O.V.K — X.T.R

СОСТОЯНИЯ

КАК ВХОДИТЬ
И КАК ВОЗВРАЩАТЬСЯ



ВХОД, ПРЕБЫВАНИЕ, ВЫХОД

O.V.K — X.T.R

СОСТОЯНИЯ

КАК ВХОДИТЬ И КАК ВОЗВРАЩАТЬСЯ

Книга о состояниях, в которые может входить человек:
сосредоточение, поток, созерцание, вдохновение, лёгкий транс;
через какие двери в них входят и как из них возвращаются

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Наше обычное бодрствующее сознание — лишь один особый тип сознания».

— Уильям Джеймс, «Многообразие религиозного опыта»



Книга писана для того, кто хочет входить
в нужное состояние по своей воле
и возвращаться из него целым.
Устройство изложено как устройство,
вера — как вера.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое состояние 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Древние двери 5
V. Джеймс, Маслоу, Тарт 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем состояние не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Три рода 11
X. Тело и состояние 12
XI. Узкое и широкое внимание 13
XII. Ритм 14
XIII. Слово и образ 15
XIV. Место и час 16
XV. Выход 17
XVI. Мера 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Сосредоточение 20
XVIII. Поток 21
XIX. Открытое созерцание 22
XX. Вдохновение 23
XXI. Лёгкий транс 24
XXII. Ритм и движение 25
XXIII. Ключ состояния 26
XXIV. Возвращение 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Погоня за состоянием 29
XXVI. Короткие пути 30
XXVII. Невозвращение 31
XXVIII. Состояние вместо дела 32
XXIX. Чужая рука 33
XXX. Озарение не есть истина 34
XXXI. Насилие над телом 35
XXXII. Гордыня опыта 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего состояния не могут 38
XXXIV. Закон состояний 39
XXXV. Состояния и дело 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена состояний 42
XXXVIII. Правила входа 43
XXXIX. Правила выхода 44
XL. Заключение: состояния и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВАНИЯ

Что есть состояние и откуда его имя, древние двери,
что описали Джеймс, Маслоу и Тарт, что измерили опыты,
и чем состояние не является

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое состояние

○

Состоянием зовётся целый строй тела и ума на время: как дышится, куда смотрит внимание, что чувствуется и как течёт время.

Обычное и иное. Бодрствование в делах — лишь одно из состояний. Есть сосредоточение, поток, созерцание, вдохновение, транс, сон наяву.

Вход и выход. В состояние не прыгают приказом: в него входят через двери — дыхание, ритм, образ, место. И из него возвращаются.

Соседи. Об отдельных состояниях — книги о созерцании, о покое, о гипнозе; эта книга о них всех вместе.

Правило: *состояние не приказывают, а создают*.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

○

«Состояние» — от «состоять», стоять вместе: то, как всё в человеке стоит сейчас одно с другим.

Латинское. «Статус» — стояние, положение. «Экстазис» у греков — стояние вне себя.

Санскрит. «Дхарана» — удержание, «дхьяна» — созерцание, «самадхи» — собранность до слияния с предметом.

Русское. «Настрой», «расположение духа», «в ударе», «не в себе» — народные имена состояний.

Различим. *Настроение* — окраска чувства. *Состояние* — весь строй тела и ума. *Черта* — то, что постоянно.

Правило: *состояние — как всё стоит сейчас*.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях.

Первое: состояние складывается из тела, внимания и смысла. Поменяй одно — сдвинутся другие.

Второе: в состояние входят через дверь. Дыхание, ритм, слово, образ, место и час — двери, проверенные веками.

Третье: у всякого входа должен быть выход. Состояние, из которого не умеешь вернуться, опаснее того, в которое не умеешь войти.

Отсюда ремесло третьей части: входы в сосредоточение, поток, созерцание, вдохновение и лёгкий транс — и возвращение.

Правило: *тело, внимание, смысл; дверь внутрь и дверь наружу*.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Древние двери

Все древние народы знали двери в иные состояния.

Шаманы. Барабан, пляска, пение — ритм, уводящий в путешествие.

Мистерии. Элевсин: пост, шествие, тьма и внезапный свет.

Йога. Патанджали: ступени от удержания внимания к созерцанию и самадхи.

Суфии. Зикр — повтор имени; кружение дервишей.

Исихасты. Молитва с дыханием и безмолвие ума.

Устройство и вера. Устройство у всех одно — ритм, повтор, дыхание, внимание; что открывается в состоянии, каждое учение называет по своей вере.

Правило: *двери у всех народов схожи, имена за ними разные.*

ГЛАВА ПЯТАЯ

Джеймс, Маслоу, Тарт

Три учёных сделали иные состояния предметом серьёзного разговора.

Джеймс, 1902: мистические состояния невыразимы, дают чувство познания, кратки и приходят как бы сами.

Маслоу, 1960-е: «пиковые переживания» — минуты полноты, радости и единства, знакомые многим обычным людям.

Тарт, 1969, «Изменённые состояния сознания»: всякое состояние есть устойчивый строй; из одного в другое переходят через неустойчивость.

Правило: *иные состояния — не редкость, а часть человеческого опыта.*

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

Двадцатый век измерил состояния прибором и опросом.

Бергер, 1929: электроэнцефалограмма; ритм альфа при закрытых глазах и покое.

Людвиг, 1966: изменённые состояния вызываются и избытком раздражений, и их недостатком.

Чиксентмихайи: поток — полная вовлечённость, когда трудность равна умению.

Уоллес, 1926: ход творческой мысли — подготовка, вызревание, озарение, проверка.

Нейхер, 1962: ритмичный барабан сам по себе меняет ощущения слушающих.

Правило: *состояния имеют условия, и условия можно создать*.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

Русская мысль много писала о рабочих и творческих состояниях.

Станиславский: «творческое самочувствие» — состояние, в котором актёр живёт ролью; его готовят упражнением, а не ждут.

Ухтомский: доминанта — господствующий очаг, который держит состояние.

Бехтерев изучал внушение и гипноз как состояния.

Пушкин, «Осень»: «и пробуждается поэзия во мне» — вдохновение, пришедшее в свой час и в своём месте.

Правило: *вдохновение готовят, как актёр готовит самочувствие.*

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем состояние не является

Отсечём лишнее.

Оно не есть настроение. Настроение — окраска; состояние — весь строй.

Оно не есть черта. Состояние приходит и уходит.

Оно не есть цель. Состояние служит делу и жизни.

Оно не есть доказательство. Чувство озарения не делает мысль верной.

Оно не есть чудо. У него есть условия.

Что же оно есть? *Строй тела, внимания и смысла, в который входят через дверь и из которого возвращаются.*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

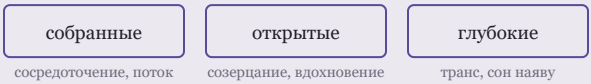
УСТРОЙСТВО

Три рода состояний, тело, узкое и широкое внимание,
ритм, слово и образ, место и час,
выход и мера

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три рода

Состояния делятся на три рода по тому, куда идёт внимание.



Собранные. Внимание узкое и твёрдое; нужны для дела.

Открытые. Внимание широкое и мягкое; нужны для отдыха, замысла и новой мысли.

Глубокие. Внимание уходит внутрь, мир отступает; нужны для глубокого отдыха и работы с образами.

Правило: *для дела — собранное, для замысла — открытое, для глубины — глубокое.*

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Тело и состояние

Тело первым входит в состояние и первым из него выводит.

Поза. Прямая спина собирает; откинутая открывает; лёжа — ведёт вглубь.

Дыхание. Короткое и ровное собирает; медленный длинный выдох успокаивает и ведёт вглубь.

Глаза. Взгляд в точку собирает; мягкий взгляд на всё поле открывает; закрытые глаза уводят внутрь.

Мышцы. Отпущенные мышцы — условие глубоких состояний; о том книга о покое.

Правило: *хочешь сменить состояние — смени позу, дыхание и взгляд.*

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Узкое и широкое внимание

Внимание — руль состояния.

Узкое. На одной точке, одном деле, одном звуке. Даёт собранность и глубину.

Широкое. На всём сразу: всё поле зрения, все звуки. Даёт покой и открытость.

Переход. Из узкого в широкое — отпустить точку и увидеть края поля. Из широкого в узкое — выбрать одно.

Внутреннее и внешнее. Внимание, ушедшее внутрь, к образам, уводит в глубину. О нём книга о внимании.

Правило: *куда внимание, там и состояние*.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Ритм

Ровный повтор — одна из древнейших дверей.

Виды. Барабан, шаг, гребок, повтор слова, чётки, качание.

Как действует. Ритм занимает ум, и болтовня мыслей затихает; тело подстраивается к нему.

Темп. Медленный ритм успокаивает; частый возбуждает и может увести в глубокое состояние.

Для дела ритм тоже полезен: ровная работа руками вводит в поток.

Правило: *ритм выводит ум из болтовни*.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Слово и образ

Слово, сказанное себе, и образ, представленный ясно, ведут в состояние.

Слово. Короткое, повторяемое: «тише», «глубже», «собран». О том книга о внушении.

Мантра. Звук или слово, повторяемые ритмично; действует и смыслом, и ритмом.

Образ. Спуск по лестнице — вглубь; гора — устойчивость; свет — покой. О них книга о покое.

Вместе слово и образ действуют сильнее, чем порознь.

Правило: *скажи и представь — и тело последует*.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Место и час

Состояние легче входит туда и тогда, где и когда оно приходило прежде.

Место. Одно кресло для созерцания, один стол для работы. Место запоминает состояние.

Час. Утро для собранности, сумерки для созерцания, грань сна для глубоких образов.

Обряд. Одни и те же действия перед входом: свеча, чай, три выдоха. О том книга о ритуале.

Не смешивать. Где спишь — не работай; где работаешь — не спорь.

Правило: *у каждого состояния своё место и свой час*.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Выход

Выход так же важен, как вход.

Постепенно. Из глубокого состояния выходят ступенями: счёт вверх, движения пальцами, потягивание, открыть глаза.

Тело. Вода, шаги, стопы на полу возвращают в обычное бодрствование.

Сверка. Назвать число, место, дело.

Пауза. Не садиться сразу за руль и не решать важного в первые минуты.

Правило: *вышел — убедись, что вернулся*.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Мера

Состояния полезны в меру.

Мера времени. Сосредоточение — часами с перерывами; глубокое — двадцать-тридцать минут.

Мера частоты. Глубокие — не каждый час; собранные — каждый день.

Мера цели. Состояние ради дела и жизни, не ради самого состояния.

Мера сил. Усталому глубокие состояния даются хуже, а выход труднее.

Правило: *вход по нужде, пребывание в меру, выход всегда*.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

РЕМЕСЛО

Сосредоточение, поток, открытое созерцание, вдохновение,
лёгкий транс, ритм и движение,
ключ состояния и возвращение

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Сосредоточение

Первое и нужнейшее состояние: ум на одном.

Вход. Сесть прямо. Три выдоха длиннее вдоха. Взгляд на одну точку — пламя, точку на стене, строку. Счёт дыханий до десяти.

Пребывание. Мысль увела — заметить и вернуть к точке, без упрёка.

В деле. Та же точка — первая строка, первый шаг.

Время. Начинать с пяти минут; прибавлять по минуте.

Правило: *одна точка, возврат без упрёка*.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Поток

Состояние, в котором дело идёт само и время исчезает.

Условия по Чиксентмихайи. Ясная цель; видно, как идёт дело; трудность чуть выше умения.

Вход. Убрать помехи на час; выбрать дело по силам с небольшим вызовом; начать с простого, чтобы разогнаться.

Не ломать. Не проверять почту, не отвлекаться; поток рвётся легко и собирается долго.

Если скучно — прибавить трудности; если тревожно — убавить.

Правило: *цель, отклик и вызов по силам*.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Открытое созерцание

Состояние широкого мягкого внимания, в котором всё видно и ничто не держит.

Вход. Сесть удобно. Смотреть мягко, видя края поля зрения. Слушать все звуки сразу.

Пребывание. Замечать всё, что приходит, — звук, мысль, чувство, — и не задерживать.

Время. Десять-двадцать минут.

Когда. *Для* отдыха ума, перед замыслом, в сумерках. О том книга о созерцании.

Правило: *видеть всё, не держать ничего*.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Вдохновение

Вдохновение не приходит из ниоткуда: у него есть ход.

Подготовка. Собрать сведения, поработать всерьёз, упереться в трудность.

Вызревание. Отойти: прогулка, сон, другое дело. Ум работает сам.

Озарение. Мысль приходит, часто в покое: в душе, на прогулке, при пробуждении. Записать сразу.

Проверка. Озарение проверить холодным умом.

Правило: *трудись, отойди, запиши, проверь*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Лёгкий транс

Лёгкое углубление самому себе, для отдыха и работы с образами.

Вход. Сесть удобно, взгляд в точку чуть выше глаз. Когда веки отяжелеют — закрыть. Считать медленно от десяти до одного, с каждым числом чувствуя, как становится спокойнее и глубже.

Пребывание. Побыть в тихом месте, о чём книга о покое, или повторить одну фразу намерения, о чём книга о намерении.

Выход. Счёт от одного до пяти, на пяти открыть глаза бодрым.

Осторожно. Не за рулём и не при работе с машинами.

Правило: *счёт вниз — вход, счёт вверх — выход*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Ритм и движение

Не всякое состояние входит в неподвижности; иные приходят в движении.

Ходьба. Шаг под счёт дыхания: четыре шага вдох, шесть выдох. Через десять минут ум тих.

Работа руками. Ровное дело — рубка, мытьё, вязание — вводит в спокойный поток.

Танец и барабан. Свободное движение под ровный ритм уводит в глубокое состояние; делать в безопасном месте.

Кружение дервишей — не для самостоятельных опытов без учителя.

Правило: *ровный ритм тела ведёт ум за собой*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Ключ состояния

Нужное состояние можно связать с ключом и потом вызывать им быстро.

Как. В самый сильный миг состояния сделать один и тот же жест: свести пальцы, коснуться запястья; или сказать слово.

Повторить в десяти разных случаях этого состояния.

Пользоваться. Перед делом сделать жест и три выдоха; состояние начинает подниматься.

Разные ключи для разных состояний; не смешивать.

Правило: *жест, связанный с состоянием, становится дверью*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Возвращение

Ремесло выхода: вернуться целым и бодрым.

Счёт вверх. От одного до пяти, с каждым числом бодрее.

Тело. Пошевелить пальцами, потянуться, встать, пройтись.

Чувства. Назвать пять вещей, которые видишь.

Вода на лицо или руки.

Запись. Что было в состоянии; что взять в дело.

Правило: *всякий вход кончается возвращением*.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ



ПРОТИВНИК

Погоня за состоянием, короткие пути, невозвращение,
состояние вместо дела, чужая рука,
озарение не есть истина, насилие над телом, гордыня опыта

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Погоня за состоянием

Первая порча: гнаться за однажды пережитым.

Признаки. «Тогда было так хорошо, а сейчас не выходит»; разочарование от каждой практики.

Устройство. Погоня — напряжение, а напряжение закрывает дверь.

Лечение. Создавать условия и отпускать ожидание. Принимать то состояние, какое пришло.

Правило: *за состоянием не гонятся — ему открывают дверь*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Короткие пути

Вторая порча: искать состояние в веществе, а не в умении.

Почему соблазн. Быстро и без труда.

Цена. Зависимость, здоровье, потеря умения входить самому; выход не в твоих руках.

Правда. Всё, что описано в книге, достигается дыханием, вниманием, ритмом и образом.

Правило: *чего не умеешь сам, того у тебя нет*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Невозвращение

Третья порча: входить и не возвращаться до конца.

Признаки. Рассеянность после практики, туман, забывчивость, чувство нереальности.

Лечение. Всегда полный выход: счёт вверх, движение, вода, пять вещей. Короче и мельче практики на время.

Если не проходит долго — прекратить глубокие практики.

Правило: *вышел наполовину — не вышел.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Состояние вместо дела

Четвёртая порча: жить ради состояний и бросать дела.

Признаки. Часы практики, а дело стоит; мир кажется скучным рядом с внутренним.

Лечение. Состояние должно кончаться делом: после практики — шаг.

Правило: *состояние — дверь в дело, а не укрытие от него.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Чужая рука

Пятая порча: давать другим вводить себя в состояние без своей воли.

Где. Секты, толпы, «тренинги» с криком и бессонницей, проповедники с ритмом и повтором.

Признаки. Ритм, усталость, давление группы и в конце — просьба о деньгах или верности.

Защита. Знать двери — значит видеть, когда их открывают тебе. О том книги о толпе, о внушении и о влиянии.

Правило: *в состояние входи сам и выходи сам*.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Озарение не есть истина

Шестая порча: считать верным всё, что пришло в особом состоянии.

Устройство. Иные состояния дают сильное чувство знания; Джеймс отметил это первым. Чувство знания не есть знание.

Лечение. Всё пришедшее записать и проверить в обычном уме, через день.

Устройство и вера. Что открывается в глубоком состоянии — каждое учение толкует по своей вере; для дела проверяют холодным умом.

Правило: *озарение — начало проверки, не её конец.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Насилие над телом

Седьмая порча: входить в состояния через крайний голод, бессонницу, холод, удушье.

Почему опасно. Изнурённое тело даёт состояния, но берёт здоровье и лишает выхода.

Правило книги. Все входы здесь мягкие: дыхание медленное, а не частое; ритм ровный; тело сыто и выспано.

Правило: *тело — дверь, а не таран*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Гордыня опыта

Последняя порча: считать себя выше других из-за пережитых состояний.

Признаки. Рассказы о своих переживаниях при всяком случае; презрение к «обычным людям».

Правда. Состояние ничего не говорит о том, каков человек в деле и с людьми.

Лечение. Молчать о пережитом; мерить себя делами.

Правило: *о человеке судят по плодам, а не по состояниям*.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ГРАНИЦА

Чего состояния не могут, закон состояний,
состояния и дело,
как упражняться и какими правилами держаться

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего состояния не могут

Соберём пределы.

Они не делают дела. Делают руки.

Они не доказывают истины.

Они не приходят по приказу. Приходят по условиям.

Они не длятся вечно. И не должны.

Они не заменяют жизни.

Кто знает эти пределы, тот входит по нужде, пребывает в меру и всегда возвращается.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Закон состояний

Выведем закон из трёх оснований.

Состояние складывается из тела, внимания и смысла — меняй их, чтобы менять состояние.

В него входят через дверь — знай двери и открывай их сам.

У всякого входа есть выход — возвращайся всегда.

> Поза, дыхание, взгляд — первые двери;
> ритм, слово, образ, место и час — прочие;
> входи сам, мягко, по нужде;
> пребывай в меру;
> возвращайся целым и неси в дело.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Состояния и дело

Нужное состояние в нужный час — половина дела.

Перед делом — сосредоточение: точка, три выдоха, первый шаг.

В деле — поток: цель, отклик, вызов по силам, никаких помех.

Для замысла — открытое созерцание и вызревание.

Для отдыха — лёгкий транс и тихое место.

Правило: *для каждого часа своё состояние*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

Состояниям учатся понемногу, каждое своё.

Неделя 1. Сосредоточение на точке, пять минут в день.

Неделя 2. Открытое созерцание, десять минут в сумерках.

Неделя 3. Поток: один час без помех на одно дело.

Неделя 4. Лёгкий транс со счётом вниз и вверх.

Неделя 5. Ходьба под дыхание.

Неделя 6. Ключ для сосредоточения.

Чтение. Джеймс «Многообразие религиозного опыта»; Чиксентмихайи «Поток»; Станиславский о творческом самочувствии.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена состояний

Малые правила.

Сыт и выспался — прежде глубоких практик.

Своё место и час.

Мягко: дыхание медленное, ритм ровный.

Без веществ.

Всегда полный выход.

Записывать пережитое и проверять.

Молчать о пережитом.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила входа

Перед тем как войти.

Зачем мне это состояние?

Какое: собранное, открытое, глубокое.

Место и час подходят.

Никуда не нужно ехать и ничем управлять.

Поза, дыхание, взгляд.

Дверь: точка, ритм, слово, образ, счёт вниз.

Сколько времени — решено заранее.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила выхода

Когда время вышло.

Счёт вверх до пяти.

Пальцы, потянуться, встать.

Пять вещей вижу.

Число, место, дело.

Вода.

Запись: что взять в дело.

Первый шаг дела.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: состояния и мера

Сведём книгу к немногому.

Состояние есть *строй тела, внимания и смысла*. Обычное бодрствование — лишь одно из них; есть собранные, открытые и глубокие.

В них входят через двери — позу, дыхание, взгляд, ритм, слово, образ, место и час — и из них всегда возвращаются.

Состояния служат делу и жизни; они не доказывают истины и не заменяют рук.

И последнее. *Входи сам, мягко и по нужде; возвращайся целым*.

СОСТОЯНИЯ

Как входить и как возвращаться

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм