают вам оставаться расслабленным и в то же время не впасть в дремоту.

Вечером—между 19 и 20 часами, можно и перед отходом ко сну, если ужин не был особенно плотным и поздним, но медитация не должна сразу переходить в сон, так как организм активизируется и должен пройти хотя бы один час активного времени.

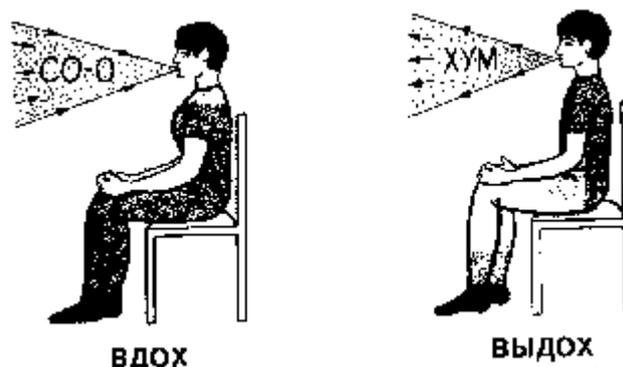


Рис. 2. Динамическая медитация на мантре «СО — ХУМ»

Продолжительность сеанса медитации на мантре «СО — ХУМ» 20 мин. При медитации на мантре «СО — ХУМ» можно сидеть в любой удобной для вас медитативной позе.

Тем, кто занимается хатха-йогой, лучше всего медитировать сидя на полу на шерстяном (хлопчатобумажном, шелковом) одеяле в любой удобной для вас медитативной позе.

Позвоночник должен быть выпрямлен, тело расслаблено. Можно медитировать сидя в кресле, однако необходимо правильно выбрать кресло—оно должно быть такое, чтобы вы чувствовали себя расслабленно и в то же время могли соблюдать полное внимание. Кресло должно твердо поддерживать вас. Слишком большое и мягкое кресло может оказаться неудобным для длительной медитации. Спинка кресла может использоваться для поддержки, если она прямая. Общая ошибка — свободное свисание ног. Важно, чтобы стопы стояли на полу с равномерной нагрузкой. Равномерная нагрузка обеспечивает устойчивость для бедер и поясницы. Допускается медитировать сидя на жестком стуле с прямой спинкой или табурете (рис. 2). Проследите за тем, чтобы ваша голова, шея и позвоночник составили прямую линию. При выполнении медитации в большинстве древних индийских текстов рекомендуется положение лицом на север или восток. Север—это страна всяческих восхождений, крайняя точка подъема солнца, при «северном» его пути—летнее солнцестояние.

Современная наука обосновывает интуитивно найденные йоговские положения в пространстве. Известно, что на поверхности земного шара от экватора к полюсам проходят электромагнитные течения, влияющие на живые организмы. Придавая определенную ориентацию организму, мы можем энергию земного магнетизма сделать действенным средством как для целей профилактики, так и для поднятия производительности труда—повышения скорости

чтения.

Руки при медитации должны быть максимально расслаблены—лежать на коленях ладонями вверх. Руки человека имеют не только функциональное назначение, но оказывают прямое воздействие на работу мозга. С самого начала жизни мы исследуем мир при помощи рук. Если вы взглянете на ладони, то увидите, что линии образуют замысловатые рисунки. Помните, что для вас руки — это энергетическая карта вашего сознания и здоровья, через пальцы рук проходят энергетические каналы. Руки характеризуют состояние отдельных частей тела или мозга и соответствующих рефлексов.

**Вход в состояние медитации.** Принять удобную для медитации позу (позвоночник прямой, голова, шея и позвоночник составляют прямую линию, затылок не касается спинки кресла, если вы сидите в кресле). Закрыть глаза. Посидеть спокойно 30 с.

**Процесс медитации на мантре «СО — ХУМ».** Медитацию следует начинать с возможно полного выдоха; с физиологической точки зрения это оправдано,— максимальный выдох нужен для удаления из легких застоявшегося воздуха. После такого проветривания в активные части легких сможет попадать более чистый воздух.

Сделать вдох носом с одновременным внутренним произнесением звукосочетания «СО», затем сделать выдох через нос с одновременным произнесением звукосочетания «ХУМ».

Направить свое внимание на дыхание, одновременно в ритме дыхания повторять про себя звукосочетание «СО — ХУМ». Внимание на протяжении всего сеанса медитации должно быть направлено на неменяющийся источник стимуляции—звукосочетание «СО — ХУМ» совместно с процессом дыхания.

Хотя мантра «СО — ХУМ» произносится про себя, эхо ее звуков безмолвно вибрирует вокруг вас. Все эти звуки вокруг вас, вибрации от них распространены в эфире. Если вам удастся уловить тонкий звук, он понесет вас без вашего усилия за границы сознания тела в высшие сферы «Я» и блаженства.

Нельзя допускать, чтобы дыхание совершалось с усилием, оно должно быть полным, ровным и свободным, в комфортном для вас индивидуальном ритме. Крайне нежелательно прерывать состояние медитации звонком будильника, желательно научиться определять продолжительность медитации по своим внутренним часам, со временем это начнет у вас получаться. На первых порах пусть это будет не 20 мин, а, например, 15—25 мин.

**Выход из состояния медитации.** Как только вам покажется, что время, отведенное на медитацию, закончилось, прекратите концентрировать свое внимание на дыхании и мантре «СО — ХУМ». Посидите спокойно с закрытыми глазами еще 30 с, затем медленно их откройте. Если в процессе медитации у вас исчезнет эффект произнесения мантры, т. е. вы как бы потеряете мантру, это нормально, она снова к вам вернется через какое-то время.

После медитации на мантре «СО — ХУМ» вы должны глубоко расслабиться и отдохнуть.

Во время расслабления следует накрыть тело одеялом, чтобы не замерзнуть. Время, которое вы проводите в глубоком расслаблении, зависит от вашего распорядка, обычно нужно отдыхать от 10 до 20 мин. Способность к релаксации (расслаблению) —это бесценный дар.

Во время медитации происходит не только изменение сознания, меняется режим работы желез внутренней секреции, а также кровеносной системы и мозга. Вы можете заниматься мысленными упражнениями, видеть живые сны, можете вообще ничего не вспоминать после того, как закроете глаза. Вы, однако, не должны переходить в обычный сон, когда окончите процесс медитации.

Эффект от медитации на мантре действует в течение длительного времени. Необходимо дать время для того, чтобы энергии, которые вы освободили в теле и разуме, прошли необходимую циркуляцию и пришли в равновесие. Энергия знает, куда она должна попасть. Это делается автоматически.

## Другие способы медитации в программе «Ультра-рапид»

Кроме основной техники динамической медитации на мантре «СО — ХУМ», подробно рассмотренной выше, мы рекомендуем использовать в зависимости от условий вашей работы и настроения дополнительные техники медитативного погружения:

1. Медитация на пламени свечи—подробно разбирается во второй беседе.
2. Медитация на медитативных стихах. Аудиопрограмма, записанная на кассете программы «Ультра-рапид», содержит запись медитативных стихов на фоне музыки композитора Михаила Экимяна. Прослушивание этой записи в спокойной обстановке дает еще одну возможность вхождения в состояние медитации. Основные условия успешного применения этой техники следующие: принять удобное положение сидя в кресле или на стуле: закрыть глаза; ярко, образно представить себе события, ситуации, которые разворачиваются в стихах выдающихся русских поэтов. При отсутствии у вас аудиокассеты вы можете читать вслух медитативные стихи (см. приложение 2) и затем, заучив их, читать про себя с закрытыми глазами, переживая их содержание.
3. Медитация с использованием медитативного текста программы «Ультра-рапид» на фоне музыки.

Здесь также возможны различные варианты медитативного погружения. Если вы имеете аудиокассету с записью сеанса медитации, то, приняв удобную позу, вы прослушиваете запись сеанса медитации. Другой вариант возможного вхождения в состояние медитации — прослушивание только музыкального сопровождения сеанса без текста. И наконец, возможен третий вариант: при отсутствии кассеты читать текст сеанса медитации (см. приложение 1) вслух, а затем по мере заучивания этого текста читать его про себя.

Итак, рассмотренные нами техники медитации дают большую свободу выбора и позволяют в зависимости от конкретных условий или обстоятельств использовать каждый раз наиболее эффективный для вас способ медитативного погружения.

## Пальминг

Название пальминг происходит от слова *palm*, означающего в переводе на русский язык «ладонь». Наши ладони представляют собой превосходный инструмент для защиты глаз.

Когда вы закрываете глаза, вы, конечно, способствуете некоторому их расслаблению и отдыху. Однако глаза, самой природой предназначенные для восприятия света, не могут полностью расслабиться, когда на них падает даже ничтожное количество его лучей.

Упражнение, позволяющее добиться этого, было названо Бейтсом «пальминг». Это упражнение, по всей видимости, было заимствовано Бейтсом из немедикаментозных методов лечения, издавна применяемых в Азии, в частности в Индии и Китае. Описание аналогичных упражнений можно встретить в древних трактатах по йоге в разделах, относящихся к медитации и расслаблению.

Зрение и сознание неразделимы; если возбуждено одно, то не будет покоя и другому. Необходимо воспитать в себе привычку расслабленного смотрения.

Пальминг можно делать лежа (на спине или на животе) и сидя (рис. 3).

Поза «лежа на животе». Можно перевернуться на живот и улечься ничком.

Поза «сидя за столом». Чтобы не напрягать руки, занимайтесь пальмингом, сидя за столом и опираясь на него локтями. (Под локти можно подложить подушку, чтобы избежать напряжения в руках, которое разрушит цель нашей тренировки — избавиться от напряжения.) Высота стула подбирается так, чтобы лоб оказался на уровне пальцев рук, а весь позвоночник до головы был выпрямлен.

Сидеть надо так, чтобы вы добились максимального физического расслабления. Ноги поставьте полной ступней на пол, не надо их закидывать одна на другую или скрещивать в лодыжках.

Ни в коем случае не выгибайте шею, не «переламывайте» ее, не сутультесь и не горбите спину, чтобы не пережать кровеносные сосуды, проходящие через шею и снабжающие кровью мозг и



**Рис. 3. Упражнение «Пальминг», дающее полноценный отдых глазам** глаза. Таким образом вы сохраните правильную осанку и избежите излишнего напряжения.

Не держите голову за счет напряжения шейных мышц, лучше легко обоприте ее на ладони так, чтобы вес головы через локти и подушку пришелся на опору.

Помните: во время пальминга не должно ощущаться никакого физического дискомфорта. Если он все же появится, лучше на некоторое время прекратить упражнение и приступить к нему позже, устранив всякие причины, вызывающие дискомфорт. В таком случае наиболее полезен принцип, предлагаемый автором книги «Как приобрести хорошее зрение без очков» Маргарет Корбетт, — «Делать все понемногу, но чаще».

Приступая к пальмингу, согреть ладони. Для этого достаточно подержать их некоторое время под не слишком горячей водой, интенсивно потереть одной ладонью другую или же некоторое время интенсивно пожимать пальцы рук. Приливу тепла к рукам способствует и их массаж в течение непродолжительного времени. Теплые ладони более приятны для кожи лица, чем холодные. Любое неприятное ощущение вызывает напряжение, любое напряжение препятствует улучшению зрения. Кроме того, предварительное согревание ладоней усиливает кровообращение в районе глаз.

Правильно сложить руки в пальминге не всегда удастся с первой попытки. Края ладоней только слегка должны касаться носа, чтобы не стеснять дыхания, а большие пальцы спокойно лежат на височной скуловой части лица.

Сложите чашеобразно ладони рук и положите четыре пальца одной руки на четыре пальца другой (руки крест-накрест) так, чтобы основание мизинца одной руки легло на основание мизинца другой (по всей вероятности, у правой пальцы правой руки окажутся сверху, а у левой наоборот). Поднимите руки в таком положении и мягко опустите их вниз вдоль лица на переносицу. При этом точку пересечения оснований мизинцев можно сравнить с дужкой очков, место которой на переносице она должна занимать. В этом случае впадины ладоней автоматически окажутся над глазными яблоками. Следите за тем, чтобы точка пересечения мизинцев «села» на твердую часть переносицы, а не на хрящевую. Иначе вы ограничите свое дыхание, в то время как поступление кислорода играет важную роль в улучшении зрения.

**Помните:** никакого напряжения в кистях. Кисти рук должны быть расслаблены.

**Положение глаз.** Мягко закрыть глаза, проследить, чтобы чашки ладоней не давили на глазные яблоки, иначе это вызовет напряжение глаз. Чтобы проверить правильность положения ладоней, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. Это должно получиться свободно, без каких-либо помех, т. е. ладони не должны оказывать на глазные яблоки никакого давления. Повернуть лицо, не снимая рук с глаз, в сторону какого-нибудь яркого источника света, например в сторону настольной лампы, люстры или солнца, если вы проводите пальминг на открытом воздухе. Откройте глаза под ладонями. Теперь вы сможете заметить, откуда пробивается свет под ладони. Исправьте недостатки в положении ладоней. Закройте глаза под ладонями рук, убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях.

**Собственно пальминг.** Приняв соответствующую позу и изолировав глаза руками от доступа света, как было указано выше, приступить к пальмингу, наблюдая за своими ощущениями.

Во время пальминга вы можете концентрироваться на своем дыхании до счета «СО—ХУМ» 100 раз. Помните, что один цикл дыхания «вдох — выдох» равен примерно 4 с, тогда  $4 \text{ с} \times 100 = 400 \text{ с}$ . Значит, концентрация на дыхании займет примерно 7 мин. Далее продолжать пальминг без концентрации на дыхании.

Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления. Это верно, если удастся в совершенстве овладеть обеими его сторонами — физической и психической. Вы только что ознакомились с простейшей, физической стороной пальминга. Освоение психической части пальминга начинается также с довольно простой его стадии—со стадии видения черного поля перед глазами.

Самая сложная деятельность во всей вашей тренировке— это деятельность мозга. То, о чем вы думаете во время пальминга, очень важно для достижения вами основной цели—расслабления.

Что вы увидите во время пальминга? Скорее всего, перед вашим внутренним взором предстанут довольно яркие штрихи, кружочки, облачка, полоски и т. д. Все эти калейдоскопические проявления являются результатом психического напряжения.

**Основная задача пальминга**—достижение такой степени (глубины) расслабления тела и психики, чтобы в результате этого черное поле перед вашим внутренним взором при закрытых глазах, изолированных от доступа света руками, появлялось автоматически, без усилий. Степень черноты этого поля будет показывать глубину достигнутого вами расслабления.

Для достижения основной задачи пальминга — автоматического появления черного поля нужна соответствующая направленность мыслей человека. Помочь в этом может рассматривание в течение 2—3 мин любого объекта черного цвета (кошка, шляпа, иконическая фигура—крест, круг, квадрат) на расстоянии, с которого он виден для вас лучше всего. Потом глаза закрываются, прикрываются ладонями, и вы вспоминаете этот объект.

Если он вспоминается хорошо, то весь фон становится черным; если же воспоминание объекта в черном цвете затруднено и поле перед закрытыми глазами не становится черным спустя несколько секунд, а имеет какой-нибудь другой цвет, например серый, то тогда весь процесс надо повторить заново. Если опять не получается, то прекратите делать пальминг. Лучше попытаться сделать это некоторое время спустя либо поменять объект вашего мысленного представления: представляйте вместо черной кошки черную шляпу.

Характерной ошибкой при достижении черного поля, как и при достижении видения черных объектов, является попытка сконцентрироваться на этом поле или объекте. Многие во время пальминга сосредоточивают свои мысли на глазах, на их мышцах и так или иначе работают с ними, что также препятствует появлению черного поля.

Непрерывное перемещение взгляда и внимания снижает напряжение. Следует вспомнить одно за другим: черную шляпу, черный башмак, черную плюшевую занавеску, черные иконические фигуры—крест, круг, квадрат, удерживая каждый объект в памяти не более доли секунды.

Многим людям помогает перебор в памяти всех букв алфавита по очереди. Вспоминая их совершенно черными, они достигают видения черного поля. Другие предпочитают перемещаться с одного маленького черного объекта, такого, как черная точка или маленькая черная буква, на другой или «раскачивать» такой объект.

**Пример использования перемещения в видении черного объекта.** Посмотрите на какую-нибудь букву и непрерывно перемещайте взгляд с одного бока этой буквы на другой. Потом проделайте то же самое мысленно во время пальминга. Вы убедитесь, что таким способом удастся удерживать внимание на одном объекте неопределенно долго. Этот способ концентрации действительно полезен для зрения.

Таким образом, когда вам удалось добиться представления, например, черной шляпы, никогда не фиксируйте свой мысленный взор на одной ее точке. Вместо этого начните свое маленькое путешествие по ней: сначала вдоль краев полей, потом вверх, по диагонали и т. д. Ваша фантазия в таких мысленных образах ничем не ограничена. Главное—это то, чтобы ваши упражнения были занимательны и интересны.

Может случиться, что вам так и не удастся на первых порах увидеть идеально черное поле. Но даже та степень черноты, которой вам удалось достичь, полезна.

**Как часто надо делать пальминг?** Как можно чаще, если у вас на это есть время:

всякий раз после медитации;

всякий раз после чтения в режиме «Ультра-рапид»;

всякий раз, когда вы чувствуете, что глаза утомились или напрягаются, например после чтения;

всякий раз, когда вы испытываете чувство физического или психического дискомфорта. Здесь проявляется универсальный расслабляющий и успокаивающий характер пальминга;

перед сном (желательно). После пробуждения у вас не будут болеть глаза, как это часто бывает, когда ложатся спать, не расслабив предварительно глаза.

**Продолжительность выполнения пальминга.** Все зависит от ситуации и времени, которым вы располагаете. Если вы хотите добиться ощутимого эффекта, вам надо делать пальминг как минимум 10—15 мин подряд. Чем дольше вы будете делать пальминг без каких-либо признаков дискомфорта, тем большего успеха вы добьетесь и тем лучше для вашего зрения.

В случае крайнего переутомления глаз благотворное действие оказывает часовой пальминг, который очень легко проводить за дружеской беседой или прослушиванием радиопередачи.

Обычно, чем дольше люди занимаются пальмингом, тем более глубокого оттенка черного им удается достичь и тем большего расслабления они добиваются. Другим же людям больших результатов удается добиться при непродолжительных, но более частых занятиях пальмингом. Попробуйте оба варианта и выберите лучший для себя.

### **Признаки правильности выполнения пальминга.**

1. Во время пальминга человек чувствует себя в полной мере расслабленным и видит перед глазами совершенно черное поле. После пальминга цвет любого объекта воспринимается идеально.

2. Когда открываются глаза, улучшается острота зрения, а буквы в книге или на проверочной таблице видны очень четко и совершенно черными.

3. Белые части букв (части, не покрытые краской) кажутся белее, чем поля книги или проверочной таблицы.

4. Когда к вам неожиданно придет воспоминание о вашем поле зрения, то окажется, что вы просто не помните, каким оно было в период проведения пальминга, потому что оно было абсолютно черным, т. е. на нем ничего не было — ни штрихов, ни кружочков, ни черточек.

Пальминг является лечебным средством, он снимает: утомление мышечной системы глаз;

покалывание век;

боли в лобной части;

двоение в глазах;

негативное воздействие ослепительно яркого света (электродуга или магний);

головокружение.

Кроме того, пальминг представляет собой простейший прием статического расслабления всего организма.

Как считают ученые, существует естественный сорокадневный цикл привычек тела и разума.

Поэтому необходимо около сорока дней постоянной практики, чтобы разрушить привычку.

Чтобы установить новую привычку в действии и в сознании, требуется около девяноста дней.

Желательно учитывать эти биоритмы для получения долгосрочных результатов.

Время, затраченное на пальминг, окупится сторицею, изменится качество вашей жизни, вы начнете действовать на более высоком уровне вашего интеллекта, ваши знания станут более качественными, ведь книг бесконечно много, а время коротко, поэтому секрет приобретения знаний заключается в том, чтобы брать существенное и оставлять неважное.

На этом мы закончим нашу первую беседу о тренинге внимания. Желаем успеха в занятиях и тренировках. Для последующей тренировки внимания с целью его улучшения предлагаем ряд упражнений.

### **Упражнение 1-1. Определение коэффициента внимания.**

Прочтите тест № 1 за 1 мин (приложение 3) и ответьте на три вопроса (приложение 4). Если вы правильно сможете ответить на все три вопроса, то коэффициент внимания у вас будет равен 1,0,

на два—0,8, на один—0,6.

### **Упражнение 1-2. Развитие внимания.**

1. Одно из самых простых, но эффективных упражнений для воспитания наблюдательности состоит в том, чтобы правильно видеть знакомые предметы. С первого раза это покажется простым делом, но после нескольких проб вы отнесетесь к нему с большим почтением.

Поставьте перед собой какую-нибудь из ваших любимых вещей, лучше всего яркого цвета, так как детали их воспринимаются легче. Допустим, это памятный альбом. Смотрите на предмет несколько минут внимательно, спокойно. Затем закройте глаза и попытайтесь, насколько можете, вспомнить данный предмет в деталях. Попробуйте припомнить его очертания и отдельные части, держите их в вашем уме. Затем откройте глаза, бросьте второй взгляд на предмет и определите, какие подробности вы позабыли в вашем умственном образе. Старательно заметьте забытые пункты, снова закройте глаза и постарайтесь припомнить их. Далее откройте глаза и опять «возьмите» виденное в «хранилище». Повторяйте это до тех пор, пока не будете в состоянии в точности воспроизвести данную вещь.

2. Усовершенствовавшись в предыдущем упражнении, возьмите изученную вами вещь и попробуйте нарисовать ее по памяти. Для первого раза возьмите что-нибудь легкое. Успех вашей работы будет зависеть от того, насколько подробно вы сможете изобразить детали выбранного вами предмета. Эти два упражнения удивительно разовьют вашу наблюдательность и способность припоминания. В короткое время вы будете в состоянии, посмотрев хорошенько на вещь, набросать ее грубый схематичный рисунок, заключающий в себе все главные черты и детали.

Вы, конечно, понимаете, что рисунок должен быть сделан не прямо с предмета, а со зрительного образа, запечатленного в вашей памяти. В обоих упражнениях чаще меняйте объекты. Этим способом вы приобретете гибкость рефлекса сосредоточения и доставите уму приятную смену впечатлений.

3. Каждый вечер перед сном «пробегите» мысленно все ваши дела за истекший день, постарайтесь припомнить и описать все предметы и лица, с которыми вы встречались.

Поразительно мало сможете вы припомнить вначале и как много — после короткого упражнения! Это не столько способность помнить, сколько умение наблюдать.

### **Упражнение 1-3. Практические занятия.**

Вам предъявлена картинка, на которой в центре изображены три хаотично пересекающиеся линии. Концы этих линий соединены с одной стороны с музыкантами, а с другой — с громкоговорителями (рис. 4).

Задание. Вы должны проследить взглядом (без помощи какой-либо указки) каждую из этих линий от начала до конца.

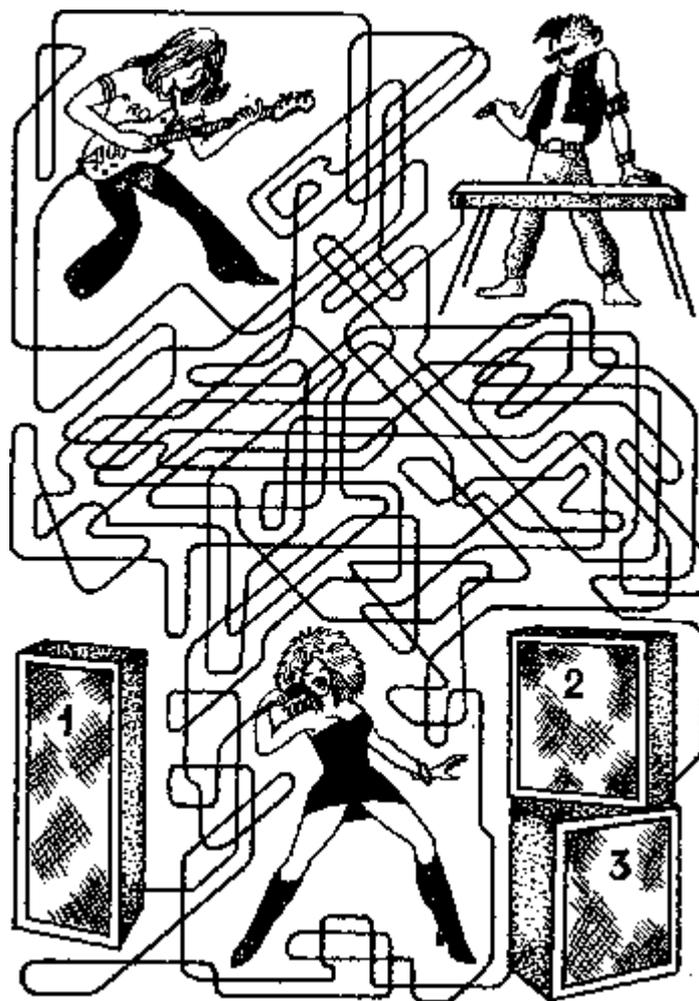
Итак, кто же из музыкантов к какому динамику подключен? Попробуйте проследить это одними лишь глазами, не водя по рисунку пальцем или карандашом!

Решение задачи смотрите в приложении 5.

### **Упражнение 1-4. Чтение в режиме «Ультра-рапид». Что это такое?**

Вы приготовили все необходимое? Вы имеете книгу научно-популярного характера объемом примерно 20000 знаков, часы для фиксации времени чтения. Вы прочитали приложение 6. Прежде чем приступить к чтению книги, необходимо провести сеанс медитации на мантре «СО — ХУМ», после медитации — сделать пальминг.

Далее сесть за стол, сохраняя состояние, в котором вы находились после сеанса медитации и пальминга. Прочитайте



**Рис. 4. Практическое задание**

книгу в режиме «Ультра-рапид» в соответствии со следующими рекомендациями. При чтении в режиме «Ультра-рапид» дыхание становится глубже и замедляется, оно напоминает дыхание спящего человека. Пульс замедляется. Возникает ощущение отсутствия тела, перехода как бы в новое, измененное состояние

сознания. Вы чувствуете прилив энергии. Чтение становится более внимательным, запоминаются многие детали, которые раньше ускользали от вас. Текст воспринимается образами. Ощущается запах, вкус, состояние, как будтоходишь в мир читаемого текста, чувствуешь его, живешь в нем.

Все это формирует то новое состояние, которое несет в себе наша программа. Ее основная задача—обеспечить реализацию режима сверхвнимания и как следствие этого—сверхбыстрое чтение.

## БЕСЕДА ВТОРАЯ.

### СИМУЛЬТАННОЕ ОПОЗНАНИЕ

#### Зрение и симультанное опознание

Что такое симультанное опознание? «Симультанный» означает «мгновенный». За одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен увидеть, понять и обработать огромный объем информации. Почему же для многих из нас эта задача оказывается не по силам? Какова вообще разрешающая способность нашего глаза? Чувствительность человеческого глаза столь высока, что при идеальных условиях он может ночью с вершины горы заметить свет горящей спички на расстоянии 80 км. От чего же зависит чувствительность нашего зрения? Ученые определили, что после минутного пребывания в темноте чувствительность глаза к свету возрастает в 10 раз, через 20 мин — в 6 тыс. раз, а через 10 мин полной темноты достигает предела и увеличивается в 25 тыс. раз! За 0,05 с глаз способен увидеть и понять даже такой сложный объект, как текст. А текст, как известно, относится к сложным объектам. Действительно, в тексте важно не только увидеть конфигурацию слов, но и понять его содержание. Отсюда следуют два важных для нас вывода: во-первых, для повышения чувствительности зрения необходимо создать соответствующие условия длительного пребывания зрительной системы в темноте, а, во-вторых, поскольку теоретически за короткую вспышку света глаз способен воспринять большой объем информации, очевидно, нужно создать условия для обретения зрительной системой этой способности.

Решение первой задачи легко осуществимо с помощью упражнения «Пальминг», которое мы разобрали в первой беседе. Решение второй задачи требует детального анализа особенностей зрительной системы человека. Сравним зрение человека со зрением животных. Каковы особенности зрения птиц, рыб, зверей, как приспособились их глаза в процессе многовековой эволюции к ночному и дневному поиску пищи, как у них организована оборона от врагов с помощью зрения? Оказывается, из всего отряда животных птицы имеют самое сложное зрение, а их зрительный анализатор на два порядка более зоркий, чем наш, человеческий. Так, например, глаза орлов, кондоров и стервятников, высматривающих на поверхности земли жертву с огромной высоты полета, имеют удивительное морфофизиологическое строение сетчатки глаза. У них общее поле зрения, как и у человека, которое отображает реальность в масштабе 1:1, а вот в центральном пучке поля зрения все воспринимаемое увеличивается в 2,5 раза, т. е. оптическая система глаз пернатых хищников двойная! Орел с высоты полета видит мельчайшие детали на земле, как телеобъектив фотоаппарата.

У ночных птиц — совы и филина, а также и у ночных зверей — хищников (волка, рыси) существует механизм, усиливающий слабые световые воздействия. За сетчаткой на дне глазного яблока расположен своеобразный зрительный слой — рефлектор в виде параболоида, который усиливает слабый рассеянный свет. Поэтому, когда мы говорим: глаза кошки ночью светятся, как у волка, нужно понимать, что это не глаза светятся, а просто они отражают луч света во внешнюю среду.

Ученые установили, что у всех без исключения птиц отлично развито цветное зрение за счет наличия в сетчатке глаз живых пузырьковых линз. Эти капельки прозрачного жира работают в режиме линз-увеличителей. Так, например, у морских чаек-крачек жировые линзы в глазах наполнены красным пигментом. Оказалось, что красные светофильтры являются противотуманным устройством. Этот вид чаек прекрасно ориентируется в дымке и тумане, они имеют как бы инфракрасный тепловизор, помогающий искать пищу. А вот пчелы имеют зрение, «сдвинутое» по оптическому спектру в синюю область. Это значит, что пчелы хорошо видят зелено-голубую гамму и частично ультрафиолетовый участок спектра. Пчелы отлично ощущают поляризационную компоненту света, и, когда на небе не видно солнца из-за туч и туманов, они все равно точно определяют, где юг, а где север.

Глаза морских креветок также видят семь цветов спектра и, кроме того, ультрафиолетовые

излучения. Панорамное зрение креветок поражает ученых, так как оно работает наподобие военного полевого бинокля, оснащенного двумя монокулярами. Зрительный анализатор креветок способен сводить и разводить поля зрения обоих глаз.

В мексиканских водах живет рыбка длиной 25 см—это бразильская четырехглазка. Своеобразие ее зрения заключается в том, что верхняя полусфера ее шарообразных глаз обозревает мир над поверхностью воды, а нижняя наблюдает одновременно мир подводный, т. е. верхняя часть глаза этой чудо-рыбки следит за хищниками, от которых надо беречься, а нижняя, подводная, часть глаза высматривает пищу.

Ночные пауки имеют остроту зрения в 10 раз выше, чем у человека. Глаза у них линзообразные, и они реагируют не только на свет, но и на скорость передвижения жертвы или хищника. Паучьи глаза несоизмеримо огромны по отношению к размеру его тела.

Ультрафиолетовые излучения хорошо видят все бабочки без исключения. Морские птицы баксаны-ныряльчики видят под водой благодаря существованию двух механизмов фокусировки остроты зрения глаз. Обычный наш скворец умеет двигать осями своих глаз, то разводя, то сводя их в одну точку, в результате чего достигается панорамное зрение. Но поистине рекордсменом среди пернатых является вальдшнеп. Его глаза имеют круговое зрение и видят события на все 360°.

А вот сильные всемогущие хищники видят мир только впереди себя, так как не боятся врагов с боковой и задней полусферы,— таковы волк, тигр, лиса. Напомним, что мы с вами видим четко только лишь в центре поля зрения. Лев видит мир четко по горизонтальной линии справа налево. Он видит впереди себя все стадо жертв и по правую сторону и по левую. Причем глаза любого хищника лучше видят то, что движется, а не стоит на месте.

Итак, многие звери, птицы, рыбы и насекомые обладают суперчувствами на уровне естественно важной и значимой для выживания зрительной системы. У человека в процессе эволюции не было необходимости развивать сверхчувствительность зрительной системы, и она, как мы убедились выше, уступает способности зрительной системы многих представителей животного мира. Од нако возможности развития зрительной системы человека безграничны, хотя большинство из нас использует их очень слабо.



**Рис. 5. Состояние зрачка глаза при различной силе света (эффект диафрагмирования)**

Давайте вспомним теперь, как работают наши глаза. На сетчатке от хрусталика проектируется изображение вверх ногами, и лишь затем головной мозг переворачивает это изображение и ставит все на должное место. При слишком большой яркости внешнего источника света мышцы глаз диафрагмируют пучок поступающих лучей, уменьшая размер зрачка. Аналогичным образом мышцы глаз изменяют форму хрусталика, чтобы обеспечить наибольшую резкость изображения, когда мы смотрим вблизи или вдаль. Состояние зрачка глаза при различной силе света показано на рисунке 5.

Важно отметить, что на оптическую систему глаза воздействует ряд мышц, работающих по сложной программе. Что происходит со зрачком глаза в полной темноте? Он раскрывается, и, наоборот, на свету он сокращается. Теперь представим себе ситуацию, когда следует длительная яркая вспышка. Что же происходит с нашим зрачком в этом случае? Он сокращается и становится едва заметным. Подумаем о том, хорошо или плохо для эффективности восприятия такое

соК□а□ЕН□□□З□□□□□ ым†□кчарз□□ремзар†меинешЖ□□□(4)(2)ОЪ▲□ЪМОт□п4о(6)□□  
от,□ уМ□(3)□—ош□Ї□▨.ьЪ□Д□ву м□ж□мс еА(13)ем  
ьреп□Ч а ,ун□□(3)□(2)□□□□Ї □ Ч О†З□Л□†аЧ и""а□□(16)нН□□тн □тс□†ТИ□охw□ор□  
□□ес е(3)Ж□атсдЕр□

□ что† □ † □ олн □ й тЕмн □ ЁЕ □ дрн □ □ □ ОиН □ 6од □ ③ □ гНо □ еН □ А □ 16

□ □ □ □ □ Вн □ ж □ 9 □ □ н °, ета. Продолжительность вспышки подобрана таким образом, что мышцы глаз не успевают сократить зрачок и глаз воспринимает информацию в полном объеме. Яркость вспышки при этом не оказывает никакого отрицательного воздействия на сетчатку глаза. Таким образом в этих условиях создается ситуация, когда зрительная система за короткое время способна воспринять огромный объем информации. Потенциально каждый человек обладает такой способностью, а для ее формирования нужны тренировки. Очевидно, что возможны два способа таких тренировок. Первый, когда в абсолютной темноте вспыхивает яркая вспышка, например всем известная фотовспышка, освещающая объект восприятия, и вы широко открытыми глазами пытаетесь поймать мелькнувшее изображение. Второй способ более простой и потому предпочтительнее. Погрузив свои глаза в темноту с помощью пальминга, вы затем открываете глаза, бросаете взгляд, как бы моделируя вспышку, на объект восприятия. Вы можете попробовать любой из этих вариантов. Наилучшие результаты дает попеременное их использование. На основе этого явления мы разработали упражнение, помогающее тренировать новое качество зрительной системы, которое мы называем «симультанное опознание». В чем оно заключается?

После выполнения пальминга в течение не менее 10 мин на короткое время бросьте взгляд на ярко освещенную страницу книги и постарайтесь увидеть, опознать как можно больший объем информации. Возможно, это упражнение получится у вас сразу, но чаще всего удастся увидеть и запомнить только небольшую часть текста. Продолжая тренировки, вы будете с каждым днем видеть все большие и большие куски текста. Наконец наступит день, когда, бросив взгляд после пальминга на страницу текста, как в открытое окно, вы увидите, поймете и запомните содержание всей страницы книги сразу. При использовании фотовспышки мы рекомендуем освещать вначале простые объекты: слова, фразы. Естественно, что их содержание вам должно быть неизвестно. Постепенно усложняя текст, вы также придете в итоге к опознанию целой страницы книги. Обращаем ваше внимание, что при тренировках в этом режиме возрастают требования к качеству выполняемого вами предварительного пальминга.

## **Комплекс йоговских упражнений программы «Ультра-рапид»**

Как и в предыдущих наших программах, в программе «Ультра-рапид» мы уделяем большое внимание поддержанию хорошего физического и психического здоровья. Совершенно очевидно, что трудно выполнять упражнения книги «Учись быть внимательным», когда вы больны. Вот почему на протяжении всего курса тренировок мы предлагаем вам постоянно заботиться о своем здоровье-Комплекс йоговских упражнений программы «Ультра-рапид» должен дать вам ощущение увеличения энергии. Он сбалансирован серией упражнений, связанных с дыханием, железами внутренней секреции, сердечно-сосудистой системой и позвоночником.

Как известно, слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние» (т. е. имеется в виду единство, гармония физического и психического

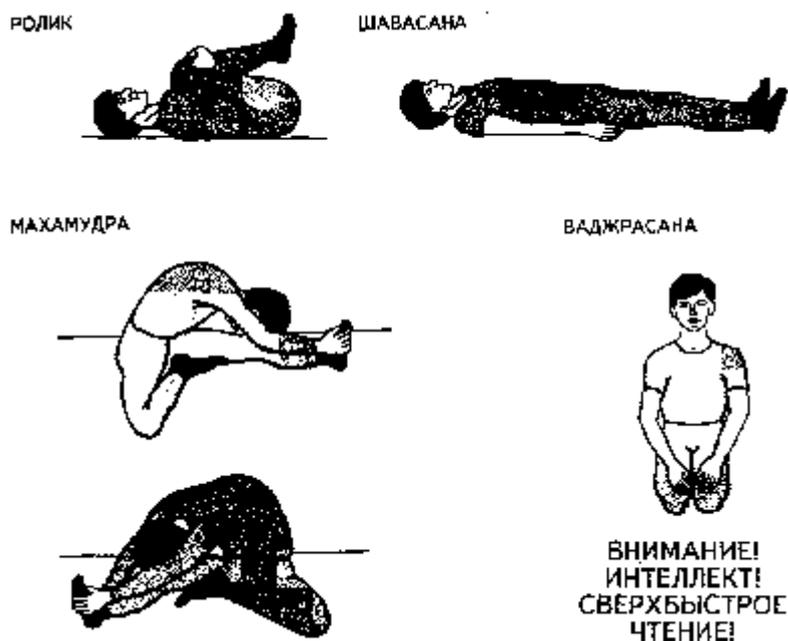


Рис.6 Комплекс асан

состояний). Классическая теория йоги говорит о том, что ваше потенциальное «Я» бесконечно независимо от того, знаете вы об этом или нет. Поэтому необходимы разнообразные приемы и средства, с помощью которых человек может расширить свои умственные возможности, чтобы достичь равновесия для управления своей физической структурой.

Предлагаемый комплекс (рис. 6) состоит из следующих асан (поз): ролик, махамудра, шавасана, ваджрасана. Этот комплекс асан направлен на проработку позвоночника.

Большинство ученых считают, что возраст человека измеряется гибкостью его позвоночника: чтобы оставаться молодым, нужно оставаться гибким. Предлагаемые упражнения способствуют улучшению циркуляции спинно-мозговой жидкости, которая, безусловно, связана с улучшением деятельности памяти, повышением внимания, что немаловажно при све

СВѢТЪ МѢСЯЦА ПРѢЖЕ ГЛАВѢ

При вполненИ асан† сходн□□полоеие тЛ□□сле□□□ ор□□□Фирват□  
н□□се□Ер†□ли†□о□□Ок□□(12)□□л□†□Ч□□ □Н□Л□Д†□и□е□и□д

□дыхан□□ — сп□кОйным , □КИГ□ок□а□ □нип(2)□□ ажЕл†кило□-  
у игон ьтитавахбо онтолп имакуР □□н (1)□□†юИ†□ (3)□ (16)□ Оп†и□и□о□†еб□†ъБъ□□□н  
ьтянлопыВ .)йогурд к андо ьтажирп онтолп игон( кур хиебо ьщълап окперк винидеос ,нелок  
в коб ан укоб с керепоп метаза ,дазан-дерепв —алет иинил ьлодв алачанс( енипс ан ьтакереп  
)еоньловзиорп еинахыД .ьноротс юварп и ювел

□олик-(16)□ Оп†и□и□о□†еб□†ъБъ□□□н , □КИГ□ок□а□ □нип(2)□□ ажЕл†  
хиебо ьщълап окперк винидеос ,нелок у игон ьтитавахбо онтолп имакуР □□н (1)□□†юИ†□ (3)□  
иинил ьлодв алачанс( енипс ан ьтакереп ьтянлопыВ .)йогурд к андо ьтажирп онтолп игон( кур  
еинахыД .ьноротс юварп и ювел в коб ан укоб с керепоп метаза ,дазан-дерепв —алет  
)еоньловзиорп

Выполнять упражнение от 3 до 6 раз, считая перекатывание вперед-назад и влево-вправо за один раз. Упражнение «Ролик» укрепляет позвоночник, память, способствует концентрации внимания.

**Махамудра.** Сидя на коврике, ноги вытянуть вперед, развести их врозь пошире. Согнуть правую ногу в колене, ступню повернуть вдоль бедра левой вытянутой ноги. Сплетенными пальцами обеих рук, как петлей, захватить носок вытянутой вперед левой ноги. Сделать глубокий вдох. С выдохом наклониться вперед, попытаться коснуться лбом колена вытянутой левой ноги. Внимание на щитовидной железе.

Находиться в позе столько, сколько сможете. Расслабить мышцы, медленно со вдохом вернуться в исходное положение. Поменять положение ног (левую согнуть в колене, правую вытянуть), повторить упражнение.

Упражнение «Махамудра» тонизирует печень, почки, селезенку, надпочечники, желудочно-кишечный тракт, укрепляет дыхательную систему.

**Шавасана.** Эта асана имеет также название «поза мумии» (поза релаксации). Лежа на спине на коврик, руки вытянуть вдоль тела ладонями вверх, ноги сомкнуть и вытянуть, носки и пятки ног расходятся; голова направлена так, чтобы глаза смотрели вертикально вверх, глаза закрыты, мускулатура тела максимально расслаблена.

Без напряжения, насколько можно, замедляйте дыхание. Вы отдыхаете. Начиная со ступней, расслабляйте все мышцы, поочередно сосредоточивайтесь на ступнях, голеньях, бедрах, животе, руках, шее, голове (сознательно полностью их расслабляйте). Язык тоже должен быть расслаблен, что при правильном положении головы получается автоматически. Все тело должно быть расслаблено до такой степени, чтобы вы его не ощущали.

Проконтролируйте мысленно полное расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице. Спустя некоторое время вы почувствуете тепло в руках и ногах, так как сосуды расширяются и происходит большой приток крови к конечностям. Деятельность мозга надо свести до возможного минимума. При расслаблении всех мышц не думайте ни о чем, т. е. не связывайте себя ни с чем, не задерживайте свои мысли, но дайте им возможность свободно течь, пока их течение не замедлится и мозг не «опустеет». Лежа в полной расслабленности, ждите, когда мысли иссякнут, «утратив» себя таким образом, отдыхайте. Последняя мысль перед расслаблением и первая мысль после оживления должны быть о том, что вы полностью отдыхаете, лежа без малейшего напряжения, и что самая последняя мышца вашего тела расслаблена.

Обращайте внимание на сердце и испытывайте глубочайший покой и отдых, приносящий нам новые силы.

Выполняйте асану с замедленным дыханием и мыслями, сконцентрированными на всеобъемлющем и совершенном отдыхе.

Упражнение «Шавасана» расслабляет физически тело, снимает утомление, успокаивает нервную систему, в результате чего она получает полный покой, снимается умственное напряжение. Поэтому расслабление тела важно не только для физического отдыха, но также для отдыха мозга. Поза благоприятно воздействует на сердце, на систему кровообращения. Нормализует кровяное давление.

Это упражнение можно выполнять для отдыха и расслабления после других упражнений, а в

конце занятий — как завершающее упражнение. Продолжительность упражнения от 3 до 15 мин.

**Ваджрасана.** Эта асана имеет также название «поза несокрушимого». Встать на колени на коврик. Без напряжения, как можно более плавно сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Руки положить на колени ладонями вниз.

Продолжительность — 1 мин.

УпГжЕН...а...иВИЗИГЪЕ...Аритель...ые про...Ессы,  
...звива...элас...и...ност...Олен...†сус...В  
и†гол...но...кто...Ны...†св...о...О...а...ж...П...Л...З...†...я...Г...Овки  
д...ания,†кОнцен...Г...ции...ИМани...соз...р...аНия ЕМ...л...ор...в-  
рАп...д...†П...з...Ж...Г...н А...†...н...ользуется для реализации трех упражнений: а 1) ьл...  
в...ро...МЕ...ль...арАп...д...†П...з...Ж...Г...н А...†...н...ользуется для  
реализации трех упражнений:

1) для произнесения медитативной фразы программы «Ультрарапид»

**ВНИМАНИЕ!**

**ИНТЕЛЛЕКТ!!**

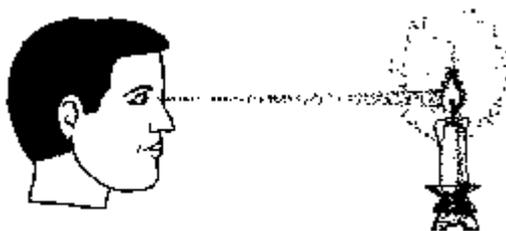
**СВЕРХБЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ!!!**

2) для выполнения пранаямы—комплекса дыхательных упражнений;

3) для медитации на пламени свечи.

## Медитация на пламени свечи

**Техника выполнения упражнения.** Сесть в удобную для вас медитативную позу, это может быть поза ваджрасана или любая привычная вам медитативная поза. Выполнять медитацию на пламени свечи допускается сидя в кресле или на стуле лицом на



**Рис. 7. Медитация на пламени свечи как психическая защита. Пять минут посмотрите на пламя зажженной свечи, и тонкая паутина чужого раздражения, злобы, облепившая вас, «сгорит» в маленьком язычке пламени**

север или восток. Голова, шея и спина должны находиться на одной линии, а позвоночник — сохранять прямое положение. Расслабиться. Руки лежат на коленях ладонями вверх.

Пламя зажженной свечи должно располагаться на уровне глаз на расстоянии от 50 см до 1 м (рис. 7). Медитацию на пламени свечи лучше проводить вечером или днем при зашторенных окнах.

Вглядывайтесь широко открытыми глазами точно в центр пламени до тех пор, пока глаза не начнут слезиться. Закройте глаза. После продолжительного вглядывания в яркий объект перед закрытыми глазами остается его светлый «след», который должен возбуждать зрительные центры мозга. Попробуйте спроецировать этот светлый «след» в межбровный промежуток («Третий глаз» — чакра «Аджна»). Сначала этот светлый «след» будет ярким, а затем побледнеет и исчезнет. Повторите упражнение. Продолжительность упражнения 10—15 мин.

Продельвайте так ежедневно, пока не достигнете способности смотреть на пламя в течение 5—10 мин не мигая. Не отводите взгляд от пламени свечи.

Когда же наконец вы не будете видеть ничего, кроме светлого пятна на месте свечи, это и будет означать, что вы овладели упражнением. Полное овладение упражнением наступит тогда, когда у вас появится ощущение, что вы утопаете в этом «следе» или как бы сливаетесь с ним.

Можно совместить медитацию на пламени свечи с медитацией на мантре «СО—ХУМ».

Следует немедленно прекратить медитацию на пламени свечи, если вы почувствуете как бы жжение в межбровном промежутке (внутри или снаружи).

При близорукости следует очень внимательно следить за своими ощущениями во время выполнения упражнения, особенно при проецировании светлого «следа» в межбровье; если это вызывает беспокойство, медитируйте на пламени свечи, просто открывая и закрывая глаза.

После медитации на пламени свечи обязательно проведите пальминг в течение 2—5 мин.

Медитация на пламени свечи повышает остроту зрения, помогает в лечении некоторых его аномалий. Глаза становятся блестящими, взгляд — острым. Помогает сосредоточению и концентрации внимания.

Центр народной медицины «Веды» рекомендует использовать медитацию на пламени свечи как психическую защиту: 5 мин посмотрите вечером на пламя свечи, и тонкая паутина чужого раздражения, злобы, облепившая вас, «сгорит» в маленьком язычке пламени.

А теперь переходите к упражнениям.



## БЕСЕДА ТРЕТЬЯ. ТРИ ЗАКОНА ВНИМАНИЯ

### Внимание и его законы

В обыденной жизни на человека постоянно действует множество раздражителей. Однако в определенный момент времени он реагирует на те из них, которые в большей степени, чем другие, соответствуют его потребностям и, следовательно, имеют для него более важное жизненное значение. Значимые объекты привлекают внимание, определяют его направленность, менее значимые в это время не замечаются.

Внимание необходимо человеку в его повседневной жизни — в быту, в процессе общения с людьми. Оно обеспечивает правильную ориентировку в окружающей среде: внимательный человек вовремя заметит опасность и сможет ее избежать, устранит препятствие на пути. Внимание может в процессе обучения превращаться во внимательность — ценнейшую черту человеческого характера.

Внимание как характеристика психической деятельности личности может быть описано тремя законами:

законом апперцепции,  
законом установки,  
законом четырех составляющих.

**Первый закон**, который мы рассмотрим,—закон апперцепции. Что такое апперцепция?

Термин *апперцепция* (от лат. *ad* и *perceptio*—восприятие) ввел Г. Лейбниц. Это понятие неоднократно углублялось и расширялось учеными И. Кантом, И. Ф. Гербертом и В. Вундтом.

Закон апперцепции свидетельствует о том, что уровень внимания не является величиной постоянной. У каждого человека уровень внимания все время колеблется. Человек может по-разному воспринимать один и тот же предмет и, наоборот, разные предметы воспринимать как один и тот же. Отчего так происходит, от чего зависит уровень внимания в конкретный момент времени? Закон апперцепции объясняет это следующим образом:

уровень внимания зависит от общей направленности личности к конкретному объекту, а также от запаса знаний, от настроения, от физического и психического состояния, от энергетического поля, в котором человек пребывает в данный момент.

Итак, главное следствие этого закона свидетельствует о том, что уровень внимания не есть величина постоянная. Он зависит не только от нас, но и от массы внешних факторов. Зная это обстоятельство, можно научиться управлять своим вниманием, подстраивать его, компенсировать те возмущения, которые поступают извне.

**Второй закон** — закон установки.

Установка — это приспособление организма к наилучшему восприятию или реагированию. Явление установки было открыто немецким психологом Л. Ланге (1888) при изучении ошибок восприятия. В дальнейшем теория установки была фундаментально разработана грузинским психологом Д. Н. Узнадзе. В своих работах он выявил закономерности закрепления такой готовности при неоднократном повторении ситуаций, позволяющих удовлетворить данную потребность. Примером установки может служить поведение человека, идущего вечером по узкой незнакомой лесной дороге. Он прислушивается к любому шороху, всматривается в едва заметный просвет между деревьями, шаг его осторожен и тих. Он начеку. Наблюдая за поведением нашего пешехода, мы понимаем, что установка поддерживает органы чувств (слух, зрение и т. п.) в состоянии полной готовности к неожиданному восприятию. Следовательно, установка — это готовность к поведению или действию.

Установка проявляется не только в случаях, требующих максимального напряжения организма, но более или менее длительная и ярко выраженная установка возникает при большинстве реакций организма. У взрослых под влиянием опыта воспитывается длительность и устойчивость установки, которая может возникать и на основе внутренних побуждений (например, при работе, чтении, решении трудных задач и т. д.).

Что нужно для того, чтобы закон установки действовал? Нужны многократные повторения тех упражнений, которые тренируют внимание. Только тогда умение управлять своим вниманием закрепляется и реализуется само собой, когда нам это нужно. Итак, закон установки требует многократного тренинга, повторения тех упражнений, которые мы разучиваем в программе «Ультра-рапид». Можно ли сказать, что мы сегодня реализуем этот закон? Конечно. Например, ежедневное выполнение медитации — это не что иное, как тренинг внимания.

И наконец, **третий закон** — закон четырех составляющих. Он рассматривает основные параметры внимания. В психологии они достаточно хорошо известны. Первый параметр — *устойчивость внимания*. Это способность удерживать объект деятельности в поле зрения на определенное время. Если уж вы начали читать книгу, так постарайтесь, пока вы ее не прочитаете, не отвлекаться. Какое время вы сможете читать внимательно? Колебания устойчивости внимания составляют от доли секунды до нескольких часов. Постарайтесь проследить за этим параметром своего внимания.

Второй параметр — *объем внимания*. Это способность удерживать несколько объектов деятельности в поле зрения за относительно короткое время. Что это такое — несколько объектов деятельности? Например, сможете ли вы одновременно слушать, читать, говорить? Возможно ли это? Да, возможно, и этому можно научиться. Вы сможете блестяще реализовать эту способность после освоения программы «Ультра-рапид».

Третий параметр — *распределение внимания*. Под ним понимается способность удерживать в поле сознания объекты одно временно нескольких различных видов деятельности, иногда совершенно противоположных. Например, двигательные, интел лектуальные процессы и одновременно процессы, связанные с анализом каких-то слуховых ассоциаций. Эти различные виды деятельности труднее поддаются одновременному выполнению, чем те, что мы рассматривали выше, но тем не менее овладеть этой способностью также возможно.

И наконец, четвертый параметр — *переключение внимания*. Переход от одного вида деятельности к другому не должен сопровождаться снижением эффективности выполнения последнего вида деятельности. Например, вы занимаетесь умственной деятельностью, потом переходите на какую-то физическую, например спортивную, тренировку, затем к игре на музыкальном инструменте и т. п. И каждый раз при переходе от одного вида деятельности к другому вы чувствуете, что нужно какое-то время, чтобы перестроиться, как говорят, адаптироваться, привыкнуть к новому виду деятельности. Но оказывается, что можно сразу переходить от одного вида деятельности к другому и выполнять его качественно и эффективно, не снижая уровня показателя внимания, если тренировать это качество.

Рассмотренные три закона внимания на весь период тренировок по программе «Ультра-рапид» должны являться для вас руководством к действию.

Вот почему по окончании этой беседы вы должны четко представлять себе каждую составляющую этих законов и, самое главное, в процессе тренировок следить за изменениями в отдельных параметрах своего внимания. Для закрепления изученного мы рекомендуем переписать конспективное изложение трех законов внимания в свои рабочие тетради, а также на отдельный листок, который можно укрепить перед своим рабочим столом.

## Три закона внимания

### ЗАКОН АППЕРЦЕПЦИИ

Уровень внимания не является величиной постоянной, а зависит от мировоззрения, общей направленности личности читателя, запаса знаний, а также настроения и ситуационного отношения к читаемому тексту.

## ЗАКОН УСТАНОВКИ

Уровень внимания повышается в условиях приспособления организма к наилучшему восприятию и реагированию. Грузинский психолог Д. Узнадзе установил закономерности закрепления готовности при неоднократном повторении ситуаций, позволяющих удовлетворить данную потребность.

## ЗАКОН ЧЕТЫРЕХ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Уровень внимания характеризуется четырьмя параметрами:

### 1. Устойчивость внимания:

это способность удерживать объект деятельности в поле зрения на определенный срок (от доли секунды до нескольких часов).

### 2. Объем внимания:

это способность удерживать несколько объектов деятельности в поле зрения за относительно короткое время.

### 3. Распределение внимания:

это способность удерживать в поле сознания объекты одновременно нескольких различных видов деятельности.

### 4. Переключение внимания:

это способность, переходя от объектов одной деятельности к объектам другой, не снижать эффективности деятельности.

## Комплекс дыхательных упражнений—пранаяма

В восточной психокультуре слово *прана* означает общую сумму всей энергии, проявляющейся во Вселенной.

*Пранаяма* буквально—«обуздание дыхания, овладение жизненной энергией». Таким образом, пранаяма есть тренировка в управлении жизненно важными функциями организма, тренировка в управлении токами, идущими от коры головного мозга как от органа высшей нервной деятельности и прежде всего к сердечно-сосудистому аппарату.

Овладев дыханием, вы получите доступ к подсознанию, а также к сознательному разуму. Вы сможете привести личную жизнь в гармонию с космосом.

Существуют разные приемы управления дыханием, но, как правило, к ним предъявляются общие требования:

1) дыхательные упражнения следует начинать с возможно полного выдоха (с физиологической точки зрения это оправдано, максимальный выдох нужен для удаления из легких застоявшегося воздуха). После такого проветривания в активные части легких сможет попадать более чистый воздух;

2) нельзя допускать, чтобы конец вдоха и выдоха совершался с усилием, нельзя вдох и выдох дотягивать до счета;

3) нужно добиться, чтобы дыхание совершалось полно, ровно и свободно, т. е. дыхание должно быть очень плавным и равномерным, струя воздуха должна идти без напряжения, без насилия.

Разумный контроль над процессом дыхания дает телу большой запас жизненной энергии, в то время как небрежное дыхание уменьшает жизненную энергию и открывает доступ к болезням. Правильное дыхание определяет здоровье и душевное спокойствие человека.

Почти все упражнения в пранаяме совершаются через одну ноздрю. Обычно ноздри чередуются: вдох и выдох совершаются через разные ноздри.

Все в физическом мире находится в бесконечной вибрации— от крошечного атома до величайшего небесного светила,—все движется. Движение есть проявление законов ритма.

Наше тело настолько же подвержено ритмическим законам, насколько и планеты в своем вращении вокруг солнца. Значительная часть науки о дыхании, принадлежащей йогам, основана на знании этих принципов природы. Сознательно используя ритмы своего тела, йоги могут

поглощать огромное количество праны (энергии), с помощью которой они и достигают желаемых результатов. В нашем случае желаемый результат—это освоение сверхбыстрого чтения в режиме «Ультра-рапид».

При выполнении комплекса упражнений «Пранаяма» ритм движений легких распространяется на все тело и вся энергетическая система человека приходит в состояние гармонии с окружающим миром, со всей Вселенной.

Йоги основывают счет своего ритма на единице, соответствующей биению сердца, т. е. на числе ударов пульса за одну фазу дыхания. Сердце бьется с различной частотой у разных людей, но биение сердца, взятое как единица ритмического счета, есть мера для дыхания именно этого человека.

Итак, биение пульса принимается за меру длительности фаз дыхания. Считается, что у каждого человека число ударов пульса за одну фазу дыхания связано со знаком Зодиака, т. е. датой рождения человека, так как каждый знак Зодиака имеет свою планету-покровителя, в свою очередь планета имеет свое число. На рисунке 9 приведены диаграмма циклов дыхания и таблица, с помощью которой можно определить число П в зависимости от даты рождения.

*Пример.* Если человек родился под знаком Зодиака «Козерог», т. е. в интервале от 22 декабря до 20 января, то число ритма 8, следовательно, считается, что число ударов пульса на одну фазу дыхания у такого человека будет 8 ( $P=8$ ).

В течение вдоха у такого человека произойдет 8 ударов пульса, в течение выдоха—8 ударов пульса, если дыхание осуществляется по схеме  $P = P$ , т. е. продолжительность вдоха и выдоха одинакова. Если продолжительность выдоха будет в 2 раза больше продолжительности вдоха, то дыхание будет осуществляться по схеме  $P = 2P$ , т. е. в течение вдоха у человека произойдет 8 биений пульса, а в течение выдоха — 16 биений пульса. Если дыхание будет осуществляться с задержкой, то йогами рекомендуется схема

вдох — задержка — выдох

$P - P/2 - P (8-4-8)$ ,

т. е. для Козерога

вдох (8 биений пульса) —задержка (4 биения пульса) —выдох (8 биений пульса).

Может быть применена и другая схема дыхания:

$P- P/2-2P(8-4-16)$

т. е. для Козерога

вдох (8 биений пульса) —задержка (4 биения пульса) —выдох (16 биений пульса).

Итак, в пранаяме — «Ультра-рапид» может быть применено четыре схемы дыхания:

вдох — задержка — выдох

1.	P	—	P
2.	P	—	2P
3.	P	P/2	P
4.	P	P/2	2P

В соответствии с данными рекомендациями каждый слушатель программы «Ультра-рапид» подбирает опытным путем удобный для себя ритм дыхания, согласованный с его «числом ритма дыхания», т. е. пульсом, и в соответствии со схемой дыхания, которая ему больше всего подходит.

### Пранаяма (практика)

Сесть в удобную для вас медитативную позу, это может быть поза *ваджрасана* или любая привычная вам медитативная поза (допускается выполнять пранаяму, сидя в кресле или на стуле) — лицом на север или восток. Голова, шея и спина должны находиться на одной линии, а позвоночник — сохранять прямое положение. Расслабиться. Глаза закрыты.

Как можно мягче и спокойнее положите правую руку на нос следующим образом: большой

палец руки лежит на правой ноздре, мизинец и безымянный палец—на левой ноздре, указательный и средний пальцы поджаты (или указательный палец—на точке между бровями, средний палец—в основании большого пальца).

Сделать обязательный, возможно полный выдох перед пранаямой.



**Рис. 9. Пранаяма «Ультра-рапид»**

Выдох и вдох производятся через разные ноздри. Вдыхают через правую ноздрю, проводя прану (энергию) через правый пограничный ствол, называемый «пингалой» (солнечный ток), и выдыхают через левую ноздрю, левый пограничный ствол — «иду» (лунный ток). Функции пограничных стволов нетождественны: левый связан с рефлексом артериальной системы, а правый — с рефлексом венозной системы. Сначала выполняйте пранаяму без задержки дыхания по схеме: вдох — выдох (П-П или П-2П);

Затем следует усложнить пранаяму и выполнять ее с задержкой

дыхания по схеме: вдох — задержка — выдох (П-П/2-П или П - П/2-2П где П — число биений пульса за одну фазу дыхания).

Продолжительность упражнения не более 5 мин. Регулярное выполнение пранаямы по схеме: вдох—выдох (П- — -П или П- — -2П) — укрепляет и оздоравливает систему дыхания, очень успокаивает и укрепляет нервную систему, улучшает деятельность желудка и всего желудочно-кишечного тракта.

Регулярное выполнение пранаямы с задержкой дыхания по схеме: вдох-задержка-выдох (П-П/2-П или П-П/2-2П) — позволяет устанавливать равновесие между оживляющими тело положительными и отрицательными токами.

При задержке дыхания человек объединяет обе энергии (отсюда равновесие душевное и физическое), оздоравливает нервную систему, очищает все легочные пузырьки, это стимулирует их к повышению активности. Изгоняет продукты распада из крови.

Рекомендуем при гипертонии выдох делать ступенчато; при гипотонии вдох делать ступенчато, производя как бы подкачку праны.

Как и медитация, пранаяма — «Ультра-рапид» помогает сосредоточению и концентрации внимания.

Итак мы разобрали с вами еще несколько теоретических положений, определяющих особенности человеческого поведения и психики при организации внимания и чтении текста. А

теперь предлагаем вам практические задания.

**Упражнение 3-1.** Определение коэффициента внимания. Прочитайте тест № 3 за 1 мин (приложение 3) и ответьте на три вопроса (приложение 4). Если правильно сможете ответить на все три вопроса, то коэффициент внимания у вас будет равен 1,0, на два—0,8, на один—0,6.

**Упражнение 3-2.** Развитие внимания.

1. В этом упражнении могут принимать участие несколько человек — ваши друзья, знакомые. Поставьте на стол семь различных предметов. Накройте их платком. Снимите платок и сосчитайте медленно до десяти, потом опять накройте их платком и попросите всех присутствующих как можно лучше описать предметы на бумаге. Можно делать это упражнение в присутствии только одного лица, которому предлагают удалиться в другую комнату, чтобы записать свои впечатления. Число предметов на столе может быть постепенно увеличено до пятнадцати. Удивительная степень восприятия достигается этим способом некоторыми из играющих! Такие упражнения совершенно обыденная вещь в Индии. Нечто подобное практикуется и в некоторых школах йогов. Обученные таким образом могут видеть в повседневной жизни много вещей, которых другие не замечают.

К тому же разряду упражнений принадлежит и опыт Гудэна, который проходил мимо окон магазинов и запоминал выставленные в них предметы. Этим упражнением можно заниматься в любое время. Оно разнообразит работу и развивает способность наблюдать и сосредоточиваться в то время, когда человек окружен шумной сутолокой жизни.

2. Это упражнение-игра отличается от вышеприведенного тем, что предметы находятся в движении и внимание должно очень быстро сосредоточиться на них. Игра состоит в том, что одно лицо стоит за занавесью или гардиной и бросает в воздух какой-нибудь предмет так, что стоящие перед занавесью видят его секунду-две, пока он взлетает и опускается. Достижные умения быстро воспринимать опишут предмет с необыкновенной ясностью и точностью. Может быть брошено вверх и несколько предметов сразу после того, как участники игры приобрели уже некоторый навык фиксации на лету.

3. В следующем упражнении-игре вам показывают доминошную кость, предлагая сразу, не считая, назвать общую сумму очков. Затем попробуйте потренироваться с двумя костями, далее с тремя, четырьмя... При некотором навыке можно почти моментально называть общую сумму очков на всех костях. Вариации этого упражнения можно проводить с игорными картами, когда предлагается назвать масть и число знаков. Вначале это надо делать медленно, затем с возрастающей скоростью до тех пор, пока вы сможете бросить только самый быстрый взгляд на промелькнувшую карту и точно угадать ее.

4. Полезно упражнение на запоминание интерьера незнакомой комнаты. Войдя в нее, быстро осмотрите обстановку и попытайтесь сфотографировать в уме возможно большее число предметов: величину комнаты, высоту потолка, цвет обоев, число окон и дверей, стульев, картин и т. д. Затем выйдите из этой комнаты и по памяти запишите все, что вы видели. Потом сравните записанное с оригиналом. Благодаря этому упражнению вы сможете без труда и правильно описывать всякое место, какое посетите. Это будет происходить автоматически. Вы станете профессионально внимательны.



Рис. 10. Практическое задание

**Упражнение 3-3.** Практические занятия.

На рисунке 10 закодировано древнее изречение, попробуйте его прочитать.

Возраст этого поучения — многие и многие века. А прочесть его вам, несомненно, будет легче, чем тому, кто его переводил с языка древних египтян.

Решение задачи смотрите в приложении 5.

**Упражнение 3-4.** Чтение в режиме «Ультра-рапид». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 80—100 страниц, или 200000 знаков. Ориентировочное время на чтение книги 15 мин. Прочитайте книгу в режиме «Ультра-рапид». Как это делается, вы усвоили в беседе 1 (см. упражнение 1-4).

## БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ. АКТИВИЗАЦИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО СОСРЕДОТОЧЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ СЛУХА

### Активизация слухового центра

Известный российский физиолог академик П. Анохин в своих исследованиях установил, что в деятельности человеческого мозга порой возникают ситуации, когда происходит активизация всех его структур. В этом случае они работают как одно целое и выполняют поставленную задачу наиболее эффективно.

Для создания именно такой ситуации мы разработали специальные упражнения, вовлекающие в процессы деятельности мозга дополнительные структуры, в частности слуховой центр.

Хотелось бы обратить ваше внимание на некоторую парадоксальность предлагаемых упражнений. В самом деле, одно из важнейших упражнений предполагает чтение вслух — громко и отчетливо — определенных текстов. «Как же так,— скажете вы,— мы столько времени потратили на подавление артикуляции, это- го главного «врага» быстрого чтения, а теперь придется артикуляцию развивать?» Но, во-первых, чтение вслух еще не означает развитие артикуляции при чтении молча, так как это все же разные виды деятельности, а, во-вторых, активизация слухового центра коры головного мозга оказывает большое влияние на активизацию мыслительных процессов в целом. Громкое чтение помогает при заучивании прочитанного и запоминании значения слов. Американский психолог Лонгве писал: «Громкое чтение дает такую силу интеллектуального анализа, которого чтение про себя никогда дать не может».

Глаз пробегает страницы, перескакивает через скучные вещи и скользит по интересным местам. Ухо слушает все. Ухо не делает никаких изъятий. Бегло просмотренное слово, незаметно ускользнувшее от глаза, очень настойчиво заявляет о себе при громком чтении.

Здесь можно вспомнить любопытный случай из жизни шестнадцатого президента США А. Линкольна. В детстве он посещал сельскую школу, где был только один экземпляр учебника, и учитель читал его вслух, а ученики хором повторяли за ним урок. Стоял постоянный гул, и соседние жители называли эту школу «гудящим ульем».

В этом «гудящем улье» Линкольн приобрел привычку, которая сохранилась у него на всю жизнь,— он всегда читал вслух то, что хотел запомнить. Каждое утро, явившись в свою адвокатскую контору в Спрингфилде, он растягивался на диване, перекидывал длинную ногу через соседний стул и читал газету вслух. «Он надоедал мне ужасно,— рассказывал его компаньон.— Однажды я спросил его, почему он читает именно так. Он объяснил мне: «Когда я читаю вслух, то смысл воспринимается двумя органами чувств: во-первых, я вижу то, что читаю, во-вторых, я слышу это, и поэтому я лучше запоминаю». Его память была необыкновенно цепкой. «Мой ум,—говорил он,—подобен куску стали. Очень трудно выцарапать на нем что-либо, но уже почти невозможно стереть однажды написанное». Значит, чтобы запечатлеть в сознании нужный материал, он пользовался двумя органами чувств.

### Внимательность

Американский специалист в области человеческих отношений Дейл Карнеги в своей замечательной книге «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей» много пишет о развитии внимания. «Гениальных людей,—утверждает он,—всегда отличает феноменальная внимательность».

Томас Эдисон установил, что двадцать семь его лаборантов ежедневно в течение шести месяцев проходили по дороге, которая вела от лампового цеха к главному зданию завода. У этой дороги росло вишневое деревце, но опрос этих двадцати семи человек показал, что ни один из них не знал о его существовании.

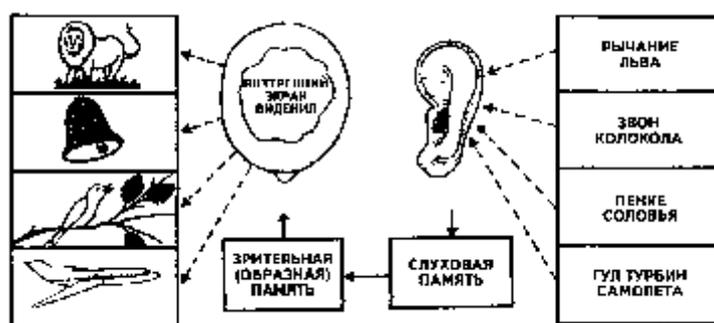
«Мозг среднего человека,—убежден Эдисон,—не воспринимает и тысячной доли того, что

видит глаз. Почти невероятно, до чего бедна наша способность наблюдения—подлинного наблюдения».

Основатель журнала «Нью-Йорк уорлд» Джозеф Пулитцер укрепил над столами всех сотрудников своей редакции дощечки с такой надписью: «ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ, ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ».

Познакомьте знакомого вам человека с двумя или тремя вашими друзьями, и может случиться, что через 2 мин он не будет помнить ни одного из названных ему имен. А почему? Потому что он не проявил к ним достаточного интереса, не посмотрел на них внимательно. Он, вероятно, скажет вам, что у него плохая память. Нет, у него плохая наблюдательность. Он ведь не будет осуждать фотоаппарат за то, что в тумане снимки не получились, но хочет, чтобы его сознание удерживало тусклые и туманные впечатления.

Вашему знакомому необходимо правильно расслышать имя и фамилию нового знакомого. Добейтесь этого. Попросите это повторить. Пусть он спросит, как она пишется. Ваш друг будет польщен его вниманием, а вашему знакомому удастся запомнить его имя, потому что вы сосредоточили на нем внимание. Таким образом он получит ясное, прочное впечатление, причем именно благодаря усилению слухового центра вашего мозга, который активизирует наше внимание.



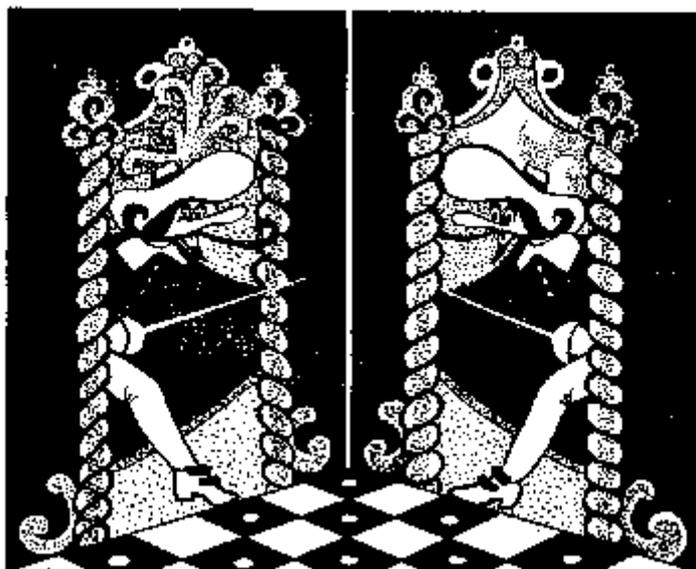
**Рис. 11. Активизация зрительного сосредоточения посредством слуха**

### Эффект сосредоточения

Для реализации эффекта сосредоточения рассмотрим еще одну ситуацию, которая обеспечивает мгновенную возможность быть внимательным. Обратимся к рисунку 11. Здесь представлены различные зрительные ситуации и внутренний экран мысленного зора, на котором отображаются результаты их анализа

Итак, как же можно активизировать процесс восприятия, привлекая механизм зрительного сосредоточения посредством слуха? Представьте себе, что мы изучаем изображение льва. Обычный человек, увидев эту картину, посмотрит и пройдет мимо. Человек внимательный, человек заинтересованный в том, чтобы этот образ, эта картина оставила глубокий след, одновременно с этим будет слышать — что? Рычание льва. Когда-нибудь вы слышали рычание льва? Если нет, то вы примерно знаете, что это такое, правда? Аналогично происходит, когда мы созерцаем колокол, рассматриваем фотографию летящего самолета и др. Так вот задача заключается в том, чтобы научиться в процессе чтения, видения, восприятия использовать, привлекать дополнительно звуковые ощущения. Эта способность поддается тренировке. Упражнения, которые обеспечивают активизацию зрительного сосредоточения посредством слуха, будут рассмотрены ниже, а пока — традиционное упражнение для проверки вашего внимания.

**Упражнение 4-1.** Определение коэффициента внимания. Прочитайте тест № 4 за 3 мин (приложение 3) и ответьте на три вопроса (приложение 4).



**Рис. 12**

Напоминаем: если вы правильно сможете ответить на все три вопроса, то коэффициент внимания у вас будет равен 1,0, на два — 0,8, на один—0,6.

**Упражнение 4-2.** Развитие внимания.

1. Когда вы проходите по улице, постарайтесь поймать и удержать в памяти отдельные фразы проходящих мимо людей.

2. Постарайтесь различать голоса часто встречающихся вам людей и припоминать каждый персонифицированный голос, когда вы вновь услышите его. Как часто характер человека обнаруживается в его голосе! Таким образом вы сможете составить себе зрительный образ говорящего.

3. Стоя так, чтобы не видеть разговаривающих между собой людей, попытайтесь различить их голоса и установить личность каждого из них.

4. Постарайтесь точно припомнить слова, обращенные к вам в течение прошедшего Дня. Очень немногие люди в состоянии дословно повторить то, что им было сказано всего несколько минут тому назад. Главная причина этого — невнимательность, т. е. неумение сосредоточиваться.

5. Если вы присутствуете на лекции, заседании, собрании, постарайтесь затем записать все, что вы запомнили из услышанного. Если вы будете мысленно обсуждать речь, то расчлените ее и передайте, по возможности дословно, употребленные в ней слова. Это не только полезно для развития слухового восприятия, сосредоточения и памяти, но и служит одним из лучших средств в совершенствовании ораторского мастерства.

6. Для активизации слухового центра, а также для отработки хорошего произношения рекомендуем произведение А. С. Пушкина «Моцарт и Сальери». Специалисты в области риторики считают его лучшим для развития красноречия, образности речи и ее выразительности. В течение месяца один раз в неделю не спеша вслух декламируйте это произведение.



Рис. 13

**Упражнение 4-3.** Практические занятия (рис. 12, 13).

1. Где зеркало, а где дверь?

Решения задачи 1 смотрите в приложении 5.

2. Во время эстрадного концерта фотограф запечатлел невероятное происшествие. На этом, однако, чудеса не кончились. Когда был напечатан снимок, 16 деталей вышли на нем иначе, чем на негативе. Найдите эти различия.

**Упражнение 4-4.** Чтение в режиме «Ультра-рапид».

Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 120—150 страниц, или 300000 знаков. Ориентировочное время на чтение книги 25 мин.

Прочтите книгу в режиме «Ультра-рапид». Напоминаем: если вы сомневаетесь в чем-то, обращайтесь к упражнению 1-4.

## БЕСЕДА ПЯТАЯ. ТРЕТИЙ ГЛАЗ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

### Третий глаз (теория)

Наша сегодняшняя беседа посвящена проблемам сверхчувственного восприятия. В последние годы много говорят и пишут о тонких энергиях, пронизывающих окружающее нас пространство, но методик, которые давали бы возможность работать с ними, чрезвычайно мало. Мы собрали по крупницам наиболее продуктивные и наименее трудоемкие упражнения и предлагаем их в нашей беседе.

Это занятие посвящено третьему глазу. Мы подробно рассмотрим здесь технологию открытия третьего глаза, но, даже если подобное вам осуществить не удастся, предлагаемый комплекс упражнений окажет огромное влияние на ваше движение вперед в интеллектуальном и духовном развитии.

На Востоке существует культ третьего глаза, который находится в межбровном пространстве. Современные ученые, в том числе и антропологи, отмечают, что это в принципе тот глаз, который когда-то был раньше у человека. Задача заключается в том, чтобы активизировать, разбудить его так, чтобы он начал работать. Считается, что это один из наиболее эффективных способов развития сверхчувственного восприятия.

О том, как решается эта задача на Востоке, в частности на Тибете, можно узнать из книги «Третий глаз» Рампы Т. Лобсанга. Автор книги подробно рассказывает, как ему, восьмилетнему мальчику, в горном монастыре ламы высокого ранга открыли хирургическим путем третий глаз. Приведем отрывок из этой замечательной книги.

«Меня привели в комнату, откуда уже не разрешалось выходить. В комнату вошли три ламы высокого ранга. Мне наложили на лоб компресс из трав и привязали его бинтом. Затем они ушли и вернулись поздно вечером. Компресс сняли, тщательно вымыли лоб и насухо вытерли. Один лама сел сзади и зажал мою голову в своих коленях. Другой открыл коробку и извлек оттуда блестящий инструмент из стали. Если бы не его форма да мелкие зубчики на остром конце, инструмент совсем был бы похож на шило. Перед операцией лама простерилизовал его на огне.

— Операция будет болезненной,—сказал мой учитель, взяв меня за руки.— Кроме того, совершенно необходимо, чтобы ты был в полном сознании. Это будет недолго. Поэтому постарайся сохранять спокойствие...

Лама, державший инструмент, посмотрел на других и спросил:

— Готовы? Начнем,—солнце только что село. Он приставил зубчатый конец инструмента к середине лба и начал вращать ручку. Прошла минута. У меня было такое чувство, будто меня протыкали иглами. Время остановилось. Инструмент прошел кожу и вошел в мягкие ткани, не вызвав особой боли. Но когда конец его коснулся кости, я ощутил легкое потрясение. Монах усилил давление, вращая инструмент, чтобы его зубчики вгрызались в лобную часть. Боль не была острой. Просто я чувствовал давление, сопровождающееся тупой болью... Вдруг послышался треск—кончик инструмента прошел кость. Моментально лама-хирург прекратил работу, продолжая крепко держать инструмент за рукоятку. Мой учитель передал ему пробку из твердого дерева, тщательно обработанную на огне, что придало ей прочность стали. Эту пробку лама-хирург вставил в паз инструмента и начал перемещать ее по пазу вниз, пока она не вошла в отверстие, просверленное во лбу. Потом стал все глубже и глубже всаживать этот кусочек дерева в мою голову. Вдруг странное чувство овладело мной: казалось, будто меня покалывали и щекотали в носу. Я начал различать запахи, до сих пор неизвестные мне. Потом запахи пропали и меня охватило новое чувство, словно легкая вуаль обволакивает все мое тело. Внезапно я был ослеплен яркой вспышкой. Меня пронзила острая боль. Казалось, что я горю, охваченный белым пламенем. Пламя стало стихать, потухло, но на смену ему пришли мгновенные вспышки и клубы дыма. Лама-хирург осторожно извлек инструмент. Во лбу осталась деревянная пробка. С этой пробкой я проведу здесь около трех недель, почти в абсолютной темноте. Никто не смеет посещать меня, кроме трех лам, которые поочередно будут вести со мной

беседы и инструктировать. До тех пор пока пробка будет в голове, мне будут давать ограниченное количество пищи и питья — чтобы только не умереть с голода.

В течение всей первой недели после операции в комнате поддерживалась полная темнота. Начиная с восьмого дня стали постепенно увеличивать освещенность. На 17-й день свет уже был нормальным, и снова меня посетили три ламы, чтобы удалить пробку. Все было просто. Накануне лоб мой распарили настоем из трав. Как и во время операции, один лама зажал мою голову между коленями. Специальным инструментом другой лама, оперировавший меня, ухватился за кончик пробки. Резкий рывок — и все закончилось: пробка удалась из головы. Третий лама наложил мне на лоб компресс из трав. Так закончился первый цикл моего посвящения.

— Теперь ты наш, Лобсанг, — сказал мой учитель. — До конца дней своих ты будешь видеть людей такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими они стараются казаться.

Было довольно странно видеть трех лам, купающихся в золотом пламени. Позже я понял, что золотая аура была результатом чистоты и святости их жизни и что у большинства людей аура совсем другого цвета (рис. 14)\*. (\* Более подробно биоэнергетическое поле человека рассматривается в Приложении 9.)

Впоследствии я научился диагностировать по цвету и интенсивности ауры состояние здоровья человека. Таким же образом — по смене цветовых гамм в ауре — я мог безошибочно определять, говорит человек правду или лжет».

Естественно, дорогой читатель, мы не хотим вам рекомендовать поехать на далекий Тибет, чтобы там в горном монастыре открыть себе третий глаз и обрести сверхчувственное восприятие.

В наше время — время использования радарных установок и радио, различного рода лучей — вам не должно показаться удивительным восприятие зрительных образов с помощью особого сверхчувствительного центра в мозгу человека.

Стремление вернуть человеку третий глаз (сверхчувственное восприятие) является нормальным.

Открыть третий глаз можно и не уезжая так далеко, а освоив соответствующие упражнения в программах «Школы Олега Анд реева». Процесс этот длительный, но желаемая цель может быть достигнута. Обе наши предыдущие программы уже содержали упражнения, достаточно эффективно решающие задачу развития сверхчувственного восприятия. Давайте вспомним упражнения из этих программ:

Первая ступень обучения — программа «Доминанта 2000 года» (техника быстрого чтения):

работа с зеленой точкой;

аутогенная тренировка;

работа с таблицами Шульте.

Вторая ступень обучения — программа «Сатори» (тренировка памяти):

медитация на медитативной диаграмме — мандале;

работа с таблицами «Шульте-Сатори».



**Рис. 14. Биоэнергетическое поле человека (аура).**

Слово аура—латинского происхождения, означающее «свет, сияние, ореол». Ученые, используя высокочувствительные специальные приборы, регистрируют излучения, образующие биоэнергетическое поле вокруг человека, связь человека с окружающей средой через его биополе — это основа парапсихологических явлений.

Правая сторона человека излучает голубое сияние, левая сторона — желто-красное. Почти каждый человек может увидеть это излучение после нескольких часов пребывания в совершенно темной комнате, можно попытаться это сделать после длительного, примерно одночасового, пальминга

В изучаемой программе «Ультра-рапид» вы также выполняете упражнения, подводящие к решению этой задачи.

Важнейшие из них:

медитация на мантре «СО — ХУМ», работа с дыханием — пра-наяма;

пальминг—высочайшая степень расслабления;

йога — набор несложных, но эффективных упражнений — асан;

медитация на пламени свечи.

Эффективность этих упражнений не вызывает сомнений. Выполняя их в течение многих недель, вы уже ощутили практический результат их воздействия на оздоровление вашего организма и поддержание его в хорошем психическом состоянии.

В самом деле, выполняя медитацию на мантре «СО — ХУМ», вы ежедневно набираете космическую энергию—прану;

выполняя пальминг, вы достигаете глубочайшего расслабления (релаксации);

выполняя йоговские упражнения—асаны и пранаяму, вы распределяете в организме космическую энергию;

выполняя медитацию на пламени свечи, вы начинаете ощущать присутствие реальности другого плана и учитесь улавливать сигналы, поступающие из иных миров.

Знаменитый ученый Карл Густав Юнг создал теорию коллективного бессознательного, которое является общим для всех людей планеты. Он считал, что на бессознательном уровне каждый человек имеет доступ к информации, накопленной человечеством за всю историю своего развития. Своеобразные сгустки этой информации люди могут получать в необычных состояниях сознания. Человек может задавать вопросы и получать ответы на них. Если вы наверняка знаете свой вопрос, ответ придет обязательно.

Открытие третьего глаза означает достижение состояния высшей степени сосредоточения и управления внутренними психическими процессами, развитие наивысших интеллектуальных способностей человека. Ощущение интеллектуального подъема, которое сопровождает решение этой задачи, каждый из вас почувствует непременно.

## Третий глаз (практика)

Прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений по активизации третьего глаза, нужно знать зону его размещения.

Существует тест на проверку чувствительности этой зоны. Для этого проверяющий кладет свои большие пальцы испытуемому выше бровей так, что оба пальца образуют как бы второй ряд бровей. Остальные пальцы держатся растопыренными по бокам так, что мизинцы лежат за отверстиями ушей. Лоб поглаживают пальцами от середины вдоль бровей. Спустя некоторое время испытуемый может получить видения. Такой человек будет иметь особо быстрое продвижение при работе с «техникой открытия третьего глаза — ультра-рапид», остальные тоже добьются успеха, но им придется поработать несколько больше..

Наиболее благоприятным временем для работы с третьим глазом является ночь или, если это сложно, вечер, а раннее утро, напротив, самое неподходящее время.

**Продолжительность работы 20 мин (оптимально).**

**Проработка области третьего глаза.** Потереть центр лба (третий глаз) между бровями косточкой второго сустава большого пальца правой руки вверх-вниз.

Положение тела лицом на север или восток. Принять комфортную для вас медитативную позу (голова, шея, спина — на одной линии). Спина прямая, тело расслаблено. Если это поза лотоса-отлично. Если вы сидите в кресле, обязательно скрестите ноги в щиколотках { Напомним, что при пальминге ступни ног располагаются параллельно друг другу, щиколотки ног не соприкасаются, так как здесь мы ничего не должны видеть, кроме черного поля, задача же работы с третьим глазом противоположная — активизация внутреннего зора. } (это особенно важно на первых порах). Ладони надо сложить, подобно двум чашам, вложенным друг в друга, чтобы большие пальцы слегка соприкасались, как бы замыкая электрическую цепь. Такое положение ног и рук обеспечивает замыкание энергетических потоков в ногах и руках.

**Техника дыхания.** Дыхание в процессе выполнения всего упражнения является очень важным фактором. Успех зависит от способности ослаблять свое напряжение и обеспечивать высокую интенсивность сосредоточения. Этому содействует в первую очередь техника дыхания, приведенная ниже.

*Ритмическое дыхательное упражнение.* Необходимо дышать одинаково долгим дыханием, т. е. длительность фаз дыхания (выдоха и вдоха) должна быть одинакова. В решении этой задачи значительно помогает зрительное представление дыхательных движений, такое, например, как раскачивание маятника. Представьте себе, что маятник проходит через определенную точку, например по центру вашей макушки, вперед и обратно.

Сама продолжительность дыхательных движений, собственно, не играет роли (у каждого она индивидуальна), важна только регулярность размаха (т. е. одинаковая длительность фаз выдоха и вдоха). Даже это предварительное упражнение способствует созданию образов «без помощи физических глаз». Когда это упражнение станет для вас утомительным, следует переходить к следующему.

*Непрерывное дыхание.* Следует попробовать сгладить переходы от вдоха к выдоху и обратно так, чтобы практически получился непрерывный способ дыхания, который переходит затем в незаметное дыхание. Помните: высокая степень сосредоточения всегда идет рука об руку с непрерывным дыханием (одно вызывает другое). Это дыхательное упражнение имеет еще одно большое преимущество: оно положительно влияет на сердечную деятельность.

Если сосредоточиться на желании видеть внутренним зором зону третьего глаза (место между бровями), дыхание становится непрерывным само собой.

Внимательно наблюдая за своим дыханием, вы откроете, что дыхание всегда свободно течет только через одну сторону носа, тогда как другая в это время более или менее «затянута», причем это положение меняется регулярно каждые 2 ч. Одна (левая) сторона берет жизненную энергию из всего (окружения. Космоса), а другая (правая) распределяет эту энергию по всему телу. Пока оба жизненных течения находятся в равновесии, человек здоров, но, если наступает дисгармония, он заболевает.

**Техника активизации работы третьего глаза.** Расслабьтесь. Расслабьте лицо, расслабьте глаза. Чувствуйте себя расслабленным. Опустите веки и позвольте глазам закрыться, не принуждайте их.

Если тело расслаблено, приток крови к голове увеличивается. Ощутите мягкий пульсирующий затылок, ощутите пульсирующую зону под мочками ушей, ощутите пульсацию в межбровье, в районе третьего глаза.

Пульсация в районе третьего глаза и пульсация в зоне под мочками ушей создают как бы треугольник, высота которого проходит через кончик носа. Ощутите этот треугольник. Наблюдайте это состояние. Мудрый человек наблюдает себя и знает себя. Осознайте это состояние. Осознание и внимание идут вместе. Внимание — это есть акт смотрения и слушания.

*Положение глаз.* Глаза закрыты. Поднимите ваши глаза (ваш внутренний взор) вверх, как будто вы хотите увидеть свой череп в районе межбровья изнутри. Посмотрите вверх на ваше внутреннее небо, на ваше пространство между бровями изнутри, посмотрите, ничего не ища, отсутствующим взглядом. Чувствуйте себя творцом, созидателем вашего состояния и в то же время гостем, наблюдайте. Мягко, устойчиво пульсирует район третьего глаза.

Когда вы устремляете свой внутренний взор кверху, к вам может прийти ощущение теплоты в районе третьего глаза. Энергия поднимается и начинает как бы настойчиво стучаться. Вы услышите, вы почувствуете ее. Она может проявиться в виде золотисто-желтого цвета зелено-голубой гаммы или сине-фиолетового цвета перед вашим внутренним взором в районе третьего глаза. Наблюдайте за игрой цветов, будьте свидетелями, просто наблюдайте. Затем темнота исчезнет и появится внутренний свет — свет без какого-либо источника. Когда ваша энергия начнет движение через третий глаз, вы увидите свет без источника; он просто есть, не исходя ни откуда.

Признаком возможности возникновения видений может быть появление в районе третьего глаза как бы тумана (белых движущихся клубов тумана) или серого дыма; неясные тени, появляющиеся в темноте перед закрытыми глазами, — это начало видений, которые при достижении необходимого сосредоточения начинают получать очертания, как одиночные предметы при слабом освещении местности постепенно выступают из темноты. Не отождествляйтесь с увиденным, просто наблюдайте.

Если вы почувствовали необходимость выйти из этого состояния, разомкните ноги, поставьте ступни ног параллельно (если вы сидите в кресле), разомкните руки, положите их ладонями вверх на колени — видения исчезнут. Сделайте мягкий спокойный вдох и с выдохом медленно, постепенно открывайте глаза. Затем вы можете перейти на медитацию на мантре «СО — ХУМ», успокоиться. Помните, что мантра «СО—ХУМ»—ваша защита.

Если появится чувство сильного жжения в области между бровями (хотя такое бывает крайне редко), то рекомендуется смазать для профилактики эту зону каким-либо маслом или кремом, как обычно вы это делаете, если чем-то вдруг обжигаетесь.

В Индии считают, что, как только открывается третий глаз, в нем ощущается жжение и его нужно охлаждать. Там для этого используют сандаловую пасту, которая наносится на зону третьего глаза в виде точки диаметром примерно 8 мм. Эта паста не только охлаждает, она обладает характерным запахом. Прохлада и аромат пасты и особое место ее нанесения становятся напоминанием о третьем глазе, привлечением к нему внутреннего внимания. Завершая описание технологии активизации третьего глаза, можно выделить четыре ступени (этапа) его открытия.

### Этапы открытия третьего глаза

I. Игра бликов света в районе третьего глаза.

II. Множество видений с движениями, хотя и не четкие, например, при беглой мысли о настенных часах вы сможете увидеть их, время, которое они показывают.

III. Видение людей, пейзажей так остро, как при нормальном зрении физическими глазами, но такое возможно только после того, как удастся добиться появления в районе третьего глаза светлого, мерцающего, как настоящий, языка пламени.

IV. Видение, слышание, осязание, ощущение вкуса и обоняния на любом расстоянии,

видение событий прошлого, настоящего и будущего.

Оптимально возможные сроки открытия третьего глаза в зависимости от времени тренировки приведены ниже:

1. При двух часах в день— 1 день.
2. При часе в день—4 дня.
3. При 30 мин в день— 16 дней.
4. При 20 мин в день — 36 дней.
5. При 15 мин—64 дня.
6. При 10 мин— 144 дня.
7. При 6,3 мин — 365 дней (т. е. 1 год).

Числа, полученные в таблице, конечно, приблизительные, ибо ваша способность к концентрации растёт и сокращает необходимый срок, но таблица полезна тем, что она показывает приблизительное соотношение между усилием и результатом.

Сроки открытия третьего глаза можно сократить, если одновременно, работая с третьим глазом, медитировать на мантре СО—ХУМ» и на пламени свечи.

## **Биоэнергетика и биолокационный эффект (теория)**

На протяжении тысячелетий в разных странах, в том числе и в России, практиковался способ поиска воды, различных месторождений с помощью новой лозы. Этот способ получил название «лозоходство».

Несмотря на огромный практический результат, теоретического объяснения сущности феномена лозы до сих пор нет. Многочисленные исследования в этой области, выполненные в нашей стране под руководством академика В. П. Казначеева, убедительно доказали, что здесь проявляются биоэнергетические силы.

Биоэнергетика изучает природу полей и различных излучений живых систем. Многие странные и необъяснимые в настоящее время явления, такие, как телекинез, телепатия, биолокация, можно объяснить только с позиции биоэнергетических процессов, протекающих в живых организмах и в окружающей среде.

Учение о биоэнергетике—одно из самых древних и обоснованных по своей сущности. Оно доказывает, что в далекие времена люди обладали удивительной способностью воздействовать на других людей на любом расстоянии независимо ни от каких преград. Человеческий мозг может рассматриваться как биопередающее и биопринимающее устройство, которое работает в диапазоне ноосферных частот и волн. Они собственно и составляют содержание ноосферы, т. е. «сферы разума» — по определению В. И. Вернадского.

Исследования, проведенные в последние годы в России и за Рубежом, дают основание полагать, что в каждом человеке живет невидимая энергия, которая определяет и обуславливает всю жизнедеятельность данного организма. Вместе с тем существует и космическое информационно-энергетическое поле, с проявлением которого сталкиваются все люди — так называемый космический разум, или проявление Великой энергии, или лучистая энергия, о которой писал К. Циолковский. Все необыкновенные чудеса, описываемые в Библии, совершались с помощью энергии:

Иисус Христос возвращал к жизни умерших, исцелял больных, ходил по воде, умирал бури. В обширной эзотерической и оккультной литературе утверждалось более распространенное наименование этой энергии — психическая энергия.

Что же такое психическая энергия, где и как она проявляется, в чем ее особенности? Известный латвийский исследователь А. И. Клизовский в книге, посвященной этой проблеме, так отвечает на эти вопросы.

Психическая энергия есть Все. Это та энергия, которая лежит в основании проявления Мира, это синтез всех нервных излучений. Это та основная энергия, которая вибрирует и реагирует на

все явления жизни во всем мироздании.

Психическая энергия относится к числу тонких энергий. Их отличительные свойства заключаются в том, что, чем они тоньше, тем могущественнее. Тонкие энергии потому и тонкие, что принадлежат к высшим мирам. Они производят воздействие на тонкую природу человека, неощутимое для его физической природы, но тем не менее очень мощное.

Одно из удивительных свойств психической энергии — это то, что она оседает и отлагается на всех предметах, окружающих человека.

Феномен проявления психической энергии обсуждается в эзотерической литературе всех восточных философских течений, правда, ее называют иногда по-разному: энергия «ци», энергия «пси» и т. п.

Вот, например, как описывается это явление в китайской литературе:

«Все живое — люди, животные, растения, вода, камни — излучает невидимую внутреннюю энергию. Называется она энергией «ци». В обычном состоянии ее трудно заметить, она циркулирует в нас, как кровь в жилах, и создает вокруг организма энергетическую оболочку — ауру. Размеры и форма ауры у каждого существа различны и зависят от психического, эмоционального и физического состояния. Аура защищает организм и вместе с тем является средством его контакта с другими энергосистемами».

В энергетической системе «ци» есть важный закон энергетического резонанса. Суть его состоит в том, что различные энергетические системы могут войти в контакт друг с другом, если их энергетические вибрации будут построены в резонанс. Именно при этом условии можно войти в контакт с излучениями других объектов, как живых, так и неживых. Внутреннее пространство, где решаются задачи управления и настройки вибраций различных энергетических систем, лежит в деятельности подсознательной сферы человеческого мозга.

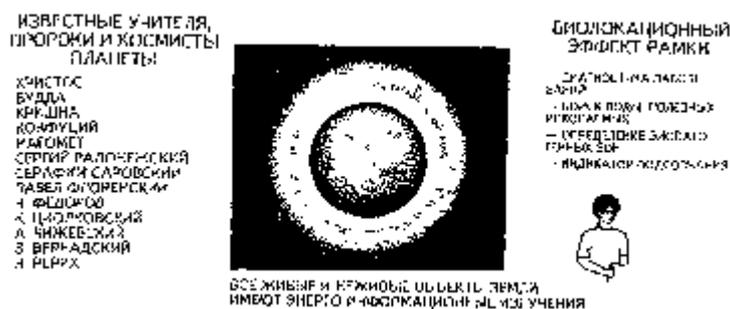


Рис. 15. Биолокационный эффект «Ультра-рапид»

Итак, энергоинформационные излучения, исходящие от живых и неживых объектов, передаются подсознанию, которое, автоматически обработав информацию, может выдавать определенные ответы на те или иные вопросы, например через движение руки, в которой находится рамка биолокации.

Здесь необходимо вспомнить, что явление лозоходства известно очень давно и на самых разных континентах. В Европе об этом впервые стало известно в 1630 г., когда один французский дворянин обратил внимание на то, что ивовые и ольховые прутьики могут служить инструментом для обнаружения водяных жил. Однако научный мир не придал этому, можно сказать, драгоценному, открытию никакого значения.

В конце концов было установлено, что источником силы, заставляющей поворачиваться лозу (рамку) в руках человека, является сам человек. Первым, кто пришел к такому выводу, был известный в свое время ученый-иезуит Афанасий Кирхер. В середине XVII в. он заявил, что пруттик никогда не наклоняется ни к воде, ни к металлическим предметам, если он не находится в руках человека. Человек наполнен вибрациями, он является колоссальным детектором, считывающим как элементарный жидкий кристалл всю голограмму пространственно-временных вибраций, содержащихся в энергоинформационном поле, в зависимости от уровня своего интеллекта и духовности и в соответствии со своей личной способностью настраиваться. Лоза (рамка) — никакой не локатор, а только индикатор считывания информации, на которую настроен

индивидуум, использующий неосознанную идеомоторную реакцию рук.

### Биолокационный эффект (практика)

Идеальным материалом для изготовления рамки (лозы) является обычная вязальная спица (стальная, алюминиевая и др.) диаметром 1,5 ... 2 мм, согнутая в форме буквы «Г» с соотношением сторон  $H:L=1:2$  или  $H:L=1:3$ , где  $H$ — ширина ладони индивидуума,  $L$  — горизонтальная часть рамки (лозы).

При отсутствии подходящей спицы можно использовать обычную проволоку, короткий конец рамки желательнее слегка заострить, как у спицы.

Можно изготовить для себя рамки из различных материалов (сталь, алюминий, медь и др., с тем чтобы эмпирическим путем определить для себя наиболее подходящий материал).

Если ширина ладони  $H=7,5$  см, тогда длина горизонтальной части рамки будет  $L=7,5*2=15$  см, значит, для изготовления Г-образной рамки нужно взять спицу (или проволоку) длиной примерно 25 см (рис. 16).

Изготовив рамку, приступим к ее освоению.

Согните пальцы правой руки в кулак так, чтобы осталось отверстие, образованное пальцами и ладонью. Вставьте короткий конец Г-образной рамки вертикально в отверстие в кулаке, оперев нижний конец рамки на боковую поверхность мизинца. Отрегулируйте отверстие в кулаке таким образом, чтобы короткий конец рамки мог свободно вращаться вокруг своей оси, поворачивая горизонтальную часть рамки влево или вправо.

Перед началом работы горизонтальный длинный конец рамки направьте вперед. Рамка начинает «работать», когда человек двигается вперед, держа рамку в руке, или когда человек стоит, но делает поступательное движение вперед рукой, в которой находится рамка.

Предмет (объект, субъект), излучение которого определяется, должен располагаться справа, если рамка находится в правой руке. Если предмет излучает +, рамка поворачивается вправо.

Если предмет излучает —, рамка поворачивается влево.

Предварительно следует сделать пробу на + и —

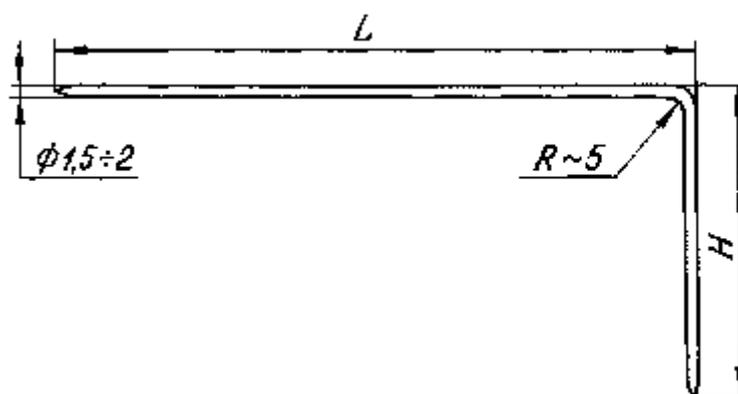


Рис. 16. Г-образная рамка, согнутая из вязальной спицы

Для этого следует проверить цветы: все виды герани, луковичные растения, папоротники и розы дают положительное излучение (+), т.е. рамка повернется вправо, как бы притягивается к предмету, находящемуся справа; соль и сахар дают отрицательное излучение (—), т. е. рамка повернется влево, как бы отталкивается от предмета.

Но это верно в том случае, если сам индивидуум имеет положительный заряд. Исследования показывают, что встречаются индивидуумы, имеющие отрицательный заряд (приблизительно 3%). В этом случае рамка будет работать с точностью «до наоборот». Можно изолировать рамку от ладони индивидуума, имеющего отрицательный заряд, для чего на вертикальную часть рамки надевают свободную трубочку—изолятор (из диэлектрика).

Прежде чем начать работать с Г-образной рамкой, необходимо «спросить» ее: можно или нельзя с ней работать—«да» (повернется вправо) или «нет» (повернется влево), т.е. рамка «даст» ответ о готовности или неготовности вашего организма к приему информации, так как рамка -это индикатор вашего состояния.

Нельзя работать с рамкой при сильном утомлении, в состоянии алкогольного опьянения, в грозу, в новолуние, в полнолуние, около батарей отопления, с 11 до 13ч, так как это часы работы сердечного меридиана.

Большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему в этот период времени приводит к искажению информации, неблагоприятен также период с 15 до 19 ч, так как это часы работы меридианов выделительной системы -человека. Организм занят собой — очищается (выделяет) и не способен к безошибочной обработке сигналов, поступающих извне.

Биолокационный эффект Г-образной рамки может быть использован для самых различных целей: для поисков вещей, получения ответов на вопросы и пр. Естественно, подсознание может дать ответы, если вопросы четко сформулированы.

Следует давать себе четкую установку при работе с рамкой в системе «вопрос—ответ», например:

*Вопрос.* Следует мне ехать туда-то?

*Действие.* Движение руки вперед к воображаемой цели.

*Ответ.* Поворот рамки, означающий «да» или «нет».

Биолокационный эффект рамки может быть использован при определении биопатогенных зон в квартире. Для этого нужно медленно пройтись по квартире, держа в правой руке рамку. На + рамка повернется вправо, на — рамка повернется влево. В результате такого исследования кровать, на которой вы спите, лучше всего поместить в то место, где нет ни +, ни —. Там, где нет идеального выбора, следует избегать прежде всего + (исследования народного врачавателя из Болгарии Ивана Йотова показали, что все без исключения обследованные им онкологические больные спали над +. Не только человек, но и домашние животные (кроме кошек), растения плохо себя чувствуют и заболевают, находясь длительное время на узлах геобиологической сетки + или —.

Поверхность Земли покрыта довольно густой геобиологической сеткой. С севера на юг расстояния между образующими ее силовыми линиями составляют 2 м, а с востока на запад -2,5 м. В узлах этой сетки Земля либо излучает, либо поглощает энергию. Эти разного качества узлы (условно их можно обозначить + или —) расположены в шахматном порядке. Следует учесть рекомендации индийских йогов, подтвержденные выводами француза Луи Тюрена: спать человек должен вдоль силовых линий Земли—головой на север или восток, ногами на юг.



**Рис. 17. Геопатогенная зона в квартире**

Биолокационный эффект рамки может быть использован для определения лучшего места для письменного стола, места для медитации, уголка для игр ребенка и т. д. (рис., 17). В настоящее время во многих странах (и особенно на Западе) влияние геопатогенных зон учитывается в сельском хозяйстве, при строительстве жилья и т. п.

Мы считаем, что сведений, изложенных в данных разделах книги, вполне достаточно для успешной работы с Г-образной рамкой (лозой), хотя сама по себе тема лозоходства (биолокационного эффекта) неисчерпаема, применение его многопланово, например в диагностике заболеваний, в поисках воды, полезных ископаемых и т. д.— все зависит от сферы деятельности человека. Таким образом, мы надеемся, что навыки работы с Г-образной рамкой могут пригодиться вам и в повседневной вашей работе.

В заключение предлагаем вам еще четыре упражнения для развития внимания.

**Упражнение 5-1.** Определение коэффициента внимания. Прочитайте тест № 5 за 3 мин (приложение 3) и ответьте на три вопроса (приложение 4).

Если правильно сможете ответить на все три вопроса, то коэффициент внимания у вас будет равен 1,0, на два—0,8, на один—0,6

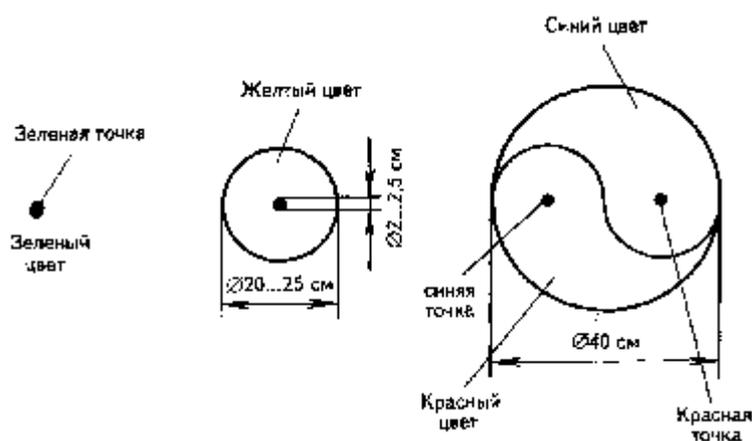
**Упражнение 5-2.** Активизация деятельности третьего глаза. Ежедневно вечером в течение 20 мин первую неделю занятий и 10 мин вторую и последующие недели выполняйте упражнения, приведенные выше в разделе «Техника активизации работы третьего глаза».

**Упражнение 5-3.** Освоение биолокации.

Изготовьте рамку в соответствии с рисунком 16 и проведите тестирование своей полярности. Найдите биопатогенные зоны в своей квартире.

**Упражнение 5-4.** Развитие внимания. На белом листе бумаги начертите три фигуры (рис. 18): зеленую точку, ярко-желтый круг диаметром 20—25 см, в центре которого наклейте темно-синий или черный круг диаметром 2—2,5 см и правее — символ Инь-Ян диаметром 40 см.

Примите удобную для вас позу, которую вы обычно используете при медитации. Расположите лист бумаги на уровне глаз на расстоянии 1,5—2 м. Освещение должно быть рассеянным и неярким, направленным из-за вашей спины. А лучше просто рассеянный полумрак. Начинайте пристально смотреть вначале на зеленую точку (до рези в глазах). Смотрите, не мигая, 20—30 с. Позже доведите этот прием до 3—5 мин.



**Рис. 18. Овладение приемами концентрации внимания**

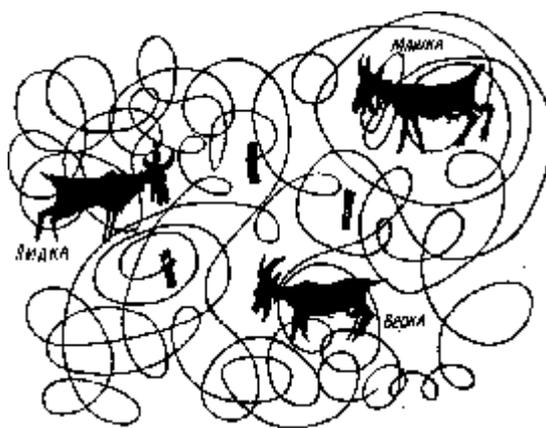
Затем созерцайте бездумно желтый круг, а потом знак Инь-Ян. После того как вы сможете смотреть на любую из трех фигур, не мигая, по 50—60 с, нужно, закрыв глаза, представлять себе любую из этих фигур. Постепенно следует добиться такого положения, чтобы перед мысленным взором фигура виделась как наяву. Мыслей при этом не должно быть никаких!

Далее воображайте, что вы входите в черный круг. Входите во тьму Вселенной через этот круг!

Овладение приемом концентрации внимания необходимо проводить вначале в комфортном состоянии, когда голова, шея и спина находятся на одной вертикальной линии. Для этого сперва можно пользоваться стенкой, т. е. прислоняться к ней. Когда эта поза станет привычной, можно обходиться без стенки, но все-таки по лезно в начале тренинга мысленно представить, что вы ощущаете ее у себя за спиной. Голова — шея — спина — прямая линия. Внушайте себе: «Я несокрушим», «Я умею концентрировать свое внимание». Занятия проводятся сеансами по 10—15 мин ежедневно два раза (утром и вечером) в течение двух — четырех недель.



**Рис. 19. Практическое задание**



**Рис. 20. Практическое задание**

**Упражнение 5-5.** Практические занятия. Замените буквы на цифры (рис. 19) так, чтобы получилось верное сложение чисел. При этом, разумеется, одинаковые буквы должны стать одинаковыми цифрами, а разные — разными.

Какая коза отвязалась (рис. 20)? Решения задач смотрите в приложении 5.

**Упражнение 5-6.** Чтение в режиме «Ультра-рапид». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 80—100 страниц, или 200000 знаков. Ориентировочное время на чтение книги 15 мин.

Прочитайте книгу в режиме «Ультра-рапид». Напоминаем: если вы испытываете какие-либо сомнения, обращайтесь к упражнению 1-4 (беседа 1).

## БЕСЕДА ШЕСТАЯ. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ В ПРОЦЕССЕ ПОЗНАНИЯ ВНЕШНЕГО МИРА

### Алгоритм познания внешнего мира

В этой беседе мы изучим и добавим в арсенал наших знаний еще один прием, помогающий решать задачу тренировки сверхвнимания: алгоритм познания внешнего мира в режиме «Ультра-рапид».

Что такое режим «Ультра-рапид»? Мы читаем в режиме «Ультра-рапид», мы действуем в режиме «Ультра-рапид», мы думаем в режиме «Ультра-рапид», мы принимаем решения в режиме «Ультра-рапид». Это означает: в режиме сверхвнимания, в режиме сверхсосредоточенности. Алгоритм можно представить в виде схемы (см. с. 47).

Давайте рассмотрим каждый из указанных в ней блоков.

**Первый блок алгоритма-объект внимания.** Это может быть текст, может быть окружающая вас действительность.

**Второй блок алгоритма.** Прежде всего мы должны сформировать режим сверхвнимания. Максимальное умственное сосредоточение. Каким способом, какими средствами? Для этого необходимо использовать все механизмы организации и концентрации внимания, которые нам известны: активизация зрительного сосредоточения, использование законов внимания, реализация процессов симультанного опознания, т. е. приемы, которые помогают нам реализовать умственное сосредоточение в режиме сверхвнимания.

**Третий блок алгоритма.** Непосредственное восприятие в режиме «Ультра-рапид»: процесс чтения, процесс изучения, процесс слушания, процесс решения какой-то творческой задачи.

**Четвертый блок алгоритма.** Непосредственно реализация умственной деятельности с использованием двух уровней. Здесь необходимо вспомнить, что наше мышление всегда работает на сознательном уровне, но 90% всей информации перерабатывается и усваивается на уровне подсознательном, который до сих пор активного участия в этой работе не принимал. Мы ставим задачу: обеспечить реализацию умственной деятельности на сознательном и подсознательном уровнях.

**Пятый блок алгоритма.** Одновременно работают два канала восприятия, решающие поставленную задачу. Первый канал — логическое мышление, за которое отвечает левая часть коры головного мозга. Второй канал—интуитивное, образное мышление, за которое отвечает правая часть коры головного мозга. Необходимо обеспечить одновременную параллельную работу этих каналов с использованием системы памяти. Наша память, которая до сих пор в основном замыкалась на логическую часть коры головного мозга, начинает пробуждаться. Начинает активизироваться та ее часть, которая несет в глубинах памяти различные образы. Происходит процесс слияния каналов, одновременного их использования. Ассоциативный, образный, логический — все вместе дают именно тот результат, который мы называем решением сверхзадачи.



**Седьмой блок алгоритма.** Результаты умственной деятельности могут быть самые разные. Например, вы можете прийти к следующим заключениям: «Я это знаю, я это помню». «Все незнакомо». «Все перекопал в глубинах своей памяти. Образов подобного нет». «Я этого не знаю, но я это пойму на базе моей памяти». «Все непредвиденное и все новое». «Буду думать». — Это тоже результат. Бывает, что не возникает никаких решений, но рождается принципиально новая идея, она приходит неизвестно откуда. Такое бывает очень часто. Но это неизвестное подготовлено всей предшествующей техникой работы, всем нашим алгоритмом. Если хотите, это алгоритм творческого решения поставленной перед вами задачи. Он работает, он будет работать всегда.

Надеемся, вы понимаете, что задача заключается не в том, чтобы просто внимательно идти по этому алгоритму. Надо изучить алгоритм, знать его, помнить, нужно многократно увидеть, многократно прочувствовать его, а потом как бы... забыть... Алгоритм будет работать. Вот именно в этом эффект механизма, который мы с вами изучаем и внедряем в наше сознание.

Разобранный алгоритм представляет собой механизм использования памяти для реализации

умственной деятельности в режиме сверхсосредоточения. Ваша работа по этому алгоритму заключается прежде всего в том, чтобы осознать, осмыслить его, а затем использовать его для решения каких-то умственных задач. Впоследствии он будет реализовываться непроизвольно, сам собой в тех случаях, когда у вас действительно возникает необходимость решения каких-то задач. Основная идея этого алгоритма заключается в том, что мы обеспечиваем гармонизацию деятельности левого и правого полушарий, используя их одновременно для решения творческих задач.

## Работа с таблицами Андреева–Шульте

Напоминаем, что понятие «Ультра-рапид» означает «сверхбыстрое чтение». Обращаем ваше внимание на то, что мы ставим задачу не только и, может быть, не столько повышения скорости чтения. Главное — тренировка внимания. Каждое наше занятие приносит определенные наработки в совершенствовании механизмов управления своим вниманием.

В шестой беседе мы приступаем к работе с таблицами Андреева — Шульте (к сожалению, таблицы идут в комплекте с книгой и представить их в электронном виде не представляется возможным). Правила работы с цветными и объемными цифрами таблиц Андреева — Шульте несложны. Находим в определенном темпе, сперва медленно, затем быстрее и быстрее по мере освоения упражнения, цифры с 1 по 25 последовательно красного, желтого, синего и зеленого цвета. После того как вы стали находить цифры определенного цвета за 10—15 с, упражнение усложняется. Находите 1-ю цифру красного цвета, 2-ю — желтого, 3-ю — синего, 4-ю — зеленого, 5-ю — красного и т. д. Освоив и это упражнение, можно эти упражнения видоизменить, т. е. начать искать цифры с 25 по 1.

Работая с цветными цифрами, мы оказываем очень мощное воздействие на рецепторные зоны нашего мозга, активизируя те части коры, которые в обычных условиях никогда такого активного воздействия не испытывают.

Это упражнение также способствует гармонизации работы левого и правого полушарий.

А теперь переходим к тренировочным упражнениям.

**Упражнение 6-1.** Определение коэффициента внимания. Прочитайте тест № 6 за 4 мин (приложение 3) и ответьте на три вопроса (приложение 4).

Если правильно сможете ответить на все три вопроса, то коэффициент внимания у вас будет равен 1,0, на два — 0,8, на один — 0,6.

**Упражнение 6-2.** Освоение алгоритма познания внешнего мира.

Изучите алгоритм, представленный на схеме (с. 73). Зарисуйте его на отдельном листочке в двух экземплярах. Один укрепите перед своим рабочим столом так, чтобы он всегда был у вас перед глазами. Другой постоянно носите с собой в записной книжке или в справочнике. Фиксируйте свое внимание на фактах озарения, неожиданных творческих удачах.

**Упражнение 6-3.** Тренировка с таблицами Андреева — Шульте. Ежедневно 20—25 мин работайте с таблицами в соответствии с правилами, изложенными выше.

**Упражнение 6-4.** Развитие внимания путем заучивания стихотворений.

Начните с заучивания наизусть какого-нибудь стиха из Библии, например, притчи Соломона или строфы из какого-нибудь стихотворения классика, содержащего не более 4—6 строчек. Заучите хорошенько эти стихи, пока не будете произносить их легко и понимать от начала до конца их образную ткань. Запомните не только то, как они звучат при громком чтении, но и как они выглядят напечатанными, распределение по тексту и значение по смыслу ключевых слов. Этого будет достаточно на первый день.

На второй день повторите громко вчерашние стихи. Потом выучите таким же образом вторую строфу, связав ее с первой и повторив обе. Нанизывайте смыслы на канву текста.

На третий день следует повторить обе заученные прежде строфы и основательно выучить третью, прибавить ее к предыдущим и затем повторить все сначала.

Продолжайте это упражнение в течение месяца, ежедневно заучивая и прибавляя одну строфу и

часто повторяя. Особенно настойчиво рекомендуем многократное повторение. Центр тяжести — в повторении. Постоянное прибавление выученных на память стихов развивает способность запоминания, тогда как постоянное повторение укрепляет способность припоминания на основе сосредоточения. Очень важно выработать привычку прицельно выбирать и воспроизводить предметы, отложенные уже в умственном хранилище. Процесс выборки должен стать рефлекторным. Сначала вам, наверное, будет казаться, что необходимо взять в руки книгу, чтобы дополнить недостающее слово или недостающую строку. Этот порыв не должен смущать вас, потому что с этим можно скоро справиться. Не утомляйте, однако, память чересчур насильственным напряжением, чтобы вспомнить недостающее слово или строку, лучше возьмите книгу и выучите еще раз этот стих. Но не допускайте небрежности, будьте внимательны. Если вы с самого начала не проявите в этом железной твердости, то ум быстро привыкнет к неряшливости.

Не пропускайте ни одного дня без упражнения. Гораздо эффективнее учить на память несколько строк ежедневно, чем много строк через интервалы в несколько дней. Способность к сосредоточению и память укрепляются постоянными упражнениями и практикой. Это две сестры интеллекта.

С начала второго месяца заучивайте ежедневно две строфы вместо одной. Держитесь этого правила в течение всего второго месяца, опять же повторяя постоянно как выученное прежде, так и новое. Вы убедитесь, что «удвоенная» работа не труднее, чем в первый месяц, и что вы легко могли бы учить три или даже четыре строфы ежедневно. Тем не менее удовлетворитесь двумя и не пытайтесь забегать дальше. Тренинг постепенно и естественно ведет к развитию интеллекта. Не забывайте также, что в повторении—тайна повышенной способности припоминания.

В начале третьего месяца начните с трех строф и поступайте, как и прежде, увеличивая ежедневно ваш запас, повторяя то, что заучено раньше. Когда наступит четвертый месяц, заучивайте по четыре строфы и т. д. Понятно, что есть граница этому постоянному прибавлению, и об этом психологическом феномене пресыщения мы скажем.

Если через несколько месяцев повторение будет требовать больше времени, чем вы можете на него потратить, то не беритесь за новые стихи, а посвятите все время лишь повторению. Разделите заученное на две части и повторяйте сегодня одну, а завтра другую часть текста.

Если же задача заучивания наизусть новых стихов покажется вам утомительной, оставьте на время эту работу, не прекращая повторений. Работа эта, хоть и несколько скучна вначале, вскоре принесет вам удовлетворение от сознаваемого роста ваших возможностей.

Если нет времени на полное проведение этой системы в жизнь, то можно изучать по этому методу короткие стихотворения. Но когда выучено второе стихотворение, возвратитесь к первому и повторите его. В свободное время повторяйте всегда то, что выучено. Полезно и напевать эти стихи.

Если у вас пропал интерес к изучаемому наизусть тексту, оставьте его на время и возьмите вместо него другой, не забывая, однако, повторять при всяком удобном случае то, что пока отложено.

Наступит время, когда вы поймете, что достигли предела. Тогда прекратите ежемесячное увеличение заучиваемых текстов и удовлетворитесь достигнутым. Работу заучивания и повторения продолжайте, но ограничьте число строк или стихов высшим, легко запоминаемым пределом. Лучше развиваться естественно, как растение, которое из семени дает росток, из ростка — стебель, из стебля—листья и, наконец, из бутона—прекрасное соцветие.

Не надо заниматься этой работой, когда вы утомлены. В таком состоянии не удастся ни воспринимать отчетливые впечатления, ни ясно и отчетливо воспроизводить их. Многие ученики находят, что наиболее удобное время для этих упражнений — утро.

#### **Упражнение 6-5.** Практические занятия.

Найдите на рисунке 21 трех бабочек с иными рисунками на крыльях, чем у тех, которые уже есть в коллекции Паганеля. Решение задачи смотрите в приложении 5.

**Упражнение 6-6.** Чтение в режиме «Ультра-рапид». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 80—100 страниц, или 200000 знаков.

Ориентировочное время на чтение книги 15 мин. Прочитайте книгу в режиме «Ультра-рапид». Напоминаем: если вы испытываете какие-либо сомнения, обращайтесь к упражнению 1—4 беседы первой.

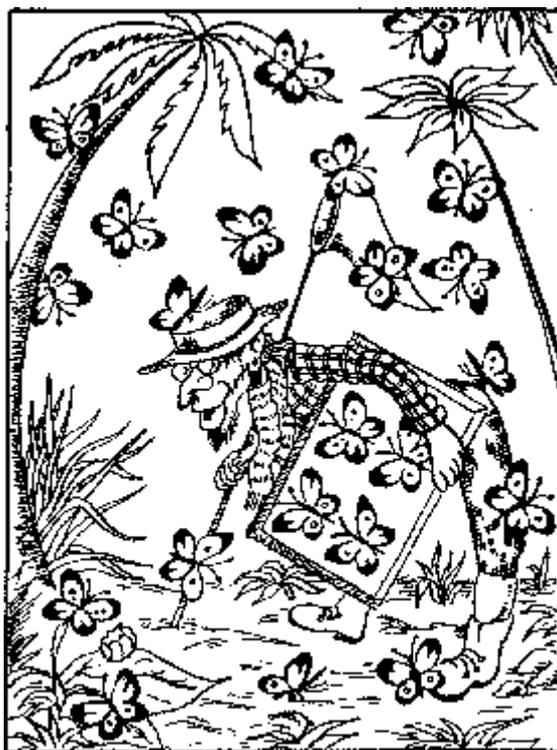


Рис. 21. Практическое задание

## БЕСЕДА СЕДЬМАЯ .

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ

#### Алгоритм активизации познавательной деятельности

Когда мы говорим об интеллектуальном потенциале личности, мы имеем в виду, что эта величина не есть что-то постоянное, застывшее. Она все время меняется, и повышение интеллектуального потенциала происходит за счет активизации нашей познавательной деятельности. Вот почему в этой беседе мы рассмотрим алгоритм активизации познавательной деятельности.

#### Алгоритм активизации познавательной деятельности при изучении нового объекта

1	Мотивы возникновения интереса к изучению нового объекта
2	История происхождения и развития Нового объекта
3	Качественные характеристики объекта
4	Взаимосвязи объекта с другими предметами и явлениями
5	Прогноз развития нового объекта
6	Результаты изучения объекта и использование (применение) его
7	Личное мнение об этом объекте

Алгоритм показывает, как эффективно нужно подходить к изучению нового объекта. Представьте себе, что перед вами встала задача — изучить какой-то новый процесс, новое явление, новую тему. Это может быть тема вашего реферата в школе, диплома, тема курсовой работы, диссертации, тема любого интересного для вас занятия, если хотите, на уровне хобби, например, вдруг вам понравился какой-то предмет и вы начинаете его изучать. Мы предлагаем алгоритм, который поможет решить эту задачу более рационально, более эффективно, с меньшими затратами достичь большего.

Алгоритм активизации познавательной деятельности при изучении нового объекта состоит из семи блоков.

**Первый блок алгоритма** — мотивы возникновения интереса к изучению нового объекта. Как возникает интерес к изучению нового объекта? Допустим, вы решили заняться разведением овощных культур. Здесь существует множество направлений, например гидропоника. Оказывается, можно выращивать овощные культуры без земли, просто на одной воде. Итак, есть мотив. Допустим, нас интересует разведение огурцов на садово-огородном участке с использованием этого метода. Как это сделать лучше? Переходим к следующему блоку алгоритма.

**Второй блок алгоритма** — происхождение и развитие нового объекта. Всегда старайтесь докопаться до сути. Знание истории помогает избежать ошибок, найти верный путь, а иногда получить ценные сведения. Недаром говорят: что новое — это хорошо забытое старое.

**Третий блок алгоритма** — качественные характеристики. Вы должны как бы сопоставить качество всех вариантов, которые у вас возникли. Наконец, сопоставить с тем, что вам нужно.

**Четвертый блок алгоритма** — взаимосвязи предмета, объекта с другими предметами или

явлениями. Всегда любое положение, любая идея обрастают какими-то смежными связями. И эти связи вы должны изучить. Итак, что нужно знать, чтобы заниматься гидропоникой? И биологию, и биохимию, физику и массу других вещей. Оказывается, нам может помочь даже знание электроники.

**Пятый блок алгоритма** — прогноз развития объекта. Вы должны хотя бы для себя решить вопрос: а имеет ли будущее то, чем вы предполагаете заниматься? И естественно, это даст вам возможность оценить, в каком виде, в какой мере и какие силы вкладывать в это дело. Возможно, это будет ошибочное мнение, но оно должно у вас четко сформироваться. Прогноз развития нужно иметь всегда.

**Шестой блок алгоритма** — результаты изучения объекта и их использование. Вы должны как бы подвести итог вашего исследования, зафиксировать его в виде самостоятельного отчета. Этот блок можно назвать доминантой всего происходящего.

**Седьмой блок алгоритма** — ваше мнение о выбранном занятии.

Если вы приложите этот алгоритм сегодня к тому виду деятельности, которым занимаетесь, то очень скоро увидите, что действительно он расширяет ваши возможности и, самое главное, качественно повышает результативность вашей деятельности.

## Интеллектуальный потенциал личности

Что такое интеллект? Умственная способность, которая вообще присуща каждому человеку. Интеллект, как вам хорошо известно, у всех разный. Значит, правильнее сказать, что интеллект — это степень проявления умственной способности. Здесь нужно подчеркнуть одно очень важное обстоятельство. Достижения ума можно использовать и во зло людям, во зло человечеству. Поэтому только развитие духовности дает возможность человеку с интеллектом работать на благо людей, общества и Вселенной. Суммируя все предыдущее, можно утверждать, что интеллектуальный потенциал личности складывается из семи основных факторов:

1. Физическое и психическое здоровье, уверенность в своих силах, критическое отношение к себе.
2. Здравый смысл и логическое мышление при наличии развитого воображения.
3. Активное использование алгоритмов умственной деятельности, владение техникой быстрого чтения, развитое внимание, память.
4. Желание и умение постоянно учиться, в том числе на подсознательном уровне.
5. Профессионализм и компетентность в конкретной предметной области знаний.
6. Высокий уровень ответственности.
7. Развитая рефлексия — умение видеть события и себя со стороны, а также открытость в общении.

**Упражнение 7-1.** Определение коэффициента внимания. Прочитайте тест № 7 за 1 мин (приложение 3) и ответьте на три вопроса (приложение 4).

Если правильно сможете ответить на все три вопроса, то коэффициент внимания у вас будет равен 1,0, на два—0,8, на один — 0,6.

**Упражнение 7-2.** Освоение алгоритма активизации познавательной деятельности.

Изучите алгоритм (см. с. 78—79), зарисуйте его на отдельном листочке в двух экземплярах. Один экземпляр разместите перед своим рабочим столом так, чтобы он всегда был в поле зрения. Другой экземпляр постоянно носите с собой. Очередную стоящую перед вами задачу не спеша проработайте в соответствии с блоками алгоритма. Вы убедитесь в колоссальной эффективности этого метода.

**Упражнение 7-3.** Развитие внимания.

1. Если вам нужно быстро и качественно изучить новое явление, прежде всего разделите его на части, исследуйте каждую основательно и только потом составьте ясное представление о целом. Подобное умственное расчленение предмета помогает памяти воспринимать глубокие впечатления, которые при желании легко восстановить.

Лучший способ уяснить себе какую-либо вещь — это сформулировать вопросы о ней. Лучший путь к пробуждению знаний о вещи — это задать себе вопросы о ней, так, как мы формулировали их в начале беседы. Лучшее средство запечатлеть вещь в уме — это поставить себе вопросы, которые могут обнаружить все ее значение.

Для иллюстрации этой мысли возьмем известное стихотворение М. Ю. Лермонтова «Парус». Расчлените и проанализируйте любую фразу стихотворения. Если поставить вышеприведенные вопросы и вникнуть в них, вы никогда не забудете этого стихотворения. Образ паруса и мечты навсегда запечатлется в вашем уме.

В «Парусе» активными словами являются глаголы, а все остальное зависит от этой активной части. Обычно внимание легче привлекается активными словами. И если действие предложения запечатлелось в уме, остальные слова свяжутся с ним по закону ассоциации идей. Поэтому при заучивании наизусть любого текста установите аналитическим методом, что значит в этом тексте каждая ее часть.

2. Если у вас слабо развито чувство географической местности, начните с того, что изучайте различные маршруты. Необходимо замечать границы пунктов, которые вы прошли, направление, в котором ехали, предметы и вывески, которые встречали на пути. Остановитесь на несколько минут на углу улицы и сориентируйтесь относительно места, где вы стоите. Прежняя ваша ошибка заключалась в том, что вы не замечали тех предметов, мимо которых проходили. Человек с большим чувством места воспринимает эти предметы почти инстинктивно, но вам надо сначала автоматизировать ваше восприятие, сознательно на все обращая внимание, пока это не войдет в привычку, не станет вашей второй натурой. Изучайте дорожные, туристские и обыкновенные карты и совершайте в уме путешествия по железной дороге, водя пальцем по карте.

Если вы живете в большом городе, тщательно изучите его план. Начните с какой-нибудь точки на карте и идите к намеченному месту, запоминая названия улиц и переулков, по которым или мимо которых проходите. Но при этом не теряйте представления о направлении, в котором держитесь. Совершите тот же путь обратно, сворачивая там, где нужно.

Совершите еще раз ту же прогулку (по карте), но другим путем. Удивительно, как подобное упражнение обостряет чувство местности и направления! Будьте внимательны ко всему!

Хорошо бы даже выучить наизусть карту целиком или хотя бы часть ее. Постарайтесь нарисовать ее в общих чертах и указать на ней возможно больше интересных пунктов. Затем прибавьте постепенно частности. Цель этого рисования — тренировка внимания.

3. Чтобы воспитать наблюдательность в отношении лиц и их черт, следует изучать встречающихся вам людей. Если они чем-то заинтересовали вас, отмечайте характерные детали в их внешности. В это время нужно постоянно думать: «Я узнаю вас в следующий раз, как только увижу». Эта мысль побудит волю приобрести ясное и отчетливое впечатление. Поупражняйтесь затем в запоминании лиц встречающихся людей, представляя себе умственно их образ.

#### **Упражнение 7-4. Практические занятия.**

1. Да, табуретка у нашего «умельца» не получилась. Впрочем, оглядев свое творение с разных сторон, он увидел пять букв, из которых сложилось его имя (рис. 22). Как же зовут этого горе-мастера?

2. Летела стая гусей. Попадается ей навстречу гусь и говорит: «Здравствуйте, сто гусей!» Они ему отвечают: «Нас не сто гусей, а вот если бы еще столько, да полстолько, да четверть столько, да ты бы, гусь, с нами, то и было бы нас сто гусей» (рис. 23).

Сколько их летело?

Решение задач смотрите в приложении 5.

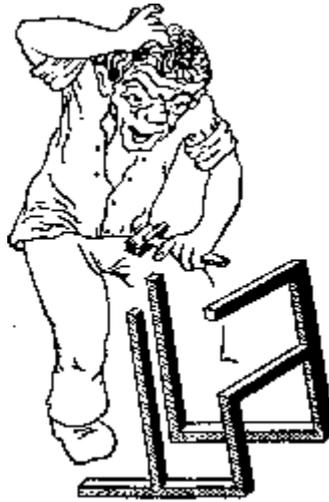


Рис. 22. Практическое задание



Рис. 23. Практическое задание

**Упражнение 7-5.** Чтение в режиме «Ультра-рапид». Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 130—150 страниц, или 300000 знаков. Ориентировочное время на прочтение книги 20 мин.

Прочитайте книгу в режиме «Ультра-рапид».

## БЕСЕДА ВОСЬМАЯ. ПАРТИТУРНОЕ ЧТЕНИЕ

### Гениальность и внимание

Психологи определяют гениальность как наивысшую степень проявления творческих сил человека. Гений в процессе своей деятельности создает качественно новые, уникальные творения, открывает ранее неизведанные пути творчества.

История воззрения на природу гениальности связана с развитием понимания специфики творческого процесса как особого вида деятельности. Еще со времен античности гениальность рассматривается как иррациональный, т. е. не связанный с работой разума, вид деятельности. Действительно, такие явления, как вдохновение и озарение, составляют главную основу творческого процесса гениальной личности.

Со времен эпохи Возрождения получил распространение культ гения как творческой индивидуальности, достигший апогея в эпоху романтизма, и только в XIX—XX вв. получают развитие психологические и социологические исследования различных аспектов гениальности и творчества.

Именно в результате этих исследований была установлена главная особенность деятельности гениальных людей — их умение быть всегда внимательными. Можно позавидовать гениальным людям, у которых внимание организовано, если так можно сказать, стихийно, на генетическом уровне. В них заложена такая программа: всегда быть внимательным. И они в течение всей своей жизни доказывают, что действительно умеют управлять своим вниманием. Почему гений успевает сделать очень много и все, что он делает, всегда гениально? Почему? Да потому, что в отличие от простых людей, обладающих средней возможностью внимания, гений всегда занимается в режиме произвольного внимания. В единицу времени он успевает сделать значительно больше, чем все остальные. За счет чего? Прежде всего за счет внимания.

Значит, чем больше мы тренируем свое внимание, чем более внимательными мы становимся, тем более мы приближаемся к уровню гениальности.

Считается, что на земном шаре гениев всего 1 %. Способных людей—90%. Большинство людей—это способные люди, которые могут работать над совершенствованием своего интеллекта. И главная задача в решении этой проблемы — научиться управлять своим вниманием. Весь комплекс наших упражнений рассчитан именно на это.

### Партитурное чтение

Что такое партитурное чтение? Напомним: партитура — это нотная запись музыкального произведения. Как же происходит чтение партитуры? Нам знаком этот процесс, поскольку мы много работаем с композитором Михаилом Экимяном. Ему достаточно бросить взгляд на нотную тетрадь, где записано его произведение, чтобы через пять минут исполнить его. Вот так возникла идея партитурного чтения. Оно близко к нашей идее симультанного опознания. Практически то, что мы ранее тренировали,— это не что иное, как подходы к организации партитурного чтения.

## Алгоритм восприятия смысловой партитуры фрагмента текста

Алгоритм восприятия смысловой партитуры фрагмента текста представлен на рисунке 24. Этот алгоритм предполагает осмысление процесса восприятия текста в виде его объемно-образного представления. Работать над развитием невербального, образного мышления мы начали еще в программе «Доминанта 2000 года», затем продолжали эту работу в программе «Сатори».

Итак, в разбираемом алгоритме выделяется ряд аспектов. Мы уже говорили в наших прежних программах об идее многократного чтения текста, которая была предложена выдающимися библиографами в XIX в. Каждый текст читается тройным образом. Первый раз — читать и не понимать. Второй раз — читать и понимать, что написано. Третий раз — читать и понимать то, что не написано, т. е. как бы подтекст.

Есть произведения, тексты которых целиком построены именно на выявлении подтекста или как бы второго слоя. Например, такое выражение: «Масло уже заготовлено. Скоро наступит конец». Что означает эта фраза? Ну, да совершенно верно «Мастер и Маргарита». Герой попал под трамвай и погиб. Почему он попал под трамвай? Аннушка разлила масло, он поскользнулся, попал под трамвай. Это хрестоматийный факт. Вот почему, когда говорят эту фразу, все смеются, понимая подспудный ее смысл, что, естественно, вызывает удивление у тех, кто не знаком со знаменитым произведением М. А. Булгакова.

Наша русская классическая литература отличается богатством внутреннего содержания. Многоаспектность содержания может быть выявлена только в процессе сложного логико-семантического анализа. Предлагаемый алгоритм как раз и решает такую задачу.

**Первый аспект — референтно-коммуникативный.** Что означает референтный? Реферат — это обзор, а коммуникация — это путь сообщения, т. е. речь идет о пути считывания, начале восприятия текста.

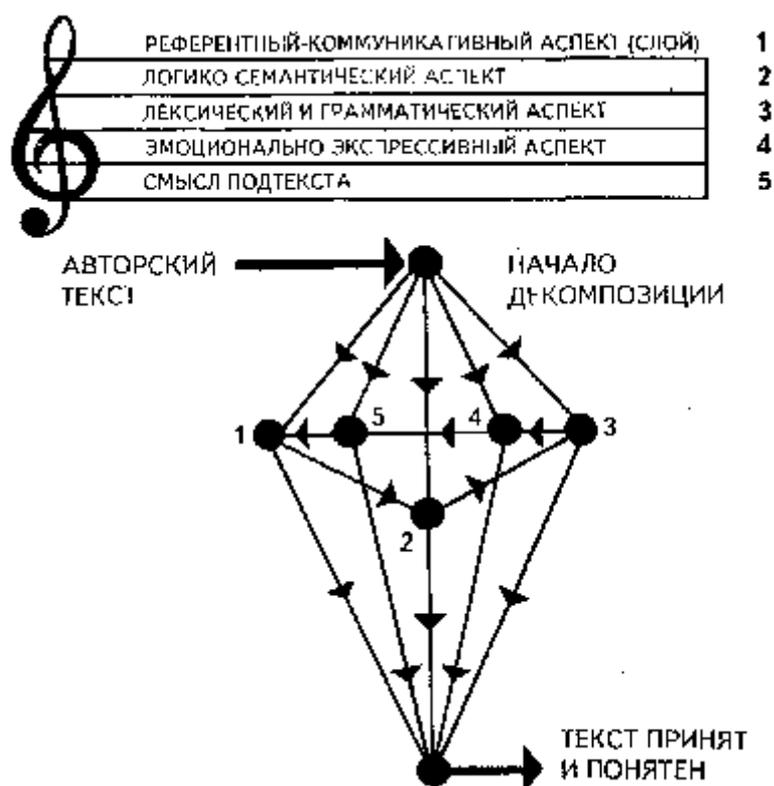
**Второй аспект — логико-семантический.** Мы постоянно говорили вам о том, что развиваем невербальное мышление, т. е. образное. Но когда мы читаем научно-технические или научно-популярные тексты, нас, конечно, интересует содержание, смысл и логичность изложения. .

**Третий аспект — лексика и грамматика.** Мы с вами уже много говорили о том, что живость языка определяется словарным запасом, которым располагает тот или иной писатель. Разнообразие лексического состава и является отличительной особенностью хороших текстов. Грамматика не имеет для нас столь существенного значения. Мы с вами знаем, что очень много текстов построено с нарушениями грамматики, что не мешает опознавать смысл.

**Четвертый аспект — эмоционально-экспрессивный,** имеет чрезвычайно важное значение. Тексты, построенные однообразно, монотонно, нудно, не воспринимаются, читаются медленно. И это имеет отношение не только к текстам художественным. Любые тексты, и учебные прежде всего, должны читаться с интересом. Мы готовим сейчас новое, более занимательное издание учебника «Учитесь быстро читать», стараясь, чтобы его тексты не только были познавательными, но и способствовали эмоциональной разрядке.

И наконец, последний, завершающий блок — смысл подтекста, т. е. то многообразие второго плана, которое всегда имеет хороший текст. Итак, мы выявили пять блоков алгоритма смысловой партитуры текста (см. рис. 24). Причем они распределены не только по вертикали, но и по горизонтали. Одновременно идет обработка текста и первого блока, и пятого, и четвертого, и третьего. В середине алгоритма — второй блок.

Мы предлагаем вам сейчас просто зафиксировать названия его блоков и поразмышлять. Не утруждайте себя сейчас попыткой формального приложения алгоритма к чтению конкретных текстов. Читая тексты, постоянно представляйте себе, говорите себе: вот здесь есть каждый из этих аспектов. Придет время, и алгоритм «заработает». Так же как и многие другие алгоритмы программы «Ультра-рапид», он должен быть на сознательном уровне усвоен, а затем как бы отодвинут для применения впоследствии на подсознательном уровне.



**Рис. 24.** Алгоритм смысловой партитуры фрагмента текста

**Упражнение 8-1.** Определение коэффициента внимания. Прочитайте текст № 8 за 3 мин (приложение 3) и ответьте на три вопроса (приложение 4). Если вы правильно сможете ответить на все вопросы, то коэффициент внимания у вас будет равен 1,0, на два—0,8, на один—0,6.

**Упражнение 8-2.** Развитие внимания.

Декомпозиция фрагмента текста по партитуре смысла. Дан исходный текст песни «Перекаати-поле».

По полю, по полю,  
по полю  
Цыганская брочка  
пылит.

Цветастая юбка  
в оборках,  
И сердце в груди  
не болит.

*Припев:*

Перекаати-поле,  
перекаати-поле,  
Воля, вольная воля!..  
Под вечер кибитка  
спускалась  
К реке, что сверкала  
вдали.

По полю, по полю,  
по полю  
Лошадки цыганские шли.

*Припев.*

Старинная звонкая песня  
 Куда-то с собою зовет.  
 По полю, по полю,  
                   по полю  
 Цыганская брочка  
                   плышет.

*Привет.*

Запуталось в сумерках  
                   время,  
 Что будет, что было  
                   вчера.  
 На лицах усталых  
                   играет  
 Веселое пламя костра.

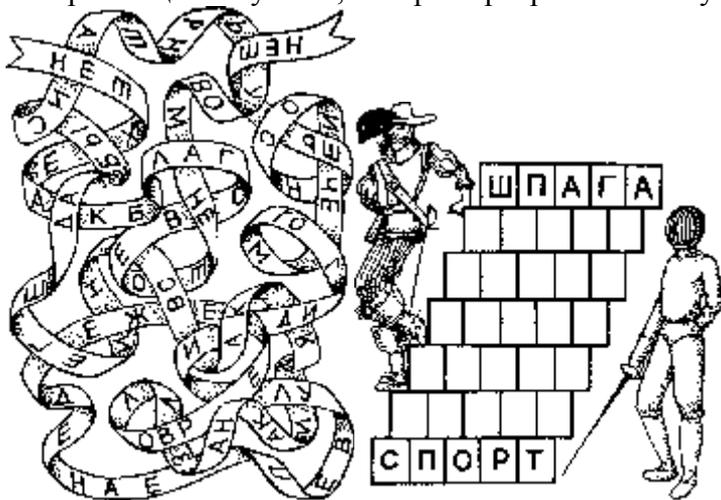
*Привет.*

Необходимо, выбрав любой фрагмент песни, разложить его на партитурные элементы смыслов в соответствии с приведенными выше алгоритмами (алгоритм восприятия смысловой партитуры фрагмента текста).

**Упражнение 8-3.** Практические занятия.

1. Разверните мысленно эту ленту, и на каждой ее стороне вы прочтете по одному афоризму знаменитого французского острошлова Франсуа де Ларошфуко (рис. 25).

2. Задание: заменяя каждый раз только одну из пяти букв, постройте цепочку слов, которая превратит «шпагу» в «спорт» (рис. 26).



**Рис. 25. Практическое задание**    **Рис. 26. Практическое задание**  
 Решение задач смотрите в приложении 5

**Упражнение 8-4.** Чтение в режиме «Ультра-рапид». Подберите книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 130—150 страниц, или 300000 знаков. Ориентировочное время на чтение книги 20 мин. Прочитайте книгу в режиме «Ультра-рапид». Напоминаем, что, если у вас возникнут какие-либо сомнения, обращайтесь к упражнению 1-4.

## БЕСЕДА ДЕВЯТАЯ. ВИДЕОТРЕНИНГ РЕФЛЕКСА СОСРЕДОТОЧЕНИЯ

### Что такое видеотренинг?

Выполняя упражнения и задания программы «Ультра-рапид», вы не только тренируете внимание.

Напоминаем вам, что мы решаем комплексную задачу воздействия на три фактора нашего организма: физический, эмоциональный и интеллектуальный. Мы надеемся, что вы уже почувствовали те благоприятные изменения, которые произошли в вашем здоровье, в вашем самочувствии, в вашем интеллектуальном развитии и, конечно, в эмоциональном. Мы надеемся, что вы научились более качественно управлять своим вниманием. Вы почувствовали прирост биоэнергетики, возможность управлять своим биоэнергетическим потенциалом. Метод психической саморегуляции лежит в основе сеанса медитации программы «Ультра-рапид».

Что же такое видеотренинг рефлекса сосредоточения? Окружающий нас мир огромен, но познаваем. И практически каждая минута нашей деятельности должна быть направлена на решение этой задачи. Нас окружает огромное количество текстов. Мы надеемся, вы понимаете, что текстом мы называем все. Не только книжные тексты, природа — это тоже текст, картина — это тоже текст. Вот почему мы обращаем ваше внимание только на три основных, по нашему мнению, текста, которые должны быть в поле вашего зрения, в поле вашего внимания постоянно, и именно эти три текста вы должны использовать для видеотренинга рефлекса сосредоточения.

### Три текста видеотренинга

**Текст звездного неба.** Удивительная это вещь — карта звездного неба. Как удалось различным звездочетам древности прийти к единообразной трактовке контуров созвездий? Эта неразгаданная загадка ждет своего решения на протяжении многих веков.

Суть нашей методики состоит в нахождении на ночном небе тех или иных созвездий и в запоминании их расположения. Для этого совершим несколько ночных прогулок по звездному небу, чтобы потренировать свою внимательность и изучить основные созвездия.

Начнем с созвездий, которые в наших географических широтах видны в любое время года. Самое известное — Большая Медведица. Семь ее наиболее ярких звезд («ковш с ручкой») легко находят на небе каждый. Это звезды второй величины (слабее только одна верхняя левая звезда «ковша»). Кроме них, в созвездии насчитывается еще 125 звезд ярче шестой величины. Границы созвездия выходят далеко за пределы «ковша с ручкой».

Большая Медведица может служить своеобразным «учебным полигоном»: во-первых, это ориентир, позволяющий отыскивать другие созвездия; во-вторых, она наглядно демонстрирует суточное вращение небосвода и изменение вида звездного неба в течение года (рис. 27, 28). Наши далекие предки видели семь звезд Большой Медведицы в ином расположении, чем видим их мы. Пройдет еще 100 тыс. лет, и перед взором наших потомков предстанет иная картина звездного неба.

Около звезды Мицар (что в переводе с арабского означает «конь») люди с хорошим зрением видят более слабую звездочку Алькор («наездник») примерно пятой величины. Когда-то по этим звездам проверяли остроту зрения у будущих воинов. В бинокль (или телескоп) Мицар и Алькор видны очень хорошо, причем можно заметить, что у Мицара есть звезда-спутник, т. е. это двойная звезда.

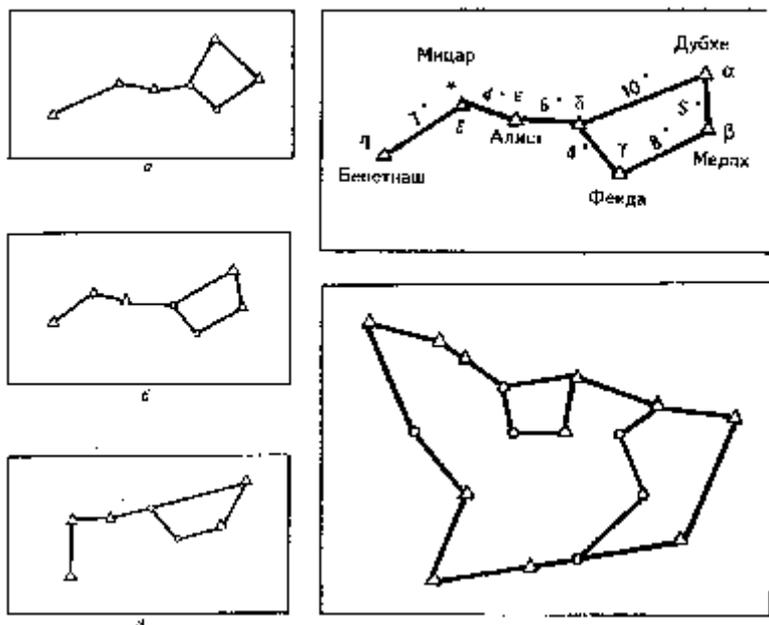


Рис. 27. Расположение семи ярких звезд Большой Медведицы так, что 100 000 лет назад (а), в настоящее время (б) и через 100 000 лет (в)

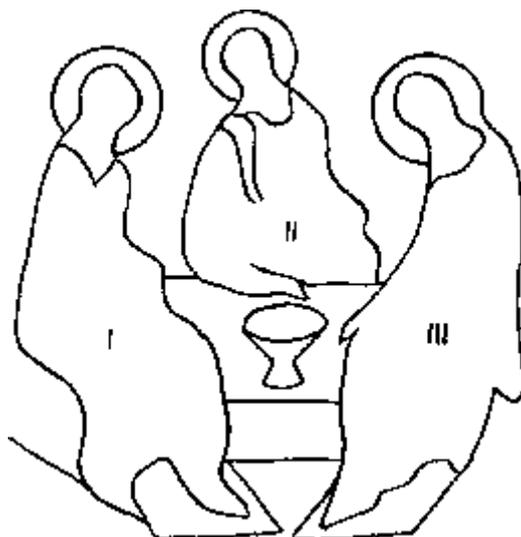
Созерцание звездного неба — это не просто созерцание и еще одна очень интересная сфера познания. Это размышление, это тренировка вашего внимания и, если хотите, повышение эффективности вашего контакта с Космосом. А мы учимся работать с ним. Вглядитесь же в Космос, он несет вам энергетику, питает, насыщает вас, позволяет поддерживать здоровье и совершенствовать себя. Процесс общения с Космосом происходит непрерывно, хотя многие не замечают этого. Так воспринимайте излучение, работайте с ним. И решайте те задачи, которые стоят перед вами сегодня, для укрепления здоровья, развития своего интеллекта. Итак, видеотренинг рефлекса сосредоточения с использованием звездного неба — это задача номер один.

Следующая задача, которую мы предлагаем вам решить, — это работа с **текстами наших замечательных икон**. Икона, как правило, изображает духовное событие в трех измерениях: в плане, сбоку и в изометрической проекции. Движения персонажей икона показывает с помощью неестественной повернутости частей тела или глаз: один смотрит вбок, другой — на зрителя. Практикуется и показ предметов в обратной геометрической проекции. Стол, например, шире в удалении и уже впереди.

Попробуем сосредоточить свое внимание на канонической иконе Андрея Рублева «Троица». Художник создал памятник общечеловеческой значимости и непревзойденного совершенства. Воплотившая в себе канонические представления об идеальной духовной гармонии, согласии и любви, эта икона вошла в историю мировой культуры как олицетворение высоких достижений древнерусского искусства, а ее создатель удостоился сана святого и канонизирован в празднование 1000-летия принятия христианства на Руси.

Давайте более подробно познакомимся с «Троицей» Андрея

Рублева (1360—1430). Иконопись — это огромная духовная и историческая сокровищница русского народа. «Троица» Андрея Рублева — это чудо подлинного искусства и чудо художественного творчества русских иконописцев XIV—XV вв. В XIV в., когда Русь была под татаро-монгольским игом, библейская символика «Троицы» призывала наш народ на путь смирения и страдания и лишь потом, после жертвы, к радости и успокоению.



**Рис. 29. Структурная трактовка иконы Андрея Рублева «Троица»**

Эта икона была создана великим мастером иконописи Древней Руси преподобным святым Андреем Рублевым в годы его творческой зрелости. Традиционный библейский ветхозаветный сюжет иконы наполнен глубоким поэтическим и философским содержанием. Три лика Троицы — три ангела явились на Землю не только для того, чтобы возвестить патриарху Аврааму (Авраам — глава кочевого племени пастухов, жил он, по преданию, в XI в. до Рождества Христова) о чудесном рождении Сына Человеческого и Спасителя мира, Христа, но и для того, чтобы дать людям пример дружеского согласия и самопожертвования. Троица — это символ единения и умиротворения через жертву. Об этом говорят многие детали картины и вся гармоническая композиция (см. рис. 29). Символика иконы и ее иносказательный смысл были хорошо поняты современниками Андрея Рублева. Чаша, к которой протянута рука среднего ангела, отмеченного одеждой с золотым клювом на плече, — это потир — чаша жертвенной смерти, трапеза — престол, гора — это путь возвышения Духа, здание (палаты) — это символ вечного и грядущего созидания и строительства, пещера — это символ жилища, дерево — дерево жизни, познания, добра и зла.

«Троица» как истинно каноническая икона олицетворяет любовь и единство, внушая людям, что истинная любовь жертвенна. Доминирующими цветами являются голубой, золотой (свет Солнца) и лиловый (печаль и скорбь). Краски иконы смиренные, положены они на доску тонко, прозрачно. Письмо ее просто, невычурно. Рублеву удалось достигнуть максимального сгустка художественной и духовной энергии. Общая успокоенность линейного и цветового ритма чувствуется во всем. Плач и смирение — главная тема русских икон, которая и в «Троице» нашла свое продолжение. «Будьте едины, как Бог триедин», — говорит нам невидимый текст иконы.

Поклонение иконам на Руси связано также с восполнением психофизической потребности человека в живом нормальном общении, в чутком и внимательном отношении к нему со стороны живущих здесь и сейчас. Известны случаи чудодейственных исцелений от икон.

Мы проводили эксперимент по измерению энергетического потока, который излучают иконы. Чем более древняя икона, тем больше ее энергетический поток. Это установленный факт. Так вот, иконы несут в себе энергетический заряд. Мы уже говорили вам о том, что в программе «Пятый путь», посвященной анализу всех религий, мы специально рассматриваем и разбираем древнерусские иконы.

Своя икона есть у каждой церкви, своя самая почитаемая, и некоторые церкви так и называются по имени этой иконы Итак, тексты икон. Это еще одно средство тренировки видеотренинга рефлекса сосредоточения.

И наконец, **третье**, на что мы хотели обратить ваше внимание, — это очень простая, наверное, самая простая из всех тренировок, которую можно придумать себе, — **чтение книги природы.**

Когда впервые весной мы попадаем на природу, то радуемся как дети, но мы не умеем изучать, смотреть, познавать природу. А есть люди, которые знают ее в совершенстве. Это, конечно, охотники, люди, которые всю жизнь живут в тайге, например знаменитый Дерсу Узала и многие другие герои, описанные Арсеньевым в его замечательных произведениях. Ведь они, взглянув на тропинку, могут рассказать вам о том, что здесь происходило неделю назад.

Немаловажное значение имеет перенос навыков сосредоточения с текстов печатных на тексты природы и обратно. В первую очередь это ваша внимательность при сборе лекарственных трав, грибов. Прекрасное это занятие! Рефлекс сосредоточения работает здесь со снайперской точностью, ведь есть грибы и ядовитые.

А вас никогда не занимало, почему совсем близко в траве и далеко на открытой опушке подосиновик видится подосиновиком, а мухомор — мухомором? Почему лошадь в любом ракурсе представляется лошастью и ничем иным? Между тем это свойство человеческого зрения давно уже не дает покоя ученым. Они назвали такую способность глаза и мозга инвариантностью.

Постоянство восприятия картины мира мы ощущаем как одинаковость предметов, словно имеющих один и тот же размер, хотя расстояния до них бывают разные, а следовательно, и геометрические проекции этих предметов на сетчатке оказываются различными. А вот мозг нормализует, стандартизирует зрительный образ. В этом суть чтения книги Природы: человек в эволюции отобрал лишь главное, что помогло ему выжить на Земле.

Правильно говорят психологи: мы смотрим, но не видим. Поэтому простое всматривание в окружающую нас природу и представляет собой еще один способ, который можно назвать видеотренингом рефлекса сосредоточения.

Итак, давайте продолжать наши тренировки. Они очень просты и доступны. Нужно сделать только шаг, только шаг для того, чтобы внимательно посмотреть и провести мгновенный анализ. Самое замечательное в этих упражнениях то, что, пытаясь как бы сознательно вглядываться, мы тренируем подсознательные возможности своего восприятия и те механизмы мозговых процессов, которые управляют явлением непроизвольного внимания.

Повышение эффективности непроизвольных механизмов нашего внимания происходит тогда, когда внимание организуется само собой, без всяких усилий. И оно само подсказывает вам, что нужно увидеть, на чем сосредоточиться. Это состояние придет в том случае, если вы будете ставить перед собой такую задачу.

**Упражнение 9-1.** Определение коэффициента внимания. Прочитайте тест № 9 за 2,5 мин (приложение 3) и ответьте на три вопроса (приложение 4).

Если вы правильно сможете ответить на все три вопроса, то коэффициент внимания у вас будет равен 1,0, на два — 0,8, на один — 0,6.

**Упражнение 9-2.** Развитие внимания.

1. Развитие зрения с помощью светоразгружающих панелей. Известно, что пороговая чувствительность нашего глаза меняется (снижается или увеличивается) по многим причинам. Близкие предметы, в окружении которых мы живем, способствуют ослаблению силы взгляда, поэтому, находясь на лоне природы, старайтесь смотреть на отдаленные предметы, а для тренировки глазных мышц рекомендуется водить глазами вверх, вниз, в стороны, «рисую» при этом взглядом разные фигуры (на стене, на небосводе).

Полезно также развивать зрение, рассматривая полоски цветной бумаги чистых тонов, а затем зрительно воспроизводить их с закрытыми глазами в своем воображении. После фиксирования взгляда на цветной полоске посмотрите на белую стену, а потом на следующую полоску.

Особенно резкие сдвиги в чувствительности глаза наблюдаются при более или менее длительном представлении светящихся предметов и темноты. Расширение зрачков происходит при воображении маленького предмета. Эти приемы тренируют глазные мышцы. Однако при признаках глаукомы следует избегать чередования представлений света и темноты.

2. Тем, кто по каким-либо причинам не может по ночам рассматривать созвездия, рекомендуем тренировать рефлекс сосредоточения в состоянии медитации. Вот, например, упражнение «Огненный цветок».

Сядьте на колени, на пятки, руки на бедрах ладонями вверх. Позвоночник прямой. Закройте

глаза и сосредоточьте взгляд на межбровной точке. Дышите через нос — плавно и ровно, как можно медленнее и как можно глубже, но без напряжения. После того, как установится ритм дыхания, говорите про себя следующее:

«С каждым вдохом моя грудь наполняется праной — жизненной энергией. Я забираю, выпитываю всю прану и выдыхаю пустой воздух. Я чувствую эти потоки праны, они теплые. Я направляю их в низ живота, к основанию крестца и копчика. С каждым вдохом горячий поток устремляется вниз, и я чувствую, как в основании крестца возникает жар. В центре этого жара я ощущаю уплотнение в виде ореха. Разогреваю его до появления ощущения огня, и он, разогретый, дает росток, который устремляется вверх, вдоль позвоночника. Одновременно два ростка в виде корней устремляются в ноги. С каждым вдохом я направляю потоки огня все выше и выше, а корни — по ногам до стоп. Горячий ствол, дойдя до области сердца, дает завязь, из которой в виде листьев прорастают в руках два стебля. Ствол под давлением энергии, которую я вдыхаю, продвигается в голову до центра мозга, где дает завязь в виде закрытого цветка.

Я чувствую себя цветком. Мои разогретые стопы-корни и мои горячие ладони-листья начинают получать энергию извне напрямую. Потоки энергии свободно входят в меня через стопы и ладони и поднимаются по стволу до завязи цветка. Под действием огненной энергии цветок раскрывается — ощущение крыши черепа — и исчезает. Теперь я весь — раскрытый огненной цветок!

Потоки энергии свободно входят в меня через распустившийся цветок и пронизывают все тело! Чистая лучистая энергия вымывает из меня всю грязь! Все мои проблемы, болезни и недомогания вытесняются чистым потоком вниз и выходят из моих стоп наружу. Закончив процесс очищения своего тела и сознания, я направляю свои чистые мысли на благо всего живого, искренне желая всем избавления от грязи, порожденной эгоизмом, неведением, злобой, гордыней и завистью! Я ощущаю свою тождественность и неразделенность со всеми живыми существами и преисполняюсь глухим состраданием ко всем существам, страдающим в этом мире». Заканчивая процесс медитации в обратной последовательности, закрывайте магический цветок, опускайте огненный стебель, листья и корни в основание крестца и успокойте жар. Заниматься следует ежедневно натошак утром в хорошо проветриваемой комнате и вечером перед сном.

3. Регулярно раз в месяц вечером зарисовывайте положение «ковша с ручкой» относительно горизонта. Вы убедитесь, что весной «ручка» указывает на восток, летом — на юг, зимой — на север.

Проверьте остроту своего зрения: видите ли вы невооруженным глазом Алькор?

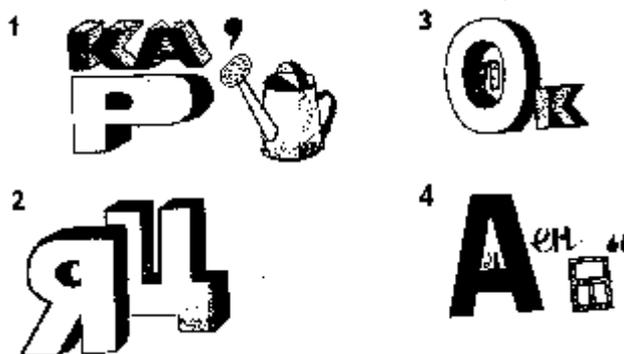


Рис. 30. Практическое задание

Понаблюдайте за Мицаром в бинокль, а если есть возможность, в небольшой телескоп.

**Упражнение 9-3.** Практические занятия.

1. Ребус (рис. 30).
  2. Сколько у клоуна в круге букв «А» и «Т» (рис. 31)?
- Решение задач смотрите в приложении 5.

**Упражнение 9-4.** Чтение в режиме «Ультра-рапид».

Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера Примерный объем книги 180—

200 страниц, или 400 000 знаков. Ориентировочное время на чтение книги 35 мин.

Прочитайте книгу в режиме «Ультра-рапид». Напоминаем вам, что, если у вас возникнут какие-то сомнения, неясности по этому вопросу, следует обратиться к беседе 1—упражнение 1-4.



Рис. 31. Практическое задание

## БЕСЕДА ДЕСЯТАЯ. СВЕРХВНИМАНИЕ .

### КАК ЕГО ТРЕНИРОВАТЬ

#### Учись быть внимательным

Наша заключительная десятая беседа посвящена организации процессов сверхвнимания. Предлагаем вам небольшой отрывок из книги популярного американского писателя:

«Эх, Арчи, Арчи! Столько лет я тебя учу быть наблюдательным. Ты распустился. Недавно мистер Кремер показывал нам список имен на листке бумаги. Седьмым по счету шел Бэйрд Арчер.

...С тех пор прошло полтора месяца, а я и взглянул-то на этот список одним глазком. Вы, правда, тоже, но ведь вы — это вы».( *Рекс Стаут. Убийство из-за книги.*—М.: СП Интеграф Сервис», 1992.)

Так пререкались знаменитый детектив Ниро Вульф и его помощник Арчи Гудвин. Такой сверхвнимательности, какая у Ниро Вульфа, можно только позавидовать. Правда?!

Как и во всех предыдущих наших программах, в наших беседах мы предлагали вам определенные упражнения, обширный инструментарий. Это не просто разговоры и размышления, призывающие вас к каким-то умственным действиям, а конкретные упражнения, задача которых формировать в себе измененное состояние сознания. Сегодня это средство выживания в любых стрессовых ситуациях.

Наша беседа подводит итог вашей работе в течение многих недель. Давайте вспомним важнейшие упражнения, которые вы выполнили за это время.

Методы и средства психофизиологического воздействия, используемые в программе «Ультра-рапид»

*Измененное состояние сознания* Медитация на мантре «СО ХУМ»

Медитация на пламени свечи

Биолокационный эффект

Пранаяма

Открытие третьего глаза

Использование медитативной фразы:

«Внимание, интеллект, сверхбыстрое чтение»

*Развитие интеллекта* Работа с таблицами Андреева — Шульте

Чтение в режиме «Ультра-рапид» познавательных книг и брошюр

*Управление эмоциональным состоянием, физическое развитие*

Йоговские упражнения — асаны

Дыхательные упражнения — пранаяма

Пальминг

Самомассаж биологически активных зон

#### Средства психической саморегуляции

Начиная с первой программы «Доминанта 2000 года», мы предлагаем вам различные средства психической саморегуляции. В программе «Ультра-рапид» они подкрепляются еще более эффективными, еще более мощными средствами. Какие они?

Первое — *медитация на мантре «СО—ХУМ»*. Это замечательная мантра! Она дает возможность использовать звуковые вибрации, управлять внутренним состоянием. Медитация на мантре «СО—ХУМ» представляет собой способ так называемой динамической медитации, которая дает возможность реализовать процесс медитативного погружения в любой ситуации: на

транспорте, во время беседы, во время слушания доклада или сообщения, везде и всюду, всегда вы можете научиться входить в медитативное состояние.

Следующее средство — *медитация на пламени свечи*. Огонь, пламя свечи — это очищающее пламя. Не случайно многие религии мира и наше православие используют культ свечей. Цвет свечи имеет глубокую физиологическую основу. Очень хорошо, если ваша свеча куплена в церкви. Это тоже имеет значение.

Мы используем с вами также биолокационный эффект — *рамку биолокации*. Как только вы берете в руки рамку, вы сразу чувствуете, что действительно та энергетика, то биополе, о котором многие говорят, есть, вы научились чувствовать его, особенно те, кто много работал.

Большое значение в нашей программе занимает *пранаяма*. Что такое прана? Это жизненная энергия, которая пронизывает Космос. Надо научиться получать эту энергию. «Гамма» дыхательных упражнений решает эту задачу.

И наконец, *медитативная фраза*. Она очень простая: «Внимание, интеллект, сверхбыстрое чтение». Эта фраза должна произноситься вами ежедневно. Она тоже помогает решению этой задачи.

Все, что мы с вами рассмотрели,— это процесс введения в измененное состояние, т.е. управление своим эмоциональным состоянием.

Как решается задача интеллектуального развития? Прежде всего мы рассматриваем с вами отдельные актуальные проблемы интеллектуальной деятельности. Кроме того, мы научились работать с таблицами Андреева — Шульте — одним из изобретений «Школы Олега Андреева». Эти таблицы существенно отличаются от таблиц, которые вы использовали в программах «Доминанта 2000 года» и «Сатори». Цифры в таблицах Андреева — Шульте и цветные и объемные. И вы уже убедились, что работать с ними очень интересно и полезно. Вы одновременно развиваете как левое, так и правое полушарие головного мозга. Это самое результативное упражнение программы «Ультра-рапид».

И наконец, мы не забываем о физическом развитии. Ибо хорошее физическое здоровье — это основа интеллектуального совершенствования. Мы предлагаем вам самомассаж биологически активных зон, некоторые новые упражнения из йогических асан, дыхательные упражнения — пранаяма. И самое важное упражнение программы «Ультра-рапид» — пальминг, широко известное на Западе. Исследования специалистов в области зрения показывают: на сегодняшний день нет лучшего профилактического средства, обеспечивающего сохранение и укрепление зрения. Многие говорят: «Ну, а что здесь особенного происходит, мы же закрываем глаза, когда спим ночью, значит, они отдыхают». Но это не так. Глаза отдыхают тогда и только тогда, когда вы выполняете упражнение «Пальминг».

Это упражнение имеет глубокие психофизиологические корни. Вы не просто закрываете глаза, вы закрываете их своими руками. И тем самым вы обеспечиваете контакт, контроль, вы согреваете ваши глазные яблоки. Но это еще не все. Ваша задача заключается в том, чтобы не просто сидеть с закрытыми глазами, а управлять вашим внутренним созерцанием. В процессе выполнения этого упражнения ставится задача увидеть абсолютно черное тело. Это задача не одного дня, недели, может быть, даже не одного месяца. В последней, десятой беседе мы только обозначим направления ваших самостоятельных занятий. Будьте настойчивы! Мы говорим вам: положительные результаты будут. Работайте!

**Упражнение 10-1.** Определение коэффициента внимания. Прочтите тест № 10 за 4,5 мин (приложение 3) и ответьте на три вопроса (приложение 4).

Коэффициент внимания у вас будет равен 1,0, если вы правильно сможете ответить на все три вопроса, на два — 0,8, на один — 0,6.

**Упражнение 10-2.** Развитие внимания.

I. Американские психологи проследили связь между отношением к жизни и физическим здоровьем у группы выпускников Гарвардского университета. Оказалось, что частота заболеваний и их тяжесть связаны с тем, как сильно и часто больные подвержены различным стрессам. Загнанные внутри страхи могут приводить к сердечным нарушениям. Инфаркт возникает, как

правило, из-за того, что конфликты слишком долго «заметались под ковер» и не получали должного разрешения. Другими словами, стресс явно способствует болезням.

Специалисты давно наблюдают, что люди с замкнутой, скрытой психикой больше подвержены таким недугам, как повышенное кровяное давление, язва и даже рак.

*Задание.* В течение двух недель записывайте в тетрадь свои обиды и огорчения или поговорите о них откровенно с теми людьми, кому вы доверяете (с родителями, братом или сестрой, дедушкой или бабушкой и т. д.).

II. Наш всемирно известный театральный режиссер Константин Сергеевич Станиславский предложил четкую схему, по которой любой человек может управлять объемом своего внимания. Станиславский разделил все пространство внимания на три круга:

большой круг — все обозримое и воспринимаемое пространство. В театре или цирке это весь зрительный зал;

средний круг — круг непосредственного общения и ориентировки. В театре или цирке это сцена или арена цирка с играющими актерами;

малый круг — сам артист и ближайшее пространство, в котором он играет роль.

Психолог В. Л. Леви добавил к этой схеме еще один круг — круг внутреннего психологического пространства человека — это особая зона наших мыслей и ощущений внутреннего душевного плана.

В повседневной жизни наше внимание ориентируется при восприятии картины мира на эти четыре круга. Установка внимания на тот или иной круг более всего зависит от деятельности человека в конкретной ситуации.

Начнем тренинг. Итак, *волевое упражнение «Прожектор внимания»*.

1. Произнесите про себя формулу самовнушения: «Внимание! В моей голове находится прожектор. Его луч может осветить что угодно с колоссальной силой и яркостью. Когда он нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму. Этот прожектор — мое внимание!

Я управляю его лучом,  
Как хочу, он вездесущ,  
Он пронзителен и ярок,  
Легко двигаясь, он с огромной яркостью  
и силой освещает необходимое...»

Такое волевое, императивное самовнушение действует безотказно.

2. Теперь выберите какую-то точку в большом круге внимания, например дальний-дальний огонек на горизонте или звезду на ночном небосклоне. Можно выбрать и слуховую точку — какой-нибудь глухой и отдаленный шум, например шум прибоя или водопада, журчание ручья. Возьмите теперь другую и уже полярную точку — у границы малого круга, внутреннего круга. Пусть это будет кончик вашего носа. Теперь совершайте «технику взмахов» луча «прожектора» от дальнего плана внимания к ближнему кругу — туда и обратно, туда и обратно. Это упражнение можно делать и с открытыми глазами, и с закрытыми, а также и с попеременным открыванием — закрыванием глаз.

Но не забудьте во время тренинга, что «прожектор внимания» должен охватывать каждый выбранный вами предмет (звезду, например, и кончик носа) с предельной концентрацией. Впивайтесь цепко в эти точки всеми своими чувствами, как будто вы их пожираете упоенно, вожделенно всем своим существом, испепеляете, гипнотизируете их, заставляя кружиться и танцевать в волшебном танце, сами входите внутрь звезды, сливайтесь с ней.

3. А теперь успокаивайтесь. Спокойно... Вы прочно, надежно, нерушимо связаны с лучом «прожектора внимания». Эта связь органична, и уже не требуется от вас никаких усилий манипулировать лучом. Вы властелин луча.

4. Очень помогает тренировать «прожектор внимания» медитативная лирика. Вот, например, стихотворение поэта Рильке в переводе Бориса Пастернака:

...И если я от книги подыму  
Глаза и за окно уставлюсь взглядом,  
Как будет близко все, как станет рядом,  
Сродни и впору сердцу моему!  
Но надо глубже вжиться в полутьму  
И глаз приноровить к ночным громадам...

Здесь поэт удивительно верно показывает, как важно научиться осознавать установку своего внимания и менять ее произвольно по необходимости.

**Упражнение 10-3.** Практические занятия.

На рисунке 32 проследите глазами, без помощи какой-либо указки (карандаша, пальца и др.) каждую из 25 линий от начала ее до конца.

Решение задачи смотрите в приложении 5.

**Упражнение 10-4.** Чтение в режиме «Ультра-рапид».

Подберите, пожалуйста, книгу научно-популярного характера. Примерный объем книги 180—200 страниц, или 400000 знаков. Ориентировочное время на чтение книги 35 мин.

Прочитайте книгу в режиме «Ультра-рапид». Рекомендуем ежедневно читать книги научно-популярного

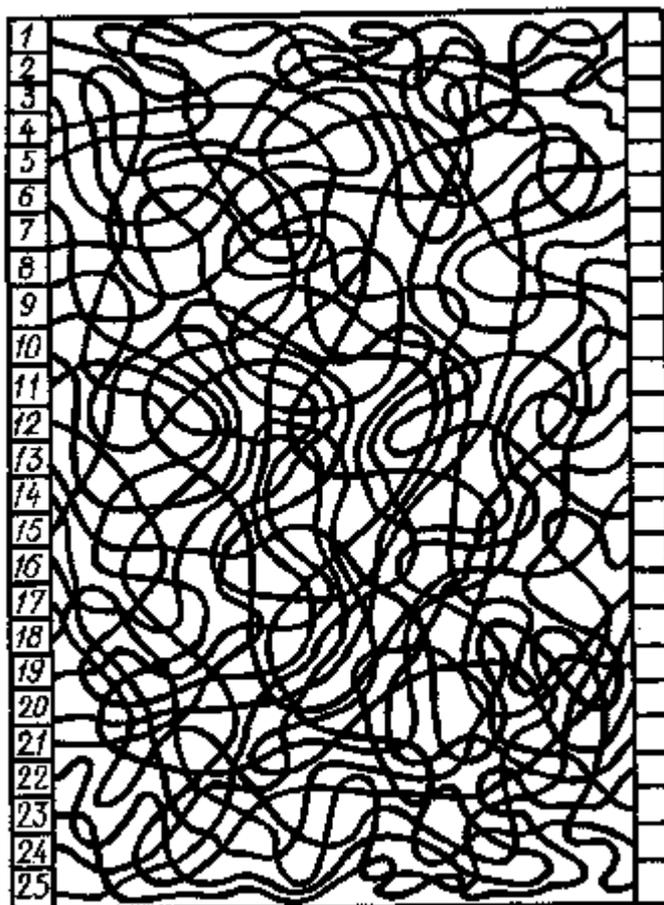


Рис. 32. Практическое задание

характера, научно-техническую литературу в режиме «Ультрарапид».

«Ни дня без книги»—лозунг для самосовершенствования будет вашим лозунгом на долгие годы.

## Итоги самостоятельных занятий

Оценить интеллектуальный уровень человека из-за отсутствия в современной науке соответствующих методов не представляется сейчас возможным. Не разработаны еще критерии интеллектуальности. Однако ученые ищут подходы к решению этой проблемы. Косвенно рост уровня интеллектуальности для одного человека в какой-то степени можно определить посредством сравнения изменений в показателях, характеризующих его умственную деятельность.

Проанализируем динамику изменения ваших показателей:  $u$  — скорость чтения и  $Kv$  — коэффициент внимания.

Если скорость чтения увеличилась в 2 раза или больше, а коэффициент внимания (сложите значения коэффициента внимания за последние пять занятий и разделите на пять) равен или больше 0,9, то вы, бесспорно, повысили свой интеллектуальный уровень. Мы поздравляем вас.

Итак, вы подвели итоги своей работы. Остались позади месяцы напряженной творческой работы. Но как бы ни были высоки ваши успехи, вы не должны ограничиться этим.

## Тренировочный комплекс

Предлагаемый тренировочный комплекс упражнений выполняется через месяц после подведения итогов обучения. Комплекс упражнений рассчитан на одну неделю. Периодичность занятий — один раз в месяц в течение одного года. Полезно проводить тренировки по указанной программе после длительного перерыва, например после болезни или по иным причинам.

1. Проведение медитации на мантре «СО—ХУМ» 3 раза в день по 20 мин в течение недели, перед медитацией необходимо сделать самомассаж биологически активных зон. Вспомните, что медитацию на мантре «СО—ХУМ» можно проводить в любом месте, в любой обстановке, в метро, в парке на отдыхе и т. д.

2. Первые два дня недели ежедневно 25—30 мин работать с таблицами Андреева — Шульте.

3. Вторые два дня недельного тренировочного цикла посвятите упражнениям для тренировки внимания. Выберите упражнения (не менее двух) из числа рекомендуемых в десяти беседах, те, которые вам наиболее нравятся.

4. Заключительные четыре дня недели ежедневно 1—1,5 ч читайте различные тексты, используя принципы иного типа восприятия текста, основанного на идее полного слияния с ним в условиях состояния сверхсосредоточения.

Свидетельством успеха ваших тренировок будет показанная вами скорость чтения, равная 20 тыс. знаков или даже выше.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Текст сеанса медитации

Я вхожу в состояние медитации «Ультра-рапид». Мое тело свободное, расслабленное, спокойное, умиротворенное. Мне светит солнце. Доброе лучезарное солнце помогает мне. Я усаживаюсь удобнее. Тишина, покой окружают меня. Мне тепло и спокойно. Я погружаюсь в полудрему. Я в полусне. Мне хорошо. Легко проваливаюсь в это состояние.

Тихо-тихо про себя произношу на вдохе слог «СО», еще раз «СО», еще и еще раз «СО». Все глубже и глубже проваливаюсь в сон. Сон. Благодатный радостный сон. Спать. Очень хочется спать. Я поддаюсь этому состоянию и проваливаюсь глубже, еще глубже. Внешние шумы не волнуют меня. Я слышу только себя. Ощущения становятся состоянием. Чуть-чуть улыбаюсь, зубы не стиснуты, язык свободно лежит во рту. Я расслабляюсь, и все тело теплеет. Меня греет мое солнышко. Я чувствую его лучи. Лучи творения.

Я делаю мысленно зевок, чуть-чуть морщусь нос, как это делают дети. На кончиках ресничек появляются чувства радости и умиления. Мне хорошо. Я отдыхаю, набираюсь сил от солнечных лучей. Энергия! В меня вливается энергия солнца. Я расслабляюсь. Мне хорошо!

А теперь мысленно произношу на выдохе слог «ХУМ». Еще раз «ХУМ». Отправляю его в переносицу, в мой третий мистический глаз, шестую чакру йогов. Передо мною возникает зелено-голубая гамма тишины и покоя. Я спокоен. А теперь медленно и спокойно, в режиме своего дыхания, внутренне очищаясь, пропеваю про себя мантру «СО—ХУМ», вдох—выдох, «СО— ХУМ», «СО — ХУМ». Продолжаю.

В меня вливается энергия Космоса. Прана. Она растекается по телу, ногам, рукам. Она в голове и на лице. Я смелый, твердо уверенный в себе. Читаю быстро, очень быстро. Читаю и все запоминаю. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. С каждым днем моя воля становится все сильнее и сильнее. Я внимательный, максимально сосредоточен. Читаю сверхбыстро, все быстрее и быстрее развиваются мои способности в технике быстрого чтения. Мое внимание все более сильное, все более устойчивое. Я постоянно и непрерывно контролирую каждый свой поступок, каждое свое движение. Завтра будет лучше, чем сегодня. Моя сила в спокойствии. Я абсолютно, безгранично управляю своим поведением и всей деятельностью своего организма. Мой организм мобилизует все ресурсы, все безграничные резервы. Я — сильный, я — здоровый. Помню всегда, помню: ВНИМАНИЕ, ИНТЕЛЛЕКТ, СВЕРХБЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ.

Я человек смелый, твердо уверенный в себе. Мне необходимо быстро читать, и я читаю очень быстро. Я с беспредельной дерзновенностью верю в свои безграничные возможности. Я твердо знаю, что буду читать очень быстро всегда, всю мою жизнь. Я всегда читаю очень внимательно. Все знают меня как очень внимательного и волевого человека. Прилагаю большие волевые усилия, чтобы всегда читать очень внимательно, быстро, очень быстро. Твердо помню, что я очень внимательный. С большой настойчивостью стараюсь читать всегда очень быстро, сверхбыстро и сверх внимательно.

А теперь я беру из Космоса все больше и больше энергии. Внутренне обновляюсь и возвышаюсь. Мои возможности безграничны, работоспособность необычайная. А сейчас, пока глаза закрыты, я постепенно выхожу из сонного состояния и возвращаюсь в реальный мир. Я хорошо зарядился и отдохнул. Мир положительных эмоций — это мой мир! И я рад этому. Я люблю этот мир, это солнце и окружающую меня природу.

Здравствуй, солнце! Здравствуй, мир! Спасибо, солнце, за твоё тепло, за твою энергию. Я добрый, сильный, читаю быстро и очень внимательно. Непрерывно усиливается моя воля, растут мои возможности. Все энергичнее и быстрее развиваются мои умственные способности. Я здоровею и крепну. Все ярче, отчетливее чувствую, что здоровею, молодею и крепну, и это наполняет мое существо торжеством молодой юной жизни. Я весь наполняюсь радостным, победным торжеством молодой юной жизни. В моей душе цветет весна, и солнечная радостная улыбка наполняет все мое существо. Я радостно улыбаюсь, сжимаю и разжимаю кулаки, делаю вдох, выдох, открываю глаза.

## Приложение 2

### Медитативные стихи

*А. Блок*

Девушка пела в церковном хоре  
 О всех усталых в чужом краю,  
 О всех кораблях, ушедших в море,  
 О всех, забывших радость свою.  
     Так пел ее голос, летящий в купол,  
     И луч сиял на белом плече,  
     И каждый из мрака смотрел и слушал,  
     Как белое платье пело в луче.  
 И всем казалось, что радость будет,  
 Что в тихой заводи все корабли,  
 Что на чужбине усталые люди  
 Светлую жизнь себе обрели.  
 И голос был сладок, и луч был тон  
 И только высоко, у царских врат,  
 Причастный тайнам,— плакал ребенок  
 О том, что никто не придет назад.

*Н. Гумилев*

С тобой я буду до зари,  
 Наутро я уйду  
 Искать, где спрятались цари,  
 Лобзавшие звезду.  
     У тех царей лазурный сон  
     Заткал лучистый взор,  
     Они — заснувший небосклон  
     Над мраморностью гор.  
 Сверкают в золоте лучей  
 Их мантий багрецы,  
 И на седилах их кудрей  
 Алмазные венцы.  
     Я тайны выпытаю их,  
     Все тайны дивных снов,  
     И заключу в короткий стих,  
     В оправу звонких слов.  
 Промчится день, зажжет закат,  
 Природа будет храм,  
 И я приду, приду назад,  
 К отворенным дверям.  
     С тобою встретим мы зарю,  
     Наутро я уйду,  
     И на прощанье подарю  
     Добытую звезду.

*Д. Андреев*

Есть праздник у русской природы:  
Опустится шар огневой —  
И будто прохладные воды  
Сомкнутся над жаркой землей.

Светило прощально и мирно  
Алеет сквозь них и листву,  
Безнойно, безгневно, эфирно, —  
Архангельский лик наяву.

Еще не проснулись поверья,  
Ни сказок, ни лунных седин,  
Но всей полнотой предвечерья  
Мир залит, блажен и един.  
Росой уже веет из сада  
И сладко — Бог весть почему,  
И большего счастья не надо  
Ни мне, ни тебе, никому.

*Н. Гумилев*

Осенней неги поцелуй  
Горел в лесах звездою алой,  
И песнь прозрачно-звонких струй  
Казалась тихой и усталой.  
С деревьев падал лист сухой,  
То бледно-желтый, то багряный,  
Печально плача над Землей  
Среди росистого тумана.  
И Солнце пышное вдали  
Мечтало снами изобилья  
И целовало лик Земли  
В истоме сладкого бессилья.  
А вечерами в небесах  
Горели алые одежды  
И обагранные, в слезах  
Рыдали голуби надежды.  
Летя в безмирной красоте,  
Сердца к Далекому манили  
И созидали в Высоте  
Венки воздушно-белых лилий.

*Н. Гумилев*

Я отдыхал в купели вод  
Под тенью мощною скалы,  
А надо мною пламенели  
Цветы неведомых высот.  
И в этот миг с высоких гор  
Ко мне спустился ангел дивный,  
В меня вонзил он взор призывный,  
Могучей негой полный взор...  
А горный воздух так прохладен,  
И так пленительна лазурь.

## Приложение 3

### Тест № 1

#### Как мозг хранит и выдает информацию

Один из подходов к нахождению ответа на этот вопрос — изучение психики людей с поврежденным мозгом. Психологи установили, что такие навыки, как называние и узнавание различных объектов, равно как и более сложные аспекты речи, могут утрачиваться избирательно, без нарушения других навыков.

У 34-летнего врача, перенесшего кровоизлияние в мозг, сохранились все речевые функции, но он с большим трудом вспоминал названия овощей и фруктов. Альфонсо Карамаче и его помощники (университет имени Дж. Гопкинса, Балтимор) потратили несколько месяцев, чтобы изучить его способность называть объекты, относящиеся к разным классам, распределять их по группам и привязывать тот или иной предмет к его названию. Когда пациенту читали список различных предметов, для него не представляло трудности отличать фрукты и овощи от других объектов, но, когда ему предлагали рассортировать кучу картинок по группам или идентифицировать различные объекты тактильно, он затруднялся в этом.

В той мере, в какой можно строить обобщение по одному случаю, можно предположить, что функциональная организация мозга в определенном смысле отражает смысловые группировки, которые диктуются повседневной жизнью. Из этого также следует, что название того или иного объекта необязательно хранится вместе с информацией относительно его значения и может происходить разобщение информации.

Но существуют ли в мозге определенные участки, которые касаются фруктов и овощей, и участки смысловых категорий, которыми руководствуется человек? Некоторыми исследователями установлено, что это вполне возможно, несмотря на то что нарушения памяти, проявляющиеся в трудностях называния различных предметов, могут возникать при повреждении самых различных участков мозга.

### Тест № 2

#### Свет и здоровье человека

Давно замечено, что свет воздействует на состояние психики человека. Зимой, когда световой день короткий, у многих людей возникает апатия и легкая депрессия, а у некоторых людей осенью и зимой развивается тяжелая и продолжительная депрессия — ухудшение сна, наступает упадок сил. Д. Брейнард (медицинский колледж им. Джефферсона, Филадельфия) считает причиной таких расстройств действие гормона мелатонина, который вырабатывается в организме под воздействием темноты и оказывает снотворное действие, понижая тонус и активность мозга. Так, у людей, которые во время экспериментов получали мелатонин, снижалась внимательность и замедлялась реакция.

Альфред Леви установил, что яркий свет снижает уровень мелатонина, выработка которого зависит от времени наступления рассвета и сумерек. Пациентам, страдающим от сезонных депрессий, Леви рекомендует по утрам некоторое время проводить при ярком свете, чтобы повысить тонус.

Доктор Норман Розенталь вылечивал такие расстройства, помещая больных на несколько часов утром и вечером перед лампами, свет которых по спектру близок к солнечному.

Световые волны различной длины оказывают на организм человека разное действие. Так, синевато-зеленый больше всего понижает уровень мелатонина, а фиолетовый и красный несколько повышают его уровень, и, чем ярче свет, тем значительно понижается уровень мелатонина.

Однако врачи предостерегают против самолечения: сезонные расстройства в серьезной форме встречаются сравнительно редко, и если требуется лечение, то необходимо точно выбрать для него время, иначе оно не даст положительного эффекта. К тому же передозировка яркого света может вызвать ожоги.

Наиболее доступным и эффективным средством профилактики сезонных депрессий является соблюдение режима. При этом врачи советуют раньше вставать по утрам.

### Тест № 3

## Чудо факира

Однажды ранним тропическим чудесным утром наш корабль бороздил воды Индийского океана, приближаясь к острову Цейлон. Пассажиры, большей частью англичане, путешествующие с семьями к месту службы или по делам своих индийских колоний, с удивленными лицами жадно всматривались в даль, ища глазами волшебный остров, о котором почти все они были наслышаны с самого детства по рассказам путешественников.

Остров был едва виден, когда тонкий пьянящий аромат растущих на нем деревьев с каждым дуновением ветерка начал все более и более окутывать корабль. Наконец на горизонте появилось что-то вроде голубого облака, увеличивающегося по мере того, как корабль быстро приближался к нему. Уже можно было различать домики, разбросанные вдоль берега и скрытые в зелени величественных пальм, и пеструю толпу туземцев, ожидающих прибытия корабля. Пассажиры, перезнакомившиеся друг с другом за время путешествия, смеялись и оживленно беседовали на палубе, восхищаясь пленительной панорамой сказочного острова. Корабль медленно развернулся, готовясь причалить к пристани портового города Коломбо.

Здесь корабль должен был остановиться, чтобы запастись углем, и у пассажиров оказалось достаточно много времени, чтобы побывать на берегу. День стоял настолько знойный, что многие решили остаться на корабле до вечера. Небольшую группу из восьми человек, к которой присоединился и я, возглавлял полковник Эллиот. Он сделал соблазнительное предложение: «Леди и джентльмены! Не хотите ли вы прогуляться за несколько миль от города и посетить одного из местных магов-факиров?»

Был уже вечер, когда душные улицы города остались позади и мы шли по прекрасной дороге в джунглях. Под конец дорога стала шире и перед нами появилась поляна, со всех сторон окруженная джунглями. На краю под большим деревом стояла хижина. Тощий старик с тюрбаном на голове сидел перед костром, скрестив ноги. Его глаза неотрывно смотрели на огонь. Несмотря на наше шумное появление, старик продолжал сидеть неподвижно, не обращая на нас никакого внимания. Откуда-то из темноты появился юноша и, подойдя к полковнику, спросил его о чем-то. Вскоре он принес несколько табуреток, и наша группа расселась полукругом недалеко от костра.

Старик продолжал сидеть, словно не замечая никого вокруг.

«Смотрите, смотрите, туда, на дерево»,— прозвучал крик мисс Мери. Мы все повернули головы в указанном направлении. И в самом деле, поверхность кроны дерева, под которым сидел факир, нежно переливаясь, медленно поплыла в мягком лунном свете, а само дерево начало постепенно таять и терять свои очертания.

Вскоре перед нашим изумленным взором сама собой возникла волнующая поверхность моря. Затем вдаль появился белый пароход, густой темный дым валил из двух его труб. Он быстро приближался к нам, рассекая волны. К великому нашему изумлению, мы узнали в нем наш корабль. Шепот пробежал среди нас, когда мы прочитали на корме золотыми буквами написанное название нашего корабля: «Луиза». Но сильнее всего поразило нас, что мы увидели на корабле самих себя. Но вот что было особенно поразительно — я видел не только самого себя, но в то же время и всю палубу корабля, вплоть до мельчайших деталей, как будто с высоты птичьего полета. Я видел одновременно себя среди пассажиров и матросов, работающих на другом конце корабля, и капитана в его каюте. И все мои спутники одновременно со мной, каждый по-своему, были сильно взволнованы увиденным.

Восточная «духовность» ни в коей мере не ограничена такими медиумическими трюками, которые демонстрировал этот факир. Тем не менее вся сила, дарованная тем, кто практикует восточные религии, берет начало в том же феномене медиумизма, главной характеристикой которого является пассивность перед «духовной» реальностью, помогающая человеку войти в контакт с «богами» нехристианских религий. Этот же феномен наблюдается и в восточной медитации.

## Тест № 4

### Стоп-методика

Стоп-упражнение обязательно для всех студентов Института магов. При этом упражнении по команде «Стоп» или по заранее установленному сигналу Каждый студент должен мгновенно остановить всякое движение, какое бы он ни делал и в каком бы положении он ни был. Посреди ритмических движений или в обычной жизни института, на работе или за столом он не только должен остановить свои движения, но должен сохранить выражение лица, улыбку, взгляд и напряжение мускулов своего тела в таком же состоянии, как они были при команде «Стоп». Он должен удерживать взгляд на той самой точке, на которую ему случилось смотреть в тот момент, когда последовала команда. В состоянии остановленного движения студент должен также задержать и течение своих мыслей, не допуская, появления каких бы то ни было новых мыслей. Он должен сосредоточить все свое внимание на наблюдении мускулов в разных частях своего тела, переводя внимание от одной части тела к другой, стараясь, чтобы напряжение мышц не менялось — не усиливалось и не ослабевало.

У человека, задержавшегося таким образом и остающегося неподвижным, нет позы, есть только движение, прерванное в момент перехода от одного мгновенного положения к другому.

Обычно мы переходим от одного положения к другому так быстро, что не замечаем поз, которые принимаем при этом переходе. Стоп-упражнение дает нам возможность видеть и чувствовать наше собственное тело в таких положениях, которые совершенно непривычны и, казалось бы, неестественны для него.

Каждая раса, каждая нация, каждая эпоха, каждая страна, каждый класс и каждая профессия имеют свой собственный набор типовых положений тела, от которого нельзя отступать и который представляет собой особый стиль данной эпохи, расы или профессии, т. е. стереотип.

Каждый человек согласно своей индивидуальности усваивает некоторое число поз из этого «положенного» набора мимики и пантомимики, и каждый человек имеет свой собственный, очень ограниченный репертуар поз. Это легко можно видеть, например, в плохом драматическом искусстве, когда артист, привыкший механически представлять стиль и движения одной расы или одного класса, пытается изобразить другую расу или класс. То же можно наблюдать в иллюстрированных газетах, где мы нередко можем видеть жителей Востока с движениями и в позах английских солдат или крестьян с движениями и в позах оперных певцов.

Стиль движений и поз каждой эпохи, каждой расы и класса неразрывно связан с характерными формами мысли и чувства. А они так тесно связаны, что человек никогда не может изменить ни образ своих мыслей, ни чувствований, не изменив одновременно с этим репертуар своих поз.

Формы мысли и чувства можно было бы назвать позами мысли и чувства. Каждый человек имеет точно определенное число интеллектуальных и эмоциональных, а также и двигательных поз, и все его двигательные, интеллектуальные и эмоциональные позы связаны между собой. Таким образом, человек никогда не может выйти за пределы своего собственного репертуара интеллектуальных и эмоциональных поз, не изменяя при этом репертуара своих двигательных поз.

Психологический анализ и специальное изучение психомоторных функций показывают, что любое наше движение, произвольное или непроизвольное,— это бессознательный переход от одной автоматически принимаемой позы к другой. Это иллюзия — будто наши движения произвольны, в действительности же они автоматические. Равно автоматическими являются наши мысли и чувства, причем автоматизм наших мыслей и чувств жестким образом связан с автоматизмом движений; одно невозможно изменить без другого. Если, например, человек попытается изменить автоматизм своей мысли, сосредоточив именно на мысли все свое внимание, то его привычные движения и позы будут вызывать старые привычные ассоциации, тем самым мешая новому образу мышления.

Мы не осознаем, до какой степени интеллектуальная, эмоциональная и двигательная функции взаимосвязаны, хотя в отдельных случаях и можем наблюдать, как сильно наши настроения и эмоциональные состояния зависят от наших движений и поз. Если человек намеренно примет

позу, обычно связанную для него с чувством печали или уныния, то вскоре он действительно почувствует печаль или уныние. Точно так же и страх, равнодушие, отвращение и т. п. могут быть вызваны путем искусственного изменения позы.

И так как все функции человека — интеллектуальная, эмоциональная и двигательная — обладают своим собственным определенным репертуаром поз и находятся в постоянном тесном взаимодействии, то человек не в состоянии выйти за пределы этого своего репертуара.

Но методы, применяемые в нашем Институте гармоничного развития человека, дают возможность выйти из этого круга врожденного автоматизма, и одним из средств для этого, особенно на начальных этапах работы над собой, является Стоп-упражнение. Осознанное, немеханическое изучение себя возможно только при применении этого упражнения.

Начатое движение прекращается внезапной командой или сигналом: «Стоп!» Тело становится неподвижным и замирает при переходе от одной позы к другой в положении, в котором оно никогда не останавливалось в обычной жизни. Ощущая себя в таком необычном положении, человек смотрит на себя с новых точек зрения, видит и наблюдает себя по-новому. В новой, необычной для себя позе он становится способен думать по-новому, чувствовать по-новому и осознавать себя по-новому. Разрушается круг старого автоматизма. Тело тщетно борется, чтобы принять привычное, удобное для него положение: воля человека не допускает этого. Стоп-упражнение является упражнением одновременно для воли, внимания, мысли, чувства и движений.

Но необходимо понять, что для того, чтобы достаточно сильно мобилизовать волю, чтобы удержать человека в непривычном положении, необходима внешняя команда: «Стоп!» Человек не может дать команду «Стоп!» сам себе: тогда его воля не будет подчиняться этому приказу. Причина этого лежит в том факте, что соединение привычных поз — интеллектуальных, эмоциональных и двигательных — сильнее, чем воля. Команда «Стоп!», приходящая извне, от другого человека, сама заменяет интеллектуальные и эмоциональные позы, и в этом случае двигательная поза подчиняется воле.

## Тест № 5 Полтергейст, прекрати хулиганить

Эта статья пишется по горячим следам, точнее, по горящим. Горят квартиры, горят автомобили, горят люди.

Все загорается само по себе — никто не поджигает. В Москву пришел огненный полтергейст. За последние два года в городе уже зарегистрировано десять случаев этого устрашающего явления.

Полтергейст — слово немецкое, в переводе означает «шумящий или грохочущий дух». Шумящий, потому что практически все случаи полтергейста сопровождаются шумовыми эффектами. Слышатся стуки, скрип, голоса, а источник этих звуков никто не видит. Примером такого полтергейста был московский бара-башка, о котором писалось во многих газетах. Однако чаще полтергейст не ограничивается безобидными шумами.

Вот как выглядел первый полтергейст, наблюдавшийся мною более пятидесяти лет назад, после того как по стране прошел фильм «Невидимка». На окраине Самарканда в старом доме кто-то невидимый начал бросать поленья дров в окна, а из окон дома вылетала мебель и посуда. Все перемещения предметов сопровождались громким шумом. По городу разнесся слух: «Пришел невидимка, орудует невидимка». У дома трое суток толпился народ, наблюдая чудесные явления. На третьи сутки все прекратилось, потому что всех жильцов — и взрослых, и детей — ночью увезли сотрудники НКВД, а в городе было объявлено, что враги народа, сеявшие панику, ликвидированы.

Из собственных многолетних наблюдений над полтергейстом я сделал вывод, что полтергейст есть внезапное проявление сверхвозможностей человека на неосознаваемом уровне под воздействием психической травмы. Это значит, что человек становится способным творить чудеса, не зная, что творит их он сам. Для полтергейста нужен не домовый, не покойник, не

инопланетянин, а живой, реальный человек. Чаще всего это дети, даже подростки и совсем редко взрослые люди с неустойчивой психикой. И обязательно ситуация, травмирующая психику.

Для доказательства этого предположения мною впервые в мировой практике разработана оригинальная экстрасенсорно-суггестивная методика, дающая возможность выявить инициатора (виновника) полтергейста, устранить это устрашающее и опасное явление, а в ряде случаев и научить инициаторов сознательно пользоваться своими сверх возможностями.

Используя свою методику, я за последние годы смог остановить десять детских и два взрослых полтергейста. Из этих двенадцати человек троих удалось обучить сознательному воспроизведению телекинеза, а двоих показать широкой аудитории.

Чуть более двух лет назад в семье П. начали самопроизвольно открываться краны у газовой плиты и выворачиваться электропредохранители. Из-под кровати выкатились кабачки и, взмыв в воздух, плавно полетели по комнате; с потолка текла вода, из-под пола бил фонтан кипятка.

Семью охватил ужас. Были приглашены «специалисты», которые изгоняли бесов, задабривали духов, совершали множество смешных и бесполезных ритуалов, описанных в старых книгах по магии, но ничто не помогало. По совету «специалистов» удалось переехать во временно пустующую квартиру, но полтергейст «переехал» вместе с семьей. Вот тогда пригласили меня. Используя свою методику, я выявил «виновника» всех этих бед. Им оказался десятилетний В. П. При психологическом обследовании выяснилось, что мальчик очень обидчивый, нерешительный, с богатой фантазией. Выявилась и психическая травма. Оказалось, что мальчик, узнав о беременности матери, решил, что с рождением второго ребенка его станут меньше любить. До нашего знакомства полтергейст протекал без огненной фазы, но после того как знакомый, который привел меня в семью, в присутствии мальчика обмолвился, что при полтергейсте бывают самовозгорания, начались пожары в квартире. Загорелось белье на постели родителей, затем мокрые брюки мальчика.

Даже при применении моей методики полтергейст исчезает не сразу, поэтому удивительные происшествия наблюдались и во время моей работы. Мальчика побили в школе, и он боялся идти туда. Его повел отец. И вот на глазах у отца из руки ребенка исчез портфель с тетрадями и книгами. Через пару дней у мальчика возник конфликт с учителем немецкого языка, и в этот же день учебник немецкого языка и словарь мгновенно перенеслись из комнаты в ванну, наполненную водой, и, плавая в воде, загорелись. Я убедил ребенка в том, что в конфликте виноват только он, и на следующий день учебник и словарь появились на своем прежнем месте, в своем прежнем виде, как будто бы не горели. К этому времени мальчик стал осваивать сознательный телекинез и стал понимать, что он является причиной всех неприятностей, и в раскаянии высказал желание сгореть самому. На следующий день на глазах у учительницы математики на ребенке загорелись брюки, а затем ботинок и носок. Учительница пыталась залить огонь водой, но вода загоралась, как бензин. Однако ей без труда удалось захлопать огонь руками. Левая штанина сгорела до колена, сгорела наружная сторона носка, и обгорел весь ботинок. Но ни ребенок, ни учительница не чувствовали жжения. Это была последняя вспышка огненного полтергейста. Через несколько дней прекратились и все самопроизвольные явления. Мальчик стал устойчиво воспроизводить телекинез.

За неделю до этого выступления меня познакомили с семьей, где на протяжении нескольких месяцев самопроизвольно загорались мебель, обои на стенах, паркет. Виновником пожаров оказался двенадцатилетний В. Б., который очень быстро освоил сознательный телекинез, и пожары прекратились.

Был показан телекинез, т. е. передвижение предметов без приложения физической силы, а только «силой» мысли. Телекинезом после неоднократного его показа по телевидению в исполнении Н. Кулагиной никого не удивишь, а вот изменение формы предмета мыслью на расстоянии, по-моему, никто в мире публично не показывал. Деформация предметов во время протекания полтергейста — дело весьма обычное, однако во время полтергейста деформация (изменение формы) размеров или разрушение предметов случается самопроизвольно. Ни само событие, ни время его реализации непредсказуемы. В случае с В. Б. событие и время его осуществления назначаются заранее. Очень устойчиво у него получается надувание опустошенного тюбика от зубной пасты

без использования какого-либо физического воздействия. Пустой, сплюснутый алюминиевый тюбик быстро надувается. Складки на его поверхности разглаживаются, и, наконец, он лопается с громким хлопком. Это и было заснято японской телекомпанией.

После широкой демонстрации этих двух случаев я имею право утверждать, что впервые в мире экспериментально доказано земное, человеческое происхождение полтергейста. Доказано, что переориентацией мышления можно «поджигателя» превратить в полезного члена общества — экстрасенса. Поэтому инициаторы полтергейста — это золотой фонд нации; ведь настоящих экстрасенсов очень мало, а из этих детей можно вырастить российских Ванг, Ури Геллеров, а главное, целителей высочайшего уровня — двое моих подопечных детей уже прекрасно лечат своих родственников.

С позиций современной науки сверхвозможности объяснить принципиально невозможно. Поэтому наука их просто отрицает, потому что наука наук — философия запрещает мыслить не по канону. Материализм видит мир как движение материи по законам ее саморазвития и полагает мысль, сознание результатом этого саморазвития. Идеализм не видит ничего, кроме идеи, духа, высшего разума, и полагает физическую реальность производной от идеального начала.

Из этого противостояния искусственно создан «основной вопрос философии»: что первично — материя или дух? Оба направления считают себя диалектичными, но твердо стоят на позициях монизма — только одно из двух: либо — либо, и в результате — тупик, из которого нет выхода. Не может спасти и дуализм тела и духа, где физическое и идеальное начала существуют независимо. Единственный путь к адекватному пониманию мира, реальности — это признание равноправного сосуществования идеального и физического начал, равно как и их самонедостаточности. Одно не может существовать без другого. Они одно целое — бытие, и в бытии непрерывное движение объекта, вещи от одного полюса к другому.

Материализм признает законы развития материи, но как закон может быть материальным? Он принципиально идеален, он — информация о том, как должна вести себя материя в своем развитии. Поэтому я утверждаю, что существуют два начала: физическое, или материя, и идеальное, или информация. Мысль, которую я называю присвоенной информацией, есть, с одной стороны, чистая информация, а с другой стороны, она — моя мысль в данный момент. Поскольку информация информирует физическое начало, как ему себя вести, становится понятным, как мысль инициатора полтергейста передвигает предметы, создает их из ничего или, наоборот, уносит их в никуда; прорицатель видит будущее; целитель избавляет от болезней.

Чем больше мы узнаем мир, тем больше мы убеждаемся в том, что мы его практически еще не знаем.

*Н. Троян, врач-психиатр Московская правда.— 1993.— 27 мая.*

## Тест № 6 Маленький принц

Вот тут-то и появился Лис.

— Здравствуй,— сказал он.

— Здравствуй,— вежливо ответил Маленький принц и оглянулся, но никого не увидел.

— Я здесь,— послышался голос,— под яблоней...

— Кто ты? — спросил Маленький принц.— Какой ты красивый!

— Я — Лис,— сказал Лис.

— Поиграй со мной,— попросил Маленький принц.— Мне так грустно...

— Не могу я с тобой играть,— сказал Лис.— Я не приручен.

— Ах, извини,— сказал Маленький принц. Но, подумав, спросил:

— А как это — приручить?

— Ты нездешний,— заметил Лис.— Что ты здесь ищешь?

— Людей ищу,— сказал Маленький принц.— А как это — приручить?

— У людей есть ружья, и они ходят на охоту. Это очень неудобно! И еще они разводят кур. Только этим они и хороши. Ты ищешь кур?

— Нет,— сказал Маленький принц.— Я ищу друзей. А как это — приручить?

— Это давно забытое понятие,—объяснил Лис.—Оно означает: создать узы.

— Узы?

— Вот именно,— сказал Лис.— Ты для меня пока всего лишь маленький мальчик, точно такой же, как сто тысяч других мальчиков. И ты мне не нужен. И я тебе тоже не нужен. Я для тебя всего только лисица, точно такая же, как сто тысяч других лисиц. Но если ты меня приручишь, мы станем нужны друг другу. Ты будешь для меня единственный в целом свете. И я буду для тебя один в целом свете...

— Я начинаю понимать,— сказал Маленький принц.— Была одна роза... Наверное, она меня приручила...

— Очень возможно,— согласился Лис.— На Земле чего только не бывает.

— Это было не на Земле,— сказал Маленький принц. Лис очень удивился:

— На другой планете?

— Да.

— А на той планете есть охотники?

— Нет.

— Как интересно! А куры есть?

— Нет.

— Нет в мире совершенства! — вздохнул Лис. Но потом он вновь заговорил о том же:

— Скучная у меня жизнь. Я охочусь за курами, а люди охотятся за мной. Все куры одинаковы, и люди все одинаковы. И живется мне скучновато. Но если ты меня приручишь, моя жизнь точно солнцем озарится. Твои шаги я стану различать среди тысяч других. Заслышав людские шаги, я всегда убегаю и прячусь. Но твоя походка позовет меня, точно музыка, и я выйду из своего убежища. И потом — смотри! Видишь, вон там, в полях, зреет пшеница? Я не ем хлеба. Колосья мне не нужны. Пшеничные поля ни о чем мне не говорят. И это грустно! Но у тебя золотые волосы. И как чудесно будет, когда ты меня приручишь! Золотая пшеница станет напоминать мне тебя. И я полюблю шелест колосьев на ветру.

Лис замолчал и долго смотрел на Маленького принца. Потом сказал:

— Пожалуйста... приручи меня!

— Я бы рад,— отвечал Маленький принц,— но у меня так мало времени. Мне еще надо найти друзей и узнать разные вещи.

— Узнать можно только те вещи, которые приручишь,— сказал Лис.— У людей уже не хватает времени что-либо узнавать. Они покупают вещи готовыми в магазинах. Но ведь нет таких магазинов, где торговали бы друзьями, и потому люди больше не имеют друзей. Если хочешь, чтобы у тебя был друг, приручи меня!

— А что для этого надо делать? — спросил Маленький принц.

— Надо запастись терпением,— ответил Лис.— Сперва сядь вон там, поодаль, на траву — вот так. Я буду на тебя искоса поглядывать, а ты молчи. Слова только мешают понимать друг друга. Но с каждым днем садись немножко ближе...

Назавтра Маленький принц вновь пришел на то же место.

— Лучше приходи всегда в один и тот же час,— попросил Лис.— Вот, например, если ты будешь приходить в четыре часа, я уже с трех часов почувствую себя счастливым. И чем ближе к назначенному часу, тем счастливее. В четыре часа я уже начну волноваться и тревожиться. Я узнаю цену счастью! А если ты приходишь всякий раз в другое время, я не знаю, к какому часу готовить свое сердце... Нужно соблюдать обряды.

— А что такое обряды? — спросил Маленький принц.

— Это тоже нечто давно забытое,— объяснил Лис.— Нечто такое, отчего один какой-то день становится не похож на все другие дни, один час — на все другие часы. Вот, например, у моих охотников есть такой обряд: по четвергам они танцуют с деревенскими девушками. И какой же это чудесный день — четверг! Я отправляюсь на прогулку и дохожу до самого виноградника. А если бы охотники танцевали когда придется, все дни были бы одинаковы и я никогда не знал бы

отдыха.

Так Маленький принц приручил Лиса. И вот настал час прощанья.

— Я буду плакать о тебе,— вздохнул Лис.

— Ты сам виноват,— сказал Маленький принц.— Я ведь не хотел, чтобы тебе было больно; ты сам пожелал, чтобы я тебя приручил...

— Да, конечно,— сказал Лис.

— Но ты будешь плакать!

— Да, конечно.

— Значит, тебе от этого плохо.

— Нет,— возразил Лис,— мне хорошо. Вспомни, что я говорил про золотые колосья.

Он умолк. Потом прибавил:

— Поди взгляни еще раз на розы. Ты поймешь, что твоя роза — единственная в мире. А когда вернешься, чтобы проститься со мной, я открою тебе один секрет. Это будет мой тебе подарок.

Маленький принц пошел взглянуть на розы.

— Вы ничуть не похожи на мою розу,— сказал он им.— Вы еще ничто. Никто вас не приручил, и вы никого не приручили. Таким был прежде мой Лис. Он ничем не отличался от ста тысяч других лисиц. Но я с ним подружился. Розы очень смутились.

А Маленький принц возвратился к Лису.

— Прощай...— сказал он.

— Прощай,— сказал Лис.— Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.

— Самого главного глазами не увидишь,— повторил Маленький принц, чтобы лучше запомнить.

— Твоя роза так дорога тебе потому, что ты отдавал ей все свои дни.

— Потому что я отдавал ей все свои дни...— повторил Маленький принц, чтобы лучше запомнить.

— Люди забыли эту истину,— сказал Лис,— но ты не забывай: ты навсегда в ответе за всех, кого приручил. Ты в ответе за твою розу.

— Я в ответе за мою розу...— повторил Маленький принц, чтобы лучше запомнить.

## Тест № 7

### Как предотвратить старение головного мозга

В отличие от принятой ранее точки зрения, головной мозг человека к моменту рождения еще не имеет законченного набора нейронов, количество которых в мозге новорожденного составляет 100 миллиардов и продолжает увеличиваться в течение первых месяцев жизни со скоростью нескольких сотен тысяч в минуту.

В возрасте 25 лет в головном мозге человека начинается спонтанная потеря нейронов — ежедневно исчезают десятки тысяч этих нервных клеток. К 40 годам процесс ускоряется (ежедневно утрачивается уже 100 000 нейронов), и это связывают со старением головного мозга.

Однако, несмотря на значительные потери нервных клеток, в высшей нервной деятельности человека, как правило, не происходит резких нарушений, так как обычно используется только часть нейронов головного мозга, который располагает значительным резервом, позволяющим восполнить возрастные потери нервных клеток. По мнению ученых, более важное значение имеют связи между нервными клетками мозга.

Процесс старения головного мозга в первую очередь определяется не потерей нейронов, а другими факторами, преимущественно наследственными, некоторыми особенностями организма и характера человека, а также социальными причинами.

Пока недостаточно изучено воздействие, оказываемое на деятельность мозга такими

факторами, как сон и культурная среда, стимулирующая работу головного мозга. Если изменяется привычное окружение, например с уходом человека на пенсию, мозг перестает получать стимулы, а это способствует его старению. И даже если внешняя среда остается прежней, количество поступающих в мозг стимулов может уменьшаться из-за нарушения определенных функций организма.

Французские исследователи разработали метод активации нервных клеток головного мозга с помощью упражнений. Сначала определяется степень поражения головного мозга человека, возникающего в процессе старения, и выявляются факторы, способствующие такому поражению.

При обследовании 122 мужчин в возрасте 55—75 лет и 246 женщин в возрасте 60—80 лет у 45 % из них была обнаружена недостаточная активность головного мозга, связанная с низким уровнем мотивации. У 21 % мужчин наблюдался низкий уровень познавательных способностей и другие нарушения, у 30 % — развивавшийся процесс старения. Среди обследованных женщин лица с аналогичными расстройствами составляли соответственно 35, 21 и 9 %.

С больными проводятся занятия, предусматривающие выполнение различных упражнений, например запоминание слов и географических названий, серий цифр, метеорологических данных и т. п., целью которых является увеличение активных клеток и мобилизация резерва нейронов. Такие упражнения направлены на развитие познавательных психомоторных и сенсорных функций головного мозга.

Первые результаты свидетельствуют об эффективности этого метода, особенно в случаях, когда активизация мозга способствует предотвращению развития процесса старения.

## Тест № 8 Свидетельства о пророчествах

Царь Василий III решил насильно постричь в монахи свою супругу, Соломонию, чтобы взять в жены Елену Глинскую. При этом он запросил, как полагалось в то время, благословения на новый брак патриархов Константинопольского, Александрийского и Иерусалимского. Все трое ответили царю единодушным отказом. Патриарх же Иерусалимский, Марк, пояснил причину, как открылось это отцам церкви: «Если дерзнешь вступить в законопреступное супружество, то будешь иметь сына, который удивит мир своей лютостью». Василий III поступил вопреки этому пророчеству. Сын, родившийся от этого брака, действительно удивил мир своей лютостью и вошел в историю под именем Ивана Грозного.

Под знаком пророчества оказался и наследник царя-изверга. Взойти на трон после Ивана Грозного должен был старший его сын Иоанн. Когда Василий Блаженный умирал, царь вместе с обоими сыновьями и дочерью Анастасией пришел проститься и просить его молиться за них. И здесь, на смертном одре, Блаженный обратился вдруг к младшему сыну царя, Федору, и в присутствии всех предрек, что вовсе не старшему, не Иоанну, а ему, младшему, предстоит принять царство. Как известно, так и случилось, хотя, когда было сказано это, ничто не предвещало сыноубийства. И когда опустел трон, на него взойшел младший, Федор.

Что касается самого Ивана Грозного, то известно, что в последний год своей жизни он повелел привезти в Москву из Архангельска и его окрестностей тамошних баб-колдуний. Двенадцать ведьм поместили под замок, поставив надежный караул. Бельский, один из самых доверенных людей царя, каждый день посещал их, передавая потом, что говорили они Ивану Грозному. Но вот однажды в один голос колдуньи объявили, что царь-де умрет 18 марта. Можно представить себе, как должны были не понравиться такие речи царю. И действительно, «за такое вранье» он повелел 18-го же марта сжечь их живьем. Однако, когда рано утром того дня Бельский с сопровождающими явился, чтобы исполнить волю царя, ведьмы подняли крик: день, мол, только начался, неведомо еще, как завершится он, и неизвестно, соврали ли они.

По свидетельству современников, ничто в тот день не предвещало несчастья. Царь чувствовал себя хорошо, был весел — пел за обедом. Но потом, сев играть в шахматы, вдруг покачнулся и

схватился за грудь. Через несколько минут он потерял сознание и скончался. Так завершился этот день, 18 марта. Пророчество осуществилось.

Как-то, когда Пушкину поставлено было в упрек, что он слишком верит разным приметам, он ответил:

«Быть таким суеверным заставил меня один случай. Раз пошел я с Никитой Всеволожским ходить по Невскому проспекту, из проказ зашли к кофейной гадалщице. Мы просили ее нам погадать и, не говоря о прошедшем, сказать будущее.

— Вы,— сказала она мне,— на этих днях встретитесь с вашим давнишним знакомым, который вам будет предлагать хорошее по службе место; потом в скором времени получите через письмо неожиданные деньги; третье, я должна вам сказать, что вы кончите вашу жизнь неестественной смертью.

Без сомнения, я забыл в тот же день и о гадании, и о гадалщице. Но спустя недели две после этого предсказания и опять же на Невском проспекте я действительно встретился с моим давнишним приятелем, который служил в Варшаве при Великом князе Константине Павловиче и перешел служить в Петербург;

он предлагал и советовал занять его место в Варшаве, уверяя меня, что цесаревич этого желает. Вот первый раз после гадания, когда я вспомнил о гадалщице. Через несколько дней после встречи со знакомым я в самом деле получил письмо с деньгами — и мог ли я ожидать их? Эти деньги прислал мой лицейский товарищ, с которым мы, бывши еще учениками, играли в карты, и я обыграл его. Он, получа после умершего отца наследство, прислал мне долг, которого я не только не ожидал, но и забыл об нем. Теперь надобно сбыться третьему предсказанию, и я в этом совершенно уверен».

Третье, что было предсказано поэту гадалкой, немкой Александрой Киргоф, звучало так: «Может быть, ты проживешь долго, но на 37-м году берегись белого человека, белой лошади или белой головы». Ожидание, что и это пророчество исполнится, и желание предсказанного не оставляли Пушкина все те двадцать лет, которые оставалось ему прожить. Но все усилия избежать предсказанного оказались тщетны.

Когда поэту шел тридцать седьмой год, на жизненном пути его появился Дантес — «белый человек» (он носил белый мундир) с «белой головой» (был белокур). Это и был его убийца. Пуля из дуэльного пистолета, смерть от «белого человека» на тридцать седьмом году жизни были предсказаны за два десятилетия до того зимнего утра, когда в заснеженном пригороде Петербурга прозвучал роковой выстрел.

Когда русская армия, разбившая Наполеона, вступила в столицу Франции, нескольким русским офицерам пришла мысль посетить знаменитую в то время гадалку мадам Ленорман. Надо думать, для нее это были клиенты не хуже и не лучше прочих, и каждому из них она сказала вкратце, что ожидало его. Это был тот неизбежный набор событий и ситуаций, который принято обозначать словами «жизненный путь» — карьера, семья, дети, отставка. И только одному из всех свое предсказание она обрекла в единственную, но зловещую фразу:

— Вы будете повешены.

Сергей Муравьев-Апостол, к которому были обращены эти слова, не мог не улыбнуться:

— Возможно, вы принимаете меня за англичанина,— заметил он.— Я русский, и у нас отменена смертная казнь.

Перспектива быть повешенным никак не могла иметь отношение к нему — офицеру, представителю древнего аристократического рода.

Прошло четырнадцать лет, и именно он, Муравьев-Апостол, облаченный в балахон смертника, оказался стоящим под виселицей рядом с четырьмя другими участниками неудачного восстания.

Столь же несбыточно и невероятно прозвучало предсказание, которое привелось услышать одному из ближайших соратников Ленина, Николаю Бухарину. Он не поверил сказанному, как Муравьев-Апостол не мог поверить словам мадам Ленорман.

Когда летом 1918 года Н. И. Бухарин был в Берлине по делам Брестского мира, кто-то рассказал ему о гадалке, жившей на окраине города. Вместе с приятелем, другим революционером-

большевиком, он решил посетить ее. То, что услышал он там, не могло не поразить тогдашнего одного из руководителей России, «любимца партии», как называл его Ленин.

— Вы будете казнены в своей стране. Это настолько не вязалось с реальностью, что Бухарин переспросил:

— Вы считаете, что советская власть падет?

— При какой власти погибнете, сказать не могу, но обязательно в России.

Как известно, через двадцать лет пророчество это сбылось. Сталин казнил Бухарина. Как и в других случаях, само событие в тот момент, когда было предречено, не проявляло себя ни малейшим признаком, симптомом или хотя бы намеком.

Когда в конце войны Муссолини был арестован силами Соппротивления, а военная разведка оказалась бессильна определить, где он, по приказу Гитлера были собраны ясновидящие и прозорливцы. Один из них, работая с маятником над подробной картой Италии, указал на крохотный остров у северного побережья Сардинии. Это была именно та точка, где находился Муссолини в тот момент.

Известен целый ряд озарений, связанных с именем Джейн Диксон. Зимой 1945 года известная предсказательница Джейн Диксон предрекла Уинстону Черчиллю поражение на предстоящих выборах. Как и многие из тех, кто слышал пророчество и хотел бы его избежать, Черчилль стал возражать предсказательнице:

«Английский народ никогда не отвергнет меня!» Но есть ли смысл и возможно ли возражать судьбе? Через полгода состоялись выборы, Черчилль потерпел поражение и оставил свой пост.

Джейн Диксон предсказала президентство Гарри Трумэну и Дуайту Эйзенхауэру. Она же назвала Неру имя человека, которому суждено было унаследовать после него пост премьер-министра, а Ганди, что он будет убит, и назвала дату. После смерти Сталина к Джейн Диксон обращался американский посол в Москве с просьбой предсказать политическое будущее страны. И Диксон описала ему внешность каждого из лидеров, последовательно сменявших друг друга,— Маленкова, Булганина, Хрущева.

Как-то в 1968 году за завтраком один из сидевших за столом упомянул о марше в Вашингтон, который возглавил Мартин Лютер Кинг. Ее реакция была мгновенна: «Мартин Лютер Кинг не придет в Вашингтон. Он будет убит. Убит выстрелом в шею. Его застрелят первым. Следующим будет Роберт Кеннеди!»

Через несколько дней Мартин Лютер Кинг был убит. Убит именно так, как увидела это Диксон. Слова, которые вырвались у нее в отношении Роберта Кеннеди, знали многие. Поэтому объяснимо, когда пару месяцев спустя, 28 мая, на ее выступлении в отеле «Амбасадор» кто-то, как бы возвращаясь к недавнему ее предсказанию, спросил, станет ли Роберт Кеннеди президентом.

«Ответ, который почувствовала я,— писала она позднее,— обрушился на меня с ощущением полной и бесповоротной окончательности. Он явился в образе черного занавеса, который как бы упал вдруг между мной и аудиторией. Занавес опустился мгновенно и до самого пола. Это было бесповоротно». Так увидела, так почувствовала она в то мгновение.

— Нет,— ответила Диксон,— он никогда не будет президентом Соединенных Штатов. Этого не случится из-за трагедии, которая произойдет именно здесь, в этом отеле. Ровно через неделю, утром 5 июня, Роберт Кеннеди был убит. Убит в отеле «Амбасадор».

В декабре 1978 года многие газеты мира опубликовали, скорее как курьез, предсказание некоего ясновидца: 11 марта следующего года, утверждал он, в Северном полушарии произойдет авиакатастрофа, в которой погибнет 46 человек. Когда наступило 11 марта, именно в этот день в Северном полушарии под Катаром действительно рухнул иорданский авиалайнер. Погибло 45 человек. Почему-то озарения выхватывают из будущего чаще всего трагедии и катастрофы.

## Тест № 9

### Гибель пилотов НЛО

Катастрофа инопланетного летательного аппарата, происшедшая в районе г. Росвелла 2 июля 1947 г., стараниями американской разведки была засекречена на долгие годы. 24 сентября 1947 г. президент США Гарри Трумэн подписал приказ об организации и проведении операции «Мажестик-12», адресованный госсекретарю по делам обороны Дж. Форрестолу. Предварительный доклад по операции «Мажестик-12» о результатах исследований инопланетного летательного аппарата и тел пилотов был подготовлен 18 ноября 1952 г. директором ЦРУ Роско Хилленкотером.

Доклад был адресован президенту США Эйзенхауэру. В докладе сказано, что операция «Мажестик-12» является «совершенно секретной исследовательской и разработанной операцией, подотчетной непосредственно и только Президенту Соединенных Штатов...».

Но для более широкой публики доклад Роско Хилленкотера от 18 ноября 1952 г. был опубликован в уникальной книге Тима Гуда «Под грифом «Совершенно секретно» в 1988 г. с высшим грифом секретности «Только для глаз», который начинался так: «24 июня 1947 г. гражданский пилот, летевший над Каскадными горами в штат Вашингтон, наблюдал 9 дисковидных «самолетов», летевших строем с высокой скоростью. Хотя это не было первым известием о появлении таких объектов, оно было первым, привлечшим широкое внимание прессы. За ним последовали сотни других сообщений. Многие из них поступили из исключительно надежных военных и гражданских источников. Эти сообщения имели следствием независимые попытки различных слоев военного командования определить природу и назначение этих объектов в интересах национальной обороны. Был опрошен ряд свидетелей и проведено несколько безуспешных попыток использования самолетов с целью преследования указанных «дисков» в полете.

Реакция общественности иногда была близка к истерии. Несмотря на эти попытки, ничего существенного не удавалось узнать об объектах до той поры, пока некий фермер не сообщил, что один из таких объектов потерпел аварию в удаленном районе штата Нью-Мексико, расположенном приблизительно в 75 милях к северо-западу от Росвеллской авиабазы (сейчас — Валкер-Филд).

7 июля 1947 г. была начата секретная операция для обеспечения эвакуации останков этого объекта для научного изучения. В ходе этой операции воздушная разведка обнаружила, что четыре человекообразных существа катапультировались из корабля в какой-то точке перед взрывом. Они упали на землю в двух милях к востоку от местонахождения останков корабля. Все четыре были мертвы и сильно пострадали от действия грызунов и стали разлагаться, поскольку прошла приблизительно неделя...

Безуспешными были попытки определить принцип работы двигателя или способ передачи энергии.

Подобные же анализы обследования четырех мертвых обитателей корабля были организованы доктором Бронком.

Предварительным заключением этой группы (20 ноября 1947 г.) явилось то, что, хотя эти существа человекоподобны по наружности, биологические и эволюционные процессы, ответственные за развитие, очевидно, существенно отличны от тех, что наблюдались и были установлены у гомосапиенса».

Страшна смерть пилотов на чужой планете. Еще страшней паника перед инопланетным десантом, которого так боялись американские политики. Но вот люди узнали... И ничего — живут! Ждут новых сенсаций...

## Тест № 10

### Храм Астарты

— А теперь, д-р Пендер, что Вы собираетесь рассказать нам?

Пожилой священник смущенно улыбнулся.

— Моя жизнь протекала в тихих местах,— начал он,— и очень немногие события пересекли мой жизненный путь. Хотя однажды, будучи совсем молодым человеком, со мной случилось одно странное и трагическое происшествие.

Меня самого в дрожь бросает. С тех самых пор я больше не смеюсь над людьми, которые пользуются в разговоре словом «атмосфера». Есть такое. Некоторые места насыщены добрыми и злыми намерениями, причем настолько насыщены, что их сила вполне ощутима.

Не знаю, имеет ли кто-нибудь из вас малейшее представление о Дартмуре. Место, о котором я веду речь, расположено на границе Дартмура. Это — очаровательное место и чудное поместье, хотя целых несколько лет оно, объявленное в продажу, не могло найти покупателя. Зимой там немного сурово, окрестные виды великолепны, да и само поместье отмечено рядом странных и оригинальных черт. Поместье приобрел человек по имени Хейдон — сэр Ричард Хейдон. Я знал его еще по колледжу, и, несмотря на то что потерял его из виду на некоторое время, старые узы дружбы оказались крепкими, и я с удовольствием принял его приглашение посетить «Тихую рощицу», как он называл свое приобретение.

Вечеринка оказалась не из числа грандиозных. На ней присутствовали сам Ричард Хейдон, его двоюродный брат Эллиот Хейдон, леди Маннеринг со своей блекло-неприметной дочерью Виолет. На прием были приглашены также капитан Роджер с супругой — загорело-обветренные, с фигурами хороших наездников. Было заметно, что они оба живут охотой и лошадьми. Среди гостей я встретил и молодого доктора Саймондса и мисс Диану Эшли. Последнее имя кое-что говорило мне. Ее фотографии нередко мелькали в прессе в разделе светской хроники. Кроме того, она была одной из пресловутых красавиц сезона. Внешность у нее была действительно потрясающая. Высокая, темноволосая, с великолепной кожей. Едва заметная припудренность и полузакрытые глаза придавали ей пикантную восточную наружность. Она обладала к тому же прекрасным глубоким, точно колокольный звон, голосом.

Я тотчас понял, что мой друг Ричард Хейдон сильно увлечен красоткой, и догадался, что вся вечеринка затеяна просто как декоративный фон для нее. В ее чувствах к нему я столь уверен не был. Постоянной в своих благосклонностях ее назвать было трудно. Один день она могла разговаривать исключительно с Ричардом не замечая никого вокруг, а на другой — благоволить к его кузену Эллиоту, почти не видя существования Ричарда. А затем начать расточать самые очаровательные улыбки спокойному и застенчивому д-ру Саймондсу.

В утро моего приезда наш хозяин показал нам все поместье. Дом сам по себе ничего выдающегося не представлял — прочное строение из девонширского гранита. Построенное с расчетом выстоять время и ненастье. Постройка малоромантическая, но зато очень удобная. Из окон дома открывалась панорама торфяника увенчанного обдуваемыми ветрами скалами.

На склонах ближайшей скалы находились ярусы хижин — следы прошедших дней каменного века. Другой холм представлял собой Курган, где недавно были произведены раскопки, среди которых нашли и некоторые предметы утвари из бронзы. Хейдона, между прочим, интересовала всякая старина, и он рассказал нам о ней с огромной долей энтузиазма. В частности, как он объяснял здешние места особо богаты памятниками прошлого.

«Жилища времен неолита, друидов, римлян, и здесь даже обнаружены следы ранней финикийской культуры. Но особенно интересно именно это место,— сказал он,— вы знаете его название «Тихая роща». Итак, нетрудно догадаться, откуда пришло это название».

Он протянул руку. Среди достаточно пустынной местности — валунов, вереска, папоротника-орляка — примерно в сотне ярдов от дома находилась плотно засаженная деревьями роща.

«Примета давнего прошлого,— продолжал Хейдон.— Деревья вымери и были пересажены, но в целом все сохранилось почти таким, каким было. Быть может, во времена финикийских поселенцев. Пойдемте и посмотрим».

Му все тронулись за ним следом. Едва мы вошли в рощу, как на меня навалилась странная подавленность. Думаю, что из-за тишины. Казалось, ни одна птица не вьет гнезд в этих деревьях. Все кругом было пронизано отчаянием и ужасом. Я приветил, что Хейдон смотрит на меня, странно улыбаясь.

«Какие-нибудь необычные ощущения из-за этого места, Пендер? — спросил он. — Внутреннее сопротивление? Или чувство стеснительности?»

«Мне просто здесь не нравится», — спокойно ответил я.

«Это твое полное право. Здесь находился один из опорных пунктов древних противников твоей веры. Это — роща «Астарты».

«Астарты?»

«Астарты или Иштар — называй как хочешь. Я предпочитаю финикийское название «Астарта». Как известно, в древнейших мифах, относящихся к временам, когда бог любви еще не родился, стрелы страсти пускали сами богини любви: Астарта, нагая всадница, стреляла из лука, а колчан был за спиной. Это, полагаю, единственное место, связанное с культом Астарты в окрестностях. Доказательств у меня нет, но я предпочитаю верить, что перед нами подлинная роща «Астарты». Здесь, за плотным кольцом деревьев, совершались священные ритуалы».

«Священные ритуалы, — прошептала с мечтательностью Диана Эшли. — А в чем они состояли, интересно?»

«Малопочтенное дело по всем меркам, — бессмысленно громко засмеялся капитан Роджерс. — Горячительное занятие, как представляю».

Хейдон не обратил на него ни малейшего внимания.

«В центре рощи должен был возвышаться храм, — сообщил он. — Храмов я содержать не могу, но позволил себе удовольствие на собственную маленькую фантазию».

В этот момент мы вышли на небольшую поляну в центре деревьев. Посредине находилось нечто, не совсем похожее на каменный домик. Диана Эшли подняла вопросительный взгляд на Хейдона.

«Я назвал его кумирней, — пояснил он, — кумирней, или храмом «Астарты».

Он приблизился к домику. Внутри на грубовато сделанной эбеновой подставке находилось странное небольшое изображение женщины с рогами из полумесяцев, сидящей на льве.

«Астарта финикийская, — объявил Хейдон, — богиня луны!»

«Богиня луны! — воскликнула Диана. — Давайте устроим настоящую оргию сегодня вечером. Наденем маскарадные костюмы, придем сюда и при лунном свете свершим ритуал в честь Астарты!»

Я сделал инстинктивное движение уйти, и Эллиот Хейдон, двоюродный брат Ричарда, быстро обернулся ко мне:

«Вам не нравится все это, а, падре?»

«Нет, — сурово отрезал я, — не нравится».

«Но ведь все это лишь дурачество, — сказал он, разглядывая меня, будто забавляясь. — Дик не может знать, где на самом деле находилась священная роща. Это просто его фантазия, и ему нравится подыграть ей. Во всяком случае, если бы это было...»

«Если бы это было...»

«Ну, — неловко рассмеялся он. — Не верите же Вы в такого рода вещи? Вы — приходской священник».

«Не уверен, что в этом качестве мне не следует верить в подобное».

«Ну, с подобными вещами все покончено».

«Не уверен, не уверен, — ухмыльнулся я. — Знаю только одно: я, как правило, не очень чувствителен к общей атмосфере места, но, как только я вступил в рощу, я почувствовал странное присутствие зла и опасности вокруг».

Эллиот непроизвольно посмотрел через плечо.

«Да, — согласился он, — что-то здесь неладно. Понимаю, что Вы подразумеваете, но это лишь Ваше воображение действует на Вас. Что скажете Вы, Саймондс?»

Доктор помолчал минуту-другую, а затем тихо произнес:

«Не нравится мне все это. Не знаю почему. Но так или иначе — не нравится».

Тут ко мне подбежала Виолет Маннеринг.

«Мне страшно,— плакала она,— ненавижу это место. Давайте уйдем отсюда».

Мы с ней пошли первыми, за нами двинулись остальные. Лишь Диана Эшли задержалась. Я оглянулся и увидел ее стоящей перед храмом или кумирней. Ее горящие глаза неотрывно смотрели на изображение женщины-богини.

День выдался необычно жарким и чудесным, а поэтому и предложение Дианы Эшли о костюмированном бале вечером было воспринято в целом благоприятно. Начались обычные перешептывания, смех и лихорадочное шитье втайне от остальных. Когда мы вышли к ужину, раздались принятые в таких случаях крики восторга. Роджерс с женой обрядились в жителей времен неолита, объясняя недостатки в костюмах нехваткой каминных ковриков. Ричард Хейдон объявил себя финикийским матросом, а его кузен — предводителем разбойников. Д-р Саймондс предстал шеф-поваром, леди Маннеринг — больничной сиделкой, а ее дочь — черкешенкой. Меня самого бурно приветствовали как монаха. Диана Эшли вышла к ужину последней, вызвав у нас некоторое разочарование — ее фигуру укутывало черное домино свободного покроя.

«Неизвестная! — объявила она. — Вот кто я. А теперь, ради бога, поспешим к столу».

После ужина мы вышли из дома. Вечер был прелестным — тепло-бархатистым. На небе поднималась луна.

Мы гуляли, болтали, и время летело быстро. Где-то через час мы обнаружили, что Дианы Эшли среди нас нет.

«Наверное, отправилась спать», — решил Ричард Хейдон.

«О нет, — покачала головой Виолет Маннеринг, — я видела, как она пошла туда четверть часа тому назад», — и она показала рукой на рощу, отливающую черной тенью в лунном свете.

«Интересно, что у нее на уме, — задумался Ричард Хейдон, — клянусь, какие-нибудь дьявольские шутки. Пойдемте взглянем».

Мы отправились всей группой, немного заинтригованные, на что нацелилась г-жа Эшли. Хотя я со своей стороны испытывал

странное нежелание проникнуть за этот черный, предвещающий дурное, пояс деревьев. Нечто более сильное, чем я, казалось, сдерживает меня. Я почувствовал определеннее, чем когда-либо, неотъемлемую греховность данной точки. Думаю, кое-кто из остальных испытывал то же самое, что и я, хотя и не хотел сознаваться в этом. Деревья в лунном свете стояли так близко друг к другу, что, казалось, между ними невозможно пройти. Вокруг нас витали дюжины каких-то тихих звуков-шепотков и вздохов. Из-за сверхъестественно жуткого чувства и негласного единодушия мы держались вместе, кучкой.

Неожиданно мы достигли поляны в центре рощи и остановились как вкопанные от изумления, так как там, на пороге кумирни, стояла переливающаяся светом фигура, плотно укутанная в прозрачную ткань с двумя полумесяцами, поднимающимися из черной массы волос на голове.

«Мой бог!» — воскликнул Ричард Хейдон, и у него над бровями проступили капельки пота.

Однако Виолет Маннеринг оказалась зорче:

«Это же Диана! Что она с собой сделала? Она же выглядит совершенно непохоже!»

Фигура в проеме храма подняла руку, сделала шаг вперед и продекламировала глубоким приятным голосом:

«Я — жрица Астарты, — причитала она, — остерегайтесь приближаться ко мне, ибо смерть таится в моей руке».

«Не надо, дорогая, — запротестовала леди Маннеринг. — Вы пугаете нас. В самом деле, страшно».

Хейдон бросился к ней:

«Бог мой, Диана! Ты прекрасна!»

Мои глаза по привычке к лунному свету, и я мог видеть все более отчетливо. Диана действительно, как сказала Виолет, выглядела совсем иной.

Лицо у нее обрело явно восточные черты, зрачки высвечивали жесткостью, а на губах играла такая странная улыбка, какой я у нее никогда не видел.

«Осторожней! — предупредила она. — Не приближайтесь к богине. Любого, кто прикоснется ко мне, поразит смерть!»

«Ты великолепна, Диана, — заявил Хейдон, — но прекрати это. Так или иначе, но мне... мне не нравится это».

Он шел к ней по траве, и она выбросила руку в его сторону:

«Остановись! — крикнула она. — Еще шаг, и я уничтожу тебя волшебством Астарты!»

Ричард Хейдон рассмеялся и ускорил шаг, когда произошло нечто странное. Он вдруг покачнулся, затем будто споткнулся и рухнул наземь головой вперед.

Он так и не поднялся, оставшись лежать ничком на земле. Неожиданно Диана начала истерически смеяться. Станный и страшный хохот разорвал тишину поляны.

С проклятием Эллиот рванулся вперед.

«Я не перенесу этого! — кричал он. — Вставай же. Дик. Ну, вставай!»

Однако Ричард Хейдон оставался лежать там, где упал. Эллиот подбежал к нему, опустился перед ним на колени и осторожно перевернул Ричарда. Он склонился над ним, вглядываясь в лицо брата.

Затем Эллиот резко вскочил на ноги, чуть качнувшись при этом.

«Доктор! Ради бога, доктор, подойдите. Я... я думаю, что он мертв».

Саймондс сорвался с места, а Эллиот медленно двинулся к нам. Он смотрел вниз, на свои руки, смотрел как-то странно, что я ничего не понял.

В этот момент дикий вопль исторгла Диана:

«Я убила его! О, мой бог! Я не хотела этого, но я убила его!» И она, постепенно теряя сознание, медленно опустилась на траву, превращаясь в бесформенную массу. Тут закричала г-жа Роджерс:

«Уйдемте с этого страшного места, иначе что-нибудь может произойти с нами. О, это ужасно!» Эллиот положил руку мне на плечо.

«Этого не может быть, — бормотал он. — Говорю Вам: этого не может быть. Человек не может быть убит подобным образом. Это... это неестественно».

Я попытался успокоить его:

«Всему есть объяснения. У нашего кузена должна была быть какая-нибудь болезнь сердца, о которой никто не подозревал. А тут возбуждение и шок...» Он прервал меня.

«Вы ничего не понимаете», — сказал он и поднес к моим глазам свои ладони, на которых я заметил красное пятно.

«Дик умер не от шока. Он был заколот, заколот ударом в сердце, но оружия там никакого не было».

Я с недоверием уставился на него. В это время Саймондс закончил осмотр тела и подошел к нам. Он был бледен и дрожал.

«Мы все не сошли с ума? — спросил он. — Что это за место такое, если здесь могут твориться подобные вещи?» «Значит, это правда?» — поинтересовался я. Он кивнул.

«Рана такова, что она могла быть нанесена длинным тонким кинжалом, но кинжала там никакого нет». Мы посмотрели друг на друга.

«Но он должен там быть! — воскликнул Эллиот Хейдон. — Он, вероятно, просто выпал. Валяется где-нибудь на земле. Надо поискать».

Без особого успеха мы шарили по траве, когда Виолет Ман-неринг неожиданно заявила: «У Дианы было что-то в руке. Нечто наподобие кинжала.

Я видела. Я видела, как что-то блеснуло у нее в руке, когда она угрожала ему».

«Он даже трех ярдов не дошел до нее», — возразил Эллиот Хейдон.

Леди Маннеринг склонилась над распростертым телом женщины:

«Сейчас у нее в руке ничего нет, — заявила она, — и на земле ничего не видно. Ты уверена, что не ошиблась, Виолет?»

## Приложение 4

### Вопросы к тестам

#### Тест № 1

1. Вспомните заглавие теста.
2. Какой город упоминается в отрывке?
3. Хранится информация об овощах и фруктах в одном участке мозга или нескольких?

#### Тест № 2

1. Гормон мелатонин вырабатывается в организме человека, понижает общий тонус и активность мозга. В какое время года этот гормон наиболее активен?
2. Какой спектр света имели лампы, перед которыми помещал больных доктор Норман Розенталь для излечения от сезонных депрессий?
3. Какие советы дают врачи для профилактики сезонных депрессий?

#### Тест № 3

1. В какое время суток корабль подплыл к острову Цейлон?
2. Сколько человек из пассажиров корабля отправились в глубь острова к факиру?
3. Как описывает факира автор рассказа?

#### Тест № 4

1. Существует ли связь между стилем движений и поз какой-либо эпохи с характерными формами мысли и чувств этой эпохи?
2. Какие три вида функций человека рассматриваются в статье?
3. Что развивает в человеке «Стоп-упражнение»?

#### Тест № 5

1. Вспомните фамилию автора статьи, его профессию.
2. Сколько лет автор занимался проблемой полтергейста?
3. Сколько случаев полтергейста изучил автор статьи?

#### Тест № 6

1. Где прятался Лис при первой встрече с Маленьким принцем?
2. Что нужно делать для того, чтобы у тебя был друг?
3. В чем секрет Лиса?

#### Тест № 7

1. Какое количество нейронов в мозге у новорожденных?
2. Какими фактами определяется процесс старения головного мозга?
3. Какие упражнения рекомендуют французские ученые для активизации нервных клеток мозга?

#### Тест № 8

1. Почему 12 колдуний, приговоренных к сожжению, остались живы?
2. Какие еще исторические личности, кроме Пушкина, упоминаются в тексте?
3. Какого характера события чаще всего выхватываются из будущего озарения?

**Тест № 9**

1. Когда произошла катастрофа инопланетного летательного аппарата в районе г. Росвелла, США?
2. Какова была реакция общественности США на известия о полетах 9 дисковидных «самолетов» над страной?
3. К какому выводу пришла группа доктора Бланка по вопросу совпадения биологических структур инопланетян и человека?

**Тест № 10**

1. О какой древней культуре упоминается в этом отрывке?
2. Как в рассказе характеризуется возраст священника?
3. Какими словами Агата Кристи описала погоду того тропического вечера?

## Приложение 5

### Ответы к упражнениям на развитие внимания и сообразительности

1. (1-3). 1 —органист, 2—певица, 3—гитарист.
2. (2-3). Крайний слева тролль надел штаны Сердитого, а стоящий в центре — его рубашку и колпак.
3. (3-3). «Поступай по истине, и долог будет твой век на земле». (Читаем, начиная с буквы, указанной правой рукой египтянина, с шагом, указанным левой рукой.)
4. (4-3). 1. Дверь—слева. 2. (рис.)
5. (5-3). 1. 
$$\begin{array}{r} 17623 \\ 70492 \end{array}$$
 2. Машка.
6. (6-3). Одна бабочка вылетает из-за пальмы слева, другая сидит на шляпе Паганеля, третья — на колпаке сачка.
7. (7-3). 1. Степа. 2. 36.
8. (8-3). 1. «Не так благотворна истина, как зловредна ее видимость».  
«Нет ничего глупее желания всегда быть умнее всех».
2. Шпага — шпала — опала — опара — опор — спора — спорт.
9. (9-3). 1. Ответы на ребусы: 1—канарейка. 2—заяц. 3 — волк. 4 — валенок.
2. А—9, Т— 10.
- 10 (10-3).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
17	14	12	24	15	18	7	5	4	8	13	1	10	11	2	20	25	16	19	3	9	23	22	6	21

## Приложение 6

### Методика определения скорости чтения книги в программе «Ультра-рапид»

I. Определить число знаков прочитанной книги ( $Q$ ). Для этого 40 000 — число знаков в одном учетно-издательском листе — нужно умножить на количество учетно-издательских листов (уч.-изд. л.), указанных в конце книги.

Пример: в книге 4,96 уч.-изд. л. Считаем:

$$40\ 000 \text{ зн.} \times 4,96 \text{ уч.-изд. л.} = 198\ 400 \text{ зн.}$$

Принимаем объем книги равным 200 000 зн.  $Q=200000$  зн.

II. Определить время чтения книги ( $t$ ) в минутах. Для этого использовать можно любые часы с секундной стрелкой.

III. Определить коэффициент понимания ( $K$ ). Для определения коэффициента понимания необходимо ответить на 10 контрольных вопросов для проверки качества усвоения прочитанного.

1. Название. Автор. Издательство. Год издания.
2. О чем книга, основные проблемы, тема.
3. Перечислить названия разделов книги.
4. Указать названия географических мест, имена, фамилии и т. д., которые вам запомнились.
5. Что произвело на вас наибольшее впечатление?
6. В чем вы согласны или не согласны с автором?
7. Ваше личное отношение к изложенным в книге проблемам.
8. Что нового вы для себя узнали из этой книги?
9. Как вы думаете, сколько процентов избыточной информации в прочитанной вами книге?
10. Ваша доминанта всей книги в целом.

$$V=(Q/t)*K$$

Пример:

$$\text{а) } Q=200000 \text{ зн.}, t = 20 \text{ мин}, K=1,0.$$

$$V=(200\ 000 / 20)*1,0 = 10\ 000 \text{ зн.}$$

$$\text{б) } Q =150000 \text{ зн.}, t = 12 \text{ мин}, K =0,8.$$

$$V= (150\ 000* 8)/12*10 = 10\ 000 \text{ зн.}$$

## Приложение 7

### Итоги обучения

№ беседы	Упражнение 1		Упражнение 4
	Название теста	Коэффициент внимания	Скорость чтения книги
1	Как мозг хранит и выдает		
2	Свет и здоровье человека		
3	Чудо факира		
4	Стоп-методика		
5	Полтергейст, прекрати		
6	Маленький принц		
7	Как предотвратить старение		
8	Свидетельства о пророчествах		
9	Гибель пилотов НЛО		
10	Храм богини Астарты		

## Приложение 9

### Биоэнергетическое поле человека

Согласно учению древней восточной философии, человек состоит не только из физического, материального тела. Его также окружают и другие, более тонкие тела. Основные из них — эфирное, астральное и ментальное. Каждое такое тело окружено энергетическим полем. А их совокупность и составляет общее энергетическое поле человека, его ауру.

Рассмотрим эти тела в отдельности.

Физическое видимое тело человека ощущается органами чувств.

Эфирное тело, более тонкое, представляет собой подобие физического. Его иногда называют «эфирным двойником». Эфирное тело обладает свойством сохранять формы физического тела.

Физическое и эфирное тела имеют общее энергетическое поле. Цвет его излучения лилово-серый (цвета энергетических полей могут видеть только экстрасенсы, но далеко не все). Следующее за эфирным, еще более тонкое тело, — астральное. Оно светится голубовато-серым светом. Йоги называют его «телом эмоций». Астральное тело может изменять свое излучение в зависимости от переживаний человека. Некоторые люди могут выделять из себя астральное тело, и оно может совершать путешествие отдельно от физического в пространстве и времени.

За астральным следует более тонкое ментальное тело. Оно излучает вокруг светлую ауру. Это тело может изменять свой цвет соответственно мыслям человека. Плохие мысли характеризуются темными тонами. Мысли чистые создают светлое, яркое свечение.

Общее энергетическое поле человека выходит за пределы физического тела и различно у разных людей. Размеры такого поля колеблются от 80 до 100 см. Это у обыкновенных людей. У экстрасенсов биополе может иметь значительно большие размеры — десятки метров.

Энергетические биополя окружают не только человека. Они имеются у всех живых существ, а также камней, минералов и других представителей неживой природы.

Некоторые экстрасенсы могут ощущать поле руками.

Операторы биолокации с помощью рамки могут определить границы энергетического поля.

Впервые экспериментальными исследованиями, подтверждающими наличие у человека биополя, занялись ученые нашей страны В.Х. и С. Д. Кирлиан в 30-х годах. Результаты их работы стали называть «эффekten Кирлиан».

Пришли исследователи к своему результату следующим образом. После долгих опытов они сфотографировали лист зеленого растения в высокочастотном поле. Оказалось, что его окружает слабо различимое сияние. Такое светящееся окружение было обнаружено и у других биолокационных объектов. Отечественный ученый биолог А. Г. Гурвич продолжил подобные опыты. Он выявил у растущих луковиц сверхслабое излучение, которое назвал метагенетическим, но общепринято называть такое свечение биополем.

По поводу структуры биополя существуют различные взгляды и гипотезы ученых. Но все признают, что биополе качественно отлично от известных физике электромагнитных, электростатических, энергосиловых и других явлений.

Исключительной особенностью биополя является то, что оно обладает проникающей способностью. Никакие препятствия для него не являются преградой: ни стальные, ни свинцовые, ни водные, ни кварцевые...

Экраном может служить только мысль.

В своей книге «Как стать феноменом» экстрасенс А. И. Игнатенко приводит пример, как во время чернобыльских событий экстрасенсы при помощи биолокационного метода смогли определить уровень радиоактивности. Примечательно, что полученные результаты совпали с показаниями приборов.

Приведенные эксперименты показали, что биополе способно защитить человека и растения от радиации. Для этого был проделан следующий опыт.

Зерна пшеницы облучали дозой радиации в десять тысяч рентген. Контрольный пакет был предварительно обработан экстрасенсом по программе с установкой на защиту от радиации. В результате опыта выяснилось, что растения, не получившие помощи экстрасенса, погибли. Остальные были жизнеспособны. Механизм действия пока не установлен.

Как пишет А. Игнатенко, биополе является суммарным полем всех наших 12 тонких тел с присущими им энергетическими потенциалами, которые образуют силу и мощь биополя. Энергетический потенциал зависит от состояния физического и психического здоровья, генетического багажа и не исключено — от астрологических факторов.

Экстрасенсы высокого уровня могут различать в общей ауре человека его отдельные тела и состояние его духовного развития.

Цвет ауры первого тела человека низкого уровня развития составляют коричневые тона с мутными и грязными оттенками. Они характеризуют низкий уровень духовности.

По этим цветам, пишет экстрасенс Ю. Иванов, можно узнать, что данному человеку присущи жажда наслаждения тела и желудка, а также малодушие и страх.

Вторая аура (астральное тело) имеет коричневый и оранжевый цвета. Это говорит о сильно развитом чувстве эгоизма, гордости, честолюбии. У такого человека ясное мышление и хорошая память.

Если третья аура светится желтым, зеленым и синим цветом, то человек с таким (ментальным) телом несет в себе высокие общечеловеческие идеи. Его мышление очищено от чувствительных представлений. Все его существо отражает любовь ко всему живому. Он готов к жертвенности и самоотречению во имя других.

В книге «Тайная власть, незримая сила» Ю. Иванов приводит такое высказывание: «Биополе человека — сложная энергетическая система. Оно состоит из внутреннего и внешнего полей (энергетических коконов). Внутреннее поле, так называемая аура, располагается непосредственно вокруг человека. Внешнее энергетическое поле, названное нами приемно-информационным, образует многослойную оболочку, состоящую из чередующихся слоев с положительными и отрицательными знаками. Ширина каждого энергетического слоя колеблется от полутора до четырех метров.

У людей-биолокаторов ширина внешнего поля достигает десятков и даже сотен метров. Внешнее приемно-информационное поле представляет собой овал яйцевидной формы, сплюснутый в нижней части и вытянутый в верхней. Правая боковая сторона человека по всей длине имеет положительный заряд, левая — отрицательный. Два — пять процентов людей имеют обратный заряд диполя. Кроме того, нами обнаружена устойчивая ритмичность биополя. Ритмы биополя, а также дипольность его внутренней части являются чуткими индикаторами здоровья человека, его реакции на состояние окружающей среды».

Некоторые отечественные исследователи предполагают, что биополе представляет собой совокупность нескольких физических полей. Другие, напротив, уверены, что биополе носит нефизический характер.

Человек является частицей Космоса, и вся биоэнергия, которая в нем находится, беспрестанно циркулирует в организме, постоянно накапливаясь, расходуясь, перераспределяясь, поступая в различные органы и центры тела. Физиологические основы движения биоэнергии в человеческом организме в настоящее время мало изучены. Согласно трудам древних философов, в частности тантрического учения, человек имеет семь энергетических центров. Их называют чакрами. Каждая чакра, как аккумулятор, накапливает биоэнергию, а затем распределяет ее по всем органам, с которыми она связана.

Самый мощный накопитель энергии — это Манипура. В каждой чакре, кроме накопления энергии, происходит и преобразование ее в определенный вид, отличающийся от другого длиной волны. Частотные вибрации в чакрах увеличиваются, начиная с нижней — Муладхары-чакры к верхней — Сахасраре (макушечной). Вибрации проявляются в цвете чакр: от красного до фиолетового. Первые пять видов энергии, соответствующие пяти чакрам, еще в древнейшие времена условно обозначались названиями стихий: земля, вода, огонь, воздух, эфир.

Постоянно от всех без исключения точек нашего организма к чакрам поступают сигналы о том, сколько и какому органу необходимо «поставить» определенной энергии. Из всех поступающих сигналов центральная нервная система отбирает самые важные, чтобы удовлетворить наиболее нуждающиеся участки тела, расстройство которых из-за отсутствия энергии может повлечь за собой тяжелые последствия для всего организма. Такое распределение энергии происходит автоматически.

Когда же в распределение энергии вмешивается сознание, происходит процесс физического и психического самосовершенствования.

Можно сознательно направить энергию на больной орган и оздоровить его. Чтобы усилить поток энергии в направлении данного органа под контролем сознания, рекомендуется класть руку на часть тела, требующую оздоровления, и представлять поток энергии до тех пор, пока не возникнет ощущение объективного перемещения энергии в заданном направлении.

Возможно передавать определенное количество энергии другому организму, воздействуя на ход его жизненных процессов, излечивая его недуги.

В этом случае энергия также передается с помощью представлений. Она как бы «перегоняется» из организма в организм, вызывая в последнем как физиологические, так и психические реакции.

Энергия может быть использована человеком и для создания своеобразной защиты, усиления его ауры. Запасая с помощью ритмического дыхания избыточное количество энергии, можно представить, как эта энергия выходит из вашего организма, окутывая все тело. Получается так, что вы оказываетесь внутри закрытого поля. Оно способно отразить все возможные вредные влияния других видов энергии, действующих на ваш организм.

Рассмотрим семь основных чакр организма, начиная с нижней, которую условно обозначим первой.

Ю. Иванов в своей книге дает следующую характеристику чакрам человека.

Энергия, соответствующая нижней Муладхара-чакре (стихия Земли), наиболее грубая. Цвет этой энергии (и цвет чакры) — красный. На этой энергии человек совершает грубую физическую работу, однообразную, монотонную, не требующую работы мозга.

Свадхистана-чакра имеет энергию с более короткой волной. Это половая энергия, ее цвет — оранжевый.

В следующей Манипура-чакре (солнечное сплетение) вырабатывается вид энергии, необходимой для управления произвольными функциями организма. Цвет энергии — желтый.

Анахата-чакра ведает творческой энергией, на которой работают люди искусства: музыканты, художники, писатели.

Частота этой энергии (и соответственно частота вибрации чакры) находится на нижней границе частот невидимой плоскости существования — астральной плоскости. Цвет энергии — зеленый. Если три нижние чакры работают в материальной плоскости (на уровне физического и эфирного тела), то верхние три чакры работают в нематериальной плоскости (на уровне астрального тела и соответствующего ему энергетического поля). Анахата-чакра (сердечная) — центр связи двух плоскостей. Это нашло свое отражение в ее положении. В основном энергетическом потоке, движущемся по пути в виде восьмерки, эта чакра находится в пересечении потоков, на границе двух половинок восьмерки, одна из которых — в материальной, а другая — в астральной плоскости.

Работая на энергии Анахата-чакры, человек как бы черпает идеи и образы из потока информации в астральной плоскости и спускает их вниз, в материальный (физический) мир. Это вдохновение, во время которого художник перестает замечать окружающий физический мир, и есть познание информации из астральной плоскости.

Любое талантливое произведение искусства отличается от работы ремесленника тем, что оно создается при наличии вдохновения. Следует также заметить, что астральная плоскость — это пространство четвертого измерения. Живя в трехмерном пространстве, человек воспринимает объемы и формы. У него есть настоящее и будущее, он может прогнозировать события (если он не знает, что его ждет, возникает стрессовая ситуация).

Четырехмерное пространство можно представить в виде неподвижной точки, где сливаются время и пространство. В нем можно увидеть как форму предмета, так и то, что находится внутри этого предмета. То есть наступает единство формы и содержания. В программе «Четвертое измерение» «Школы Олега Андреева» решается задача освоения этого пространства.

За Анахата-чакрой следует Вишудха-чакра (горловая). Она создает чувственно окрашенные образы. При общении друг с другом люди выпускают из своего биополя энергетические сгустки в виде определенных образов, окрашенных любовью, страхом, доброжелательностью, завистью. Цвет энергии Вишудха-чакры — голубой.

Энергия Аджна-чакры (третий глаз) — это энергия образов без чувственной окраски. На этой энергии могут работать архитекторы, скульпторы. Цвет чакры — синий.

Последняя Сахасрара-чакра фиолетового цвета. Это энергия абстрактного мышления самого высокого уровня, при котором формы исчезают, остается одно содержание. На этой энергии могут работать философы.

Каждый оператор биолокации работает на определенном виде своей энергии, в зависимости от своих экстрасенсорных способностей.

Рамка в руках оператора является грубым индикатором при получении информации. Более тонким прибором может служить маятник. Если рамка «отвечает» только на два вопроса: «да» — «нет», то маятник способен выдавать информацию, соответствующую двадцати пространственным параметрам. Опыт работы с маятником, а также другие способы развития интуиции и сверхчувственного восприятия разбираются в программе «Школы Олега Андреева» «Шестое чувство».

Еще более тонким индикатором получения информации служит рука экстрасенса, способная чувствовать изменения в окружающей среде и получать соответствующую информацию.

Операторы биолокации, используя рамку, работают на первых трех чакрах. При соответствующей тренировке или способностях оператор может проводить биолокационные работы с помощью руки.

## Литература

- Барабаничиков В. А.* Динамика зрительного восприятия.— М., 1990.
- Бехтерев В. М.* Рефлекс сосредоточения//Психологический журнал.— СПб, 1909.—№ 2.
- Вербовая Н. П., Головина О. М., Урнова В. В.* Искусство речи.— М., 1977.
- Ганс Ю. Айзенк.* Проверьте свои интеллектуальные способности.— Рига, 1992.
- Городникова М. Д.* Лингвистика текста и обучение ознакомительному чтению в средней школе.— М., 1987.
- Гостев А. А.* Образная сфера человека.—М., 1992.
- Зинченко В. П.* Продуктивное восприятие//Вопросы психологии.— 1971.— № 6.— С. 27—42.
- Евтимов В.* Йога/Пер, с болг.— М., 1986.
- Йог Рамачарака.* Наука о дыхании индийских йогов. Дыхание по восточным методам как средство физического, умственного, душевного и духовного развития.— Петроград, 1916.
- Корбетт М. Д.* Йога глаз. Зрение человека. Сохранение и развитие зрения в свете некоторых методов йоги/Пер, с франц.— Париж, 1962.
- Корбетт М. Д.* Как приобрести хорошее зрение без очков.— М., 1990.
- Красавин О. А.* Биоэнергетика и биолокация.— М., 1993. *Леонтьев А. А.* Возникновение и первоначальное развитие языка.— М., 1963.
- Махабхарата.* Ч. 2. Книга о Бхишме / Пер. с санскрита, послесловие, примечание, толковый словарь Б. А. Смирнова.—Ашхабад, 1981.
- Павлов И. П.* Полн. собр. соч.: В 6 т.—М., 1951.— Т. III.— Кн. 2.
- Уильям Бейтс.* Улучшение зрения без очков по методу Бейтса.— М., 1990.
- Ухтомский Л. А.* Собр. соч.—Л., 1950.—Т. I; 1952.—Т. III.

<http://www.yugzone.ru/lib.htm>

Книги по скорочтению и развитию памяти